**Нагорна Вікторія Олегівна. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку. : Дис... канд. наук: 24.00.02 – 2008**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Нагорна В. О. Побудова рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку. – Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.  Дисертація присвячена проблемі розробки та обґрунтування змісту рекреаційних занять з пулу для осіб зрілого віку. Обґрунтовано модельні характеристики техніки за об’єктивними критеріями, що залежать від статевих і вікових особливостей більярдистів.  Вдосконалено та доповнено практичними рекомендаціями стимулювання розвитку у сфері пул-більярду рекреаційних послуг.  Як свідчать результати досліджень, існує можливість використання та розробки спеціалізованих педагогічних та психофізіологічних методів контролю у рекреаційних заняттях з пул-більярду. Викладено результати оцінки ефективності рекреаційних занять з пул-більярду для осіб зрілого віку. | |
| |  | | --- | | 1. Результати аналізу літературних джерел свідчать про те, що серед усього спектру засобів рухової активності, які користуються популярністю, благотворно впливають на рівень фізичного та психічного стану і є цікавими, емоційно забарвленими рекреаційними заняттями виділяють більярд. Серед його видів пул посідає місце наймасовішого, завдяки своїй динамічності, широкому арсеналу вибору ігор, доступності оволодіння його техніко-тактичними основами. Але експериментальні дослідження в цій галузі присвячені в основному дослідженням методичних особливостей організації спортивної підготовки більярдистів і не розглядались з точки зору рекреації. У зв’язку з цим актуальною і своєчасною є розробка змісту рекреаційних занять з пулу.  2. Визначено, що серед 120 відвідувачів „Школи більярдної майстерності” для 87,5% активний відпочинок, рекреація є основною метою занять пулом , серед них 65% віком 21–35 років. У чотиримісячному курсі рекреаційних занять з пулу взяли участь 40 осіб зрілого віку – 50% жінок і 50% чоловіків. На підставі аналізу результатів опитування ми визначили, що у 90% респондентів професія пов’язана з інтелектуальною працею, всі учасники мають або здобувають вищу освіту. Більшість респондентів (65%) входять до групи, що оцінює свій матеріальний статок, як середній. Аналіз первинного опитування показав, що 60% учасників дослідження оцінили свій рівень здоров'я, як середній, 30% – вище за середній, а 10% – нижче за середній. Пріоритетні напрями інтересів у виборі змісту рекреаційних занять з пулу у відібраній групі розподілилися таким чином: техніко-тактичні стандартні вправи обрали 52% респондентів, а 48% – ігрові нестандартні вправи.  3. Узагальнення досвіду провідних фахівців та власні педагогічні спостереження дали змогу розробити зміст рекреаційних занять з пулу для осіб зрілого віку, який містить алгоритм оволодіння основами пул-більярду в доступній та цікавій формі. Зміст передбачає використання системи 68 ігор і вправ (58 з яких – авторська розробка), що допомагають оволодіти базовими знаннями техніки прицілювання, стійки та удару, підвищити рівень концентрації уваги й опановувати техніко-тактичні дії в діапазоні необхідних знань та вмінь під час рекреаційних занять з пулу. Запропоновані різні доступні вправи у певній послідовності та кількості повторів формують змістовні та емоційно позитивні рекреаційні заняття, що відповідають інтересам та потребам контингенту осіб зрілого віку.  4. Модифікований нами для більярду тест на визначення диференціального порогу м’язових зусиль є інформативним (r=0,72, при Р=0,95; n=40) та надійним (r=0,68, при Р=0,95; n=40) стосовно стандартного методу кистьової динамометрії.  Модифікований і спеціалізований нами для пулу тест для визначення психофізіологічного стану осіб зрілого віку в процесі рекреаційних занять є інформативним (r=0,69, при Р=0,95; n=40) стосовно тесту Макаренка на визначення рівня короткострокової зорової пам’яті та надійним (r=0,84, при Р=0,95; n=40) за результатами ретесту, інформативним (r=0,77, при Р=0,95; n=40) стосовно тесту Шульте на визначення рівня зосередження уваги та надійним (r=0,92, при Р=0,95; n=40) за результатами ретесту, інформативним (r=0,53, при Р=0,95; n=40) стосовно тесту Шульте на визначення рівня розподілу уваги та надійним (r=0,85), при Р=0,95; n=40) за результатами ретесту.  5. Ефективність розробленої інноваційної системи рекреаційних занять з пулу для осіб зрілого віку була підтверджена покращенням якості їх рухової активності. Точність дозування сили удару на короткій відстані із зоровим контролем удару в учасників дослідження підвищилася на 43,1% (р<0,05), а без зорового контролю результат покращився на 20,7% (р<0,05).  Встановлено позитивний вплив рекреаційних занять пулом на психофізіологічний стан контингенту, що виражається у зростанні рівня короткострокової зорової пам’яті на 5,1% (р<0,05), зосередження уваги на 6,7% (р<0,05) і розподілу уваги на 2,6% (р<0,05).  Критерієм ефективності змісту рекреаційних занять є також підвищення рівня спеціальної підготовленості осіб зрілого віку: технічна підготовленість зросла на 21,98% (р<0,05); техніко-тактична підготовленість – на 41,75% (р<0,05); ігрова результативність – на 25,69% (р<0,05).  Ефективність запропонованого змісту рекреаційних занять пулом підтверджена анкетними даними, що були отримані наприкінці курсу. Респонденти відмічали такі суб’єктивні критерії ефективності рекреаційних занять з пулу: підвищення оцінки рівня здоров’я, формування негативного ставлення до шкідливих звичок, зниження обсягу активного та пасивного куріння, покращення настрою і самопочуття, зниження втоми і нервового напруження, забезпечення фізичної розрядки, відтворення працездатності, збільшення обсягу спеціально організованої рухової активності. 100% учасників дослідження і далі систематично відвідують рекреаційні заняття з пулу самостійно або з інструктором.  6. У жінок рівень спеціальної підготовленості у першому тестуванні на 18,18% (р<0,05) нижчі ніж у чоловіків. Технічна підготовка жінок характеризується низькими результатами тестувань ударів, що потребують найвищої координації (відтяжка). Жінки мають досить низькі результати у першому тестуванні, та за рахунок корекції техніки виконання стійки рівень їх технічної підготовленості зростає на 25,46%, тоді як у чоловіків – лише на 18,5% (р<0,05).  Точність м’язово-суглобного відчуття дозування сили удару на короткій відстані із зоровим контролем під час удару у жінок покращилася на 39,7% (р<0,05), у чоловіків – на 46,5% (р<0,05); без зорового контролю під час удару у жінок результат покращився на 24% (р<0,05), у чоловіків – на 17,3% (р<0,05). Це свідчить про те, що пропріоцептивне відчуття жінок забезпечує контроль сили удару з такою ж точністю, як і у чоловіків, а в деяких випадках навіть ефективніше.  7. Отримані нами результати дослідження вірогідні, що дозволяє використовувати їх у побудові та модифікації рекреаційних програм з окремих видів більярду для різних верств населення. Теоретичні та методичні положення роботи можуть бути підґрунтям їх ефективної інтеграції у традиційну систему рекреаційних занять.  Перспективи подальших наукових досліджень передбачають формування нових систем, технологій, програм ефективної рекреаційної діяльності з пулу для контингенту різного віку і статі. | |