МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання, здоров'я та туризму

Кафедра фізичної культури і спорту

Кваліфікаційна робота
Магістр

на тему: Особливості організації та управління процесом профілактично-оздоровчих занять у спортивному клубі
.

Виконав: магістр групи 8.0173–с-з
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»
Семенов Іван Олегович
Керівник докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.
Рецензент к.пед.н., доцент Коваленко Ю.О.

Запоріжжя – 2024

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЗАПОРІЗЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Факультет фізичного виховання , здоров‘я та туризму
Освітній рівень «Магістр»
Спеціальність «017 Фізична культура і спорт»
Освітня програма «Спорт»

ЗАТВЕРДЖУЮ
Завідувач кафедри
фізичної культури і спорту
проф. Сватьєв А.В. _____

«____»_____2024 року

З А В Д А Н Н Я
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ (ПРОЕКТ) СТУДЕНТУ

Семенов Іван Олегович

1. Тема роботи (проекту) «Особливості організації та управління процесом профілактично-оздоровчих занять у спортивному клубі.»
керівник роботи (проекту) докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.
затверджені наказом ЗНУ від «__» _____ 20__ року № ____
2. Строк подання студентом роботи (проекту) _____

3. Вихідні дані до роботи (проекту): Запропонована організація занять початкового навчання з вільної боротьби для дітей 7-10 років які займаються в оздоровчих групах містила тестування рухових якостей за методикою Л.П.Сергієнко. Експериментальна перевірка ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі дітей 7-10 років на різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах дала позитивний результат, тобто статистично достовірний приріст показників вищий у експериментальних групах, ніж у контрольних.

4. Зміст розрахунково–пояснювальної записки (перелік питань, які потрібно розробити): Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми дослідження. Порівняти та визначити рівень рухових якостей дітей 7-10 років, які займаються вільною боротьбою на початковому етапі спортивного тренування в абонененттих групах у контрольній та експериментальній групі після 3-х місяців тренування. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів контрольної та експериментальної груп. Розробити методичні рекомендації щодо покращення роботи профілактико-оздоровчих занять у спортивному клубі.

5. Перелік графічного матеріалу (з точним зазначенням обов’язкових креслень)
5 рисунків.

6. Консультанти розділів роботи (проекту)

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
I	докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.		
II	докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.		
III	докт.пед. наук., професор Клопов Р.В.		

7. Дата видачі завдання _____

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломного проекту (роботи)	Строк виконання етапів проекту (роботи)	Примітка
1.	Визначення напряму та теми кваліфікаційної роботи	вересень 2023 р..	*виконано*
2.	Аналіз та обробка літературних джерел за темою кваліфікаційної роботи	жовтень 2023 р.	*виконано*
3.	Визначення завдання та методів дослідження	жовтень 2023р.	*виконано*
4.	Проведення власних експериментальних досліджень	жовтень 2023– березень 2024 р.	*виконано*
5.	Обробка отриманих даних та оформлення результатів кваліфікаційної роботи	квітень 2024 р. – липень 2024р.	*виконано*
6.	Попередній захист кваліфікаційної роботи на кафедрі ФКіС	листопад 2024 р.	*виконано*
7.	Остаточне оформлення кваліфікаційної роботи та підготовка до захисту на ДЕК.	грудень 2024 р.	*виконано*

Студент Семенов Іван Олегович

(підпис) (ініціали та прізвище)

Керівник роботи (проекту)

_____ Клопов Р.В.

(підпис) (ініціали та прізвище)

Нормоконтроль пройдено

Нормоконтролер _____ _____

(підпис) (ініціали та прізвище)

ЗМІСТ

ЗМІСТ.....4
РЕФЕРАТ.....5
ABSTRACT.....6
ВСТУП.....8
1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ.....10
1.1 Особливості ведення комерційної спортивної діяльності.....10
1.2 Суспільна діяльність.....11
1.3 Фінансова діяльність СК «Славутич».....11
1.4 Сучасні проблеми управління діяльністю спортивних клубів на базі спортивних споруд.....12
1.5 Основні поняття ринкової форми управління у галузі фізичної культури та спорту....13
1.6 Сучасні дослідження та понятійний апарат діяльності спортивних споруд в умовах ринкової економіки.....15
1.7 Структура бізнес-плану.....21
1.7.1 Резюме.....21
1.7.2 Опис підприємства.....23
1.7.3 Опис продукції (послуг).....24
1.7.4 Аналіз ринку.....25
1.7.5 Виробничий план.....26
1.7.6 Фінансовий план.....27
1.8 Поняття про рухові якості.....31
1.9 Класифікація рухових (моторних) тестів.....48
2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....51
2.1 Завдання дослідження.....51
2.2 Методи дослідження.....51
2.3 Організація дослідження.....53
3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....55
ВИСНОВКИ.....66
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ.....68

РЕФЕРАТ

Кваліфікаційна робота – 73 сторінки, 5 таблиць, 4 рисунки, 53 літературних посилань.

Об'єкт дослідження – профілактико-оздоровчі заняття у СК «Мотор Січ» .

Суб'єкт дослідження – юні спортсмени 7-10 років із різним рівнем фізичної підготовленості.

Метою даного дослідження було проведення оцінки ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі «Мотор Сич» юних спортсменів м. Запоріжжя. На різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; експертне оцінювання; педагогічний експеримент; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Запропонована організація занять початкового навчання з вільної боротьби для дітей 7-10 років які займаються в оздоровчих групах містила тестування рухових якостей за методикою Л.П.Сергієнко. Експериментальна перевірка ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі дітей 7-10 років на різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах дала позитивний результат, тобто статистично достовірний приріст показників вищий у експериментальній групі, ніж у контрольній.

ВІЛЬНА БОРОТЬБА, ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА МЕТОДИКА, ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА, ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА, СПОРТИВНИЙ КЛУБ

ABSTRACT

Qualification work – 73 pages, 5 tables, 4 figures, 53 references.

The object of the study – preventive and health-improving classes in the Motor Sich Sports Club.

The subject of the study – young athletes aged 7-10 years with different levels of physical fitness.

The purpose of this study was to assess the effectiveness of preventive and health-improving classes in freestyle wrestling in the Motor Sich Sports Club for young athletes in Zaporizhia. At different stages of freestyle wrestling training in subscription groups.

Research methods: analysis and generalization of data from scientific and methodological literature; pedagogical observations; expert evaluation; pedagogical experiment; pedagogical testing; methods of mathematical statistics.

The proposed organization of primary training classes in freestyle wrestling for children aged 7-10 years who are engaged in health-improving groups included testing of motor qualities according to the method of L.P. Sergienko. Experimental testing of the effectiveness of preventive and health-improving classes in freestyle wrestling in a sports club for children aged 7-10 at different stages of freestyle wrestling training in subscription groups gave a positive result, i.e. a statistically significant increase in indicators is higher in the experimental group than in the control group

FREESTYLE WRESTLING, EXPERIMENTAL METHODOLOGY, INITIAL TRAINING, TECHNICAL TRAINING, SPORTS CLUB

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧОК, СИМВОЛІВ, ОДИНИЦЬ СКОРОЧЕНЬ І ТЕРМІНІВ

ЕГ – експериментальна група;

КГ – контрольна група;

КЕ – констатувальний експеримент;

ФЕ – формувальний експеримент;

АТ – артеріальний тиск;

ЕМ – експериментальна методика;

ЧСС – частота серцевих скорочень;

ССС серцево-судинна система;

ЗРВ – загально-розвивальні вправи;

ЗФП – загальна фізична підготовка;

СФП – спеціальна фізична підготовка;

СТП – спеціальна технічна підготовка;

ДЮСШ – дитячо-юнацька спортивна школа.

ВСТУП

Однією з умов, яка впливає на розвиток фізкультурно-оздоровчих послуг для населення України є наявність сучасної матеріально-технічної бази.

Сьогодні стають звичними тривожні дані щодо систематичного погіршення стану здоров'я, зниження рівня рухових якостей дітей шкільного віку. І хоча дані про кількість таких дітей суперечливі, всі дослідники сходяться в основному, що ці негативні тенденції продовжують посилюватися.

Наслідком негативної стратегії розвитку фізичної культури також стало скорочення кількості навчальних занять у загальноосвітній школі. Усе це призвело до зниження рівня фізичного здоров'я та рухових якостей дітей шкільного віку.

Вивчення стану здоров'я підлітків у взаємозв'язку з фізичним вихованням і початковим етапом спортивного тренування є надзвичайно важливими в даний час, і є одним з основних напрямків виходу із ситуації з метою збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Незважаючи на те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні ведеться вже багато років, проблема залишається ще доволі актуальною [1].

Ситуація, що склалася, вимагає невідкладних заходів, у тому числі посилення контролю над рівнем здоров'я спортсменів початківців.

Вивчення рухової підготовленості юних спортсменів має значення для медико-педагогічного контролю та оцінки впливу організації спортивного тренування на початковому етапі.

Тому метою даного дослідження стало проведення оцінки ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі дітей 7-10 років на різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах

Об'єкт дослідження – профілактико-оздоровчі заняття у СК «Мотор

Січ» .

Суб'єкт дослідження – юні спортсмени 7-10 років із різним рівнем фізичної підготовленості.

1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ

1.1 Особливості ведення комерційної спортивної діяльності

Запоріжжя місто славетних плавців. Усьому світу відомі його спортсмени. Запорука олімпійських звершень - потужна навчально-тренувальна база регіону, досвідчені тренери та уважні вчителі. Понад 10 спортивних організацій розвивають олімпійські види серед яких і вільна боротьба у Запорізькому краї, це й такі відомі запорізькі клуби, як ВАТ «Мотор Січ», «ШВСМ», «Динамо». Але протягом останніх років намітилися й певні труднощі у розвитку вільної боротьби: зношується без належного догляду матеріальна база, немає достатньої кількості коштів на проведення занять, проблеми з фінансуванням. Особливо ці проблеми стосуються дитячого спорту. Так склалося, що зараз переважно рівень початкової підготовки ведеться за рахунок груп самоокупності, за рахунок абонементів та внесків до «благодійних фондів».

На думку фахівців, товар – результат економічної діяльності, призначений на продаж чи обмін. А якщо відвідування занять з вільна боротьба вимагає оплати, то це свідчить тільки про те, що оздоровчі заняття перетворені на товар — послугу, в дію вступили ринкові економічні механізми [1].

Комерціалізація економії, розвиток приватного капіталу потребують вдосконалення підходів до практики спортивних менеджерів. Однією з найпоширеніших проблем є економічне обґрунтування діяльності спортивного клубу, моделювання його структури, розробка бізнес-плану [1,2].

Виходячи з високої актуальності цієї проблеми, перед дослідженням було поставлено мету - змоделювати роботу клубу боротьби за умов ринкової економіки.

Існує договір, що спортивний клуб "Мотор Січ" в особі голови чинного на підставі Статуту з одного боку та ВАТ «Мотор Січ» чинного на підставі Статуту з іншого боку, уклали договір.

Спортивний клуб «Мотор Січ» - добровільна громадська організація громадян, утворена для залучення трудящих ВАТ «Мотор Січ», членів їх сімей та різних верств населення до активних занять фізичною культурою та спортом. У СК входить басейн «Славутич», який ставить свої завдання:

-агітація та пропаганда здорового способу життя серед трудящих ВАТ «Мотор Січ» та всього населення Запоріжжя;

- Створення абонементних профілактико-оздоровчих груп з вільної боротьби для всіх категорій населення;

-сприяти профілактиці та реабілітації здоров'я різних груп населення.

1.2 Суспільна діяльність

СК «Мотор Сич» здійснює громадську діяльність, спрямовану на виконання її статутних завдань та цілей. «СК» користується самостійністю у питаннях прийняття громадських рішень, визначення умов оплати праці працівників та тренерського складу; використання власних фінансових та матеріальних ресурсів, що відповідають потребам законодавства.

1.3 Фінансова діяльність СК «Славутич»

Фінансова діяльність басейну «Славутич» провадиться відповідним потребам законодавства України. Весь прибуток від фінансової діяльності басейну «Славутич» спрямовується виключно на забезпечення діяльності, спрямованої на розвиток фізкультури та спорту.

Декілька років тому завод фінансував оплату за заняття вільна боротьба у СК «Мотор Січ». Існували лише членські внески за місяць. Доступність такої оплати за відвідування спортивного комплексу дозволяло

населенню проводити профілактико-оздоровчі заняття частіше, ніж у нинішній час. Для тренерів-викладачів мотивація праці була набагато вищою, ніж сьогодні. Заробітна плата становила 25% від кількості зданої суми в абонементних групах групах з вільної боротьби в абонементних групах. Виходячи з нинішньої ситуації виникла проблема відвідування оздоровчих занять з вільної боротьби, що призвело до різкого спаду кількості тих хто займається вільною боротьбою. Стають звичними тривожні дані про систематичне погіршення стану здоров'я, зниження рівня рухових якостей дітей шкільного віку та всього населення. Вивчення стану здоров'я підлітків у взаємозв'язку з початковим етапом спортивного тренування надзвичайно важливими в даний час, і є одним з основних напрямків виходу із ситуації з метою збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління. Попри те, що вивчення стану здоров'я дітей в Україні ведеться вже багато років, проблема залишається ще досить актуальною.

Створене становище вимагає невідкладних заходів, зокрема посилення контролю за рівнем здоров'я юних спортсменів та різних верств населення. Тому нами запропоновано оновлену програму початкового навчання з вільної боротьби .

1.4 Сучасні проблеми управління діяльністю спортивних клубів на базі спортивних споруд

Останнє десятиліття XX століття стало переходом стагнації та занепаду масових форм фізичної культури. В Україні у науковій літературі увага приділялася лише комерційній стороні фізичної культури. Це було з тим, що різко знизилося, а в деяких питаннях і повністю припинилося бюджетне фінансування масової фізичної культури за місцем проживання (Г.З. Аронов, 2003). У цей час В.В Кузіним (1993, 1996) було розроблено методологію функціонування фізичної культури та спорту в нових економічних умовах. Внесено пропозиції щодо управління фізичною культурою та спортом у

«ринкових умовах» [1,2,3].

1.5 Основні поняття ринкової форми управління у галузі фізичної культури та спорту

Управління - це елемент, функція організованих систем різної природи (біологічної, соціальної, економічної, технічної), що забезпечує збереження їх певної структури, підтримки режиму діяльності, реалізацію їх програм та цілей (Радянський енциклопедичний словник, 1985). [4].

Управління також можна охарактеризувати, як цілеспрямований вплив на систему, її компоненти або процеси для підвищення ефективності функціонування (Г. Емірсон, 1853 - 1931; С.С. Філіппов, 1996) [4,5].

Будь-яке управління має на увазі діяльність, яка характеризується специфічною людською формою ставлення до навколишнього світу, зміст якої становить його доцільну зміну або перетворення на користь людей (Радянський енциклопедичний словник, 1985). Грунтуючись на наведені визначення можна управлінську діяльність визначити як цілеспрямовану діяльність людей, що впливає на систему, її компоненти та процеси, і метою їхньої діяльності є досягнення ефективного результату в конкретній (що цікавить) області.

Управлінська діяльність разом із менеджментом знаходять своє застосування у сфері діяльності [5].

Менеджмент по М.Є. Кутепову (1992) - це «координація зусиль різних людей задля досягнення кінцевого результату». Так само менеджмент можна охарактеризувати як процес керівництва (управління) окремою робочою групою, трудовим колективом, різними соціальними організаціями, що діють у ринковому середовищі (І.І. Переверзін, 2003). У зв'язку з менеджментом існує маркетинг і грає підлеглу роль. Якщо менеджмент передбачає вирішення всього комплексу управлінських проблем, то маркетинг займається проблемами управління у конкретній галузі. Провідним

спеціалістом у галузі маркетингу є Ф. Котлер (1995). Він визначає маркетинг як широку за своїм спектром діяльність у сфері ринку товарів, послуг, цінних паперів, що здійснюється з метою стимулювання збуту, розвитку та прискорення обміну в ім'я кращого задоволення потреб та отримання прибутку; чи вид людської діяльності, спрямованої задоволення потреб і потреб у вигляді обміну [1,4,5].

Управління маркетингом - це аналіз, планування, втілення в життя та контроль за проведенням заходів, розрахованих на встановлення, зміцнення та підтримання вигідних обмінів з цільовими клієнтами задля досягнення певних завдань організації, таких, як отримання прибутку, зростання обсягу збуту, збільшення частки ринку тощо .п. Виділяється чотири сфери діяльності будь-якого підприємства чи організації: кредитна, податкова, інвестиційна, пільги (Ф. Котлер, Г. Армстронг, Д. Сондерс, Ст Вонг, 1998) [5,6].

Маркетинг у сфері спорту чи спортивний маркетинг має на увазі під собою продаж чи суспільно-економічну діяльність, пов'язану зі спортивною галуззю, спортивними заходами, учасниками, обладнанням, яскравим проявом спортивної або біля спортивної діяльності. Основними складовими спортивного маркетингу є спонсорська діяльність, реклама, ліцензування. Тільки відпрацювання всіх цих елементів може забезпечити ефективний розвиток спортивної галузі (М.Є. Кутєпов, 1993; В.В. Кузін, 1995; Ф. Шагав, 1998) [3].

Роль спортивного маркетингу в усьому світі дуже велика, наприклад, у США у сфері спорту зайнято понад 4,5 млн. людина. Бізнес, пов'язаний зі спортом, займає 22 місце, з 10 найбільш видовищних телепрограм понад п'ять пов'язано зі спортом, загальні витрати вболівальників на придбання квитків близько 7 млн. доларів на рік (СІ. Гуськов, А.О. Каратов, 1993). Проте в Україні розвиток спортивного маркетингу перебуває на стадії «зачаття» і у своєму розвитку спирається на досвід розвинених країн. Розвиток спортивного маркетингу в Україні відбувається в умовах ринкової

економіки, яка трансформується під впивом військової агресії Російської федерації. В її основі лежить принцип вільного підприємництва, різноманіття договірних відносин, що обмежують втручання держави в господарську діяльність. Однак якщо в будь-якій іншій галузі втручання держави не потрібне, то галузь спорту потребує сприяння та допомоги з боку державних органів. Спортивний рух має існувати в нерозривному зв’язку із державою.

1.6 Сучасні дослідження та понятійний апарат діяльності спортивних споруд в умовах ринкової економіки

Розвиток та функціонування фізичної культури відбувається у тісному взаємозв'язку з іншими галузями народного господарства. Спостерігається тісний зв'язок фізичної культури з галузями як невиробничої, і виробничої сфер. Якщо у виробничій сфері створюються матеріальні блага, наприклад: будівництво спортивних споруд, виробництво спортивного інвентарю та обладнання, пошиття спортивної форми та ін., то у галузях невиробничої сфери - послуги фізичної культури та спорту, підготовка кадрів фізкультурних працівників, проведення необхідних для розвитку фізичної культури наукових досліджень. Багато галузей народного господарства беруть участь у формуванні економічного потенціалу фізичної культури (Л.В. Аристова, СП. Шпилько, 1991; Н.А. Шитова, 1994) [3].

Рівень розвитку невиробничої сфери одна із найважливіших показників розвитку соціально-економічного комплексу будь-якої країни. Проходячи формування під впливом складних суспільних процесів, він відображає всю сукупність соціально-економічних проблем, їх динаміку та перспективу розвитку.

Невиробничу сферу можна визначити, як комплекс галузей господарства, що виконує функції обслуговування, задоволення матеріальних та духовних потреб населення, створення сприятливих умов життєдіяльності (Л.В. Аристова, СП. Шпилько, 1991) [5].

На думку Л.В. Аристовой (1991) мета розвитку — невиробниче задоволення потреб людини. Особливістю невиробничої сфери і те, що вона просто частина громадського виробництва, а елемент, безпосередньо формує соціально-економічні умови. Саме у невиробничій сфері має відображення якість життя населення, ступінь його добробуту та життєустрою.

Невиробнича сфера є сферою застосування праці, у якій рамках виробництва відносин виробляються як матеріальні, і нематеріальні послуги, і навіть організується обслуговування процесу споживання із задоволення попиту населення ці послуги.

В основі невиробничої сфери лежить надання послуг населенню.

Сьогодні спостерігаються вищі темпи розвитку невиробничої сфери проти виробничої (Н.А. Шитова, 1994) [3,5].

Аналіз соціально-економічних функцій та міжгалузевих зв'язків фізичної культури дозволяє виділити основні напрямки її розвитку:

1. Фізичне виховання дітей та молоді у системі освіти та дітей дошкільного виховання.

2. Фізична культура в режимі праці та професійно-ужиткова підготовка.

3. Лікувальна фізична культура.

4. Заняття фізичною культурою, як вид активного відпочинку у вільний від роботи та навчання час.

5. Спорт найвищих досягнень.

Відповідно до напрямів формується мережа спортивних споруд (Л.В. Аристова, СП. Шпилько, 1991): [6].

1. Спортивні споруди навчальних закладів та дитячих дошкільних закладів.

2. Спортивні споруди туристських, санаторно-курортних та інших рекреаційних установ.

3. Спортивні споруди для занять фізичною культурою у час.

4. Об'єкти для занять ЛФК.

5. Об'єкти, призначені для підготовки та проведення змагань висококваліфікованих спортсменів.

Вивченням мережі спортивних споруд займається статистика. Велике значення у статистичному аналізі має структура витрат за напрямами вкладень, джерел вкладень, території тощо. Як загальну характеристику фізкультурних об'єктів зі стану на певний час виступає кількість спортивних споруд. Видовий склад спортивної мережі характеризує особливості, «спеціалізацію» фізкультурного руху на конкретній території, та визначається рівнем соціально-економічного розвитку, історичними та національними традиціями. Важливою якісною характеристикою мережі спортивних споруд є технічний стан об'єктів, але у зв'язку з розвитком фізкультурного руху швидко зростають і технічні вимоги до спортивних споруд (М.В. Карманов, 1998; Л.В. Арістова, 2000) [5,6].

Залежно від характеру використання споруд та контингенту, що займаються, можна виділити спортивні споруди загального користування, умовно звані відкритою мережею: споруди за місцем проживання, роботи, у парках тощо, а також споруди обмеженого користування - закриту мережу: споруди навчальних, лікувальних закладів тощо. [6].

Мережа фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд є системою, що включає три основні підсистеми:

1. Споруди у місцях застосування праці (в установах, на фабриках, заводах тощо.).

2. Споруди у різних видах громадського обслуговування (у дитячих установах, навчальних закладах, закладах відпочинку та культурно-освітньої спрямованості та ін.).

3. Самостійні фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди.

Розглядаючи забезпеченість населення спортивними спорудами, ми вдається до вивчення статистичних даних (М.В. Карманов, 1998). Під забезпеченістю спортивними спорудами розглядається рівень задоволеності потреб населення об'єктах фізичної культури. На забезпеченість впливає

низка чинників, у тому числі найбільш істотними є: рівень розвитку продуктивних сил, природно-кліматичні умови, спортивні традиції, пропускну спроможність споруд та інших.

Темпи розвитку мережі фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд за період 1998-99 років. на думку Л.В. Арістової (2000) суттєво знизилися, мережа фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд, що склалася в Україні, характеризується не лише недостатньою кількістю, а й у ряді випадків багато фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд не відповідають технічним та санітарно-гігієнічним вимогам.

На сьогоднішній день забезпеченість фізкультурно-оздоровчими та спортивними спорудами більш ніж утричі нижча за необхідний рівень.

Перспективи реального підйому масового фізкультурного руху великою мірою залежить стану його матеріально-технічної бази. На сьогоднішній день фізичною культурою та спортом у країні займається всього 8 - 10% населення, такий низький рівень кількості тих, хто займається, насамперед, пов'язаний з нестачею спортивних споруд. В останні роки все виразніше стала виявлятися ціла низка серйозних проблем у спортивному будівництві, які вимагають свого вирішення. У період 1991-98 гг. сталося деяке скорочення числа спортивних споруд, у своїй їх одноразова пропускна спроможність становить лише 19% від встановленого нормативу. Порівняно з 1991 роком кількість спортивних споруд зменшилася на 9,7 %, у тому числі площинних – на 46,4 %, а фізкультурно-оздоровчих центрів підприємств – на 41,2 % (Жестяников Л.В., Л.В. Аристова , 2000; П.А. Рожков, 2002).

Уповільнення темпів зростання, а в деяких випадках і скорочення мережі спортивних споруд, як і багатьох інших об'єктів сфери послуг, прямий наслідок практики залишкового виділення ресурсів на розвиток соціальної інфраструктури, що стало помітним в умовах наростання негативних тенденцій розвитку економіки.

Фінансування сфери фізичної культури та спорту за розділами «Освіта» та «Охорона здоров'я» щорічно скорочується.

Статистичні дані свідчать, що в Україні на 01 січня 2000 року забезпеченість населення спортивними спорудами становила 21,2 %.

Однією з основних причин зниження кількості спортивних споруд у другій половині 90-х років в Україні є скорочення фінансування на розвиток галузі фізичної культури та спорту з боку держави.

Вкрай низька забезпеченість населення України спорудами для фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять вимагає проведення наступних заходів координації їх використання. Особливо це стосується басейнів для занять дітей та учнівської молоді: розвиток мережі спортивних споруд з урахуванням найбільш перспективних форм оздоровчих занять та активного відпочинку населення, створення оздоровчих центрів з повним комплексом оздоровчих та супутніх послуг.

Для розвитку мережі спортивних споруд необхідно вдосконалення нормативної бази, реконструкція фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд, їхнє технічне переоснащення та удосконалення, подальше будівництво. Відповідно до старих нормативів ми стикалися зі спотворенням уявлення про рівень забезпеченості населення фізкультурно-оздоровчими та спортивними спорудами, що перешкоджає виділенню необхідних коштів на їх розвиток, слід подолати психологію «залишкового методу» та «звички» адміністрацій фізкультурно-оздоровчих та спортивних споруд користуватися їх неефективністю 5,6].

Існує система розрахунків для достовірної оцінки забезпеченості населення регіону фізкультурно-оздоровчими та спортивними спорудами, формування та проведення ефективної інвестиційної політики (М.В. Карманов, 1998). Аналіз даної системи допоможе адміністрації регіону визначити реальну забезпеченість матеріально-спортивної бази. Система включає кілька напрямків:

1. Забезпеченість спортивними залами.
2. Забезпеченість плавальними басейнами.
3. Забезпеченість площинними спорудами.

4. Одноразова пропускна спроможність.

5. Розмір питомих капітальних вкладень на одиницю пропускної спроможності.

6. Розмір питомих експлуатаційних витрат за одиницю пропускної спроможності. Наявність реальних показників про стан матеріально-спортивної бази у регіоні дозволить більш реально розглядати чи переглядати питання фінансування фізкультурно-оздоровчої та спортивної сфери. [5,6].

Крім застарілої системи нормативних актів фізкультурно-оздоровчі та спортивні споруди на сьогоднішній день не мають жодних пільг у оподаткуванні та зменшенні комунальних послуг (вода, тепло, електрика тощо). Тому лише зацікавленість глав адміністрацій може сприяти стимулюванню до розвитку та ефективного використання мережі спортивних споруд (Д.Н. Диновський, А.І. Козичов, А.А. Кошман, 1990; СВ. Легорнєв, 1992; М.В. Карманов , 1998; та ін).

Останніми роками відзначаються зміни які у організаційної структурі управління фізичної культурою, проте проблема залишається у цьому, що у перебудові управління фізкультурним рухом наголос робиться на організаційні зміни, а не на оновлення методів роботи управлінських ланок. Пропонуються до розгляду варіанти створення єдиної системи управління фізичною культурою та туризмом, об'єднання органів управління культури, туризму та справами молоді (В.В.Кузін, 1996; І.І. Переверзін, СП Толкачов, В.І. Жолдак, В.Г. Камалетдінов, 1997; та ін) [5,6].

Для чіткого визначення та розгляду галузі фізичної культури та спорту була розроблена система розбивки статистичних даних за основними розділами (М.В. Карманов, 1998):

1. Показники статистики матеріально-технічної бази фізичної культури та спорту:

- кількість, структура та динаміка спортивних споруд;

- забезпеченість населення спортивних споруд;

- результати діяльності спортивних споруд.

2. Показник статистики фізкультурних кадрів:

1.2 Вимоги до бізнес-плану та рекомендації щодо його складання.

У кожному проекті є свої елементи ризику – виробничого, збутового, фінансового чи правового. Менеджер повинен оцінити потенційні ризики до прийняття зобов'язань щодо виділення коштів на проект, а також зрозуміти, як можна пом'якшити та/або поділити ці ризики з іншими заінтересованими сторонами [6].

Бізнес-план є інструментом для залучення інвестицій, так і основою внутрішньофірмового планування. Послідовність складання та принципи деталізації бізнес-плану для різних компаній та проектів не збігаються. При складанні бізнес-плану необхідно враховувати, що це завжди ітераційний процес, який передбачає внесення змін на основі нової інформації та застосування різних сценаріїв. У той самий час існує внутрішня логіка структури бізнес-плану і загальновизнані принципи його [7,8,9, 10,11].

Форма розробки бізнес-плану великою мірою залежить від тих питань, які є найбільш значущими для підприємства та необхідності залучення коштів іноземних компаній, фондів та ін. кредиторів; в останньому випадку потрібна відповідність загальноприйнятим у міжнародній діловій практиці вимогам [6,12,13].

Дотримуючись вимог сценарного підходу, має сенс розробити кілька альтернативних прогнозів зміни значення вихідних даних, що відповідають песимістичному та оптимістичному варіантам розвитку проекту [14].

1.7 Структура бізнес-плану

1.7.1 Резюме

Першим розділом бізнес-плану є так званий оглядовий розділ або резюме.

Резюме є коротким оглядом бізнес-плану. Резюме має включати таку

інформацію:

-найменування;

-срганізаційно-правова форма; форма власності;

-середньооблікова чисельність;

-статутний фонд;

-обіг за останній рік;

-точна поштова адреса, телефон;

-банківські реквізити (у т.ч. гривневий, валютний, депозитний рахунки);

-прізвище, ім'я, по батькові, вік та кваліфікація керівника проекту.

-опис проекту, особливо виділивши, йдеться про початок роботи «з нуля» або про розширення існуючої справи;

-опис підприємства, його специфічних характеристик, основні етапи у розвитку;

-короткі відомості про кваліфікацію управлінського персоналу, якими особливостями, стосовно даного проекту, має управлінський персонал, які є частиною участі управлінського персоналу в капіталі підприємства;

-опис ситуації на ринку (вітчизняному та зарубіжному) та в галузі;

-перевага продукції або послуг підприємства; власні ресурси компанії та її поточний фінансовий стан;

-довгострокові та короткострокові цілі проекту якого зростання можна очікувати, які доходи передбачається отримати, за який період часу;

-тактичний план, короткий виклад того, як будуть досягатися поставлені цілі;

-ступінь узгодження проекту регіональними та галузевими пріоритетами;

-потреба в інвестиціях, напрями їх використання, передбачувані джерела фінансування, як вони повертатимуться (погашатимуться) інвесторам;

-якщо заявник є фізичною особою, то інвестор повинен знати, яким

майном він володіє;

-Наявність ліцензій, сертифікатів, дозволів і т.д.;

-ключові економічні показники ефективності проекту;

-можливі ризики та система страховок [10, 14, 15].

У разі потреби (можливості) залучення іноземних інвесторів резюме складається як російською, так і англійською мовами. У резюме також відбивається ступінь конфіденційності викладеної у бізнес-плані інформації [16].

1.7.2 Опис підприємства

У цьому розділі необхідно охарактеризувати підприємство, звернувши увагу на його відмінність від інших компаній, присутніх на ринку:

-мети та завдання на найближчий період та на перспективу;

-перелік основних власників, роль кожного з них в основі та діяльності підприємства;

-події, що вплинули на розвиток підприємства;

-фінансування підприємства у минулому і в даний час;

-організаційна структура та кадровий склад;

-тенденції у збуті продукції (послуг) найближчим часом та у перспективі;

-основні досягнення підприємства;

-Показники фінансової ефективності підприємства за останні три роки;

-які переваги підприємства;

-які потреби замовників забезпечує підприємство;

- обсяг ринку продукції чи послуг, що надаються підприємством;

-яка частка підприємства на ринку, і які тенденції;

-які можливості реклами;

-сезонність;

-як збільшити частку підприємства на ринку;

-використовувані ноу-хау;

-територіальне розташування клієнтів;

-основні конкуренти та їх сильні сторони;

-рівень технології;

-аналіз витрат;

-з якими проблемами стикається підприємство;

- аналіз сильних та слабких сторін підприємства (якість продукції та послуг, можливості збуту, рівень виробничих витрат, кваліфікація, досвід персоналу, рівень технології, умови постачання матеріалів чи комплектуючих, рівень менеджменту).

-географічне положення підприємства;

-найближчі транспортні магістралі [10,15,16].

1.7.3 Опис продукції (послуг)

У цьому розділі наводиться докладна характеристика продукції або послуг, що виробляється підприємством, виробляється порівняння її з продукцією конкурентів, аналізуються плани розвитку виробництва.

Характеристика продукції:

-функціональне призначення продукції, яких цілей вона призначена;

-Приклади використання продукції;

-Вартість залежно від обсягів виробництва;

-технологічність;

-Універсальність;

-Відповідність продукції прийнятим стандартам;

-на якій стадії знаходиться продукт в даний час (ідея, робочий проект, дослідний зразок, серійне виробництво тощо);

-Вимоги до контролю якості;

-вимоги до підготовки користувачів;

-вимоги до гарантійного та післягарантійного обслуговування;

-є можливості для подальшого розвитку продукту;

-патентно-ліцензійний захист [10,14,17]

Аналіз продукції конкурентів, що є на ринку:

-опис функціональних та споживчих властивостей конкуруючих продуктів;

-чому продукти конкурентів користуються певним попитом;

-принципи ціноутворення конкурентів;

-спосіб стимулювання збуту, використовувані конкурентами. Дослідження та розробки:

-мети та опис запланованих науково-дослідних розробок;

-існуючі технологічні ризики;

-технологічний стан конкурентів, можливість їх технологічних досягнень впливати чи вплинути у майбутньому на діяльність підприємства;

-опис концепції розвитку продукту наступних поколінь. Фінансування:

-Прийнята концепція ціноутворення;

-оптимальні розміри замовлень та форми оплати;

-умови придбання сировини, матеріалів та комплектуючих;

-рівень запасів;

-виробнича кооперація [18].

1.7.4 Аналіз ринку

У цьому розділі має бути показано, що продукція чи послуги мають ринок збуту, а також можливість підприємства досягти успіху на цьому ринку; необхідно показати витрати у зв'язку з виходом ринку та можливі ризики [16].

Характеристика ринку:

-розміри ринку (регіон, Україна, СНД, світовий ринок);

-рівень та тенденції розвитку ринку;

-динаміка цін на ринку за останні 5 років;

-специфічні особливості ринку, наприклад, проблеми доступу до операцій на ринку;

-незалежні прогнози щодо розвитку ринку у майбутньому;

-імовірна частка ринку, яку займе продукція підприємства;

-плани щодо зарубіжних ринків; експортний потенціал;

-особливі цілі на ринку.

Характеристика споживачів продукції:

-тип споживача (покупці, виробники, самостійні одиничні споживачі і т.п.);

-їх географічне розташування;

- їхня думка про продукцію.

Стратегія просування продукції ринку:

- розрахунок та обґрунтування ціни. Цінова політика;

- система розподілу (продажів) нині й у перспективі;

- реклама;

- стимулювання збуту;

- сервісне та гарантійне обслуговування;

- зв'язки з громадськістю.

Характеристика конкурентів:

- перелік підприємств – основних конкурентів;

- їх сильні та слабкі сторони;

- їхнє фінансове становище;

- рівень технології;

- питома вага в обороті ринку;

- використовувані конкурентами стратегії маркетингу;

- можлива реакція конкурентів [10, 20, 22].

1.7.5 Виробничий план

Цей розділ повинен докладно описувати шлях, за допомогою якого підприємство планує ефективно виробляти продукцію чи послуги та постачати їх споживачеві. Необхідно відобразити всі етапи підготовчого періоду календарному плані (мережевому графіку). Календарний план

виконання робіт у рамках проекту має включати прогноз термінів дій (заходів) та потреби у фінансових ресурсах для його реалізації [16, 19, 20].

Опис технологічного процесу має відобразити:

- забезпеченість сировиною, обладнанням, комплектуючими, енергією;
- потреба та умови придбання технологічного та іншого обладнання;
- потреба в ділянках землі, будинках та спорудах, комунікаціях;
- потреба та умови постачання сировини, матеріалів, комплектуючих, виробничих послуг, контроль якості та дисципліни постачання;
- вимоги до джерел енергії та їх доступність;
- вимоги до підготовки виробництва;
- Можливості вдосконалення технології виробництва;
- вимоги до контролю якості на всіх етапах виробництва продукції. Вимоги до кваліфікації та наявність необхідного персоналу:
- адміністративний персонал;
- інженерно-технічний персонал;
- виробничий персонал;
- умови оплати та стимулювання;
- умови праці;
- структура та склад підрозділів;
- навчання персоналу;
- передбачувані зміни у структурі персоналу з розвитком підприємства [10, 12, 14, 20].

1.7.6 Фінансовий план

Цей розділ бізнес-плану повинен дати можливість оцінити здатність проекту забезпечувати надходження коштів в обсязі, достатньому для обслуговування боргу (або виплати дивідендів, коли йдеться про інвестиції). позичальників та систему гарантій. Особливе значення слід приділити опису поточного та прогнозованого стану навколишнього економічного

середовища. Повинні бути відображені фактори, що важко прогнозуються, їх альтернативні значення для різних варіантів розвитку подій [9].

Потрібна чітка розбивка витрат за проектом та використання коштів. бути описані умови, оцінки та припущення, базуючись на яких, розраховувалися фінансові результати проекту [11].

Необхідно відобразити (щомісячно, поквартально, за роками):

- зміна курсу гривні до долара (євро);

- перелік та ставки податків;

-гривневу інфляцію (можливий різний відсоток, залежно від об'єкта);

- формування капіталу рахунок власних коштів, кредитів випуску акцій тощо.

- порядок виплати позик, відсотків із них тощо.

- зазвичай фінансовий розділ бізнес-плану представлений трьома основними документами:

- звітом про прибутки та збитки (показує операційну діяльність підприємства за періодами);

- планом руху коштів (Cash Floy);

- балансовою відомістю (фінансовий стан підприємства у певний момент часу) [10, 12, 21].

При необхідності може бути представлений графік погашення кредитів та сплати процентів; [20].

Терміни прогнозів повинні співпадати (як мінімум) із термінами кредиту/інвестицій, які запитуються за проектом.

Показники ефективності проекту

- чистий дисконтований дохід (ЧДД);

- індекс прибутковості (ІД); інші назви: індекс прибутковості, Profitabily Indeks (PI)

- внутрішня норма доходності (ВНД); інші назви: внутрішня норма рентабельності, повернення інвестицій, Internal Rate of Return (1РЛ).

- термін окупності дисконтований (Discounted payback period; (PBP)

міс.) [22, 23,24].

Показники різних видів ефективності відносяться до різних економічних суб'єктів:

- показники суспільної ефективності - до суспільства в цілому;

- показники комерційної ефективності проекту - до реальної або абстрактної юридичної або фізичної особи, яка здійснює проект цілком за власний рахунок;

-показники ефективності участі підприємства в проекті - до цього підприємства;

-показники ефективності інвестування в акції підприємства - до акціонерів підприємств - учасників проекту;

-показники ефективності для структур вищого рівня - до цих структур;

-показники бюджетної ефективності - до бюджетів всіх рівнів [24].

Для оцінки ефективності ІП використовуються такі основні показники, що визначаються на основі грошових потоків проекту та його учасника: чистий дохід, чистий дисконтований дохід, внутрішня норма доходності, потреба у додатковому фінансуванні, індекси доходності витрат та інвестицій, термін окупності.

Чистим доходом (ЧД; Net Value - NV) називається накопичений ефект (сальдо грошового потоку) за розрахунковий період.

Найважливішим показником ефективності проекту є чистий дисконтований дохід (ЧДД; інтегральний ефект; Net Present Value - NPV) - накопичений дисконтований ефект за розрахунковий період.

ЧД та ЧДД характеризують перевищення сумарних грошових надходжень над сумарними витратами для даного проекту відповідно без урахування та з урахуванням нерівноцінності їх різночасності.

– ЧДД, яка, як правило, позитивна, нерідко називають дисконтом проекту, але її не треба змішувати з нормою дисконту.

Для визнання проекту ефективним, з погляду інвестора, необхідно, щоб його ЧДД був позитивним;

Наступний показник виникає, коли ЧДД проекту сприймається як функція від норми дисконту Е.

Внутрішньою нормою доходності (ВНД, внутрішньою нормою дисконту; внутрішньою нормою рентабельності; Internal Rate of Return - IRR) зазвичай називають таке позитивне число Е1, що при нормі дисконту Е = Е' чистий дисконтований дохід проекту звертається до 0.

Недолік визначеної в такий спосіб ВНД у тому, що рівняння ЧДД (Е) = 0 необов'язково має одне позитивний корінь. Воно може взагалі не мати коріння або мати кілька позитивних коренів. Тоді внутрішньої норми прибутковості не існує Для того, щоб уникнути цих труднощів, краще визначати ВНД інакше:

ВНД - це позитивне число Е' таке, що ЧДД:

-При нормі дисконту Е = Е1 звертається до 0;

-при всіх Е > Е1 негативний;

-при всіх 0 < Е' < Е позитивний.

Визначена таким чином ВНД, якщо вона існує, завжди єдина [24].

Для оцінки ефективності проекту значення ВНД необхідно зіставляти із нормою дисконту Е. Проекти, у яких ВНД > Е мають позитивне ЧДД і тому ефективні, ті, у яких ВНД < Е, мають негативне ЧДД і тому неефективні [20].

Терміном окупності («простим» терміном окупності; payback period) називається тривалість найменшого періоду, після якого поточний чистий дохід у поточних чи дефльованих цінах стає й надалі залишається неотрицательным [21].

Термін окупності відповідно до завдання на розрахунок ефективності може обчислюватися або від базового моменту часу, або від початку здійснення інвестицій, або від моменту введення в експлуатацію основних фондів підприємства, що створюється. Оцінюючи ефективності він, зазвичай, виступає лише як обмеження [24].

Терміном окупності з урахуванням дисконтування називається

тривалість найменшого періоду, після якого поточний чистий дисконтований дохід стає й надалі залишається неотрицательным [26,27,28].

1.8 Поняття про рухові якості

Однією з основних завдань, вирішуваної у процесі фізичного виховання, забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивих людині. Фізичними якостями прийнято називати вроджені (успадковані генетично) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що отримує свій повний вияв у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей відносять м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність.

Стосовно динаміки зміни показників фізичних аспектів використовуються терміни «розвиток» і «виховання». Термін розвиток характеризує природний хід змін фізичної якості, а термін виховання передбачає активний та спрямований вплив на зростання показників фізичної якості.

У сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості» та «фізичні (рухові) здібності». Однак вони нетотожні. У найзагальнішому вигляді рухові здібності можна як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини [15,23,29].

Основу рухових здібностей людини становлять фізичні якості, а форму прояву - рухові вміння та навички. До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, загальну та специфічну витривалість. Необхідно пам'ятати, що коли йдеться про розвиток сили м'язів чи швидкості, під цим слід розуміти процес розвитку відповідних силових чи швидкісних здібностей.

У кожної людини рухові здібності розвинені по-своєму. В основі різного розвитку здібностей лежить ієрархія різних вроджених (спадкових) анатомо-фізіологічних задатків - анатомо-морфологічні особливості мозку та

нервової системи (властивості нервових процесів - сила, рухливість, врівноваженість індивідуальні варіанти будови кори, ступінь функціональної зрілості її окремих областей та ін.) ; - фізіологічні (особливості серцево-судинної та дихальної систем - максимальне споживання кисню, показники периферичного кровообігу та ін.); - Біологічні (особливості біологічного окислення, ендокринної регуляції, обміну речовин, енергетики м'язового скорочення та ін); - тілесні (довжина тіла та кінцівок, маса тіла, маса м'язової та жирової тканини та ін); - Хромосомні (генні).

На розвиток рухових здібностей впливають також і психодинамічні задатки (властивості психодинамічних процесів, темперамент, характер, особливості регуляції та саморегуляції | психічних станів та ін.).

Про здібності людини судять не лише за її досягненнями в процесі навчання або виконання будь-якої рухової діяльності, а й по тому, як швидко і легко вона набуває цих умінь і навичок.

Здібності виявляються і розвиваються у процесі виконання діяльності, але це завжди результат спільних дій спадкових та середовищних факторів. Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами, як тривалість людського життя, методи виховання та навчання тощо, але зовсім не закладені у самих здібностях.

Достатньо вдосконалити методи виховання та навчання, щоб межі розвитку здібностей негайно підвищилися.

Для розвитку рухових здібностей необхідно створювати певні умови діяльності, використовуючи відповідні фізичні вправи на швидкість, силу і т.д. Проте ефект тренування цих здібностей залежить, крім того, від індивідуальної норми реакцію зовнішні навантаження.

Педагог з фізичної культури та спорту має добре знати основні засоби та методи розвитку різних рухових здібностей, а також способи організації занять. У цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне поєднання засобів, форм і методів удосконалення стосовно конкретних умов.

Отримати точну інформацію рівень розвитку рухових здібностей

(високий, середній, низький) можна з допомогою відповідних тестів (контрольних вправ [30,31].

Сила.

Сила — це здатність людини долати зовнішній опір чи протистояти йому з допомогою м'язових зусиль (напружений).

Силові здібності - це комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття "сила".

Силові здібності виявляються не власними силами, а через якусь рухову діяльність. При цьому вплив на прояв силових здібностей надають різні фактори, вклад яких у кожному конкретному випадку змінюється залежно від конкретних рухових дій та умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини. Серед них виділяють: 1) власне м'язові; 2) центрально-нервові; 3) особистісно-психічні; 4) біомеханічні; 5) біохімічні; 6) фізіологічні чинники, і навіть різні умови довкілля, у яких здійснюється рухова діяльність [32,33].

До м'язових факторів відносять: скорочувальні властивості м'язів, які залежать від співвідношення білих (щодо швидко скорочуються) і червоних (щодо повільно скорочуються) м'язових волокон; активність ферментів м'язового скорочення; потужність механізмів анаеробного енергозабезпечення м'язової роботи; фізіологічний діаметр і масу м'язів; якість міжм'язової координації.

Суть центрально-нервових факторів полягає в інтенсивності (частоті) ефлекторних імпульсів, що посилаються до м'язів, у координації їх скорочень та розслабленні, трофічному впливі центральної нервової системи на їх функції [34].

Від особистісно-психічних чинників залежить готовність людини до прояву зусиль м'язів. Вони включають мотиваційні і вольові компоненти, і навіть емоційні процеси, сприяють прояву максимальних чи інтенсивних і тривалих м'язових напруг.

Певний вплив на прояв силових здібностей мають біомеханічні

(розташування тіла та його частин у просторі, міцність ланок опорно-рухового апарату, величина переміщуваних мас та ін.), біохімічні (гормональні) та фізіологічні (особливості функціонування периферичного та центрального кровообігу, дихання та ін.).) фактори.

Розрізняють власне силові здібності та їх поєднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість)

Власне силові здібності виявляються: 1) при відносно повільних скороченнях м'язів, у вправах, що виконуються з граничними, граничними обтяженнями (наприклад, при присіданнях зі штангою досить великої ваги);

2) при м'язових напругах ізометричного (статичного) типу (без зміни довжини м'яза). Відповідно до цього розрізняють повільну силу та статичну силу.

Власне силові здібності характеризуються великою м'язовою напругою і виявляються в долає, поступається та статичному режимах роботи м'язів. Вони визначаються фізіологічним поперечником м'яза та функціональними можливостями нервово-м'язового апарату.

Статична сила характеризується двома її особливостями прояву

1) при напрузі м'язів з допомогою активних вольових зусиль людини (активна статична сила); 2) при спробі зовнішніх сил чи під впливом власної ваги людини насильно розтягнути напружений м'яз (пасивна статична сила).

Виховання власне силових здібностей може бути спрямоване на розвиток максимальної сили (важка атлетика, гирьовий спорт, силова акробатика, легкоатлетичні метання та ін.); |загальне зміцнення опорно-рухового апарату котрі займаються, необхідне переважають у всіх видах спорту (загальна сила) і будівництва тіла (бодибилдинг) [35].

Швидко-силові здібності характеризуються ненасиченими напругами м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю у вправах, що виконуються зі значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, у яких поряд із

значною силою м'язів потрібна і швидкість рухів (наприклад, відштовхування у стрибках у довжину та у висоту. | З місця та з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів тощо). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, долати спортсменом (наприклад, при підйомі штанги на груди), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента [36].

До швидкісно-силових здібностей відносять: 1) швидку силу;

2) вибухову силу. Швидка сила характеризується ненасиченою напругою м'язів, що виявляється у вправах, які виконуються зі значною швидкістю, що не досягає граничної величини. Вибухова сила відображає здатність людини в процесі виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, при низькому старті в бігу на короткі дистанції, легкоатлетичних стрибках і метаннях і т.д.). Для оцінки рівня розвитку вибухової сили користуються швидкісно-силовим індексом / в рухах, де зусилля, що розвиваються, близькі до максимуму:

I=Fmax\tmax

де Fmax-рівень максимальної сили, що виявляється в конкретній вправі;

tmax – максимальний час до моменту досягнення Fmax.

Вибухова сила характеризується двома компонентами: стартової силою та прискорюючою силою. Стартова сила - це характеристика здатності м'язів до швидкого розвитку робочого зусилля в початковий момент їхньої напруги. [37].

Швидкісна сила - здатність м'язів до швидкості нарощування робочого зусилля в умовах їхнього скорочення.

До специфічних видів силових здібностей відносять силову витривалість та силову спритність.

Силова витривалість — це здатність протистояти втомі, що викликається відносно тривалими м'язовими напруженнями значної

величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну та динамічну силову витривалість. Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, пов'язаної з утриманням робочої напруги у певній позі. Наприклад, при упорі рук у боку на кільцях або утриманні руки при стрільбі з пістолета проявляється статична витривалість, а при багаторазовому віджиманні в упорі лежачи, присіданні зі штангою, вага якої дорівнює 20-50% від максимальних силових можливостей людини, позначається динамічна витривалість.

Силова спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів, мінливі та непередбачувані ситуації діяльності (регбі, боротьба, хокей з м'ячем та ін.). Її можна визначити, як «здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій та змішаних режимів роботи м'язів».

У фізичному вихованні та на спортивному тренуванні для оцінки ступеня розвитку власне силових здібностей розрізняють абсолютну та відносну силу. Абсолютна сила - це максимальна сила, що проявляється людиною в якомусь русі, незалежно від маси його тіла [34,38].

Відносна сила - це сила, що проявляється людиною в перерахунку на 1 кг власної ваги. Вона виражається ставленням максимальної сили до маси тіла. У рухових діях, де доводиться переміщати власне тіло, відносна сила має значення. У рухах, де є невеликий зовнішній опір, абсолютна сила не має значення, якщо опір значний — вона набуває істотної ролі і пов'язана з максимумом вибухового зусилля.

Результати досліджень дозволяють стверджувати, що рівень абсолютної сили людини більшою мірою обумовлений факторами середовища (тренування, самостійні заняття та ін.). У той же час показники відносної сили більшою мірою зазнають впливу генотипу. Швидко-силові здібності приблизно однаково залежать як від спадкових, так і від середовищних факторів. Статична силова витривалість визначається

переважно генетичними умовами, а динамічна силова витривалість залежить від взаємних (приблизно рівних) впливів генотипу і середовища.

Найбільш сприятливими періодами розвитку сили у хлопчиків і юнаків вважається вік від 13-14 до 17-18 років, а у дівчаток і дівчат - від 11-12 до 15-16 років, чому значною мірою відповідає частка м'язової маси до загальної маси тіла (до 10-11 років вона становить приблизно 23%, до 14-15 років - 33%, а до 17-18 років - 45%). Найбільші темпи зростання відносної сили різних м'язових груп спостерігаються в молодшому шкільному віці, особливо у дітей від 9 до 11 років. Слід зазначити, що у зазначені відрізки часу силові здібності найбільше піддаються цілеспрямованим впливам. При розвитку сили слід враховувати морфофункціональні можливості організму, що росте [13,39].

Швидкісні здібності

Під швидкісними здібностями розуміють можливості людини, які забезпечують виконання рухових дій у мінімальний для даних умов проміжок часу. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкісних здібностей. До елементарних форм відносяться швидкість реакції, швидкість одиночного руху, частота (темп) рухів [33,40].

Усі рухові реакції, які здійснюються людиною, поділяються на дві групи: прості та складні. Відповідь наперед відомим рухом на заздалегідь відомий сигнал (зоровий, слуховий, тактильний) називається простою реакцією. Прикладами такого виду 1 реакцій є початок рухової дії (старт) у відповідь на постріл стартового пістолета в легкій атлетиці або плаванні, припинення нападника або захисної дії в єдиноборствах або під час спортивної гри при свистку арбітра і т.п.

Швидкість простої реакції визначається за так званим латентним (прихованим) періодом реакції - тимчасовим відрізком рот моменту появи сигналу до моменту початку руху. Латентний час простої реакції у дорослих зазвичай не перевищує 0,3 с.

Складні рухові реакції зустрічаються у видах спорту, що

характеризуються постійною та раптовою зміною ситуації дій (спортивні ігри, єдиноборства, гірськолижний спорт тощо). Більшість складних рухових реакцій у фізичному вихованні та спорті – це реакції «вибору» (коли з кількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одну, адекватну даній ситуації).

У ряді видів спорту такі реакції одночасно є реакціями об'єкт, що насувається (м'яч, шайба тощо).

Тимчасовий інтервал, витрачений виконання одиночного руху (наприклад, удар у боксі), теж характеризує швидкісні здібності.

Частота, або темп, рухів — це кількість рухів за одиницю часу (наприклад, кількість бігових кроків за 10 с).

У різних видах рухової діяльності елементарні форми прояви швидкісних здібностей виступають у різних поєднаннях та в сукупності з іншими фізичними якостями та технічними діями. І тут має місце комплексне прояв швидкісних здібностей. До них відносяться: швидкість виконання цілісних рухових процесів, здатність якнайшвидше набрати максимальну швидкість здатність тривало підтримувати її.

Для практики фізичного виховання найбільше значення має швидкість виконання людиною цілісних рухових дій у бігу, плаванні, пересуванні на лижах, велогонках, веслуванні тощо, а чи не елементарні форми її прояви. Проте |ця швидкість лише опосередковано характеризує швидкість людини, оскільки зумовлена як рівнем розвитку швидкості, а й |іншими чинниками, зокрема технікою володіння дією, координаційними здібностями, мотивацією, вольовими якостями та інших [36,38,41].

Здатність якнайшвидше набрати максимальну швидкість визначають по фазі стартового розгону або стартової швидкості. У середньому цей час становить 5-6 с. Здатність якнайдовше утримувати досягнуту максимальну швидкість називають швидкісною витривалістю і визначають дистанційною швидкістю.

В іграх та єдиноборствах є ще один специфічний прояв швидкісних

якостей – швидкість гальмування, коли у зв'язку зі зміною ситуації необхідно миттєво зупинитися та розпочати рух в іншому напрямку [42].

Прояв форм швидкості та швидкості рухів залежить від цілого ряду факторів: 1) стану центральної нервової системи та нервово-м'язового апарату людини; 2) морфологічних особливостей м'язової тканини, її композиції (тобто від співвідношення швидких та повільних волокон); 3) сили м'язів; 4) здатності м'язів швидко переходити з напруженого стану в розслаблений; 5) енергетичних запасів у м'язі (аденозинтрифосфорна кислота – АТФ та креатинфосфат – КТФ); 6) амплітуди рухів, тобто. від ступеня рухливості у суглобах; 7) здатність до координації рухів при швидкісній роботі; 8) біологічний ритм життєдіяльності організму; 9) віку та статі; 10) швидкісних природних здібностей людини [25,41].

З фізіологічної точки зору швидкість реакції залежить від швидкості перебігу наступних п'яти фаз: 1) виникнення збудження в рецепторі (зоровому, слуховому, тактильному та ін), що бере участь у сприйнятті сигналу;

2) передачі збудження у центральну нервову систему; 3) переходу сигнальної інформації нервовими шляхами, її аналізу та формування еферентного сигналу; 4) проведення еферентного сигналу від центральної нервової системи до м'яза; 5) збудження м'яза та появи в ньому механізму активності.

Максимальна частота рухів залежить від швидкості переходу рухових нервових центрів зі стану збудження стан гальмування і назад, тобто. вона залежить від лабільності нервових процесів.

На швидкість, що виявляється в цілісних рухових діях, впливають: частота нервово-м'язової імпульсації, швидкість переходу м'язів з фази напруги у фазу розслаблення, темп чергування цих фаз, ступінь включення в процес руху м'язових волокон, що швидко скорочуються, і їх синхронна робота.

З біохімічної точки зору швидкість рухів залежить від вмісту

аденозинтрифосфорної кислоти у м'язах, швидкості її розщеплення та ресинтезу. [43].

У швидкісних вправах ресинтез АТФ відбувається за рахунок фосфорокреатинового та гліколітичного механізмів (анаеробно – без участі кисню). Частка аеробного (кисневого) джерела в енергетичному забезпеченні різної швидкісної діяльності становить -10%.

Генетичні дослідження (метод близнюків, зіставлення швидкісних можливостей батьків та дітей, тривалі спостереження за змінами показників швидкості в тих самих дітей) свідчать, що рухові здібності істотно залежать від факторів генотипу. За даними наукових досліджень, швидкість простої реакції приблизно 60—88% визначається спадковістю. Середньо сильний генетичний вплив відчувають швидкість одиночного руху і частота рухів, а швидкість, що виявляється в цілісних рухових пактах, бігу, залежить приблизно однаково від генотипу та середовища (40-60%) [42,44].

Найбільш сприятливими періодами у розвиток швидкісних здібностей, як в хлопчиків, і в дівчат вважається вік від 7 до 11 років. Дещо в меншому темпі зростання різних показників швидкості триває з 11 до 14—15 років. Цьому віку фактично настає стабілізація результатів у показниках швидкості простої реакції та максимальної частоти рухів. Цілеспрямовані впливи або заняття різними видами спорту мають позитивний вплив на розвиток швидкісних здібностей: ті, що спеціально тренуються, мають перевагу на 5—20% і більше, а зростання результатів може тривати до 25 років.

Статеві відмінності на рівні розвитку швидкісних можливостей невеликі до 12—13-річного віку. Пізніше хлопчики починають випереджати дівчаток, особливо у показниках швидкості рухових ланцюжкових дій (біг, вільна боротьба і т.д.). [45].

Витривалість

Витривалість-це здатність протистояти фізичній втомі в процесі м'язової діяльності.

Мірилом витривалості є час, протягом якого здійснюється м'язова

діяльність певного характеру та інтенсивності. Наприклад, у циклічних видах фізичних вправ (ходьба, біг, вільна боротьба тощо) вимірюється мінімальний час подолання заданої дистанції. В ігрових видах діяльності та єдиноборствах заміряють час, протягом якого здійснюється рівень заданої ефективності рухової діяльності. У складно-координаційних видах діяльності, пов'язаних з виконанням точності рухів (спортивна гімнастика, фігурне катання тощо), показником витривалості є стабільність технічно правильного виконання дії.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість. Загальна витривалість - це здатність довго виконувати роботу помірної інтенсивності при глобальному функціонуванні м'язової системи. Інакше її ще називають аеробною витривалістю. Людина, яка може витримати тривалий біг у помірному темпі тривалий час, здатна виконати й іншу роботу в такому ж темпі (вільна боротьба , їзда велосипедом тощо). Основними компонентами загальної витривалості є можливості аеробної системи енергозабезпечення, функціональна та біомеханічна економізація.

Загальна витривалість грає істотну роль оптимізації життєдіяльності, постає як важливий компонент фізичного здоров'я і, своєю чергою, є передумовою розвитку спеціальної витривалості.

Спеціальна витривалість - це витривалість по відношенню до певної рухової діяльності. Спеціальна витривалість класифікується: за ознаками рухової дії, за допомогою якої вирішується рухове завдання (наприклад, стрибкова витривалість); за ознаками рухової діяльності, за умов якої вирішується рухове завдання (наприклад, ігрова витривалість); за ознаками взаємодії з іншими фізичними якостями (здібностями), необхідними для успішного вирішення рухової задачі (наприклад, силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість тощо) [46].

Спеціальна витривалість залежить від можливостей нервово-м'язового апарату, швидкості витрати ресурсів внутрішньом'язових джерел енергії, від техніки володіння руховою дією та рівня розвитку інших рухових здібностей.

Різні види витривалості є незалежними або мало залежать один від одного.

Наприклад, Можна мати високу силову витривалість, але недостатню швидкісну або низьку координаційну витривалість.

Прояв витривалості в різних видах рухової діяльності залежить від багатьох факторів: біоенергетичних, функціональної та біохімічної економізації, функціональної стійкості, особистісно-психічних, генотипу (спадковості), середовища та ін [47].

Біоенергетичні фактори включають обсяг енергетичних ресурсів, які має організм, і функціональні можливості його систем (дихання, серцево-судинної, виділення та ін), що забезпечують обмін, продукування та відновлення енергії в процесі роботи. Освіта енергії, яка потрібна на роботи на витривалість, відбувається у результаті хімічних перетворень. Основними джерелами енергоутворення є аеробні, анаеробні гліколітичні та анаеробні алактатні реакції, які характеризуються швидкістю вивільнення енергії, обсягом допустимих для використання жирів, вуглеводів, глікогену, АТФ, КТФ, а також допустимим обсягом метаболічних змін в організмі.

Фізіологічною основою витривалості є аеробні можливості організму, які забезпечують певну частку енергії в процесі роботи та сприяють швидкому відновленню працездатності організму після роботи будь-якої тривалості та потужності, забезпечуючи найшвидше видалення продуктів метаболічного обміну [48].

Анаеробні алактатні джерела енергії відіграють вирішальну роль у підтримці працездатності у вправах максимальної інтенсивності тривалістю до 15-20 с.

Анаеробні гліколітичні джерела є головними в процесі енергозабезпечення роботи, який триває від 20 до 5—6 хв. Фактори функціональної та біохімічної енономізації визначають співвідношення результату виконання вправи і витрат на його досягнення [43].

Зазвичай економічність пов'язують з енергозабезпеченням організму

під час роботи, а так як енергоресурси (субстрати) в організмі практично завжди обмежені або за рахунок їх невеликого обсягу, або за рахунок факторів, що ускладнюють їх витрату, то організм людини прагне виконати роботу за рахунок мінімуму енерговитрат . У цьому що кваліфікація спортсмена, особливо у видах спорту, потребують прояви витривалості, то вище економічність виконуваної |ним роботи.

Економізація має дві сторони: механічну (або біомеханічну), яка залежить від рівня володіння технікою чи раціональної тактики змагальної діяльності; фізіолого-біохімічну (або функціональну), яка визначається тим, яка частка роботи виконується за рахунок енергії окисної системи без накопичення молочної кислоти, а якщо розглядати цей процес ще глибше — то за рахунок якої частки використання жирів як субстрат окиснення.

Чинники функціональної стійкості дозволяють зберегти |активність функціональних систем організму при несприятливих зрушеннях у внутрішньому середовищі, викликаних роботою (наростання кисневого боргу, збільшення концентрації молочної кислоти у крові тощо.). Від функціональної стійкості залежить здатність людини зберігати задані технічні та тактичні параметри діяльності, незважаючи на втому, що наростає [32].

Особистісно-психічні фактори мають великий вплив і прояв витривалості, особливо в складних умовах. До них відносять мотивацію на досягнення високих результатів, стійкість установки на процес та результати тривалої діяльності, а також такі вольові якості, як цілеспрямованість, наполегливість, витримка та вміння зазнавати несприятливих зрушень у внутрішньому середовищі організму, виконувати роботу через «не можу».

Фактори генотипу (спадковості) та середовища. Загальна (аеробна) витривалість середнього сильно зумовлена впливом спадкових факторів (коефіцієнт спадковості від 0,4 до 0,8), генетичний фактор суттєво впливає і на розвиток анаеробних можливостей організму [48].

Високі коефіцієнти спадковості (0,62-0,75) виявлені в статичній

витривалості; для динамічної силової витривалості впливу спадковості та середовища приблизно однакові.

Спадкові чинники більше впливають на жіночий організм під час роботи субмаксимальної потужності, але в чоловічий — під час роботи помірної потужності.

Спеціальні вправи та умови життя суттєво впливають на зростання витривалості. У які займаються різними видами спорту показники витривалість цього рухового якості значно (іноді удвічі і більше) перевищують аналогічні результати які займаються спортом.

Наприклад, у спортсменів, які тренуються у бігу на витривалість, показники максимального споживання кисню (МПК) на 80% і більше перевищують середні показники пересічних людей.

Розвиток витривалості походить від дошкільного віку до 30 років (а до навантажень помірної інтенсивності та понад). Найінтенсивніший приріст спостерігається з 14 до 20 років [31,46].

Гнучкість

Гнучкість – це здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Термін «гнучкість» є більш прийнятним, якщо мають на увазі сумарну рухливість у суглобах всього тіла. А стосовно окремих суглобів правильніше говорити «рухливість», а не «гнучкість», наприклад «рухливість у плечових, тазостегнових або гомілковостопних суглобах». Хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість та економічність рухів, збільшує шлях ефективного докладання зусиль під час виконання фізичних вправ. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів людини, оскільки обмежує переміщення окремих ланок тіла.

За формою прояви розрізняють гнучкість активну та пасивну.

При активній гнучкості рух із великою амплітудою виконують за рахунок власної активності відповідних м'язів. Під пасивною гнучкістю розуміють здатність виконувати ті ж рухи під впливом зовнішніх сил, що розтягують: зусиль партнера, зовнішнього обтяження, спеціальних

пристосувань і т.п.

За способом прояву гнучкість поділяють на динамічну та статичну. Динамічна гнучкість проявляється у рухах, а статична — у позах [43].

Виділяють також загальну та спеціальну гнучкість. Загальна гнучкість характеризується високою рухливістю (амплітудою рухів) у всіх суглобах (плечовому, ліктьовому, гомілковостопному, хребта та ін.); спеціальна гнучкість - амплітудою рухів, що відповідає техніці конкретної рухової дії.

Прояв гнучкості залежить від низки чинників. Головний фактор, що зумовлює рухливість суглобів, – анатомічний. Обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток багато в чому визначає напрямок та розмах рухів у суглобі (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація, обертання).

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тонусу м'язів, а також напругою м'язів-антагоністів. Це означає, що прояви гнучкості залежать від здатності довільно розслаблювати м'язи, що розтягуються, і напружувати м'язи, що здійснюють рух, тобто. від рівня вдосконалення міжм'язової координації.

На гнучкість суттєво впливають зовнішні умови: 1) час доби (вранці гнучкість менша, ніж вдень та ввечері); 2) температура повітря (при 20-30 ° С гнучкість вище, ніж при 5-10 ° С); 3) чи проведена розминка (після розминки тривалістю 20 хв гнучкість вища, ніж до розминки); 4) розігріте тіло (рухливість у суглобах збільшується після 10 хв перебування в теплій ванні при температурі води +40 ° С або після 10 хв перебування \ в сауні) [23,39].

Фактором, що впливає на рухливість суглобів, є також загальний функціональний стан організму в даний момент: під впливом втоми активна гнучкість зменшується (за рахунок зниження здатності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна збільшується (за рахунок меншого тонусу м'язів, що протидіють розтягуванню) .

Позитивні емоції та мотивація покращують гнучкість, а протилежні особистісно-психічні чинники погіршують.

Результати небагатьох генетичних досліджень говорять про ви-1 соком або середній вплив генотипу на рухливість кульшових та плечових суглобів та гнучкість хребетного стовпа.

Найбільш інтенсивно гнучкість розвивається до 15-17 років. При цьому для розвитку пасивної гнучкості сенситивним періодом буде вік 9-10 років, а для активної - 10-14 років.

Цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатися з 6-7 років. У дітей та підлітків 9—14 років ця якість розвивається майже вдвічі ефективніше, ніж у старшому шкільному віці [36,39].

Двигуно-координаційні здібності

У сучасних умовах значно збільшився обсяг діяльності, що здійснюється у ймовірнісних і несподівано виникаючих ситуаціях, що вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здатності до концентрації та переключення уваги, просторової, тимчасової, динамічної точності рухів та їх біомеханічної раціональності. Всі ці якості чи здібності теоретично фізичного виховання пов'язують із поняттям спритність — здатністю людини швидко, оперативно, доцільно, тобто. найбільш раціонально, освоювати нові рухові дії, успішно вирішувати рухові завдання в умовах, що змінюються.

Спритність - складна комплексна рухова якість, рівень розвитку якої визначається багатьма факторами. Найбільше значення мають високо розвинене м'язове почуття та так звана пластичність нервових кіркових процесів. Від ступеня прояву останніх залежить терміновість утворення координаційних зв'язків і швидко переходу від одних установок і реакцій до інших. Основу спритності становлять координаційні можливості [47].

Під рухово-координационными здібностями розуміються можливості швидко, точно, доцільно, економно і кмітливо, тобто. найдосконаліше, вирішувати рухові завдання (особливо складні і виникаючі несподівано).

Об'єднуючи низку здібностей, які стосуються координації рухів, їх можна певною мірою розбити втричі групи.

Перший гурт. Здібності точно порівнювати і регулювати просторові,

тимчасові та динамічні параметри рухів.

Друга група. Здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу.

Третя група. Здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруженості (скованості).

Координаційні можливості, віднесені до першої групи залежать, зокрема, від «почуття простору», «почуття часу» і «м'язового почуття», тобто. почуття прикладеного зусиль [34,43].

Координаційні можливості, які стосуються другої групи, залежить від можливості утримувати стійке становище тіла, тобто. рівновагу, що полягає у стійкості пози у статичних положеннях та її балансуванні під час переміщень. Координаційні здібності, що належать до третьої групи, можна розділити на керування тонічною напруженістю та координаційною напруженістю. Перша характеризується надмірною напругою м'язів, що забезпечують підтримку пози. Друга виявляється у скутості, закріпаченості рухів, пов'язаних із зайвою активністю м'язових скорочень, зайвим включенням у дію різних м'язових груп зокрема м'язів-антагоністів, неповним виходом м'язів із фази скорочення у фазу розслаблення, що перешкоджає формуванню досконалої техніки.

Прояв координаційних здібностей залежить від низки чинників, саме: 1) здібності людини до точному аналізу рухів; 2) діяльності аналізаторів та особливо рухового; 3) складності рухового завдання; 4) рівня розвитку інших фізичних здібностей (швидкісні здібності, динамічна сила, гнучкість тощо); 5) сміливості та рішучості; 6) віку; 7) загальної підготовленості котрі займаються (тобто. запасу різноманітних, переважно варіативних рухових умінь і навиків) та інших [48].

Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими та часовими параметрами та забезпечуються складною взаємодією центральних та периферичних ланок моторики на основі зворотної аферентації (передача імпульсів від робочих центрів до

нервових), мають виражені вікові особливості.

Так, діти 4—6 років мають низький рівень розвитку координації, нестабільної координацією симетричних рухів. Рухові навички формуються у них на тлі надлишку орієнтовних, зайвих рухових реакцій, а здатність до диференціювання зусиль низька.

У віці 7-8 років рухові координації характеризуються нестійкістю швидкісних параметрів та ритмічності [43,47].

У період від 11 до 13-14 років збільшується точність диференціювання м'язових зусиль, покращується здатність до відтворення заданого темпу рухів. Підлітки 13-14 років відрізняються високою здатністю до засвоєння складних рухових координації, що зумовлено завершенням формування функціональної сенсомоторної системи, досягненням максимального рівня у взаємодії всіх аналізаторних систем та завершенням формування основних механізмів довільних рухів.

У віці 14-15 років спостерігається деяке зниження просторового аналізу та координації рухів. У період 16-17 років триває вдосконалення рухових координацій рівня дорослих, а диференціювання м'язових зусиль досягає оптимального рівня [34,42,46].

В онтогенетичному розвитку рухових координацій здатність дитини до вироблення нових рухових програм досягає свого максимуму в 11-12 років. Цей віковий період визначається багатьма авторами як такий, що особливо піддається цілеспрямованому спортивному тренуванню. Помічено, що з хлопчиків рівень розвитку координаційних вихованні здібностей із віком вище, ніж в дівчаток.

1.9 Класифікація рухових (моторних) тестів

Термін тест у перекладі з англійської означає проба, випробування.

Тести застосовуються для вирішення багатьох наукових та практичних завдань. Серед інших способів оцінки фізичного стану людини

(спостереження, експертні оцінки) метод тестів (у нашому випадку – рухових чи моторних) є головним методом, який використовується у спортивній метрології та інших наукових дисциплінах («вчення про рухах», теорії та методики фізичного виховання) [48].

Тест - це вимір або випробування, що проводиться для визначення здібностей або стану людини. Таких вимірів може бути дуже багато, в тому числі на основі використання різноманітних фізичних вправ. використовуватися лише ті випробування (проби), які відповідають спеціальним вимогам:

має бути визначено мету застосування будь-якого тесту (або тестів);

слід розробити стандартизовану методику вимірювання результатів у тестах та процедуру тестування;

необхідно визначити надійність та інформативність тестів;

результати тестів можуть бути представлені у відповідній системі оцінки.

Система використання тестів у відповідності з поставленою задачею, організацією умов, тестуванням, оцінка та аналіз результатів називається тестуванням. і вимір результатів - тестування; довжина стрибка - результат тесту.

В основі тестів, що використовуються у фізичному вихованні, лежать рухові дії (фізичні вправи, рухові ворожіння).

В даний час ще не існує єдиної класифікації рухових тестів.

Розрізняють одиничний і комплексний тести. Одиничний тест служить для вимірювання та оцінки однієї ознаки (координаційної або кондиційної здатності). здібності (наприклад, здатність до рівноваги, швидкість простої реакції, сила м'язів рук).

За допомогою навчального тесту оцінюється здатність до рухового навчання (за різницею остаточної та початкової оцінок за певний період навчання техніці рухів).

Тестова серія дає можливість один і той же тест використовувати протягом тривалого часу, коли вимірювана здатність істотно поліпшується. 24,47].

За допомогою комплексного тесту оцінюється кілька ознак або компонентів різних або однієї і тієї ж здібності, наприклад, стрибок вгору з місця (з помахом рук, без помаху рук, на задану висоту). (за висотою стрибка), координаційних здібностей (за точністю диференціювання силових зусиль, по різниці висоти стрибка зі змахом і без помаху рук).

Тестовий профіль складається з кількох окремих тестів, на підставі яких оцінюються або декілька різних фізичних здібностей (гетерогенний тестовий профіль), або кілька проявів однієї і тієї ж фізичної здатності (гомогенний тестовий профіль). Результати тесту можуть бути представлені у формі профілю, що дає можливість швидко порівнювати індивідуаль-10 та групові результати.

Тестова батарея складається також з декількох окремих тестів, результати яких зводяться в одну остаточну оцінку, що розглядається в одній з оціночних шкал. наприклад, здатності до реакції). При цьому результати окремих тестів повинні бути тісно взаємопов'язані. (Корелювати) [28,44].

Наприклад, такі батареї тестів використовуються для оцінки силових, швидкісних здібностей і здібностей до витривалості - це батареї тестів фізичної підготовленості.

У тестах багаторазових завдань випробувані послідовно виконують рухові завдання і кожне рішення рухової задачі отримують окремі оцінки.

За допомогою відповідних статистичних розрахунків можна отримати додаткову інформацію про здібності, що оцінюються.

2 ЗАВДАННЯ, МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1 Завдання дослідження

Метою даного дослідження було проведення оцінки ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі «Мотор Сич» юних спортсменів м. Запоріжжя. На різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах.

У зв'язку з метою дослідження в роботі було поставлено такі завдання:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу щодо проблеми дослідження.

2. Порівняти та визначити рівень рухових якостей дітей 7-10 років, які займаються вільною боротьбою на початковому етапі спортивного тренування в абоненентних групах у контрольній та експериментальній групі після 3-х місяців тренування.

3. Провести порівняльний аналіз отриманих результатів контрольної та експериментальної груп.

4. Розробити методичні рекомендації щодо покращення роботи профілактико-оздоровчих занять у спортивному клубі.

2.2 Методи дослідження

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи:

1.Теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел на тему дослідження.

2.Педагогічні спостереження та педагогічний експеримент.

3.Тестування рівня розвитку рухових якостей.

4. Методи математичної статистики (визначення середніх величин - середнього арифметичного значення (x) та середнього квадратичного

відхилення (□), відхилення від середнього арифметичного (m), критерію достовірності за Стьюдентом (t)

Для визначення рівня рухових якостей нами використовувалися «Тести рухових якостей школярів» Л.П.Сергієнко (див. табл.2.1).

Таблиця 2.1

Нормативні показники рухових якостей хлопчиків 7-10 років

№ п/п	Тести	Вік, років				
		7	8	9	10	11
1	Біг 30 м ,с	6,6	6,5	6,2	5,8	5,3
2	Прижок у довжину з міста, см	112	127	140	152	163
3	Наклон уперед із положения сидячи, см	4	5	6	7	8
4	Човниковий біг 5х10м,с	19,1-24,5	18,7-24,6	18,5-23,6	17,9-22,0	17,5-21,8
5	Підйом тулуба, разів за 30с	13	14	15	16	17
6	Сгинання і розгинання Рук в упорі лежачи, разів	13	15	17	19	21

Таблица 2.2

Нормативні показники рухових якостей дівчаток 7-11 лет

№ п/п	Тести	Возраст, лет				
		7	8	9	10	11
1	Біг 30 м ,с	6,7	6,6	6,5	6,2	5,8
2	Стрибок у довжину з міста, см	104	120	132	142	152
3	Нахил уперед із положения сидячи, см	6	7	8	9	10
4	Човниковий біг 5х10м,с	19,5-26,5	19,4-26,3	19,3-26,1	19,2-25,9	19,1-24,7
5	Підйом тулуба, разів за 30с	12	13	14	15	16
6	Сгинання і розгинання Рук в упорі лежачи, разів	8	9	10	11	12

2.3 Організація дослідження

Відповідно до мети та завдань дослідження проводилося у два етапи:

На 1-му етапі нами здійснювався підбір (у вересні 2023 р.), дітей 7-10 років, які займаються оздоровчою вільною боротьбою в абонементних групах у СК «Мотрор Сич» м. Запоріжжя Діти були поділені на контрольну та експериментальну групи:

– Контрольну групу у кількості 5 хлопчиків та 5 дівчаток.

– Експериментальна група у кількості 5 хлопчиків та 5 дівчаток.

Усі діти за даними щорічного медичного обстеження належали до основи медичної групи.

На 2-му етапі (жовтень 2023 р. – травень 2024 р.):

Проводився порівняльний аналіз рівня фізичного здоров'я та ступеню розвитку рухових якостей дітей.

У квітні – травні 2024 року було проведено тестування контрольної та експериментальної груп за наступними тестами:

1.Біг на 30 м, с.

2. Стрибок у довжину з місця, див.

3. Нахил вперед із положення сидячи, див.

4. Човниковий біг 5х10 м, с.

5. Піднімання тулуба за 30с, раз

6. Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз (хлопчики від полу, дівчинки від гімнастичної лави).

Всі отримані в ході роботи дані були опрацьовані за допомогою стандартних методів математичної статистики, проаналізовані та занесені до таблиць.

Усі контрольні вправи (тести) проводилися перед заняттям з вільної боротьби. Перед кожним тестом юним спортсменам давалася попередня інструкція про зміст та умови виконання завдання. Після цього кожен юний

спортсмен виконував три контрольні спроби на максимальний результат. Найкращий результат заносився до спеціального протоколу.

3 РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Для визначення початкового рівня показників рухових якостей дітей 7-10 років, які займаються оздоровчим вільна боротьба і порівняння з нормативними оцінками для даного віку контрольної та експериментальної груп проводилося тестування, результати якого наведено у таблиці 3.1.

Таблиця 3.1

Початковий рівень показників рухових якостей хлопчиків та дівчаток 7-10 років займаються оздоровчою вільною боротьбою контрольної та експериментальної груп за Л.П.Сергієнком. «Тести рухових якостей школярів»

№ п/п	Тести	групи	Стать	X±m	Рівень показника
1	Біг 30 м ,с	К	М	6,67±0,04	середній
			Д	6,29±0,15	високий
		Е	М	6,67±0,04	середній
			Д	6,29±0,15	високий
2	Стрибок у довжину з міста, см	К	М	119,4±2,06	високий
			Д	142,9±3,31	високий
		Е	М	119,4±2,06	високий
			Д	142,9±3,31	високий
3	Нахил уперед із положения сидячи, см	К	М	3,2±0,32	низький
			Д	5,3±0,76	низький
		Е	М	3,2±0,32	низький
			Д	5,3±0,76	низький
4	Човниковий біг 5х10м,с	К	М	23,85±0,34	середній
			Д	23,85±0,34	середній
		Е	М	23,85±0,34	середній
			Д	23,85±0,34	середній
5	Підйом тулуба, разів за 30с	К	М	13,7±0,42	середній
			Д	11,2±0,41	низький
		Е	М	13,7±0,42	середній
			Д	11,2±0,41	низький
6	Сгинання і розгинання Рук в упорі лежачи, разів	К	М	13,3±0,47	середній
			Д	7,2±0,32	низький
		Е	М	13,3±0,47	середній
			Д	7,2±0,32	низький

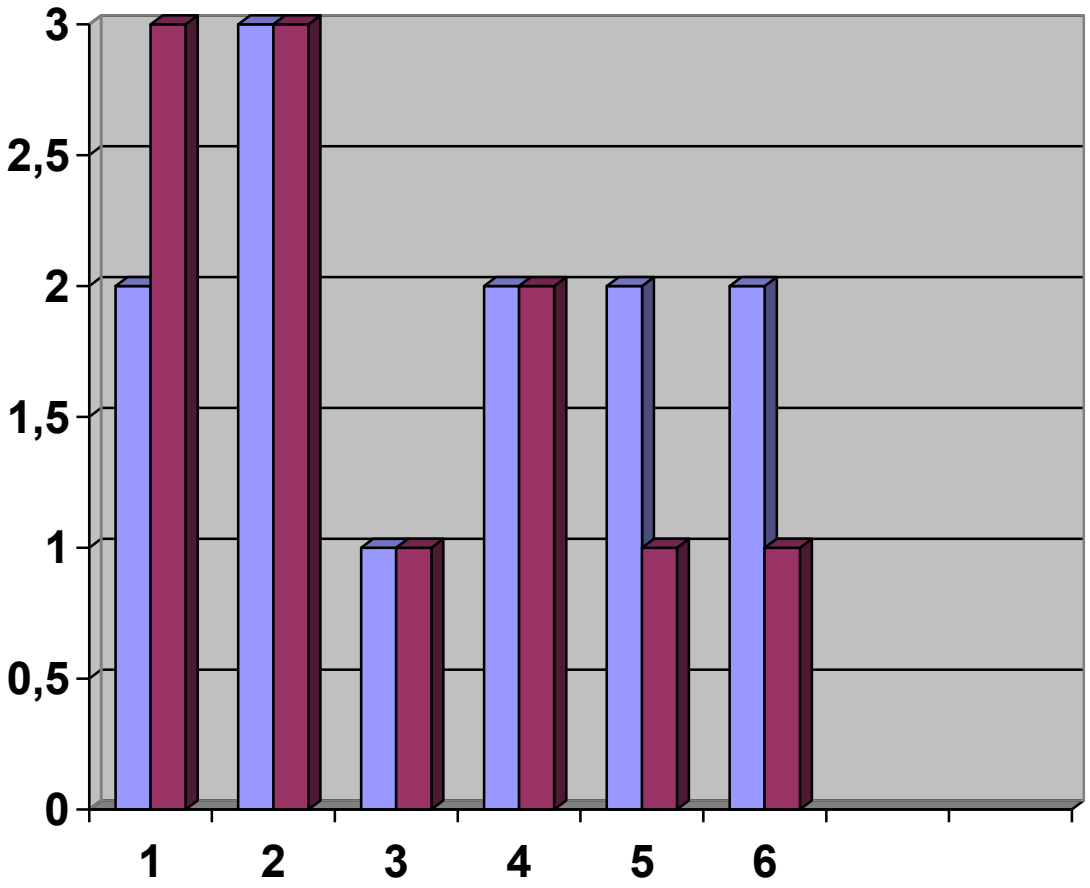


Рис 3.1 Початковий рівень показників рухових якостей хлопчиків і дівчаток 7-10 років, які займаються оздоровчою вільною боротьбою контрольної групи за Л.П.Сергієнком. «Тести рухових якостей школярів»

Примітка: - хлопчики -дівчата; 1- низький 2- середній 3- високий

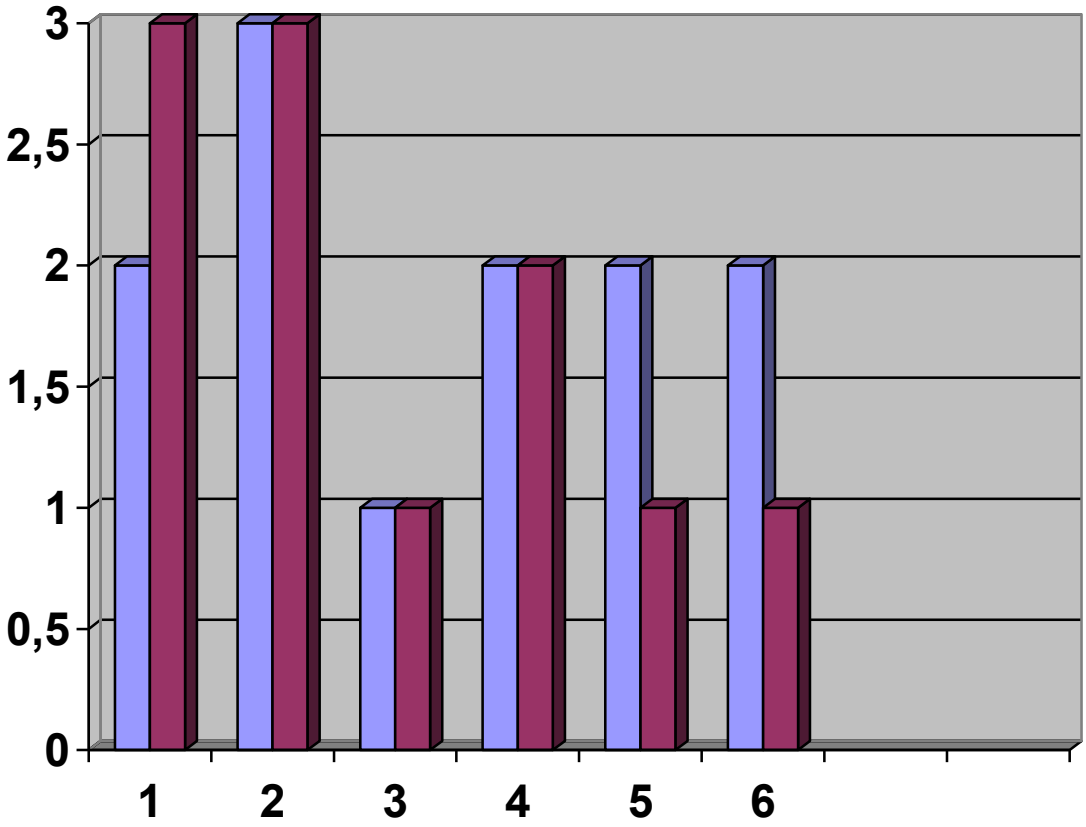


Рис 3.2 Початковий рівень показників рухових якостей хлопчиків і дівчаток 7-10 років, які займаються оздоровчою вільною боротьбою контрольної та експериментальної груп за Л.П.Сергієнком. «Тести рухових якостей школярів»

Примітка: - хлопчики

-дівчата

1- низький 2- середній 3- високий

Результати тестування показали, що на початковому етапі у бігу на 30 м. у хлопчиків контрольної та експериментальної груп 7-10 років які займаються оздоровчою вільною боротьбою становив 6,67 ± 0,04, що порівняно з нормативними оцінками для цього віку відповідає середньому рівню підготовленості.

У стрибку в довжину з місця (см) у хлопчиків контрольної та експериментальної груп 7-10 років, які які займаються оздоровчою вільною боротьбою, становив 119,4±2,06, що в порівнянні з нормативними оцінками

для даного віку відповідає високому рівню підготовленості.

У нахилі вперед з положення сидячи, (см) у хлопчиків контрольної та експериментальної груп 7-10 років, які які займаються оздоровчою вільною боротьбою, становив 3,2 ± 0,326, що в порівнянні з нормативними оцінками для даного віку відповідає низькому рівню підготовленості.

У човниковому бігу 5х10 м(с) результати тестування у хлопчиків показали 23,85±0,34, що порівняно з нормативними оцінками для цього віку відповідає середньому рівню підготовленості.

У тесті піднімання тулуба за 30 с,(раз) результат хлопчиків склав 13,7±0,42,і в тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи,(раз) результат склав 13,3±0,47, що в обох випадках проти нормативними оцінками для цього віку відповідає середньому рівню підготовленості.

Початковий рівень показників рухових якостей дівчаток 7-10 років які займаються оздоровчою вільною боротьбою контрольної та експериментальної груп за Л.П.Сергієнком. «Тести рухових якостей школярів»

Результати тестування показали, що на початковому етапі у бігу на 30 м. у дівчаток контрольної та експериментальної груп 7-10 років які займаються оздоровчою вільною боротьбою становив 6,29±0,15,що порівняно з нормативними оцінками для цього віку відповідає високому рівню підготовленості.

У стрибку в довжину з місця (см) у дівчаток результат становив 142,9±3,31, що порівняно з нормативними оцінками для цього віку відповідає високому рівню підготовленості.

У нахилі вперед із положення сидячи, (см) у дівчаток контрольної та експериментальної груп 7-10 років становив 5,3±0,76, що відповідає низькому рівню підготовленості.

У човниковому бігу 5х10 м(с) результати тестування у дівчаток показали 25,34±0,4, що в порівнянні з нормативними оцінками для даного віку відповідає середньому рівню підготовленості.

У тесті піднімання тулуба за 30 с,(раз) результат дівчаток склав 11,2±0,41,і в тесті згинання та розгинання рук в упорі лежачи,(раз) результат склав 7,2±0,32, що в обох випадках проти нормативними оцінками для цього віку відповідає низькому рівню підготовленості.

Таблиця 3.2

Результати тестування рухових якостей дітей 7-10 років, які займаються оздоровчою вільною боротьбою у контрольній групі після 3-х місяців оздоровчих занять.

№ п/п	Тести	Стать	X±m	Рівень показника
1	Біг 30 м ,с	М	6,6±0,04	середній
		Д	6,29±0,16	високий
2	Стрибок у довжину з міста, см	М	119,8±2,11	високий
		Д	143,3±3,31	високий
3	Нахил уперед із положения сидячи, см	М	3,8±0,38	низький
		Д	5,8±0,64	низький
4	Човниковий біг 5х10м,с	М	23,78±0,34	середній
		Д	25,31±0,42	середній
5	Підйом тулуба, разів за 30с	М	14,3±0,53	високий
		Д	11,5±0,42	низький
6	Сгинання і розгинання Рук в упорі лежачи, разів	М	14,4±0,66	середній
		Д	7,5±0,45	низький

Для визначення заключного рівня показників рухових якостей дітей 7-10 років, які займаються оздоровчою вільною боротьбою з нормативними оцінками для даного віку контрольної та експериментальної груп. Проводилося тестування, результати якого наведені у таблицях 3.2; 3.2.1.

Матеріали тримісячного дослідження хлопчиків контрольної та експериментальної груп були опрацьовані методами математичної статистики, що включають розрахунки основних показників варіаційної статистики.

Ефективність розробленої методики підтвердилася як позитивної динамікою результатів експериментальної групи, а й перевагою результатів тестування експериментальної групи над показниками піддослідних контрольної групи.

Таблиця 3.2.1

Результати тестування хлопчиків та дівчаток експериментальної групи після застосування розробленої нами програми початкового навчання вільна боротьба

№ п/п	Тести	Стать	X±m	Рівень показника
1	Біг 30 м ,с	М	6,4±0±,02	високий
		Д	6,16±0,14	високий
2	Стрибок у довжину з міста, см	М	124,4±2,22	середній
		Д	144,8±3,51	високий
3	Нахил уперед із положения сидячи, см	М	5,4±0,28	високий
		Д	6±0,5	середній
4	Човниковий біг 5х10м,с	М	23,46±0,41	середній
		Д	24,58±0,45	високий
5	Підйом тулуба, разів за 30с	М	17±0,5	високий
		Д	12,4±0,36	високий
6	Сгинання і розгинання Рук в упорі лежачи, разів	М	15,6±0,57	високий
		Д	8±0,5	середній

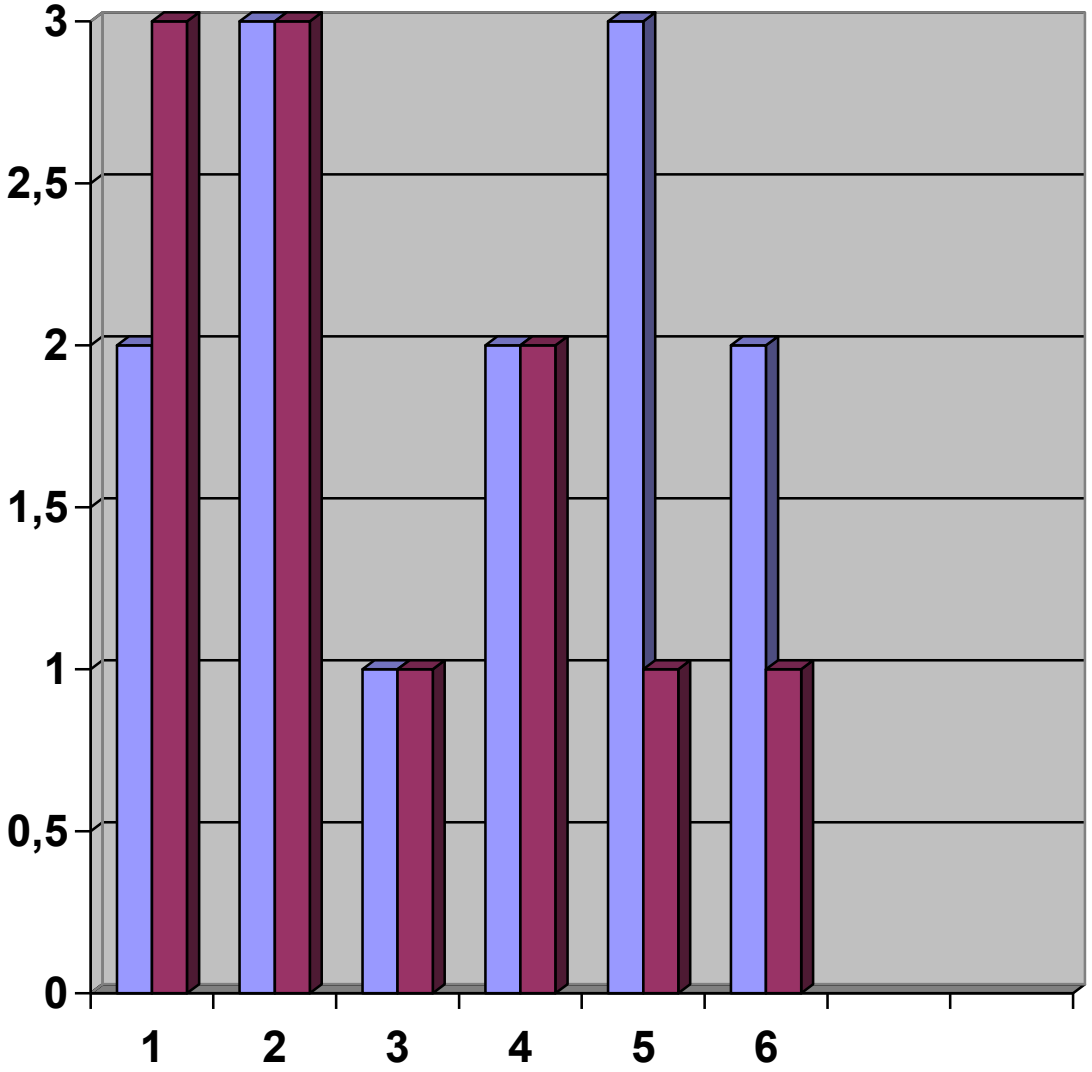


Рис 3.3 Результати тестування рухових якостей юних борців 7-10 лет в контрольній групі після 3-х місяців оздоровчих занять.

Примітки:

- хлопчики

-дівчатка

1- низький 2- середній 3- високий

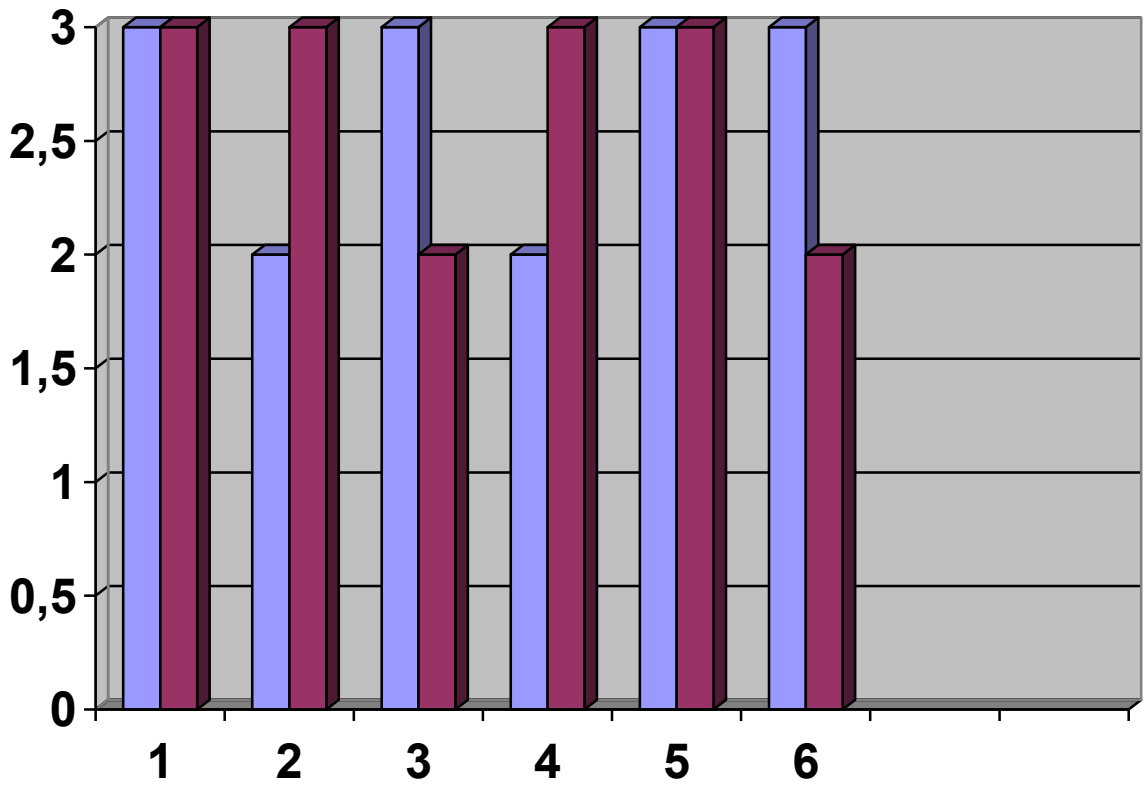


Рис 3.4 Результати тестування хлопчиків і дівчаток експериментальної групи після застосування розробленої програми початкового навчання з вільної боротьби.

Примечание:

- хлопчики

-дівчатка

1- низький 2- середній 3- високий

Матеріали тримісячного дослідження хлопчиків контрольної та експериментальної груп були опрацьовані методами математичної статистики, які включають розрахунки основних показників варіаційної статистики.

Ефективність розробленої методики підтвердилася як позитивної динамікою результатів експериментальної групи, й перевагою результатів тестування експериментальної групи над показниками піддослідних

контрольної групи.

Поліпшення результатів спостерігалося у наступних тестах:

У хлопчиків експериментальної групи спостерігався достовірний приріст результатів за тестом "Стрибок у довжину з місця": 119,4±2,06 та 124,4±2,1 см відповідно на початку та в кінці експерименту, приріст склав 5±0,04 см. Результат у контрольній групі змінився з 119,4±2,06 см на початку до 119,8±2,11 см наприкінці експерименту. Результат покращився на 0,4±0,05 см. Відмінності у приростах результатів груп наприкінці експерименту достовірні.

При порівнянні показників тесту "Підйом тулуба за 30 секунд" у хлопчиків контрольної та експериментальної груп після закінчення основного експерименту зазначається, що прирости показників в експериментальній групі вищі (13,7±0,42 рази на початку та 17±0,5 рази наприкінці експерименту, приріст становив 3,3±0,08 рази), ніж у контрольній (з 13,7±0,42 рази) на початку до 14,3±0,53 рази наприкінці експерименту, приріст становив 0,6±0,11 разу). Прирости достовірні експериментальної та контрольної групах, а відмінності у приростах груп недостовірні.

Показники тесту "Човниковий біг 10х5 м" у випробуваних контрольної групи до кінця експерименту суттєво не змінилися: 23,85±0,34 с на початку та 23,46±0,41 с наприкінці експерименту, результат покращився і склав 0,39± 0,7 с. У той самий час приріст результатів експериментальної групи достовірний. Результати дорівнюють 23,85±0,34 с на початку та 23,46±0,41 с наприкінці експерименту, покращення на 0,39±0,7 с.. Прирости у групах та відмінності у приростах груп достовірні.

Значна перевага помітна у прирості результатів експериментальної групи з тесту "Біг на 30 м, с" над приростом результатів контрольної групи. У контрольній групі результати тесту змінилися з 6,67±0,04 см на початку до 6,6±0,04 см наприкінці експерименту. Приріст становив 0,07±0 см. В експериментальній групі цей показник дорівнює 6,67±0,04 см на початку і

6,4±0,02 см наприкінці, приріст становив 0,27±0,02 см. Відмінності у приростах результатів у групах наприкінці експерименту достовірні.

Результат тесту "Нахил вперед із положення сидячи, см" у контрольній групі змінився з 3,2±0,32 см на початку до 3,8±0,38 см наприкінці. Результат покращився на 0,6±0,06 см. В експериментальній групі ці показники дорівнюють 3,2±0,32 см на початку та 5,4±0,28 см наприкінці, приріст становив 2,2±0,04 см. Відмінності приростах результатів груп достовірні.

Показники тесту "Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз" у випробуваних контрольної групи до кінця експерименту змінилися: 13,3±0,47 с на початку та 14,4±0,66 с наприкінці експерименту, результат покращився і склав 0 9±0,19 с. У той самий час приріст результатів експериментальної групи достовірний. Результати дорівнюють 13,3±0,47 с на початку та 15,6±0,57 с наприкінці експерименту, покращення на 2,3±0,1 с.. Прирости у групах та відмінності у приростах груп достовірні.

Матеріали тримісячного дослідження дівчаток контрольної та експериментальної груп були опрацьовані методами математичної статистики, які містять розрахунки основних показників варіаційної статистики.

Поліпшення результатів спостерігалося у наступних тестах:

У дівчаток експериментальної групи спостерігався достовірний приріст результатів за тестом "Стрибок у довжину з місця": 142,9±3,31 та 144,8±3,51 см відповідно на початку та в кінці експерименту, приріст склав 1,9±0,2 див. Результат у контрольній групі змінився з 142,9±3,31 см на початку до 143,3±3,31 см наприкінці експерименту. Результат покращився на 0,4±0 см. Відмінності у приростах результатів груп наприкінці експерименту достовірні.

При порівнянні показників тесту «Підйом тулуба за 30 секунд» у дівчаток контрольної та експериментальної груп після закінчення основного експерименту зазначається, що прирости показників в експериментальній групі вищі (11,2±0,41 раза на початку та 12,4±0,36 раза в кінці експерименту,

приріст склав 1,2±0,05 рази), ніж у контрольній (з 11,2±0,41 рази на початку до 11,5±0,42 рази наприкінці експерименту, приріст становив 0,3±0,01 разу).

У тесті "Човничний біг 10х5 м" у дівчаток контрольної групи до кінця експерименту суттєво не змінилися: 25,34±0,4 с на початку та 24,58±0,45 с наприкінці експерименту, результат покращився і склав 1,24± 0,05 с. У той самий час приріст результатів експериментальної групи достовірний. Результати дорівнюють 25,34±0,4 с на початку та 25,31±0,42 с наприкінці експерименту, поліпшення на 0,03±0,02 с.. Прирости у групах та відмінності у приростах груп достовірні.

Значна перевага помітна у прирості результатів експериментальної групи дівчаток за тестом "Біг на 30 м, с" над приростом результатів контрольної групи. У контрольній групі результати тесту змінилися з 6,29±0,15 см на початку до 6,29±0,16 см наприкінці експерименту. Приріст становив 0±0,01 см. В експериментальній групі цей показник дорівнює 6,29±0,15 см на початку і 6,16±0,14 см в кінці, приріст склав 0,13±0,01 см. Відмінності приростах результатів у групах наприкінці експерименту достовірні.

Результат тесту «Нахил вперед із положення, сидячи», см. в контрольній групі дівчаток змінився з 5,3±0,76 см на початку до 5,8±0,64 см наприкінці. Результат покращився на 0,5±0,12 см. В експериментальній групі ці показники дорівнюють5,3±0,76 см на початку та 6±0,5 см наприкінці, приріст становив 0,7±0,26 см. Відмінності приростах результатів груп достовірні.

Показники тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, раз» у дівчаток контрольної групи до кінця експерименту змінилися: 7,2±0,32 с на початку та 7,5±0,45 с наприкінці експерименту, результат покращився і склав 0 3±0,13 с. У той самий час приріст результатів експериментальної групи достовірний. Результати дорівнюють 7,2±0,32 с на початку та 8±0,5 с наприкінці експерименту, поліпшення на 0,8±0,18 с.. Прирости у групах та відмінності у приростах груп достовірні.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз літературних джерел з проблеми дослідження показав, що програма початкового навчання вільної боротьби, яка використовується в СК «Мотор-Січ», сприятливо позначається на поліпшенні ступеня розвитку рухових якостей дітей 7-10 років, але для кращого впливу на стан здоров'я необхідно вдосконалити цю програму.

2. Запропонована організація занять початкового навчання з вільної боротьби для дітей 7-10 років які займаються в оздоровчих групах містила тестування рухових якостей за методикою Л.П.Сергієнко. Експериментальна перевірка ефективності профілактико-оздоровчих занять з вільної боротьби у спортивному клубі дітей 7-10 років на різних етапах навчання вільної боротьби в абонементних групах дала позитивний результат, тобто статистично достовірний приріст показників вищий у експериментальних групах, ніж у контрольних.

Це свідчить про те, що пропоновані тренувальні впливи, спрямовані на розвиток усіх якостей у юних борців, забезпечують тренувальний ефект у рамках коротких (три місяці) програм.

3. На підставі запропонованої нами програми занять було розроблено методичні рекомендації щодо покращення ефективності організації управління клубом СК «Мотор Січ», який надає оздоровчі послуги населенню.

¬Спортивно-оздоровчі заняття;

¬Організація управління;

¬Впровадження науково обґрунтованої методично програми оздоровчих занять з урахуванням контролю за станом дітей, пропозиції коригування програми виходячи з рівня розвитку якостей. Коригування виходячи із зміни показників.

Для покращення роботи спортивного клубу необхідно:

а) забезпечення фінансування спортивного клубу

б) підвищення заробітної плати тренерів-викладачів спортивного клубу

в) залучення всіх верств населення для занять спортом з метою профілактики та оздоровлення за допомогою засобів масової інформації.

г) збільшити кількість занять до 3-х разів на тиждень.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания. – К.: Олимпийская литература, 1999. 232 с.

2. Жмарев Н.В. Управление деятельностью спортивной организации. –К.:Здоровья, 1989. 514 с.

3. Жмарев Н.В. Управленческая и организаторская деятельность тренера. 2-е изд. – К.: Здоровье, 1986. 290 с.

4. Ананченко К. В. Бойові мистецтва. Харків : ХДАФК, 2011. 60 с.

5. Абдуллаєв А. К., Ребар І. В. Теорія і методика викладання вільної боротьби: навчально-методичний посібник. Вид. 2-е, перероб. Мелітополь: ФОП Однорог Т.В., 2018. 299 с.

6. Плавание: Учебник / Под. ред.В.Н. Платонова. – К.: Олімпийская література, 2000. 495с.

7. Виноградський М.Д. Менеджмент в організації: Навчальний посібник / Виноградський М.Д., Виноградська А.М., Шканова О.М. – Друге вид-ня,перев. і доп. – К.: Кондор, 2002. 491с.

8. Булатова М.М. Боротьба. Енциклопедія в запитаннях і відповідях. К.: Олімпійська література, 2017. 576 с.

9. Шиян Б.М. Методика физичного виховання школярів. – Львів: Світ, 1993. 184с.

10. Платонов В.Н.,Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. –К.: Радянская щкола.1988. 288с.

11. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев: Олимпийская литература, 2000. 567 с.

12. Бойко В.Ф., Данько Г. В. Физическая подготовка борцов. Киев: Олимпийская литература, 2004. 223 с.

13. Бойове самбо: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл. Укл.: Велієв Є.Н., Коритний В.М., Середюк Ф.М. Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України. К.: 2017. 65 с.

14. Шиян Б.М. Основы физического воспитания школьников. Житомир. Пламя, 1989. 222 с.

15. Романенко В.А. Двигательные способности человека. – Донецк: Новый мир, 1999. 336с.

16. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.

17. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ: АСБУ, 2011. 95 с.

18. Вікова фізіологія : Підручник / П.Д. Плахтій, Н.В. Рубановька, Д.П. Плахтій, В.А. Колодій; за ред П.Д. Плахтія. – Львів : Видавництво «Новий Світ-2000», 2020. 340 с.

Гамалій В., Синіговець С. Моделювання технічних дій борців вільного стилю на етапі попередньої базової підготовки. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації зб. наук. пр. Вінницького держ. пед. ун-ту. ім. М. Коцюбинського.* Вінниця, 2014. – С. 396-402.

20. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. – К. Здоровье, 1984. 284с.

21. Гамалий В. Проблемы и перспективы совершенствования технической подготовки спортсменов. *Наука в Олимпийском спорте*. 2015. № 2. С. 67-72.

21. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников . – Мн.: Народна освіта, 1978. 88с.

22. Положение про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення. – К. 1996. С.132.

23. Вовченко І.І. Фізична підготовка і здоров'я молодших школярів. - *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр.* - Харків: ХХПІ, 2001.- № 18. С. 42-47.

24. Горбуля В.О., Горбуля В.Б. Стан здоров'я, фізичної підготовленості та мотивації до занять студентів ЗНУ. - *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту наукова монографія за редакцією проф. Ермакова С.С.* - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005. – № 24. С. 47-51.

25. Деминский А.Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу. Навчально-методичний посібник. Херсон: Айлант, 2002. 296с.

26. Демінський О.Ц. Дидактичні основи оптимізації спортивного тренування. Київ : Вища школа, 2001. 242 с.

27. Денисова Л.В., Хмельницкая И.В., Харченко Л.А. Измерения и методи математической статистики в физическом воспитании и спорте: учеб. пособие для вузов. Киев: Олимпийская литература, 2008. 127 с.

28. Долбишева Н.Г., Коваленко Н.Л., Кощеєв О.С. Словник-довідник термінів та понять з теорії спорту. Дніпропетровськ : «Ветта», 2010. 105 с.

29. Раслан Масауд. Режимы двигательной активности как основа коррекции физического состояния младших школьников. (24.00.02): Автореф. дис. …канд. наук по физ. воспитанию и спорту./ НУФВСУ. – К., 1998. 16 с.

30. Сембрат С.В. Особливості формування швидкісно-силових здібностей дітей молодшого шкільного віку. - *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред.. Ермакова С.С.* - Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2005.- № 7. С. 47-53.

31. Ермаков С. С., Тропин Ю. Н., Павлив А. Н. Ловкость как основа формирования техники борьбы. Єдиноборства. Харків, 2017. №3. С. 36-39.

32. Зубко А. В. Застосування ігрового методу у підготовці юних борців греко-римського стилю / А. В. Зубко, Р. В. Первачук // *Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XI Міжнар. конф. молодих вчених*. – Київ, 2018. – С. 147.

33. Загура Ф.І. Модельні характеристики техніко-тактичної підготовленості кваліфікованих дзюдоїстів різних манер ведення змагального поєдинку. *Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту.* – Львів, 2004. – Вип. 8, т. 1. – С. 154–157.

34. Камаєв О. І., Тропін Ю. М., Арнаут В. Ю. Біомеханічний аналіз виконання технічних дій у спортивній боротьбі. Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах. Харків, 2019. Т1. С. 32-35.

35. Кашуба В., Гордеева, М., Жук А., Ризатдинова А., Литвиненко Ю. Программа повышения эффективности техники двигательных действий в видах спорта со сложнокоординационной структурой движения. Revistă teoretico-tiinţifică «Stiinţa culturii fizice». 2017. № 27/1. С. 93-98.

36. Келлєр В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів : Українська Спортивна Асоціація, 1992. 270 с.

37. Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Щербій С. А., Данильченко С. І. (2020). Специфіка розвитку координаційних здібностей у дзюдоїстів на етапі спеціалізованої базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету. Фізичне виховання та спорт.* 2020. №1. С. 102-110.

38. Костюкевича В.М. Теоретико-методичні основи управління процесом підготовки спортсменів різної кваліфікації: колективна монографія. Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. 418 с.

39. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання. Том 1, Київ: Олімпійська література, 2012. 392 с.

40. Латишев С.В. Методика прогнозування спортивної перспективності борців вільного стилю. Донецьк : ДонНУЕТ, 2010. 26 с.

41. Лазоренко С. А. Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовки в тренувальному процесі юних борців / С. А. Лазоренко // *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали VI Всеукр. студ. конф*. – Суми, 2006. – С. 445–448.

42. Латишев С. В., Шандригось В. І. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ, 2011.– С. 16 – 20.

43. Латишев С. В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців : автореф. дис. … д-ра наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01. Київ, 2014. 37 с.

44. Латышев С. В., Латышев Н. В. Методика количественной оценки специальной выносливости борцов. Донецк : ДонНУЭТ, 2008. 24 с.

45. Наказ Міністерства молоді та спорту України від 17.01.2015 №67 «Про організацію навчально-тренувальної роботи дитячо-юнацьких спортивних шкіл»: [Електронний ресурс]. – Режим доступа: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0119-15

46. Огарь Г. О., Санжаров В. А., Ласиця В. І., Ручинський Д. О. Особливості спеціальної підготовленості юних борців греко-римського стилю з різними тактичними манерами ведення поєдинку. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* Чернігів, 2014. Вип. 118(4). С. 143-145.

47. Огарь Г. О., Середа В. Д. Дослідження інтенсивності змагальних поєдинків юних борців вільного стилю. Єдиноборства. Харків, 2019. № 4(14). С. 62-71.

48. Основы математической статистики и её использование при обработке данных в сфере физической культуры и спорта (Методичексие рекомендации для студентов, магистрантов и аспирантов институтов физической культуры и спорта) / состав. Д. Н. Тогобицкая, Г. Н. Шамардина, Н. Г. Долбышева – Днепропетровск: ООО «Вета», 2009. – 63 с.

49. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебійніс В. Б. Удосконалення техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів на етапі виходу зі спорту вищих досягнень. Траєкторія науки. 2016. № 2. С. 5.34–5.50.

50. Первачук Р. В. Індивідуалізація тренувального процесу борців різного стилю ведення сутички. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова.* 2013. Вип. 7. С. 55–62.

51. Пістун А. І. Спортивна боротьба. Львів : Тріада плюс, 2008. 862 с.

Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев : Олимпийская литература, 2004. 584 с.

52. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

53. Пакулін С. Л., Ананченко К. В., Перебійніс В. Б. Проблеми, що стоять перед тренером дзюдоїстів-ветеранів при вдосконаленні та індивідуалізації їх спеціальної фізичної підготовленості. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях : *материалы XII Международной научной конференции*, г. Харьков, 7–8 февраля 2016 г. Харьков : ХГАФК, С. 7–10.