

**Міністерство аграрної політики України  
Науково-методичний центр аграрної освіти України  
Миколаївська обласна державна адміністрація  
Миколаївський державний аграрний університет**



## **МАТЕРІАЛИ**

**Всеукраїнського науково-практичного семінару**

# **«ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ У ВНЗ ІІІ – ІV РІВНІВ АКРЕДИТАЦІЇ»**

**29-30 квітня 2010 року**

Семінар зареєстрований в УкрІНТЕІ  
(посвідчення № 97 від 10.03.2010р.)

**Миколаїв – 2010**

**Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту у ВНЗ III – IV рівнів акредитації:** Матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару, 29-30 квітня 2010р. – Миколаїв: МДАУ, 2010. – 110 с.

У збірнику розміщено матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару «Проблеми та перспективи розвитку ігрових видів спорту у ВНЗ III – IV рівнів акредитації», що проходив 29-30 квітня 2010 року.

Організаційний комітет:

**Шебанін В.С.,** д.т.н., професор, ректор Миколаївського державного аграрного університету.

**Бабенко Д.В.,** к.т.н., професор, перший проректор Миколаївського державного аграрного університету.

**Ганганов В.М.,** д.е.н., проректор з НР Миколаївського державного аграрного університету, заступник голови оргкомітету.

**Мозговий В.Л.,** декан факультету культури й виховання Миколаївського державного аграрного університету.

**Петренко Н.В.,** зав. кафедри фізичного виховання Миколаївського державного аграрного університету.

**Жигadlo Г.Б.,** к.пед.н., доцент, зав.кафедри спортивних дисциплін Миколаївського державного університету ім. В.О.Сухомлинського.

**Довгань Н.Ю.,** к.пед.н., доцент, зав.кафедри фізвиховання Миколаївського державного університету ім.В.О.Сухомлинського.

**Мандрик Л.П.,** секретар, заступник декана факультету культури й виховання Миколаївського державного аграрного університету.

54010, м. Миколаїв, вул. Паризької комуни, 9,

Миколаївський державний аграрний університет, тел. 58-26-15,

[www.mdau.mk.ua](http://www.mdau.mk.ua)

@Миколаївський державний  
аграрний університет

Дзюба З.Г.	<i>Виховання культури здоров'я сучасної молоді у навчально-виховному процесі вищої школи.....</i>	45
Бреславська Г.Б.	<i>Активне дозвілля у вихованні культури здоров'я....</i>	47
Чайка Н.С.	<i>Культура здоров'я та якість життя студентської молоді.....</i>	49
Доній В.М.	<i>Гуманізація освіти як тенденція розвитку фізичного виховання студентів.....</i>	52
Вербицький В.А.	<i>Підвищення ефективності проведення занять з фізичного виховання студентів засобами східних єдиноборств.....</i>	54
Конопляник О.В.	<i>Оригінальні системи вдосконалення фізичного здоров'я та перспективи їх впровадження у навчальний процес.....</i>	56
Мосенцова І.М.	<i>Музичний супровід занять фізичною культурою.....</i>	58
Пильненький В.В.	<i>Організаційні основи оздоровчого тренування студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості.....</i>	59
Боднар А.І.	<i>Особливості режиму рухової активності студентів у системі ВЗН.....</i>	61
Машкова С.В.	<i>Формування координаційних здібностей студентів педагогічних вузів.....</i>	65
Каленик Г.А.	<i>Оздоровче значення занять фізичною культурою і спортом.....</i>	68
Кухаренко О.О.	<i>Дослідження динаміки рівня фізичної підготовленості студентів I курсів ВНЗ м. Миколаєва протягом 2004-2009 рр. ....</i>	71
Саказли Ф.І.	<i>Традиційні та нетрадиційні види спорту у вузах Німеччини.....</i>	73
Шитюк С.В.	<i>Спортивні заходи у ВНЗ Великобританії.....</i>	75
Мушкей О.В.	<i>Молодіжний спорт у Франції.....</i>	78
Демидова О.В.		
Хапрова О.Б.		
Чебан Ю.Ю.		
Гурмаза В.В.		
<b>Секція 3:</b>	<b>Психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та фізичної реабілітації</b>	<b>81</b>
Гладир О.Є.	<i>Психологічні аспекти підготовки баскетбольної команди до змагань.....</i>	81
Волянський О.М.	<i>Мотивація до занять фізичною культурою і спортом.....</i>	83
Атлас О.Ю.	<i>Роль психологічної підготовки волейболістів у ВНЗ .....</i>	85
Копач В.Н.	<i>Якості психіки і напрямки психологічної підготовки спортсменів у ВНЗ .....</i>	87

Шуст О.М.	<i>Особливості фізичного виховання студентів з вадами зору.....</i>	90
Ванькова Г.Ю.	<i>Актуальність психофізичної релаксації на заняттях з фізичного виховання в університеті.....</i>	91
Сокол О.В.	<i>Навчання елементів волейболу на заняттях зі студентами спецмедгрупи ВНЗ.....</i>	94
Богуш В.Л.	<i>Облік індивідуального навантаження на заняттях студентів спеціальних груп ВНЗ.....</i>	96
Богатир В.Г.		
Вертелецький О.І.		
Демидова І.В.		
Бірюк С.В.	<i>Застосування телеподометрії у тренувальному процесі легкоатлетів .....</i>	98
Медведева Л.М.		
Рябова С.В.	<i>Застосування реабілітаційних заходів при сколіотичній поставі .....</i>	102
Рябов Є.І.		

## ЗАСТОСУВАННЯ ТЕЛЕПОДОМЕТРІЇ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

*Демидова І.В.*, викладач кафедри спортивних дисциплін; *Бірюк С.В.*, доцент кафедри ТМФВ. Миколаївський державний університет ім. В.О.Сухомлинського. *Медведєва Л.М.*, старший викладач кафедри фізичного виховання. Миколаївський державний аграрний університет.

Оволодіння раціональним ритмом рухів — одне із головних завдань тренувального процесу легкоатлета. Оптимальне чергування зусиль в часі і просторі є основою для формування раціональної техніки і, як наслідок, досягнення високих спортивних результатів [1,2].

98

Для оволодіння правильним ритмом рухової дії бажано було б використовувати технічні засоби, за допомогою яких можна отримати об'єктивні дані про рухи спортсмена в умовах спортивної діяльності.

На жаль, сьогодні тренеру і спортсмену, аналізуючи техніку рухів, приходиться спиратися, головним чином, на суб'єктивні почуття, власний досвід, зорові спостереження. Майже єдиним об'єктивним засобом контролю є відеозйомка аматорськими камерами.

В цьому плані особливий інтерес представляє метод телеподометрії, який дозволяє в звичайних умовах тренування здійснювати безперервну реєстрацію часових показників рухової дії.

Метою даної статті є ознайомлення спортивних фахівців з методикою телеподометрії, її можливостями та галузями застосування..

Комплекс телеподометричної діагностики був розроблений к.п.н. Чернобаєм В.І. [3,4]. Сучасний модифікований варіант апаратури виготовлений у 2005 р. Львівським НПК «Мотом». Дана апаратура дозволяє отримати комплексну інформацію про кінематичні характеристики рухової діяльності легкоатлетів у реальних динамічних умовах навчально-тренувального процесу,

а інколи (за необхідністю) і в умовах змагань.

Комплекс апаратури складається з передавача (модернізованого комплексу радіотелефону типу КТХ-400), приймача (цифрового диктофону «Olympus VN-120») та контактних датчиків. Датчики та передавач фіксуються на тілі спортсмена і забезпечують безперервну реєстрацію часових параметрів опорно-польотних періодів рухів ніг атлета.

Характеристика комплексу апаратури:

1. Максимальна вага передавача – 150 г.
2. Вага датчиків магнітного або контактного типу – 30 г.
3. Межі похибки вимірювання: - вимірювання часових періодів кроку, фаз стрибків і метань – 0,01 с. Похибка не більше 1 м/с.
4. Відстань стабільного утримування сигналу передавача від об'єкта спостереження – 200 м (в умовах прямої видимості).

99

5. Максимальний час безперервної реєстрації вправ – до 60 хв.

Дана методика оснащена програмним забезпеченням комп'ютерної обробки кінематичних характеристик: отримані звукові сигнали вводяться в ПК і, за допомогою спеціальної програми «SpectraLab», переробляються в цифровий ряд. Отримані дані обробляються програмою «RUNMAN»; вона переводить отримані дані у вигляд таблиць та графіків, які відтворюють динаміку індивідуальних особливостей організації рухів при взаємодії спортсмена з опорою.

Телеподометрія дозволяє визначити такі показники, як кількість, частота та тривалість кроків; час окремого кроку, або іншого пересування; тривалість фаз опори та польоту.

Додатково проведений вимір довжини кроків дозволяє також наочно представити у вигляді таблиць та графіків і оцінити ще й такі характеристики цілісної вправи, як довжина, швидкість і темп кроків (або інших пересувань), а також їх динаміку, якщо вимірювався не одиночний рух.

Галузей застосування телеподометрії може бути досить багато. Насамперед, телеподометрична апаратура дозволяє об'єктивно контролювати техніку рухів бігунів, стрибунів (розбіг та відштовхування) та метальників (пересування в кругу при метанні диску та молоту, штовханні ядра, розбіг у метанні спису).

Крім того, на думку провідних фахівців у галузі теорії і методики фізкультури і спорту [2,5] зіставлення кінематичних характеристик виконання вправи з її "біомеханічним еталоном" є дієвим засобом контролю ступеня зрушень фізичної підготовленості спортсмена.

Для підвищення об'єктивності та ефективності відбору талановитих дітей для занять в групах легкої атлетики ДЮСШ та СДЮШОР, разом із традиційними тестами та випробуваннями, також можна використовувати телеподометричну апаратуру, адже саме кінематичні характеристики кроків при бігу з максимальною швидкістю є об'єктивним критерієм оцінки схильності людини до спринтерського бігу [5].

Крім легкої атлетики методика телеподометрії може застосовуватися ще у ряді видів спорту, де кінематичні характеристики рухових дій також суттєво впливають на результат.

100

Представлена методика неодноразово успішно використовувалася рядом спортивних науковців (В.Ю.Бакатов, 1983; В.Г.Конестяпін, 1985; С.В.Бірюк, 2001; В.Д.Антонець, 2002; та ін.).

Сьогодні студенти Інституту фізичної культури та спорту МДУ застосовують комплекс телеподометричної апаратури при проведенні наукової роботи; за даними, отриманими за допомогою телеподометрії, підготовлено одну магістерську, 3 дипломні і ряд курсових робіт.

### **Висновки.**

1. Комплекс телеподометричної апаратури призначений для вимірювань кінематичних характеристик рухових дій спортсменів.
2. Методика телеподометрії дозволяє тренерам об'єктивно судити про

ступінь технічної та фізичної підготовленості спортсменів, спостерігати за динамікою їх підготовки; може застосовуватися при відборі дітей до занять легкою атлетикою.

3. Телеподометрія успішно використовується як інструментальна методика при проведенні наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту.

### **Література:**

1. Гойхман, П.Н. Искусство тренерской работы / П.Н. Гойхман //Легкая атлетика. – 2006. – №9. – С. 13-15.

2. Совершенствование технического мастерства спортсменов //Под. общ. ред. В.М.Дьячкова. – М.: Физкультура и спорт, 1972.

3. Чернобай В.И. О регистрации ритмов легкоатлетических упражнений //Легкая атлетика. – 1964. – №9. – С.36.

4. Методика телеподометрії для дослідження кінематичних характеристик технічної підготовленості легкоатлетів /В.Чернобай, В.Конестяпін, О.Ханікянц, М.Сапронов //Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць. – Львів: НФВ “Українські технології”, 2003. – Вип.7. – Том 3. – С.305-309.

5. Озолин Э.С. Спринтерский бег. – М.: Физкультура и спорт, 1986.