



**Апецько А. М.**

аспірант кафедри біологія

**Жиденко А. О.**

д. б. н., професор кафедри біології,

професор кафедри біологічних

основ фізичного виховання, здоров'я і спорту,

Національний університет “Чернігівський колегіум” імені Т. Г. Шевченка

### **ВИДИ І МЕТОДИ КОНТРОЛЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Контроль за функціональним станом спортсменів, особливо юних, має дуже вагоме значення. Контроль (з французької мови) означає перевірка, спостереження, або заключна функція управління. Існують різні підходи до класифікації контролю, наприклад від видів використаних засобів і методів вирізняють педагогічний, соціально-психологічний та медико-біологічний контроль. Однак найінформативнішим є медико-біологічний контроль, оскільки, він дозволяє оцінити стан здоров'я, можливості різних функціональних систем, які змінюють свої показники під час фізичного навантаження. Особливу увагу також приділяють педагогічному контролю, зокрема в практиці фізичного виховання, тому що його головним завданням є зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток дітей. У теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю – етапний, поточний і оперативний, кожний з яких взаємопов'язаний з відповідним типом стану спортсменів, на який впливає забезпечення м'язів енергетичними субстратами: креатинфосфатом, аденіновими нуклеотидами, глікогеном, кількість якого зростає до 1,5-4% під впливом тренування.

Вплив фізичного навантаження на розвиток дитини потребує обов'язкового контролю, де у якості каналу зворотного зв'язку можна використовувати вторинну аферентацію від рецепторів. Оцінка показників фізичного розвитку є важливою складовою системи фізичного виховання, яка має на меті визначення ступеня розвитку різних фізичних аспектів у людини. Цей процес необхідний для підтримки здоров'я та фізичної активності, а також для корекції програм з занять фізичного виховання. Вибір індивідуального об'єму навантаження, який буде оптимальним для кожного юного спортсмена в процесі тренування у рамках оперативного і поточного педагогічного контролю, залежить від динаміки результатів, які можуть бути виражені як абсолютними так і відносними показниками [1, с. 9]. Для керування фізичним станом учня за допомогою абсолютних показників, зокрема метрах, сантиметрах, секундах, тощо розроблено диференційована система оцінки прогресу за 12-бальною шкалою фізичної підготовленості залежно від початкового рівня, а динаміку результатів визначають шляхом переходу від одного рівня до іншого. Але коли цей діапазон великий, учневі важко поліпшити свій результат до якісно вищого рівня. Поточний контроль за відносними показниками передбачає переведення їх у відносні одиниці, порівняно з початковими (%) [1, с. 10].

Оцінка рівня фізичної активності дозволяє визначити, наскільки людина залучена до рухової діяльності, що має прямий вплив на її фізичне здоров'я та форму. До методів оцінки рівня фізичної активності відносять: 1) анкетування; 2) носіння фітнес-трекерів; 3) фізичні тести; 4) моніторинг серцевого ритму; 5) щоденники фізичної активності. Доречним є використання методик для діагностики функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем, а також розвитку опорно-рухового

апарату. Серед методів контролю морфологічних параметрів та оцінки фізичного розвитку виділяють наступні: 1) антропометрію; 2) функціональні тести; 3) біометричні заміри; 4) тестування силових показників; 5) оцінку гнучкості.

Всі методи дозволяють оцінити функціональні можливості організму, для отримання максимально позитивного ефекту від тренувальних дій. Педагоги, підходячи до кожного юного спортсмена індивідуально, врахують отримані дані про його фізичні здібності, потреби та цілі. Все це дозволить їм створити програми навчання та тренувань, які відповідають конкретним потребам кожного учня.

#### Список літератури

1. Круцевич Т. Й., Воробйов М. І., Безверхня Г. В. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді: навч. посіб. Київ: Олімп. літ-ра, 2011. 224 с.

УДК 069.5

**Климишин О. С.**

д. біол. н., с. н. с.,

професор кафедри медико-біологічних дисциплін,  
географії та екології,

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка,  
пров. н. с.,

Державний природознавчий музей НАН України, м. Львів

#### **НАУКОВЕ ЗНАЧЕННЯ ПРИРОДНИЧОМУЗЕЙНИХ КОЛЕКЦІЙ**

Природнича колекція може бути визначена як сукупність музеалій, або музейних предметів у складі природничомузейних фондів, які окрема людина або організація зібрали, класифікували, відібрали і зберегли в безпечному місці, тобто які пройшли процес музеалізації. Саме ж природниче колекціонування полягає у зборі та зберіганні пам'яток природи у певному порядку з науковою, науково-освітньою та просвітницькою метою [3, с. 90].

Наукові природничі колекції служать важливими джерелами біологічних і наукових знань для вчених-дослідників, освітян і широких верств населення. Довготривале збереження цих колекцій є критично важливим для систематики, біології, стратиграфії, екології та багатьох інших дисциплін, дослідження в яких залежать або від самого зразка, або від пов'язаних із ними даних [2, с. 49]. Впродовж останніх років природничі колекції всього світу стикаються з такими проблемами, як зменшення бюджетів та академічної підтримки, скорочення чи навіть повна ліквідація штатних посад, висока конкуренція за кошти на наукові дослідження, нестача площ фондосховищ і неналежний режим збереження і загальна втрата кураторського досвіду. На жаль, всі ці процеси відбуваються в той час, коли дослідження на основі природничих зразків стають все більш важливими серед цілої низки фундаментальних наукових дисциплін.

Основними видами наукових колекцій природничих музеїв є систематичні, тематичні, таксономічні, еталонні, моніторингові, ваучерні, монографічні, історичні (меморіальні), іменні (персональні) тощо. Музеалії в них групуються на підставі однієї або декількох ознак – за типами джерел, походженням, змістом і т. п. *Систематична колекція* представляє сукупність музеалій одного типу, згрупованих за певною класифікаційною ознакою – матеріалом, регіоном, галуззю знань та практичної діяльності, таксонами тощо (наприклад, гербарій, колекції мінералів,