

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХЕРСОНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
КАФЕДРА ОЛІМПІЙСЬКОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО СПОРТУ**



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами

I туру X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(18 грудня 2015 року)

Херсон — 2015

УДК 796.06:37.02
ББК 74.267
Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (18 грудня 2015 року). – Херсон: Херсон: ХДУ, 2015. – 461 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі IX Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції “Дидактико-методичні аспекти фізичної культури”.

У збірнику викладанні тези та статті, що відображають проблеми фізкультурної освіти в навчальних закладах, планування та комплексний контроль у фізичному вихованні та спорті, сучасні підходи в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей, проблеми фізичної та фізкультурно-спортивної реабілітації та рекреації різних верств населення, шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів та ін.

Для студентів, магістрантів, тренерів, спортсменів, викладачів навчальних закладів, вчителів та учнів середніх шкіл

Матеріали тез та статей надруковані за поданням авторів із збереженням змісту та стилю викладу

Редакційна колегія:

Голяка С.К. – кандидат біологічних наук, доцент;

Жосан І.А. - кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

Кольцова О.С. – кандидат педагогічних наук, доцент;

Степанюк С.І. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Стрикаленко Є.А. – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, відповідальний редактор;

Еделєв О.С. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Шалар О.Г. – кандидат педагогічних наук, доцент, заступник відповідального редактора.

Адреса: Херсонський державний університет вул. 40 років Жовтня 27,
м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2015

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Альбещенко Андрій – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
2. Андрієць Юрій – магістрант Херсонського державного університету
3. Андрухів Василь – студент 3 курсу Львівського державного університету фізичної культури
4. Атаманова Регіна – студентка Харківського національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого
5. Афанасьєв Дмитро – студент 4 курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
6. Балака Анастасія – студентка 5 курсу Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
7. Бишевий Віталій – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
8. Бобир Артур – студент 1 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
9. Бойченко Марина – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
10. Боков Антон – студент 1 курсу Херсонського державного університету
11. Бондаренко Алина – студентка 1 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
12. Брянська Дар'я – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
13. Бутов Дмитрій – студент 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
14. Василенко Катерина – магістрант Херсонського державного університету
15. Ваулін Олександр – студент 5 курсу Львівського державного університету фізичної культури
16. Вельможная Юлія – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
17. Вітрюк Вікторія – студентка Криворізького педагогічного інституту
18. Волик Юлія – студентка 5 курсу Криворізького педагогічного інституту
19. Воловчик Олександра – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
20. Вольська Альона – магістрант Херсонського державного університету
21. Воткаленко Катерина – студентка Криворізького педагогічного інституту
22. Голіак Ірина – студентка 4 курсу Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
23. Головка Анастасія – студентка 4 курсу Херсонського державного

університету

24. Гончарук Сергій – студент Криворізького педагогічного інституту

25. Гордієнко Алла – студентка 4 курсу Запорізького національного університету

26. Горшкова Дар'я – студентка 4 курсу Херсонського державного університету

27. Гошко Ангеліна – студентка Львівського державного університету фізичної культури

28. Грецький Ігор – магістрант Херсонського державного університету

29. Гришина Анна – студентка 4 курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури

30. Губанов Сергій – студент 4 курсу Херсонського державного університету

31. Губенко Владислав – студент 4 курсу Херсонського державного університету

32. Гузій Антон – студент 4 курсу Херсонського державного університету

33. Давидок Андрій – студент 4 курсу Херсонського державного університету

34. Деміденко Ігор – студент Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

35. Деркач Ірина – студентка 2 курсу Криворізького педагогічного інституту

36. Джабаєва Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету

37. Діденко Ольга – студентка Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

38. Догунчак Олександр – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського

39. Долгов Артем – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського

40. Драгомерецька Анастасія – студентка Запорізького національного університету

41. Дронь Жанна – студентка Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського

42. Дудрова Анастасія – студентка Запорізького національного університету

43. Дурандіна Анастасія – студентка 3 курсу Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського

44. Ектова Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету

45. Ємець Катерина – студентка 5 курсу Криворізького педагогічного інституту

46. Жога Ірина – студентка 3 курсу Херсонського державного університету

47. Заблодська Світлана – студентка 4 курсу Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка
48. Зажерилло Роман – магістрант Херсонського державного університету
49. Захаров Андрій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
50. Ізмайлова Катерина – студентка Запорізького національного університету
51. Ільїна Єлизавета – студентка 4 курсу Запорізького національного університету
52. Кардаш Кристина – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
53. Клочко Виктория – студентка Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
54. Коваль Ірина – студентка 1 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
55. Компанієць Анастасія – магістрант Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
56. Корнута Олена – магістрант Херсонського державного університету
57. Коробов Михайло – студент 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
58. Костомаров Станислав – студент 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
59. Кравець Анастасія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
60. Кравченко Анастасія – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
61. Кравченко Олена – магістрант Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
62. Краснова Тетяна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
63. Краснокутська Марина – студентка Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
64. Крупский Дмитрій – студент 3 курсу Херсонського державного університету
65. Кручер Станіслав – студент 4 курсу Херсонського державного університету
66. Кручковська Кристина – магістрант Львівського державного університету фізичної культури
67. Кузнецов Олексій – студент 3 курсу Херсонського державного університету
68. Лелеченко Андрій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
69. Лініх Олег – студент 4 курсу Херсонського державного університету
70. Лініх Ольга – студентка 4 курсу Херсонського державного університету

71. Логвинченко Катерина – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
72. Лопачук Анастасія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
73. Луговцова Анастасія – студентка 4 курсу Запорізького національного університету
74. Луценко Аліна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
75. Любимая Ксенія – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
76. Любонько Євген – студент 4 курсу Херсонського державного університету
77. Мазур Ганна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
78. Малиновський Володимир – магістрант Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
79. Малишкін Олег – студент 5 курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
80. Малікова Катерина – студентка 4 курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
81. Матюхіна Тетяна – студентка 2 курсу Запорізького національного університету
82. Меньшикова Наталія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
83. Мехтиев Бахруз – студент 4 курсу Херсонського державного університету
84. Михайлов Олександр – старший викладач Херсонського державного університету
85. Моїсєєв Максим – студент 4 курсу Харківської державної академії фізичної культури
86. Молдавчук Ганна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
87. Мордюк Дар'я – студентка 5 курсу Херсонського державного університету
88. Муренкова Альона – студентка 5 курсу Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
89. Новіцька Даяна – студентка Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
90. Ноздрачова Оксана – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
91. Ображей Ольга – асистент Херсонського державного університету
92. Олійник Анна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
93. Олійник Віктор – студент 3 курсу Херсонського державного університету

94. Олійник Іван – студент Криворізького педагогічного інституту
95. Онопко Владлен – студент 5 курсу Львівського державного університету фізичної культури
96. Отріщенко Валерія – студентка 5 курсу Криворізького педагогічного інституту
97. Пантелю Катерина – студентка 2 курсу Криворізького педагогічного інституту
98. Патрашук Ірина – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
99. Петренко Інна – студентка 2 курсу Запорізького національного університету
100. Подопригора Руслан – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
101. Пономарьова Ганна – студентка Криворізького педагогічного інституту
102. Попович Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
103. Поспілько Віталій – студент 5 курсу Херсонського державного університету
104. Постернак Сергій – студент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
105. Просторов Микола – студент 4 курсу Херсонського державного університету
106. Процай Катерина – студентка 5 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
107. Проценко Катерина – магістрант Херсонського державного університету
108. Радько Олег – студент Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
109. Решотка Віталій – студент 5 курсу Херсонського державного університету
110. Рзаєва Вероніка – магістрант Херсонського державного університету
111. Римик Владислав – студент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
112. Романенко Надія – студентка 3 курсу Криворізького педагогічного інституту
113. Руденко Віталій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
114. Руденко Яна – магістрант Херсонського державного університету
- 115.** Савіна Дарина – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
116. Сайкевич В. – студент Криворізького педагогічного інституту
117. Свистіль Юлія – студентка Львівського державного університету фізичної культури

118. Селецька Анастасія – студентка 2 курсу Криворізького педагогічного інституту
119. Серпутько Дмитро — студент 4 курсу Херсонського державного університету
120. Сікновенко Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
121. Скриннік Олександр – студент 4 курсу Херсонського державного університету
122. Срібна Тетяна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
123. Стратенко Оксана – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
124. Стручкова Ірина – студентка Криворізького педагогічного інституту
125. Тарасова Олена – студентка 1 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
126. Тихов Артем – студент 3 курсу Херсонського державного університету
127. Тупікіна Д. – студентка Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
128. Туркін Владислав – студент Запорізького національного університету
129. Уткин Денис – магістрант Херсонського державного університету
130. Федоренко Альона – студентка 5 курсу Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
131. Филиппова Анастасія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
132. Фірманчук Віталій– студентка 4 курсу Херсонського державного університету
133. Хоменко Владислав – магістрант Херсонського державного університету
134. Хомінятич Альбіна – студентка Криворізького педагогічного інституту
135. Хомолук Юлія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
136. Цуманець Андрій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
137. Чиньоний Анатолій – студент 4 курсу Херсонського державного університету
138. Чичикало Ольга – студентка 3 курсу Херсонського державного університету
139. Шалагін Сергій – магістрант Херсонського державного університету
140. Швайчак Діана – студентка Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського
141. Шведков Юрій – студент 5 курсу Херсонського державного університету

142. Шеремєєва Інна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
143. Ширококорadjук Юлія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
144. Шишка Світлана – студентка 5 курсу Криворізького педагогічного інституту
145. Щербина Алёна – студентка 2 курсу Криворізького педагогічного інституту
146. Щербина Дар'я – студентка 1 курсу Харківського національного економічного університету ім. Семена Кузнеця
147. Юдіна Ірина – студентка 3 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
148. Юрченко Олексій – студент Дніпропетровського державного інституту фізичної культури
149. Яцков Віталій – студентка 4 курсу Херсонського державного університету
150. Ясінська Ю. – студентка 4 курсу Львівського державного університету фізичної культури

РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХОДА МИРОНА МАРКЕВИЧА С ДОЛЖНОСТИ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА ФК «МЕТАЛЛИСТ»

Бойченко Марина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. 24 февраля 2014 года, во всех СМИ стали появляться статьи, оповещающие о том, что главный тренер команды «Металлист», Мирон Маркевич покидает свой пост. Для всех любителей харьковского футбола это стало неожиданностью, но как утверждает сам Мирон Богданович, к этому шло уже несколько месяцев.

«Я решил подать в отставку. Команда разваливается на глазах, не хочу быть свидетелем этого, - сказал Мирон Маркевич. - Через неделю футболисты станут свободными агентами. Мне искренне жаль болельщиков. У меня нет другого выхода, это тянется уже давно. Постоянные долги... Больше так длиться не может. Может моя отставка кого-то всколыхнет и клубом начнут заниматься. Футболистов нельзя кормить постоянными «завтраками», мне это надоело. Благодарен ребятам, что они меня слушали, благодарен болельщикам за поддержку. Тяжелое решение, но другого выхода нет. Команда брошена на произвол, сегодня она никому не нужна»- цитируя харьковское издание «Вести» [5].

Цель. Далее мы попробуем выявить основные причины отставки тренера, и статистически отследить, как это сказалось на команде.

Результаты исследований. Мирон Маркевич покинул пост наставника харьковского «Металлиста» из-за плачевной финансовой ситуации в клубе (игрокам и тренерам три месяца не платят зарплату, есть задолженности еще и за прошлый сезон). До окончания сезона 2013/2014 обязанности «рулевого» «Металлиста» были возложены на бывшего помощника Маркевича — Игоря Рахаева, который и готовил команду к последующим матчам.

Интервью Мирона Богдановича после отставки - « Впервые я засомневался в том, стоит ли продолжать работу с «Металлистом» сразу после доигровки с «Днепром», — объяснил причины своего ухода в интервью изданию «Спорт-Экспресс в Украине» Мирон Маркевич. — Попросил президента клуба Сергея Курченко меня отпустить, но ответа не получил. После той же игры на встрече с командой он пообещал, что все долги до нового года будут погашены. Это обнадежило, ведь задолженности были и за прошлый сезон. Спустя чуть больше месяца «Металлист» начал подготовку к весенней части сезона, проведя два тренировочных сбора. А перед выездом на третий, в Испанию, на встрече с президентом я снова затронул тему все еще актуальных долгов. Курченко заверил, что на следующей неделе все будет выплачено. «Едьте в Испанию, все будет нормально», — гарантировал он.

Теперь же, когда возникли опасения, что долги возвращены, не будут, решил: ухожу. Хотя и не исключаю, что в дальнейшем ситуация нормализуется, и футболистам все вернут.

К сожалению, С.Курченко далек от футбола. Не понимаю, зачем было покупать клуб, если ему, как мне кажется, это абсолютно было не нужно. К сожалению, он так и не понял, какую команду взял. На тот момент, когда «Металлист» переходил в его руки, по рейтингу команда была 27-й в Европе. О чем тут еще говорить? Я убеждал игроков: не переживайте, вам все выплатят. Собственно, пересказывал слова, которые слышал от руководства. А теперь, получается, выгляжу, как... неизвестно кто.

Мой уход — это крик души и протест. Так в профессиональном клубе не делается: можно ведь было отдать деньги, не затягивая на столь продолжительное время. Теперь даже не знаю, возьмет ли кто-то команду с такими долгами» [1].

Через неделю после принятой отставки Мирона Маркевича, нынешний президент клуба, Сергей Курченко, делает официальное заявление через СМИ, где заявляет, что на данном этапе, все финансовые вопросы клуба улажены, и харьковским болельщикам бояться нечего.

"Я, как президент ФК Металлист, официально заявляю, что не существует никаких предпосылок для возникшего вокруг клуба ажиотажа и сомнений в его будущем"

"Хочу заявить, что все слухи о том, что игроки Металлиста якобы не получают зарплату, безосновательны. По состоянию на сегодняшний день игрокам и менеджменту клуба полностью выплачена зарплата, в том числе и за январь".

"Мне очень жаль, что экс-главный тренер Металлиста Мирон Маркевич покинул свой пост, не выдержав информационной атаки и давления, которое оказывалось на клуб в свете последних событий в стране".

"Я по-прежнему уверен в будущем Металлиста и прилагаю все усилия для его развития и дальнейшего укрепления позиций. Верю, что в сезоне 2013-14 команда способна выиграть Чемпионат Украины. И это — наша главная цель", — приводит официальный сайт Металлиста заявление президента [2].

После ухода Мирона Богдановича из клуба, ситуация с зарплатами игроков не изменилась и они перешли на крайние методы влияния на руководство клуба.

Игроки "Металлиста" отказались выходить на поле в матчах с "Динамо" и "Шахтером" из-за задолженности по зарплате. Лидеры харьковчан обратились с открытым письмом к болельщикам клуба, дабы объяснить свою позицию, сообщает Sport.ua.

В частности, в письме говорится: "Мы всегда были рады играть для вас и всегда были благодарны вам за вашу поддержку. Без нее нам было бы трудно добиться тех успехов, которые команда достигла за последние годы. Однако сегодня ситуация в клубе такова, что мы не получаем зарплату уже больше пяти месяцев + есть задолженность за прошлый сезон. Мы с пониманием относимся на просьбы руководства клуба подождать, и мы ждали. Наши

неоднократные обращения к руководству клуба так и не привели ни к каким сдвигам в решении этого вопроса, даже никто не попытался пойти с нами на контакт. Поэтому у нас нет другого пути, как отказаться от участия в ближайших матчах, если руководство клуба не начнет выплачивать нам заработную плату". Кроме того, игроки попросили болельщиков "правильно понять нашу сегодняшнюю ситуацию и поддержать нас в таком сложном для нас решении".

Напомним, ранее легионеры харьковского «Металлиста» расторгли контракты с клубом именно из-за задолженностей по зарплате. Тем не менее, иностранные футболисты также присоединились к обращению, которое объясняет и их решение покинуть клуб [3]. В руководстве клуба проигнорировали открытое письмо от своих игроков, и начали собирать новый коллектив, состоящий отчасти из арендованных игроков.

Металлист арендовал Соболя и Беседина. Своей заявкой на матчи Премьер-лиги Металлист подтвердил аренду молодых игроков Шахтера и Динамо Эдуарда Соболя и Артема Беседина. Ранее сообщалось, что оба участника недавнего молодежного чемпионата мира прибыли в распоряжение Металлиста. Также они попали в заявку команды на новый сезон в качестве арендованных игроков [1].

На тренировочной базе футбольного клуба «Металлист» отключили банальные бытовые удобства для игроков. Об этом сообщил в одном из интервью игрок Кирилл Ковальчук.

"Сегодня после тренировки на базе не было воды, а интернет уже отключен несколько дней, надеюсь, что хоть свет оставят", - заострил Ковальчук. Напомним, что совсем недавно Сергей Курченко (владелец клуба) сообщил, что сократит финансирование команды, и базы в пять раз. Сейчас же игроки платят обслуживаемому персоналу тренировочной базы зарплаты из своих кошельков. Пока что массового возмущения игроков нет, но с такими темпами возможны неприятные изменения в составе команды [1]. Все эти факты в очередной раз показывают отсутствие, даже минимального, финансирования, которое, скорее всего и послужило поводом для ухода из команды Мирона Маркевича.

Выводы. Проведя анализ статей в СМИ, а также статистики команды «Металлист» при руководстве Мироном Маркевичем и после его увольнения, можно заметить несколько серьезных изменений в команде:

1. Результат, а точнее его отсутствие. В прессе уже окрестили прошедший чемпионат 2014/2015-« худший сезон за последние 8 лет, «Металлист» остался без медалей и еврокубков» [4].

К слову, в нынешнем сезоне «Металлист» выступает еще хуже, чем в предыдущем сезоне, занимая 12 строчку турнирной таблице.

2. Смена тренеров. Уход Мирона Маркевича был очень неожиданным, но увольнение Игоря Рахаева, стало еще более странным решением, ведь при такой неоднозначной ситуации в клубе с финансированием (кстати, зарплату тренеру тоже задерживали, как и всей команде), тренер сумел поставить ту игру

команды, которая приносила хоть какой-то результат, и прибавляла очки в актив команды.

3. Разобраность команды. Несыграность новых игроков дает о себе знать. В данный момент, игроки в клубе меняются очень быстро. Поскольку зарплата не платится, игрок может в любой момент разорвать контракт с клубом, да и руководство клуба особо не возмущается по этому поводу, ведь, для них выгодней иметь дело с теми, кому не надо платить.

4. Финансовая блокада. Правление нового президента «Металлиста» запомнилось невероятным подъемом к трофейным высотам, и очень резким падением вниз, к ужасающей от количества проблем, реальности. Финансовая проблема для «Металлиста» сейчас стоит на первом месте. Денег в клубе скоро не будет, чтобы просто поехать командой на свою выездную игру. По предварительным данным на клубе «висят» долги на общую сумму 30 млн. долларов. Критической точкой становится то, что если до конца 2015 года не выплатить этот долг, Европейский футбольный суд попросту, отберет у клуба лицензию, без которой невозможно дальнейшее участие в Чемпионате Украины.

На сегодняшний день, проблемы клуба достигают огромных размеров. Президент клуба не исполняет своих прямых обязанностей, находится за границей, где скрывается от Интерпола. Футбольный клуб «Металлист» имеет все шансы не получить лицензию для участия в Чемпионате Украины, из-за своих непогашенных полутора годовых долгов по зарплате перед футболистами.

Новый коллектив, укомплектованный почти полностью из молодых игроков, смог добиться 6-го места в Чемпионате Украины сезона 2014/2015, по окончании которого, главный тренер команды Игорь Рахаев был уволен. На этой должности его сменил Александр Севидов.

Литература.

1. <http://football.ua>. [Электронный ресурс].
2. <http://metalist.ua>. [Электронный ресурс].
3. <http://sport.ua>. [Электронный ресурс].
4. <http://ua.tribuna.com> [Электронный ресурс].
5. <http://vesti-ukr.com>. [Электронный ресурс].

ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ

Бойченко Марина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. За последнее время количество спортивных травм значительно возросло. Современный профессиональный спорт с интенсивными и повышенными нагрузками на организм спортсмена предъявляет значительные требования и, тем самым, увеличивает риск получения травмы. Количество травм в спорте постоянно возрастает. Для каждого вида спорта характерны определенные специфические спортивные травмы и каждый вид

спорта характеризуется определенным типом и различной степенью повреждений опорно-двигательного аппарата.[1-5].

Цель исследования - изучить особенности травматизма в футболе.

Результаты исследования. Проблема травматизма усугубляется исключительно высокими тренировочными и соревновательными нагрузками современного спорта. Например, многократно выполняющиеся движения в условиях прогрессирующего утомления способствуют резкому возрастанию вероятности травмы опорно-двигательного аппарата. Утомление неизбежно приводит к изменению структуры движений, что создает аномальную нагрузку на костную, мышечную и соединительную ткани, приводя к их повреждению. Многократное, систематическое действие этого фактора способно привести к развитию дегенеративных процессов [2].

Контактный вид спорта футбол изобилует столкновениями, что обуславливает воздействие, преимущественно макротравматических усилий, на многие участки тела спортсмена, а также специфичные игровому амплуа микротравмы определенных анатомических участков. Чаше травмируются вратари, нападающие и игроки средней линии. Вратари в основном травмируются во время столкновений, нападающие во время бега, столкновений, падений. Основными видами повреждений являются мышечно-сухожильные и остеосуставные ушибы и растяжения мышц, вывихи, переломы и другие. 90% травм приходится на нижние конечности [1].

По данным Бернард Сечессер, Бенно М. Нигг количество травм нижних конечностей у футболистов составляют в среднем 71% от общего количества травм. Травмы чаще всего возникают в коленном и голеностопном суставах (повреждение связок, капсулы). По сравнению с бегом футбол включает, по меньшей мере, два дополнительных элемента движений: вращение и боковые движения. При боковых движениях латеральные связки комплекса голеностопного сустава подвергаются нагрузкам, следовательно, травмы этих связок могут возникать при чрезмерных движениях. Часто встречаются разрывы мышц бедра, надрывы внутренней головки икроножной мышцы. Переломы и ушибы чаще всего локализуются в области голени вследствие случайного или умышленного нарушения техники отбора мяча, а вывихи – в области плечевого сустава, что является результатом падений на выставленную руку.

Травмы хрящей в этом виде спорта составляет примерно 6% всех диагностированных повреждений. Предполагается, что большинство из них обусловлено чрезмерными ударными силами. На долю острых травм опорно-двигательного аппарата футболиста приходится более 80% всей патологии, намного больше, чем в других игровых видах спорта. Наиболее часто травмируются молодые игроки 18-19 лет, опытные профессионалы получают травмы значительно реже [1]. Например, очень опасен в отношении усталостных переломов пубертатный период, когда кости детей больше, подвержены деформации и чувствительны к избыточной механической работе, чем у взрослых,. Вероятность травм у великовозрастных спортсменов, находящихся на этапе сохранения достижений, возрастает и в связи с тем, что у

них чаще всего отмечаются последствия предыдущих травм, что делает соответствующие звенья опорно-двигательного аппарата более уязвимыми [3].

Результаты многочисленных исследований показывают, что поверхность, на которой осуществляется спортивная деятельность, связана с этиологией спортивных травм.

Результаты показывают, что на искусственном покрытии частота травм значительно выше, чем на естественном травяном покрытии независимо от вида деятельности. По данным [2] в футболе более 60% травм спортсмены получают во время соревнований.

Проблема профилактики травм является одной из главных в спорте. В настоящее время проведены многочисленные исследования по определению механизмов возникновения спортивных травм и их классификация, что дает возможность предпринимать действия, направленные на снижение частоты и тяжести спортивных травм. Методы предупреждения принято делить на внутренние и внешние. Внутренние механизмы спортивной травмы связаны с уровнями психической и физической подготовленности спортсмена. К внешним механизмам относят структуру тренировочной программы, условия окружающей среды, экипировку, питание, допинг и другие [5]. Одним из примеров профилактики травм во всех игровых видах спорта могут служить правила игры, целью которых является сделать данный вид спорта максимально безопасным для спортсменов. В настоящее время доказано, что свободная замена игроков в спортивных играх существенно снизила риск травм. Отсутствие такой возможности в футболе является одним из факторов повышения травматизма в этом виде спорта. Наблюдения показали, что удаление игроков на 10 минут после предъявления «желтой карточки», дало положительный результат [4].

Профилактика травм спортсменов предполагает работу по устранению факторов риска, которым они подвержены в условиях подготовки и участия в соревнованиях. Поэтому по данным Платонова В.Н. существуют наиболее типичные ошибки тренеров и спортсменов, приводящих к травмам:

- Недостаточное внимание к установлению эффективной, нетравмоопасной спортивной техники.
- Нерациональное чередование нагрузок, когда последующие занятия проводятся на фоне выраженного утомления.
- Применение излишне продолжительных дистанций, приводящих к глубокому утомлению.
- Сверхвысокая интенсивность работы, не соответствующая уровню адаптации мышечной, костной и волокнистой тканей.
- Недостаточно эффективная разминка.
- Отсутствие восстановительных средств между стартами и отдельными тренировочными занятиями с большими нагрузками.
- Отсутствие контроля за качеством спортивных сооружений, мест занятий, инвентаря, обуви, питьевым режимом, питанием, применением фармакологических средств [5].

Выводы. Таким образом, исследования по определению механизмов возникновения спортивных травм, их классификация, дают возможность предпринимать действия, направленные на снижение частоты и тяжести спортивных травм, например, проведение профилактических мероприятий и другие.

Литература.

1. Альетти П., Зачерроти Д., Биасе П., Лателла Ф. Травмы в футболе: механизм и эпидемиология // Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С.229-234.
2. Башкиров В.Ф. Причины травм и их профилактика // Теория и практика физической культуры. – 1989. - №9. – С.33-35.
3. Зеттерберг К. Повреждение костей // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.42-51.
4. Йоргенсен У. Роль правил и судейства в профилактике травм // Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения. – К.: Олимпийская литература, 2002. – С.184-189.
5. Платонов В.Н. Травматизм в спорте // Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С.674-692.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В БОКСЕ

Бондаренко Алина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы этой темы заключается в том, что бокс является единоборством, сохранившим в себе традиции бескомпромиссных кулачных поединков, которое закаляет не только тело, но и дух, способствует развитию оптимального уровня самообороны в различных бытовых ситуациях и воспитывает прежде всего сдержанность и порядочность.

Целью данной статьи является исследование организации самостоятельной работы студентов в боксе.

Результаты исследования. Бокс — это контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, а сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество

золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта.

Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет, любой может достичь высоких результатов!

Оптимальный возраст для начала занятий боксом — 12-13 лет.

Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге [3].

Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя — атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия — удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия — подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения — финты — выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем.

Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания [1].

Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение

трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец от условных боев поднимается к соревнованию на ринге [2].

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы.

Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека [3].

Как показывает опыт спортсменов с мировым именем, залогом успеха в любом виде спорта и, конечно, в боксе является соблюдение следующих правил:

1. Любовь спортсмена к выбранному спорту. Считаем, что нужно приветствовать здоровый «фанатизм» спортсменов и не позволять им относиться к тренировке как к необходимой работе. Спортсмен желающий достичь результата в боксе всегда должен иметь перед собой определенную цель, но это не отрицает, а наоборот подчеркивает то, что самому спортсмену должен быть интересен и сам процесс достижения цели:

2. Стабильность тренировок. Регулярные тренировки способны коренным образом изменить жизнь человека, прежде всего психологически, так как повышается дисциплинированность, собранность, ответственность и вместе с тем уверенность в себе. Человек меняется и физически – способность выполнить нормативы КМС, как минимум повышает физический ресурс человека на 70-80 % по отношению к человеку того же веса, но не тренированного:

3. Избежание травматизма. Как показывает практика – любая, даже незначительная травма существенно снижает эффективность работы спортсмена, а в случае обострения или перехода в хроническую форму – полностью

исключает возможность тренировок. Единственным препятствием для роста профессионального мастерства спортсмена, желающего тренироваться и не имеющего отклонений от физиологических норм, являются травмы (как физические, так и психологические. Хотя, считаем, что человека преданного своему делу, оставить его может вынудить только отсутствие физической возможности [4].

Выводы. Бокс – древнее единоборство, которое требует многих лет усердных тренировок и тела и духа для того, чтобы боец достиг успеха. Современный профессиональный бокс сочетает в себе элементы спорта, бизнеса и шоу.

Литература.

1. Градополов К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1964. – С. 10.
2. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и Спорт, 1938.
3. Ковтик А. Н. О развитии панкратиона. – Минск: АФВиС, 2004. – С. 105–107.
4. Олизова В. Люди и игры. – М.: Физкультура и Спорт, 1985.

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАВИЛА В СУМО

Бондаренко Алина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Этой темы заключается в том, что сумо является древним и очень увлекательным боевым искусством, профессиональные соревнования которого проводятся только в Японии, а в остальном мире существует только любительское сумо.

Целью данной статьи является рассказ о данном виде боевого искусства, о его традициях и правилах.

Результаты исследования. Сумо́— вид единоборств, в котором два борца выявляют сильнейшего на круглой площадке. Родина этого вида спорта — Япония.

Площадка для борьбы сумо представляет собой квадратный помост в 34—60 см высотой, называемый дохё. Дохё сделан из утрамбованной глины особого сорта и покрыт сверху тонким слоем песка. Поединок проходит в круге диаметром в 4,55 м, границы которого проложены особыми плетенками из рисовой соломы. В центре дохё расположены две белые полосы, обозначающие стартовые позиции борцов. Песок вокруг круга тщательно разравнивается вениками перед началом каждой схватки, чтобы по следам на песке можно было определить, коснулся ли один из соперников земли за пределами круга. В любительском сумо дохё — просто обозначенный круг, не обязательно расположенный на возвышении. Запрет для женщин не соблюдается, существует и женское любительское сумо [1].

Единственная одежда на борце во время поединка — специальный пояс, называемый «мава́си». Это плотная широкая тканевая лента длиной 9 метров и

шириной 80 см, чаще всего тёмных оттенков. Маваси обматывается как правило в 5 оборотов вокруг голого тела и между ног, конец пояса закрепляется за спиной узлом. Размотавшийся маваси ведёт к дисквалификации борца. У борцов высокого уровня маваси шелковый. К поясу подвешиваются свисающие украшения — «сагари», не выполняющие никакой иной функции, кроме чисто декоративной. У борцов низших дивизионов маваси серый. У борцов двух высших дивизионов есть ещё один, специальный, пояс кэсё-маваси, внешне напоминающий украшенный шитьём передник, у каждого — на свой лад, который используется только при ритуалах. Обладатели высшего звания ёкодзуна носят во время ритуалов ещё особым образом сплетённую верёвку (цуна или симэнава). В любительском сумо маваси иногда носят поверх плавок или шорт. Волосы собираются в особый традиционный пучок на макушке, в двух высших дивизионах причёска выполняется существенно более сложной. Помимо красоты, такая причёска обладает свойством смягчать удар по темени, возможный, к примеру, при падениях головой вниз [1].

В сумо запрещено бить иначе, чем открытой ладонью, а также по глазам и в область гениталий. Запрещено хватать за волосы, уши, пальцы и закрывающую гениталии часть маваси. Нельзя проводить удушающие захваты. Всё прочее разрешено, поэтому в арсенал борцов входят пощёчины («харитэ»), толчки, захваты за любые разрешённые части тела и особенно поясов, упор ребром ладони в горло («нодова») а также броски, разного рода подножки и подсечки. Поединок начинается с одновременного рывка борцов друг навстречу другу, с последующим столкновением («татиай»). Хорошим тоном, равно как и более успешной тактикой, считается наступательная борьба. Трюки, основанные на уворотках (например, такие, как «татий-хэнка», уклонение от контакта в начале поединка), хотя и являются допустимыми, не считаются красивыми. В силу большого разнообразия приёмов, редко кто владеет их полным арсеналом, поэтому бывают борцы, более склонные или к захватам и борьбе в поясе, или, напротив, к борьбе толчками на расстоянии [2].

Два основных правила используются для определения победителя каждой схватки:

- коснувшийся первым земли любой частью тела, кроме стоп, считается проигравшим.
- коснувшийся первым земли за пределами круга считается проигравшим.

Телом считается всё, вплоть до кончиков волос, в том числе и пояс, кроме подвесок - «сагари». Правила оговаривают особые случаи, когда победителем объявляют коснувшегося земли первым. Это возможно, если в этот момент соперник уже находился в заведомо проигрышном, безвыходном положении и ничего не мог предпринять в ответ: его оторвали от земли и унесли (или бросили) за границу круга, или против него уже проведён иной приём, результат которого на тот момент совершенно очевиден. Оговорка известна как «принцип мёртвого тела». Принцип имеет целью снизить риск травм атакующих борцов, в частности, позволяя им подстраховаться при своих

падениях. Кроме того, победа сразу присуждается тому, против кого был проведен запрещенный прием, например, захват за волосы [3].

Сразу же после завершения схватки судья на дохё (гёдзи) указывает на победителя, поворачивая свой веер в ту сторону дохё, с которой борец начинал поединок. Гёдзи обязан сделать это всегда и без задержки, даже если результат неочевиден. Решение судьи может быть оспорено общим советом четырёх круговых судей («симпан») и главного судьи («симпантё»), сидящих вокруг дохё и вмешивающихся в действия гёдзи, если он, на их взгляд, недосмотрел или ошибся. Для разбирательства, боковым судьям может быть доступен видеоповтор. В случае, если победитель не может быть установлен и после совещания, назначается повторная схватка (*торинаоси*). До 1928 года в такой ситуации фиксировалась ничья (*адзукари*). Часто поединок продолжается всего несколько секунд, так как один из борцов быстро вытесняется другим из круга, или сбивается с ног броском или подсечкой. В редких случаях, поединок может длиться и несколько минут. Особенно продолжительные поединки могут быть приостановлены для того, чтобы борцы могли перевести дух или подтянуть ослабевшие пояса. При этом, позиция и захват четко фиксируются гёдзи, с тем, чтобы точно восстановить взаимное положение борцов на дохё после таймаута [3].

В сумо нет весовых категорий, поэтому одним из определяющих факторов является масса борца. Почти все рикиси высокого ранга, кроме редких исключений, вроде Таканоямы, весят свыше 120 кг — иначе нельзя рассчитывать на успех. Обычно в сумо приходят юноши с весом около 100 кг. Средний вес борцов сумо около 115 кг. В любительском сумо может устанавливаться система весовых категорий.

Ранги высшей лиги макуути, от старшего к младшему:

- Старшие санъяку: ёкодзуна, одзэки
- Младшие санъяку: сэкивакэ, комусуби
- Хирамаку: маэгасира, № 1 востока, № 1 запада, № 2 востока и далее.

В профессиональном сумо существует шесть лиг, от младшей к старшей: дзёнокути, дзёнидан, сандаммэ, макусита, дзюрё и макуути. По-настоящему профессиональными являются две последних, все прочие считаются ученическими. Существует и «входная» лига маэдзумо, в которой все вновь поступившие учатся основам борьбы, сопутствующих сумо искусств и истории. Борцы всех рангов макуути и дзюрё зовутся сэкитори (*sekitori*), борцы низших лиг зовутся деси (*deshi*). Дзюрё — «дзю» — десять, «рё» — древняя монета. Десять рё отображало заработок сумотори. Макусита — «*maku-shita*» — ниже «маку». Сандаммэ — «третий ранг». Дзёнидан — «второй с начала». Дзёнокути — «введение к началу» («кути» — рот) [4].

В 1980 году Федерация сумо Японии провела Первый всеяпонский любительский чемпионат, на который пригласили команды из-за рубежа для повышения конкуренции. В результате состоялся первый международный любительский турнир по сумо. С этого момента количество иностранных команд, участвующих в этом событии, каждый год увеличивалось, а в июле 1983 года Япония и Бразилия создали организацию, ставшую

предшественником современной Международной федерации сумо (IFS). В 1985 году, в связи с увеличением числа команд участниц, название турнира изменилось на Международный чемпионат по сумо. В 1989 в Сан-Паулу прошёл юбилейный 10-й чемпионат. 10 декабря 1992 года в ознаменование создания IFS, название чемпионата вновь изменилось. Первый чемпионат мира по сумо, проведённый под эгидой IFS, собрал в общей сложности 73 участника из 25 различных стран. Турнир стал ежегодным, а число участвующих стран продолжает расти. Чемпионат мира проводится в личном и командном зачётах. Спортсмены разделены на четыре весовые категории: легкий, средний, тяжёлый вес и абсолютная весовая категория. В 1995 году были созданы пять континентальных федераций любительского сумо, которые проводят отборочные турниры за право участия в чемпионате мира. В настоящее время IFS насчитывает 84 страны-участницы. В 1997 году был проведён первый чемпионат мира по сумо среди женщин. Федерация активно пропагандирует женское сумо [4].

Выводы. Сумо - древнее боевое искусство, которое требует годы усердных тренировок и выдержек, что бы боец достиг успеха. Современное профессиональное сумо сочетает в себе элементы спорта, единоборства, шоу, традиций и бизнеса.

Литература.

- 1.«Sumo: From Rite To Sport» by Patricia L. Cuyler
- 2.Иванов О. /Сумо. Живые традиции древней Японии/. — М.: Стиль-МГ, 2004 — 115с.
- 3.Коробко С.В., Коробко Л.В., Коробко К.С. /Сумо вчера, сегодня, завтра/ 2006 — 189с.
- 4.Косьмин Д.С. /Традиции сумо/ 2009 — 123с.

МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ

Брянська Дар'я

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Академічне веслування є одним з видів спорту, що забезпечують найбільш повний загальний фізичний розвиток. Це зумовлено участю у виконанні гребка всіх груп м'язів, широкої амплітуди рухів, досить високими зусиллями на гребку, тривалістю спортивної вправи і її емоційністю. Особлива увага при підготовці веслярів-академістів приділяється такій якості, як витривалість.

Рівень і щільність спортивних результатів, що постійно зростають, напруженість боротьби на всіх етапах ставлять перед спортсменом і тренером все більш складні завдання в області вдосконалення методики підготовки. Перемога у змаганнях, завоювання призових місць стають неможливими без багаторічної цілеспрямованої підготовки з науково обґрунтованим співвідношенням обсягів та інтенсивності загальної та спеціальної підготовки. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – проаналізувати методи розвитку витривалості веслярів-академістів.

Результати дослідження. Як відомо, стомленням прийнято називати викликане роботою тимчасове зниження рівня оперативної працездатності. При значній тривалості робота з певного моменту починає протікати в умовах подолання зростаючих внутрішніх труднощів і з підвищеною мобілізацією волі, завдяки чому вдається зберігати задані зовнішні параметри і результативність роботи; потім, незважаючи на всі зусилля, продовження роботи можливе лише при більш значному зниженні рівня її якісних і кількісних показників; нарешті, у виключних випадках, робота припиняється через перевтому. Встановлено, що здатність не допускати в ході роботи падіння її ефективності протягом того чи іншого часу, незважаючи на стомлення, продовжувати її з якомога меншим зниженням результативності залежить від ступеня розвитку певних властивостей організму і особистості [3].

Витривалість як фізична якість характеризується здатністю тривалий час протидіяти втомі при виконанні фізичного навантаження заданої інтенсивності [2].

Таким чином витривалість оцінюється часом виконання фізичного навантаження на тлі втоми. При цьому необхідно зберігати якісну сторону рухових дій заданої (фіксованої) інтенсивності.

Загальна витривалість визначається здатністю спортсмена до тривалого виконання роботи помірної інтенсивності з аеробним характером енергозабезпечення.

Спеціальна витривалість – це здатність до ефективного виконання роботи і подолання втоми у навантаженнях, близьких до змагальних [2].

Витривалість залежить від наступних факторів:

1. *Індивідуально-психологічні властивості людини*, що характеризуються мотивацією, цілеспрямованістю, наполегливістю, витримкою і здатністю до подолання стомлення за допомогою вольових рішень (здатність терпіти).
2. *Біоенергетичний потенціал*, що визначається об'ємом енергетичних ресурсів організму і функціональними можливостями.
3. *Функціональна стійкість* – здатність організму протистояти несприятливим зрушенням у внутрішньому середовищі організму.
4. *Функціональна економічність* – виправдане витрачання енергії.
5. *Технічне вдосконалення* – якість виконання рухових дій, що забезпечують досягнення високого спортивного результату в заданій зоні інтенсивності [1].

Основними методами розвитку загальної витривалості є:

1. *Рівномірний метод* - характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями. Тривалість роботи залежно від рівня підготовленості спортсмена становить від 10-15 хв. до 60-90 хв. Робота, що менша за 4-5 хв. є малоефективною, оскільки дихальні процеси не встигають впрацюватися і вивести киснево-транспортну систему (серце, судини, дихання) на максимальний рівень споживання кисню.
2. *Змінний метод*, відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервної вправи (наприклад, бігу)

шляхом спрямованої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів, величини зусиль тощо. Його часто називають «фартлек» (гра швидкостей). Він передбачає збільшення і зниження інтенсивності через певні проміжки часу. ЧСС до кінця інтенсивної ділянки роботи збільшується до 170-175 уд.хв., а до кінця малоінтенсивної ділянки знижується до 140-145 уд.хв.

3. *Інтервальний метод*. Для нього характерне виконання роботи у вигляді високоінтенсивних, але короточасних повторень, розділених невеликими (чітко дозованими) інтервалами відпочинку між навантаженнями. Тривалість роботи для підвищення аеробної продуктивності становить 1-2 хв. Менший час не дозволяє активізувати роботу серцево-судинної і дихальної систем, а більший – викликає зниження інтенсивності роботи. Як правило, інтервали відпочинку між вправами становлять 1-3 хв. Характер відпочинку повинен бути активним, у вигляді малоінтенсивної рухової діяльності[1].

Слід зазначити, що інтервальний метод на початковому етапі розвитку загальної витривалості бажано не застосовувати, тому що він висуває серйозні вимоги до серцево-судинної і дихальної систем.

4. *Метод колового тренування* передбачає послідовне виконання спеціально підібраних вправ, що впливають на різні м'язові групи і функціональні системи за типом безперервної або інтервальної роботи. У певних місцях залу або спортивного майданчика по колу розташовуються декілька «станцій» (найчастіше від 6 до 12). На кожній станції спортсмен виконує одну з вправ і проходить коло від одного до трьох разів.

Для колового тренування підбираються такі вправи, які можна повторювати значну кількість разів (не менше 20-30). Загальна тривалість часу виконання вправ коловим методом становить 25-35 хв.

5. *Ігровий метод* полягає в тому, що рухова діяльність спортсменів організовується на основі змісту, умов і правил гри. Він передбачає виконання різноманітних рухових дій в умовах проведення спортивних і рухливих ігор, що вимагають прояву витривалості. Цей метод дозволяє забезпечити підвищену зацікавленість спортсменів руховою діяльністю і меншу психічну стомлюваність в порівнянні з вправами монотонного характеру.

Навантаження в грі можна підвищувати за рахунок: зменшення кількості гравців при збереженні розмірів ігрового поля; ускладнення прийомів гри і правил, при яких гравці не залишають поле, а залишаються на майданчику.

Тривалість навантаження при ігровому методі повинна становити не менше 5-10 хв. (без відпочинку).

6. *Змагальний метод* - це спосіб виконання вправ на витривалість у формі різних змагань і змагальних завдань, що передбачають елементи суперництва. Він стимулює максимальну мобілізацію фізичних і пов'язаних з ними психічних сил та здібностей спортсменів. Обов'язковою умовою змагального методу є підготовленість спортсменів до виконання тих вправ, в яких вони повинні змагатися [1].

Висновки. Розгляд питань, пов'язаних з розвитком витривалості, дозволив встановити, що витривалість – це здатність людини до тривалого виконання будь-якої діяльності без зниження її ефективності. Для розвитку витривалості

може бути застосоване широке коло засобів і методів фізичного виховання і спортивного тренування. При цьому слід пам'ятати, що спочатку розвивають загальну витривалість, а потім, на її основі – спеціальну.

Література.

1. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания: учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М. : Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.
3. Интернет-проект "Физиология": [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://physiology.com.ua/>. – Назва з екрану.

ЗНАЧЕННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ

Василенко Катерина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний баскетбол - це атлетична гра і вимоги, що пред'являються до баскетболістів, найвищі. Щоб досягти високої техніко-тактичної майстерності, спортсмену, перш за все, необхідний високий рівень розвитку фізичних здібностей, провідними серед яких є швидкісно-силові. В наш час ведеться широкий пошук більш досконалих засобів та методів розвитку саме цих фізичних здібностей. В практиці спортивного тренування їх існує значна кількість, але дуже мало інформації про пліометричний метод розвитку швидкісно-силових здібностей баскетболістів[3].

Мета дослідження – розкрити можливість використання пліометричного методу в швидкісно-силовій підготовці баскетболістів.

Виклад основного матеріалу. Під терміном «швидкісно-силові здібності» розуміють здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу при збереженні оптимальної амплітуди руху. Ступінь прояву швидкісно-силових здібностей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й від здібностей тренуватися на рівні високої концентрації нервово - м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму. З фізіологічної точки зору швидкісно-силові здібностей відносяться до якостей, прояв яких обумовлений тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів і пов'язаної з цим напруги [3].

Таким чином, швидкісно-силові здібності, а саме вибухова сила, необхідні для ефективного виконання стрибків - це головні специфічні рухові здібності баскетболіста [2, 6]. Стрибки застосовуються у грі при відштовхуванні як двома ногами, так і однією ногою в різних ігрових ситуаціях, наприклад, при підборі м'яча під кошиком. Якщо гравець володіє високою стрибучістю і вміє грамотно розташуватися у зоні кошика під час боротьби під щитом, то можна з упевненістю стверджувати, що він виконає підбір і оволодіє м'ячем. Підбір м'яча здійснюється як під своїм щитом, так і в зоні кошика

суперника. Значна стрибучість необхідна і при виконанні кидків у кошик, оскільки всі досвідчені гравці виконують їх у стрибку. Чим вище гравець відштовхнеться при виконанні кидка у кошик, тим складніше виконувати проти нього ігрові дії в захисті [6].

Високий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей необхідний і при накритті м'яча під час виконання кидка у кошик. Аби виконати цей технічний прийом, баскетболіст повинен уміти високо вистрибнути.

Більшість стрибків у грі баскетболісти виконують на фоні втоми. Інколи баскетболісту доводиться виконувати декілька стрибків підряд в умовах інтенсивного опору гравців команди-суперника. Все це пред'являє великі вимоги до їх здатності високо стрибати.

Швидкісно-силові здібності юних спортсменів - найважливіші для гри у баскетбол - це надійний фундамент високого рівня їх спеціальної підготовленості та покращення на цій основі спортивної результативності їх змагальної діяльності.

Таким чином, можна стверджувати, що швидкісно-силові здібності, необхідні для швидких переміщень і високих стрибків - надзвичайно важлива якість для гри у баскетбол.

Проаналізувавши нами методи розвитку та удосконалення швидкісно-силових здібностей юних баскетболістів, ми зупинились на пліометричному методі, який і спрямований на покращення стрибучості та швидкості спортсменів.

Пліометріка - спортивна методика, що використовує ударний метод; в сучасному розумінні - стрибкові тренування. Пліометріка використовується атлетами для поліпшення спортивних результатів, які вимагають швидкості і потужності. Пліометріка іноді використовується у фітнесі, і є одним з основних елементів тренувань в ігрових видах спорту. Пліометричні вправи складаються з вибухових, швидких рухів для розвитку м'язової сили, стрибучості та швидкості. Ці вправи допомагають м'язам розвивати найбільше зусилля за найменший можливий проміжок часу.

Опис методики. Пліометріка, або "ударний метод" був розроблений Юрієм Верхошанським для тренувань збірної Радянського Союзу в кінці 1960-х - початку 70-х років. Спостерігаючи за механікою стрибків і бігу, він виявив, що для цих занять характерно прикласти дуже великі зусилля за короткий відрізок часу (при стрибку контакт із землею триває 0,2 секунди, при бігу - 0,1 секунди), з чого був зроблений висновок, що для поліпшення показників потрібно розвивати здатність атлета дуже швидко здійснювати велике зусилля.

На даний час існують дуже багато пліометричних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей, а саме вибухової сили, баскетболістів, тому однією із основних вправ цього методу є стрибок у глибину з певної висоти (зазвичай 50-70 см) з негайним вистрибуванням вгору. Вкрай важливо те, що приземлення і вистрибування проводиться дуже швидко, за 0,1-0,2 секунди.

Механіка глибокого стрибка така: при падінні спортсмена з висоти він набирає кінетичну енергію, і при приземленні м'язи стегна і гомілки виконують ексцентричне скорочення для того, щоб загальмувати падіння. Ексцентричне

скорочення на мить змінюється ізометричним (без руху), яке тут же змінюється концентричним скороченням, коли спортсмен вистрибує вгору.

Результати проведеного нами теоретичного аналізу дозволяють стверджувати, що використання пліометричного методу в тренувальному процесі баскетболістів дозволить суттєво покращити рівень їх фізичної підготовки взагалі та швидко-силової зокрема. Проте для підтвердження даного припущення необхідне проведення експериментального дослідження, що є перспективою подальших досліджень.

Висновок. Пліометрика - відмінний метод тренування для професійних спортсменів і аматорів, що ефективно розвиває атлетичні якості (силу і швидкість). Пліометричні вправи широко використовуються у тренувальних процесах таких видів спорту, в яких має значення вибухову швидкість м'язів.

Пліометричне тренування сприяє ефективному зміцненню і розвитку м'язів ніг, що вкрай важливо для легкоатлетів і багатьох командних видів спорту. Прикладами пліометричних вправ є різного характеру стрибки з місця, висоти або з перешкодами, віджимання від підлоги з виштовхуванням вгору на максимальну висоту. Такого роду вправи збільшують вибухову реакцію м'язових скорочень людини в результаті ексцентричних рухів, тому це ефективний метод розвитку швидко-силових здібностей баскетболістів.

Література.

1. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов / А.М. Грасис. – М.: Наука, 2007. – 193 с.
2. Зельдович Т., Кераминас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт., 1964. – 216 с.
3. Кудряшов В.А., Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А.Кудряшов - Минск: Здоровье.-2001. – С. 25-28.
4. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств // Теория и практика физ.культуры, 2006. - № 8. – С. 25 - 28.
5. Семашко Н.В. Баскетбол: [учебник для институтов физической культуры]/Н.В. Семашко.М: Физкультура и спорт, 2006. – 215 с.
6. Суден Д. Современный баскетбол: Д.Суен/. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 117 с.

ОЦІНКА СИСТЕМ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ФЕХТУВАННЯ

Ваулін О.

Науковий керівник: доцент Пітин М.П.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Сучасний спорт неможливо уявити без комерціалізації, котра чинить вплив не лише на систему підготовки та змагань спортсменів, а й на весь спорт загалом [1]. На даний момент у більшості олімпійських видів спорту відбувається активна комерціалізація (легка атлетика, велоспорт, біатлон). У відповідності до цього вносяться корективи до процесу організації змагань з метою врахування потреб усіх категорій учасників (спортсменів, глядачів, організаторів).

Аналіз літератури. У науково-методичній літературі представлені дослідження з питань обґрунтування шляхів підвищення рівня організації та проведення легкоатлетичних змагань в умовах комерціалізації та визначено умови, що забезпечують ефективну організацію та проведення змагань у сучасній легкій атлетиці [2], процесу організації та проведення змагань з волейболу, характеристики міжнародної та національної систем змагань з гандболу та їх порівняння, обґрунтування використання маркетингу у професійному футболі, в тому числі при організації змагань різного рівня.

За останні роки проведені дослідження у фехтуванні були сконцентровані на питаннях техніко-тактичної підготовки фехтувальників, їх фізичної та теоретичної підготовки, особливостях центрів підготовки спортсменів. Проте дослідження щодо процесу організації та проведення змагань з фехтування практично відсутні [3].

Мета дослідження - охарактеризувати якісний рівень організації змагань з фехтування в Україні.

Методика дослідження. Впродовж 2014/2015 та 2015/2016 змагального сезону в Україні нами було проведено опитування на основі складеної нами анкети серед учасників спортивних змагань з фехтування, до яких нами віднесено спортсменів, глядачів, тренерів, суддів та організаторів змагань.

Опитування проводилось на наступних змаганнях, які входили до календаря національної федерації фехтування України:

- Ліга 10-13, м. Львів (5.10.2014). У даних змаганнях прийняли участь 213 спортсменів з України, які змагались у наступних категоріях: 2001-2002 р.н.; 2003-2004 р.н.; 2005 р.н. та молодші.
- Ліга 10-13, м. Хмельницький (13-14.11.2014). На змаганнях були присутні 149 спортсменів, які змагались у категоріях: 2001-2002 р.н.; 2003-2004 р.н.; 2005 р.н. та молодші.
- XVII Міжнародний турнір з фехтування на шпагах пам'яті ЗТУ Л.В. Авербаха, м. Харків (1-4.12.2014). У змаганнях прийняли участь 178 спортсменів у категоріях: особисті змагання ветеранів чоловіків, особисті змагання чоловіків та жінок, командні змагання чоловіків та жінок.
- Турнір найсильніших з фехтування на шпагах серед чоловіків пам'яті І.О. Величка, м. Київ (12-13.12.2014). Участь у змаганнях приймати 57 спортсменів у єдиній категорії – особисті змагання серед чоловіків.
- Чемпіонат України з фехтування на шпагах, м. Київ (16-17.04.2015). Змагання проводились серед 122 учасників у категоріях: особисті змагання чоловіків та жінок, командні змагання чоловіків та жінок.
- Всеукраїнський турнір «Галицька Осінь» пам'яті В. Козицького, м. Львів (9.09.2015). Змагання проводились серед 132 учасників у категоріях: особисті змагання хлопців, особисті змагання дівчат.
- Ліга 10-13, м. Львів (3-4.10.2015). У даних змаганнях прийняли участь 209 спортсменів з України, які змагались у наступних категоріях: 2002-2003 р. н.; 2004-2005 р.н.; 2006 р.н. та молодші.

Результати дослідження. У розробленій нами анкеті були присутні чотирнадцять запитань, проте ми зосередили увагу на тих які відповідали напрямку система визначення переможця змагань (доцільність її вибору, та кількість днів проведення).

Опитуваними учасниками змагань було визначено найвищу оцінку (6,3 бала) для наступних змагань: «Ліга 10-13 Хмельницький» та «Ліга 10-13 Львів (2015)». На змаганнях «Ліга 10-13 Хмельницький» система визначення переможця передбачала один груповий тур та тур прямого вибування. Варто зазначити, що після групового туру відсіювалось ~20% спортсменів які показали найнижчі результати у ньому. Змагання проводились у два дні (перший день – хлопці, другий день – дівчата).

На змаганнях «Ліга 10-13 Львів (2015)» система визначення переможця відрізнялась лише тим, що у категорії хлопці та дівчата 2006 р.н. та молодші після групового туру усі проходили у тур прямого вибування, що дозволило спортсменам провести більшу кількість поєдинків.

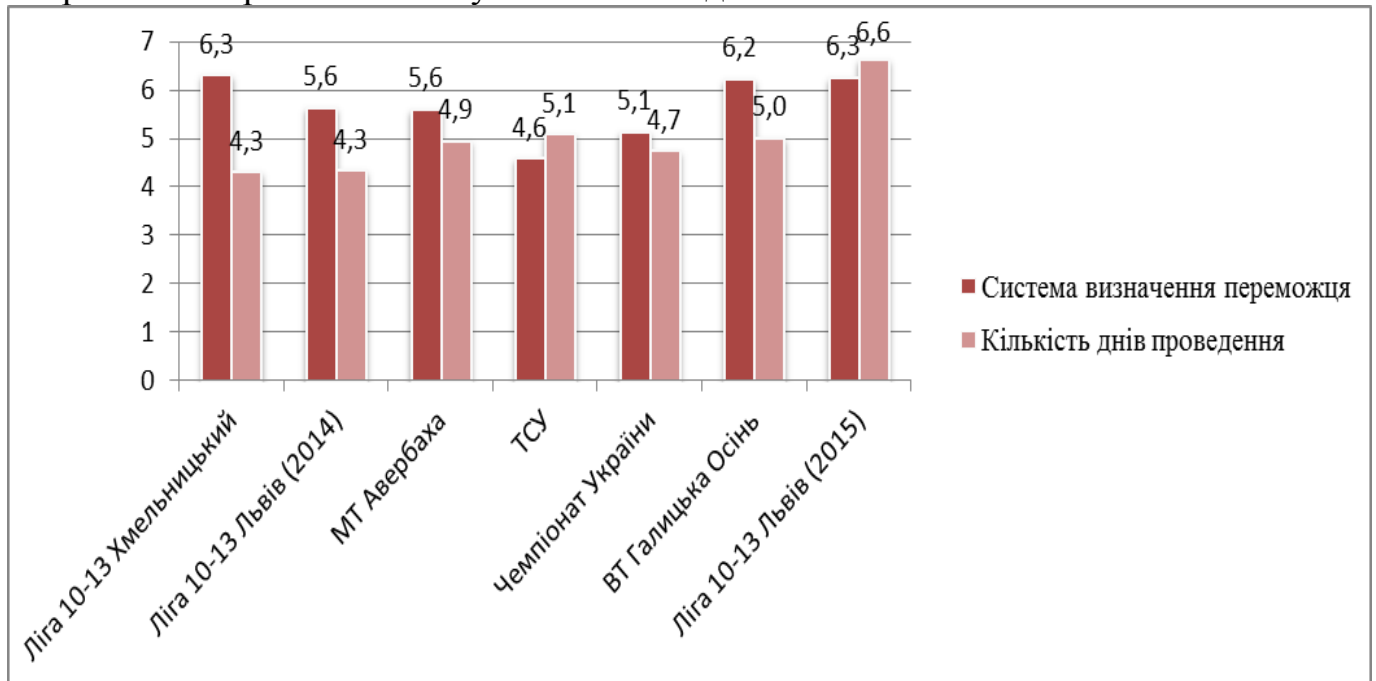


Рисунок 1. Оцінка критеріїв “система визначення переможця” та “кількість днів проведення”

Також, високу оцінку отримали змагання «ВТ Галицька осінь» (6,2 бала), «Ліга 10-13 Львів (2014)» (5,6 бала) та «МТ Авербаха» (5,6 бала). Варто зазначити, що саме система визначення переможця на змаганнях «МТ Авербаха» полягає у двох попередніх турах та турі прямого вибування зі втішними поєдинками, що на нашу думку дозволяє спортсменам отримати більшу кількість змагального досвіду.

На Чемпіонаті України з фехтування на шпагах система визначення переможця полягала в одному попередньому турі та турі прямого вибування, яку учасники змагань оцінили у 5,1 бала.

Найнижчу оцінку (4,6 бала) було вказано для змагань «ТСУ». Особливістю даної системи визначення переможця було проведення двох окремих днів

змагань, результати яких об'єднувались і за ними було визначено переможця. У перший день було проведено один попередній тур та тур прямого вибування зі втішними поєдинками. На другий день відбувалось два попередніх тури з визначення кожного місця серед перших шістнадцятих учасників.

Оцінка кількості днів проведення відбувалась згідно відповідності кількості днів до об'ємності системи визначення переможця.

Висновки. У розробленій анкеті були присутні чотирнадцять запитань, щодо процесу організації змагань з фехтування, проте зосередивши увагу на тих які відповідали напрямку “система визначення переможця змагань” (доцільність її вибору, та кількість днів проведення) ми визначили наступні оцінки: 6,3 бала – «Ліга 10-13 Хмельницький» та «Ліга 10-13 Львів (2015)»; 6,2 бала – «ВТ Галицька осінь»; 5,6 бала – «Ліга 10-13 Львів (2014)» та «МТ Авербаха»; 5,1 бала – Чемпіонаті України; 4,6 бала – «ТСУ».

Література.

1. Борисова О. В. Современный профессиональный спорт и пути его развития в Украине (на материале тенниса) : [монографія] / О. Борисова – К. : Центр учебной литературы. – 2012. – 312 с.
2. Зенкова А. М. Організаційні основи проведення легкоатлетичних змагань в умовах комерціалізації : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / Зенкова А. М. ; НУФВСУ. – К., 2013. – 23 с.
3. Competition system organizational features in epee fencing / Yuriy Briskin, Maryan Pityn, Neonila Neroda, Oleksandr Vaulin // British Journal of Science, Education and Culture. – London: “London University Press”, 2014. – No.1. (5). Vol. III. – P. 158–163.

ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Вельможная Юлия

Научный руководитель: преподаватель Евдокимова И.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблеми. Современная вольная борьба требует от спортсмена хорошей физической, функциональной и технико-тактической подготовки. Сокращение времени схватки привело к тому, что увеличилась интенсивность борцовского поединка. Время на подготовку любой атаки, особенно в партере, сократилось. Наметила тенденция к увеличению общего арсенала технических действий и разнообразия их структуры. Для дальнейшего роста спортивного мастерства все большее значение приобретает четкое определение общей тенденции развития технико-тактического мастерства, изучение атакующих действий, наиболее успешно применяемых борцами на соревнованиях. В связи с этим возникает вопрос, как эффективнее атаковать противника и какие использовать технико-тактические действия для одержания победы.

Цель исследования – определить и разработать методику изучения приемов технико-тактических действий в вольной борьбе.

Результаты исследования. Технической подготовкой спортсмена называют обучение его основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка спортсмена представляет собой процесс управления формированием знаний, умений и навыков, относящихся к технике двигательных действий.

Элементарная (мельчайшая) единица техники борьбы - операция - выполняется борцом автоматически и не приносит спортсмену преимущества в баллах над соперником - это рывки, толчки, маневрирование, зацепы и др. Несколько операций могут быть объединены устойчивой связью в более крупные единицы противоборства - захваты, тактические подготовки, приемы и т.д. Совокупность операций также выполняется автоматически и, как правило, не приводит к получению преимущества над соперником (кроме приемов атаки).

Более сложная совокупность операций - это прием, который составляет результирующую часть атакующего, контратакующего или защитного действия и представляет собой бросок, сваливание и т.д. без способа тактической подготовки. Приемы обладают следующими свойствами: эффективность; надежность; вариативность. Эффективность определяется результативностью (качеством судейских оценок, частотой побед на «туше» и др.) и частотой реальных попыток. Надежность проведения приема определяется частотой оцененных попыток и реальной возможностью выполнения контратак. Реально надежность приема зависит от преодоления сбивающих факторов (изменения технических ситуаций, физического, психического состояния борца, исходных положений, внешних условий) [1].

С целью обоснования экспериментальных исследований по совершенствованию методики обучения технике вольной борьбы проведен анализ соревновательных поединков и тренировочного процесса борцов различной квалификации.

Определено, что в соответствии с современной моделью спортивного противоборства в вольной борьбе, отражающей особенности и требования соревновательной деятельности, а также тенденции в практике судейства, борец должен: 1) обладать широким арсеналом технико-тактических действий, с надежной защитой и контратакующими действиями от захвата ног; 2) эффективно выполнять броски с большой амплитудой; 3) уметь удерживать соперника в опасном положении и класть его на лопатки; 4) уметь реализовывать стандартные ситуации (захват ноги, захват туловища сзади в стойке и партере, борьба в партере); 5) уметь бороться в обоюдном скрестном захвате; 6) уметь вести схватки на высоком функциональном уровне в экстремальных условиях; 7) атаковать соперника с интервалом 15-25 с.; 8) владеть тактикой активной борьбы за захват и площадь ковра; 9) уметь тактически закреплять преимущество за счет активного маневра, сковывания

соперника захватами (кистей рук, головы сверху, руки сбоку снизу и другими захватами в стойке и партере).

Таким образом, в результате предварительных исследований выявлены резервы дальнейшего совершенствования методики обучения технике вольной борьбы приведением ее содержания в соответствие с изменившимися требованиями соревновательной деятельности.

Несмотря на сужение и объединение соревновательного технико-тактического арсенала современной вольной борьбы, количество приемов ее базовой техники не должно сокращаться.

Таким образом, методика обучения базовой технике вольной борьбы включает в себя изучение: 1) элементов техники и тактики: а) основных положений борца; б) элементов маневрирования; в) атакующих и блокирующих захватов; 2) технику борьбы в стойке и партере. Партер – перевороты скручиванием, забеганием, переходом, перекатом, разгибанием и их комбинации. Стойка – сваливания сбиванием, броски наклоном, поворотом (мельница), подворотом, прогибом, нырком и их комбинации.

В первый год производилось обучение в стойке: 1) переводом рывком за руку с подсечкой; 2) переводом нырком захватом руки и бедра; 3) сваливанием, сбиванием, захватом разноименной ноги с переходом захватом двух ног. В процессе обучения объяснение выполняется в следующем порядке: начало атаки, захват, подведение собственной опоры к общему центру массы, отрыв, полет и опрокидывание (приземление). Партер: 1) переворот скручиванием захватом дальней руки и ближней голени; переворот забеганием захватом руки на «ключ»; переворот накатом захватом туловища.

Второй год обучения. Стойка: 1) бросок наклоном захватом ног; 2) бросок поворотом захватом руки и одноименной ноги («мельница»); 3) бросок подворотом захватом руки и шеи. Партер: 1) переворот скрестным захватом голени; 2) переворот переходом ножницами с захватом подбородка; переворот перекатом захватом шеи с ближним бедром.

Третий год обучения. Стойка: 1) бросок вращением захватом руки сверху; 2) бросок прогибом захватом руки и туловища; 3) передняя подножка захватом плеча снизу и руки. Партер: 1) переворот прогибом обратным захватом дальнего бедра; 2) бросок наклоном захватом плеча и бедра с зацепом дальней ноги; 3) выход наверх выседом [2].

Основные положения борца - исходные операции, выполняемые им в начальный период соприкосновения с соперником. Поединок борцов происходит в постоянном взаимоконтакте. И именно он в значительной мере определяет положение борцов.

В связи с тем, что правила соревнований поощряют активную деятельность борцов в схватке и наказывают за пассивные действия, по нашему мнению, есть необходимость на этапе начального обучения исключить овладение низкой и фронтальной стойками как малоэффективными способами проведения приема. Больше внимания следует уделять средней, высокой, левосторонней и правосторонней стойкам с использованием наиболее распространенных захватов, а в партере - высокой и низкой. При высоком

партере борец, стоя на коленях, кистями рук опирается на ковер, а при низком - принимает положение упора лежа на животе. В зависимости от осуществляемого атакующим захвата, атакуемый принимает наиболее удобную позицию. Смена положения - с высокого партера на низкий и наоборот - позволяет борцу, во-первых, принять защитную позицию, т.е. дезорганизовать активные действия соперника; во-вторых, использовать его замешательство и провести контратаку. Принять защитную позицию - значит использовать активную или пассивную защиту в зависимости от создавшейся ситуации в партерной борьбе. В разделе «приемы борьбы» будет более детально рассказано о видах защиты, в частности о пассивной и активной защите.

Итак, в партерных поединках захваты атакующего существенно влияют на положение, принимаемое атакуемым борцом, а именно, на высоту его тела над ковром и положения частей тела, соприкасающихся с ковром [3].

Подготовка борцов высокой квалификации может быть достаточно эффективной при условии точного отражения особенностей соревновательной деятельности в содержании и структуре тренировочных планов. В свою очередь, объективная информация о таких особенностях должна включать данные о составе технико-тактических действий борцов высокой квалификации, которые подвержены постоянной динамике под влиянием современных тенденций развития спортивной борьбы. Необходимо подчеркнуть, что актуальность своевременного и объективного определения этой динамики особенно значительна в вольной борьбе, поскольку изменения правил соревнований и регламента поединков в ней в наибольшей степени и во многом негативно повлияли на структуру соревновательной деятельности борцов в целом и состав технико-тактических действий в частности. Иначе говоря, названные изменения заставили борцов вольного стиля существенно перестроить свою соревновательную деятельность, упростив тактику ведения поединка и заметно сократив арсенал наиболее результативных технико-тактических действий [4].

Выводы. В заключении хотим отметить, что борьба как вид спортивного единоборства, явление динамичное, т.е. ее виды постоянно меняются и совершенствуются, тогда как большинство народно-национальных видов не меняются сотни лет. Но большинство из тех и других находят для себя почитателей или как виды физического воспитания, или как виды спорта, или как элементы боевого мастерства, или как зрелище. В общем же, учитывая все за и против, борьба - это один из лучших видов физической культуры и по соответствующим методикам должна применяться уже в начальной школе и для мальчиков, и для девочек.

На основе выявления особенностей соревновательной деятельности разработана методика технико-тактической подготовки юных борцов. Она включает в себя обучение базовой технике вольной борьбы, применение спортивно-игрового метода и использование национальных видов борьбы для формирования умений и навыков ведения единоборства, формирование вариативного двигательного навыка и обучение технике амплитудных бросков прогибом.

Литература.

1. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе. (В кн.: Братство богатырей)-. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 31-45.
2. Гамаль Е.И. Начальное обучение вольной борьбе. -В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1975, с. 36-38.
3. Морозов А.К. Исследование техники выполнения основных приемов и процесса обучения им в вольной борьбе: автореф. дис. . канд. пед. наук. М., 1977. - 29 с.
4. Сердюк В.П., Юшков О.П. О методике начального обучения технике вольной борьбы. В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 37-38.

ВИДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ

Воловчик Олександра

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Веслування на байдарках та каное такий вид спорту, який вимагає від спортсменів розвитку фактично всіх фізичних якостей та різнобічної підготовленості [3].

Фізичні якості — це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність. Наприклад, для подолання великого зовнішнього опору потрібна, перш за все, відповідна м'язова сила; для подолання короткої відстані за якомога менший час потрібна прудкість; для тривалого й ефективного виконання фізичної роботи потрібна витривалість; для виконання рухів з великою амплітудою необхідна гнучкість; а для раціональної перебудови рухової діяльності відповідно до зміни умов необхідна спритність [1, 2].

У тренувальному процесі важливим компонентом є - фізична підготовка у поєднанні з іншими видами підготовки [4]. Однак, в літературних джерелах нами не було виявлено однозначної думки про оптимальне співвідношення різних сторін фізичної та технічної підготовленості, що відповідають сучасним вимогам. Співвідношення між окремими видами підготовленості та відмінності у рівні розвитку окремих фізичних якостей та їх впливу на ефективність змагальної діяльності, мають певну невідповідність модельним характеристикам наведеним у науково-методичній літературі. Така ситуація узгоджується з даними літературних джерел. Зміна правил змагань та технічне удосконалення самих човнів також призводять до виникнення відмінностей у техніці веслування у порівнянні зі стандартною технікою [4].

Отже, виникає необхідність подальшого дослідження впливу окремих індивідуальних особливостей спортсменів на ефективність змагальної діяльності на сучасному етапі та оптимізації процесу підготовки спортсменів.

Мета дослідження: вивчення загальних закономірностей основних видів фізичної підготовки у веслувальників на байдарках і каное.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка у спорті має на меті - створення базового рівня розвитку фізичних якостей, для планомірного зростання спортивної майстерності. У веслуванні виділяють два види фізичної підготовки:

- загальна фізична підготовка (ЗФП) - біг по пересіченій місцевості і гладкий біг по стадіону з рівномірною і змінною швидкістю; пересування на лижах з змінної і рівномірною швидкістю; плавання різними способами; загальнорозвиваючі вправи з амортизаторами і обтяженнями; спортивні ігри;

- спеціальна фізична підготовка (СФП) - веслування в басейні зі зміною темпу, ритму; робота на гребних тренажерах зі зміною темпу, ритму і зусиль; робота на воді з гідрогальмом з різною інтенсивністю; веслування в човні з обтяженням на різноманітних відрізках; безперервне веслування в човні з рівномірною і змінною інтенсивністю, зі зміною темпу, ритму і швидкості; повторна та інтервальна, веслування на дистанціях різної довжини; контрольні проходження дистанцій; групові старты; участь у контрольних та ін. змаганнях.

ЗФП передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість і прояв в процесі м'язової діяльності. У сучасній спортивній діяльності загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічною фізичною досконалістю, взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, що надають посередній вплив на спортивне досягнення і ефективність тренувального процесу у веслувальному виді спорту. Засобами ЗФП є фізичні вправи, які надають загальний вплив на організм і особистість спортсмена. До їх числа відносяться різні види пересування - біг, ходьба на лижах, плавання, рухливі та спортивні ігри, вправи з обтяженням та ін. [1].

ЗФП забезпечує фундамент для розвитку спеціальних фізичних якостей, необхідних для подальшого спортивного вдосконалення в обраному виді спорту. Загальна фізична підготовка займає 50-30-25% від загального обсягу (в залежності від віку та кваліфікації спортсмена). Вона допомагає домогтися високих спортивних результатів. ЗФП головним чином включає в себе розвиток загальної сили і загальної витривалості [1].

Цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей, зростання спеціальної працездатності і в кінцевому рахунку збільшення результативності можуть бути забезпечені тільки за рахунок використання комплексу засобів та їх оптимального застосування на кожному етапі і періоді тренування.

СФП спрямована на розвиток в змагальній діяльності фізичних якостей. Крім основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація рухів) для демонстрації високих результатів в веслувальному

спорті необхідні поєднання фізичних якостей: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість, швидкісно-силова витривалість. Для розвитку цих якостей використовуються засоби СФП: імітаційні вправи, веслувальний басейн, спеціальні гребні тренажери, веслування в човні з «гідрогальмом», веслування з обтяженням, використання зовнішніх умов, веслування у спортивному човні з різними завданнями [2, 3].

Засоби СФП займають переважне становище в тренуванні веслярів, становлячи від 50 до 65-75% загального обсягу цілорічного тренування. Вони включають веслування на відкритій воді, веслування на гребних апаратах різного виду та тренажерну підготовку для розвитку спеціальних фізичних якостей, в першу чергу спеціальної сили і спеціальної силової витривалості

Силова витривалість характеризує здатність тривалий час долати зовнішній опір на рівні 50-90% від максимальних силових можливостей.

Швидкісно-силові здібності проявляються у виконанні роботи з подоланням зовнішнього опору на рівні 60-90% від максимального за мінімально короткий проміжок часу.

М'язи можуть працювати в двох динамічних режимах: долаючому і поступаючому з виконанням механічної роботи, а також у статичному режимі при фіксованому положенні ланок тіла, де не виконується механічна робота.

До силових проявів у веслувальному спорті необхідно віднести опору на рівні 50-100% від тах можливостей м'язової системи в конкретному русі. При опорах від 50 до 80% від тах можна виявляти силову витривалість і швидкісно-силові здібності. Зі збільшенням опору більше 80% від тах створюються умови для прояву - максимальної сили, статичної та вибухової сили [1, 3, 4].

Висновки. ЗФП передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей і систем організму спортсмена, злагодженість і прояв в процесі м'язової діяльності.

СФП спрямована на розвиток в змагальній діяльності фізичних якостей. Крім основних фізичних якостей для демонстрації високих результатів в веслувальному спорті необхідні поєднання фізичних якостей: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість, швидкісно-силова витривалість. СФП - веслування в човні з рівномірною та перемінною швидкістю, середньої та малої інтенсивності; веслування в човні з балансирами та обтяженням.

Література.

1. Фомин С.К. Гребля на байдарках и каноэ/С.К. Фомин - М.: Физкультура и спорт, 1986. -185 с.
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. – М.: Академия, 2003. - 480 с.
3. Чичкан О.А. Фізична підготовка веслувальниць на байдарках на етапі попередньої базової підготовки : автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту/О.А. Чичкан – Львів, 2004. - 19 с.
4. Чупрун А.К. Гребной спорт/А.К. Чуприн – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 287 с.

ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Вельможная Юлия

Научный руководитель: преподаватель Евдокимова И.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постанова проблеми. Возрастание информационных потоков, расширение номенклатуры учебных дисциплин ведут к повышению интенсификации учебного процесса в ВУЗах и, как следствие, возрастанию психо-эмоциональных нагрузок учащихся. Данная ситуация предъявляет повышенные требования к уровню здоровья и работоспособности студентов.

На занятиях по физической культуре должен реализовываться дидактический принцип «Сознательности и активности», направленный на формирование мотивации обучаемых к регулярным занятиям физическими упражнениями, укрепления их чувства самодостаточности. Такой подход способствует решению задачи социологизации будущих специалистов. Профессионалы высшей квалификации являются не только носителями, но и источниками определенной культуры. Положительное их отношение к физической культуре будет способствовать более широкому внедрению физической культуры в повседневную жизнь населения.

Предмет исследования - студенческий спорт, как поставщик молодых талантов для профессионального спорта высших достижений.

Результаты исследования. Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всём мире.

Ещё одной общественной ценностью большого спорта является то, что сегодня спорт высших достижений является пока единственной областью деятельности человека, где у выдающихся рекорсменов все системы организма функционируют в зоне абсолютных физиологических и психологических пределов организма. Это позволяет не только проникнуть в тайны человеческих возможностей, но и определить пути, по которым можно направить эти возможности на достижение гораздо больших результатов в производстве, профессиональных навыках, общественной деятельности.

Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений, подготовки, при правильном выполнении которых возможны достижения максимальных результатов.

Таким образом, спорт высших достижений позволяет на основе выявленных индивидуальных особенностей и возможностей человека в определённом виде спорта добиваться максимальных, рекордных результатов.

Единая классификация студенческого спорта необходима для того, чтобы сравнить уровень достигнутых результатов как в одной спортивной дисциплине, так и между различными видами спорта.

Внутривузовские соревнования по видам спорта:

- зачётные соревнования на учебных занятиях;
- соревнования на первенство учебных групп;
- соревнования на первенство курсов;
- соревнования на первенство факультетов (или общежитий);
- соревнования на первенство вуза.

На этом уровне проводятся такие спортивные соревнования как массовые кроссы, эстафеты и др. Победители идут на межвузовские соревнования по видам спорта или комплексные спортивные мероприятия:

- соревнования между курсами, факультетами, вузами;
- районные, городские соревнования;
- областные соревнования;
- зональные соревнования (по территориальному или ведомственному признаку);
- всеукраинские студенческие соревнования, участие в составе сборных команд в соревнованиях.

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения наилучшего спортивного результата в соревнованиях между вузами, городами, и по Украине. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи.

Государственный спорт высоких достижений традиционно ориентирован на «промышленный» способ подготовки спортсменов экстра-класса, основанный на раннем отборе одаренных людей и развитие в них специальных качеств в условиях специализированных учебно-тренировочных учреждениях (спортивных школах, интернатах). Такой подход имеет серьезные преимущества, однако не свободен и от серьезных недостатков, заставляющих всерьез задуматься о необходимости использования, наряду с привычной, также и альтернативной идеологии развития спорта. Эти недостатки происходят из неизбежного атрибута «промышленного» способа - резкого разделения среды подготовки спортсмена высокого уровня и среды общесоциальной и проявляются, по крайней мере, в следующем:

- Определенная часть молодых людей, по тем или иным причинам не попавших в поле зрения скаутов на ранневозрастном этапе, в дальнейшем практически лишена возможности реализовать себя в спорте высоких достижений.

- На рубеже перехода из юношеской (юниорской) возрастной категории во взрослый спорт последний лишается огромного количества талантливых спортсменов, готовых к дальнейшей самореализации, по причине их

столкновения с реалиями взрослой жизни: необходимостью приобретать профессию, зарабатывать на жизнь, обзаводится семьей и др., вынужденных выбирать в пользу названных ценностей, поскольку имеющиеся условия реализации спортивной активности не позволяют им дальнейшее совмещение усилий.

- Пребывание в замкнутой спортивной корпоративной среде замедляет либо порой вовсе исключает, приобретение спортсменами навыков существования в общесоциальной среде, в результате чего после окончания спортивной карьеры значительное количество молодых, великолепно тренированных и психологически подготовленных людей не в состоянии найти адекватного их способностям места в жизни.

- Отрыв молодых людей, готовящихся реализовать себя в спорте высоких достижений, от общесоциальной среды уже на самых ранних этапах их подготовки ведет к отчуждению от них основной массы сверстников, для которых серьезные занятия спортом выглядят как совершенно особого рода деятельность, несовместимая с обычным образом жизни и недоступная для «простых смертных», что неизбежно ведет к сокращению количества активно занимающихся спортом молодых людей.

Развитие студенческого спорта способно если не полностью решить перечисленные проблемы, то, по крайней мере, серьезно их минимизировать. Формирование на базе университетской инфраструктуры комфортной среды для активных занятий спортом с возможностью достижения серьезных результатов, сопоставимых с показателями профессионального спорта, позволяет:

- Выявлять спортивные таланты на более поздних возрастных стадиях либо развивать, до соответствующего профессиональному, уровень подготовки спортсмена-любителя, не сумевшего к 17-18 годам укрепиться в профессиональных командах.

- Продлевать как минимум на 5-6 лет спортивную карьеру молодых людей, стремящихся совмещать ее с приобретением образования, профессии, социальных навыков.

- Безболезненно социально адаптировать спортсменов высокого уровня, прошедших этап студенческого спорта, после окончания их профессиональной спортивной карьеры.

- Повышать популярность спорта и здорового образа жизни за счет постоянного пребывания спортсменов-студентов в общей среде.

Для решения названных задач студенческий спорт должен:

1. Обладать развитой материальной и кадровой (в первую очередь - тренерско-преподавательской) базой;
2. Оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки;
3. Иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку;

4. Основываться на безусловном приоритете принципов справедливости в выявлении лучших, прозрачности отбора и продвижения спортсменов на более высокие уровни выступлений.

В настоящее время отечественные ВУЗы весьма далеки от способности обеспечить развитие студенческого спорта в предлагаемом формате, однако это не означает невозможности начала движения к такому образцу. На первом этапе необходимо решить две важнейшие задачи: оптимизировать соревновательную практику и укрепить материально-кадровую базу студенческого спорта.

Выводы. Таким образом, современное спортивное движение в мире имеет два главных направления: массовый, общедоступный спорт (спорт для всех) и спорт высших достижений.

Современный спорт высших достижений может быть разделен на: *любительский спорт* (другого термина пока не предложено), куда следует отнести спортсменов школьников, студентов и условно "военнослужащих", которые получают вознаграждения только за затраченное на спорт время, без соответствующих социальных гарантий, устанавливаемых профессионалам. Определенная часть этих спортсменов впоследствии переходит в настоящие профессионалы; *профессиональный спорт*, который представляет собой предпринимательскую деятельность, цель которой - удовлетворение интересов спортсменов, избравших спорт своей профессией, спортивных организаций, за которые они выступают, а также зрителей.

Олимпийский спорт и другие популярные виды спорта, не включенные в программу игр, представляют собой симбиоз, объединяющий любительский и профессиональный спорт, субъектами которого выступают как спортсмены-любители, так и профессионалы, сохраняющие независимо от своего социально-правового статуса верность идеалам Олимпийской хартии. Олимпийский спорт и другие популярные его виды составляет ядро современного спорта высших достижений, так как они служат главным мотивирующим фактором роста спортивных достижений.

Литература.

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, изд. АО Аспект пресс, Москва 1995 г.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М: Физкультура и спорт, 1991. - 543с
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. М:- Физкультура и спорт, 1986. - 286 с.

РІВЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вольська Альона

Науковий керівник: доцент Андрєєва Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя людини значно збільшився обсяг діяльності, здійснюваної в імовірнісних і несподівано

виникаючих ситуаціях, яка вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторової, часової, динамічної точності рухів і їх біомеханічної раціональності [1, 4]. Одним з найважливіших шляхів виховання координаційних здібностей є систематичне навчання новим руховим умінням і навичкам, видозміни вивчених дій.

Диференційований підхід до виховання фізичних здібностей дітей і підлітків на заняттях футболом і дослідження вікового розвитку фізичних здібностей залежно від індивідуальних особливостей засвідчили, що збільшення обсягу тренувальних впливів істотно впливає на рівень розвитку фізичних якостей юних спортсменів. Серед найважливіших із них є координаційні здібності. При цьому варто враховувати, що низький рівень розвитку рухових здібностей обмежує перспективу підлітків у досягненні високого рівня спортивної майстерності [3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В цілому, підготовка юних футболістів будується з урахуванням сучасних тенденцій розвитку футболу. Процес вдосконалення координаційних здібностей у футболісток органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидко-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності. При цьому, Васьков Ю. А., Пашков І. М. та інші дослідники вважають, що координаційні здібності найефективніше розвиваються в умовах відсутності стомлення [3].

Сучасна гра в футбол характеризується високим темпом гри та інтенсивністю в умовах гострого дефіциту часу й обмеженого простору, розширення функцій, що виконуються футболістами на полі [5]. Рухова діяльність характеризується найрізноманітнішими діями. Попов А. та Лисенко Л. Л. пов'язують зазначені особливості з розвитком саме координаційних здібностей [1, 5].

Мета дослідження – визначити рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів.

Організація дослідження. В ході проведення експериментального тестування нами оцінювався рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів 10-12 років (18 осіб). Педагогічне тестування включало: Тест 1 – “Підтягування м'яча стопою” – для оцінки здібності до ритму; Тест 2 – “Стійка на одній нозі з утриманням м'яча на стопі іншої” – для оцінки здібності до рівноваги; Тест 3 – “Удар м'ячем у ціль” – для оцінки здібності до диференціювання параметрів руху; Тест 4 – “Біг з оббіганням стійки” – для оцінки здібності до пристосування і перебудови рухових дій; Тест 5 – “Слалом з веденням двох м'ячів” – для оцінки здібності до узгодження; Тест 6 – “Зупинка ногою м'яча, що котиться” – для оцінки здібності до реагування; Тест 7 – “Біг до “нумерованих” м'ячів” – для оцінки здібності до просторової орієнтації.

Результати дослідження. Отримані результати з визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних футболістів наведені в таблиці 1.

В результаті проведеної експериментальної роботи нами було визначено, що за тестом “Підтягування м'яча стопою” 61,5 % спортсменів-футболістів

мають високий рівень, 38,5 % мають середній рівень розвитку координаційних здібностей, а хлопців з низьким рівнем прояву даного показника не виявлено.

Таблиця 1

Рівень розвитку координаційних здібностей юних футболістів

№	Тест 1		Тест 2		Тест 3		Тест 4		Тест 5		Тест 6		Тест 7	
	р-т(с)	р.	р-т(с)	р.	р-т(б)	р.	р-т(с)	р.	р-т(с)	р.	р-т(см)	р.	р-т(с)	р.
1	10,04	в	120	в	51	с	7,33	в	5,52	в	75	в	9,34	в
2	9,23	в	78	с	42	с	8,12	в	6,34	в	90	с	9,58	в
3	16,36	с	67	с	46	с	11,23	с	10,01	с	80	в	12,11	с
4	9,07	в	110	в	71	в	7,47	в	10,35	с	80	в	10,00	в
5	11,21	в	120	в	74	в	8,53	в	9,03	с	95	с	9,56	в
6	17,24	с	48	н	38	н	12,21	с	14,42	н	100	с	10,49	с
7	15,32	с	71	с	54	с	17,21	н	9,57	с	80	в	11,23	с
8	11,45	в	120	в	78	в	11,03	с	7,13	в	95	с	9,36	в
9	18,12	с	46	н	47	с	9,01	в	14,02	н	80	в	12,44	с
10	12,24	в	117	в	48	с	13,08	с	5,38	в	75	в	9,48	в
11	16,07	с	120	в	71	в	7,54	в	10,03	с	100	с	11,52	с
12	9,14	в	120	в	73	с	8,31	в	11,25	с	80	в	12,04	с
13	12,03	в	79	с	74	с	9,45	с	6,12	в	90	с	10,41	с

Примітка: р-т – результат, р. – рівень

За тестом “Стійка на одній нозі з утриманням м’яча на стопі іншої” 53,8 % футболістів мають високий рівень, 30,8 % мають середній рівень, і лише 15,4 % хлопчиків мають низький рівень розвитку координаційних здібностей за цим тестом.

В порівнянні з попереднім тестом, за вправою “Удар м’ячем у ціль” лише 30,8 % юних спортсменів мають високий рівень, 61,5 % – середній рівень розвитку координаційних здібностей, і всього 7,7 % мають низький рівень. За тестом “Біг з оббіганням стійки” 53,8 % хлопчиків мають високий рівень, 38,5 % – середній, а 7,7% – низький.

Аналіз результатів тесту “Слалом з веденням двох м’ячів” дав можливість виявити переважний розвиток координаційних здібностей футболістів на середньому рівні – 46,2 %, при цьому високий рівень мають 38,5 % спортсменів, а низький – 15,4 %.

За тестом “Зупинка ногою м’яча, що котиться” був виявлений вищий рівень. Так, 53,8 % футболістів мають високий рівень розвитку координаційних здібностей, а 46,1 % – середній, при цьому низького рівня у спортсменів-футболістів не виявлено.

Результати останньої тестової вправи “Біг до «нумерованих» м’ячів” показали, що навпаки 46,1 % хлопців мають високий рівень розвитку координаційних здібностей за даним показником, а 53,8% – середній рівень.

Аналогічно до результатів попереднього тесту, низького рівня за тестовою вправою “Біг до «нумерованих» м’ячів” у футболістів 10-12 років також не виявлено.

Висновки. Результати проведеного нами тестування показують, що із 18 футболістів за усередненими даними за всіма показниками 48,3 % спортсменів мають високий рівень прояву координаційних здібностей, 45,1 % – середній, і всього лише 6,6 % мають низький рівень розвитку координаційних здібностей.

Отримані результати зі всією очевидністю дають можливість стверджувати, що застосування спеціальних засобів розвитку координаційних здібностей в процесі спортивного тренування може значно підвищити рівень їх розвитку, що може бути **перспективою подальших досліджень** в цьому напрямку.

Література.

1. Васьков Ю. А. Уроки футболу в школі / Ю. А. Васьков, І. М. Пашков. – Х. : Торсінг, 2003. – 186 с.
2. Леськів А. П. Підготовка юного футболіста / А. П. Леськів, А. Б. Дзюбатинський, В. А. Левчук. – Тернопіль : Астон, 2001. – 80 с.
3. Лисенко Л. Л. Педагогічні технології навчання культурі рухів дівчат 10–12 років : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 "Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)" / Л. Л. Лисенко. – К., 2008. – 20 с.
4. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика её совершенствования : [учебно-методическое пособие] / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К. : КГИФК, 1992. – 54 с.
5. Попов А. Урок футболу – веління часу / А. Попов // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 2. – С. 2.

МЕНЕДЖМЕНТ В ЗАРУБІЖНОМУ СПОРТІ

Голіак І.

Науковий керівник: доцент Борецька Н. О.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Постановка проблеми: "Керувати - означає прогнозувати і планувати, організовувати, управляти командою, координувати і контролювати". Анрі Файоль

Слово «менеджмент» (management) американського походження і на українську мову дослівно не перекладається. Оксфордський словник англійської мови дає більш широке тлумачення терміну менеджмент: адміністративні навички і вміння; влада і мистецтво управління; спосіб, манера спілкування з людьми; орган управління і люди, які входять до нього.

Серед фахівців усе більш затверджується практика використання терміну "менеджмент" як синонім слова "керування". Але зміст слова "керування" значно ширший, так як воно вживається стосовно різних сфер людської діяльності. Тому закордонні фахівці термін "менеджмент" уживають стосовно до теорії й практики керування соціально-економічними процесами в умовах ринку та

ринкової економіки [1, с.32].

Сучасний світ неможливо уявити без спорту, що став однією з найважливіших сфер життєдіяльності суспільства. Його стрімкий розвиток викликав науковий інтерес до вивчення цього феномена. Останнім часом сучасний спорт став важливою галуззю економіки багатьох країн, у тому числі й України. До нього залучено значні фінансові кошти і велику кількість робочої сили. Нині ступінь розвитку спортивно-оздоровчої сфери є одним із факторів, що впливає на темпи розвитку суспільства, рівень і якість життя населення, ділову активність [3,с.8].

Метою статті є визначення ролі менеджменту в зарубіжному спорті.

Результат дослідження та їх обговорення. З'явилося розуміння того, що спорт – це рівноправна галузь суспільства і має свій специфічний продукт виробництва, який можна реалізувати й одержувати від нього прибуток – сукупність фізкультурно-спортивних послуг, наданням яких займаються різні підприємства й організації, в тому числі державні.

Спортивний менеджмент - один з видів спеціального менеджменту, який має справу з керуванням організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. У зв'язку з таким підходом організація є ключовим поняттям спортивного менеджменту. З позицій менеджменту фізична культура й спорт - це не тільки "рухова діяльність людини", не тільки сукупність спеціальних засобів і методів спрямованого розвитку фізичної діяльності людей, як затверджується в теорії фізичної культури. Фізичну культуру й спорт як об'єкт соціального управління необхідно розглядати як різноманіття фізкультурно-спортивних організацій - спортивних шкіл, спортивних клубів, спортивних команд по видах спорту, стадіонів, спортивно-оздоровчих центрів, спортивних федерацій і т.п.

Продукт їх трудової діяльності - це фізкультурно-спортивні послуги, тобто організовані форми занять фізичними вправами й спортом, програми спортивного тренування й фізкультурно-оздоровчих занять, спортивні видовища й т.п. Таким чином, організація - ключове поняття спортивного менеджменту.

За всю історію існування менеджменту багато зарубіжних країн накопичили значні відомості у області теорії і практики управління.

Серед великої кількості теорій і явищ живої практики американський менеджмент був і залишається найбільш могутньою «управлінською цивілізацією». Американський менеджмент дозволив США зайняти лідируюче положення серед західних країн і Японії. Окрім того, треба мати на увазі, що саме у США сформувалася наука і практика менеджменту.

Американський стиль менеджменту – це орієнтація на майбутнє. Звідси – планування на перспективу, прогнозування, маркетинг, цілі – краще зрозуміти покупця і пристосуватися до його потреб, передбачити зміни ринку і своєчасно приймати необхідні заходи у сфері виробництва. Організація і процес управління в американських фірмах орієнтовані на споживача, на його смаки і запити.

Важливою ознакою американського менеджменту є індивідуальний підхід до працівника з метою стимулювання виконання роботи з максимальною відповідальністю. Звідси велика роль відводиться вихованню і підвищенню їх професійного рівня та ініціативи у роботі.

Філософія керування в американських фірмах будується на тому, що цілі працівника збігаються із цілями фірми. Такий підхід обумовив принцип "керівник повинен знати кожного працівника в обличчя", а це у свою чергу висунуло завдання постійного вивчення персоналу.

А тепер розглянемо зовсім іншу модель менеджменту – німецьку. Її родоначальником слід вважати видатного вченого, соціолога й економіста Маркса Вебера (1864-1920). Концепція бюрократичної раціоналізації, розроблена М.Вебером, з'явилася важливою віхою становлення класичного менеджменту. Він вважав, що компанії повинні управлятися на безособовій, суцільно раціональній основі, названої їм "бюрократичної". Тобто, менеджери працюють відповідно до чітких правил і процедур, що повинно гарантувати надійність і передбачуваність поведінки.

Аналіз світового досвіду дозволяє говорити про достатньо різноманітні форми і методи державного регулювання спортивно-оздоровчих ринків. Таке різноманіття форм і методів дозволяє не тільки підвищити якість і доступність спортивно-оздоровчих послуг для населення, а й створити висококонкурентний ринок, заснований на соціально-відповідальному підході бізнесу до своєї діяльності.

Висновки. Необхідно переосмислити ставлення до спортивно-оздоровчої сфери і зрозуміти, що нашій країні потрібні фахівці, які розуміють, що спортивно-оздоровчий характер впливу на суспільство – це значно більше, ніж рекорди, перемоги і медалі. Сфера фізичного виховання є частиною економіки та управління у професійному, комерційному або у будь-якому іншому напрямку і вимагає відповідних методів і форм.

Література.

1. Жолдак В. И., Квартальнов В. А. Менеджмент спорта и туризма. - М.: Советский спорт, 2001. — 416 с.
2. Перевезин И.И. Менеджмент спортивной организации. М.: «СпортАкадемПресс», 2002. – 529 с.
3. Гадайчук, Д.Л. Результати досліджень з питань використання фінансових ресурсів організаційно-управлінськими структурами у спорті вищих досягнень / Д.Л. Гадайчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 13. – С.29 – 39.
4. Камалетдинов, В.Г. Педагогические аспекты развития культуры управления физкультурно-спортивной деятельностью: монография / В.Г. Камалетдинов – М.: Советский спорт, 2002. – 240 с.

ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Горшкова Дар'я

Науковий керівник: доц. Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Актуальність. Спортивне орієнтування — складний багатокомпонентний вид спорту, в якому для досягнення високого результату необхідно в рівній мірі

володіти всіма компонентами: фізичною, технічною, тактичною, психічною та інтегральною підготовленістю.. Це молодий вид спорту, що активно розвивається. Орієнтування потребує певних знань топографії, навичок та вмінь читати спортивну карту та місцевість, співставляти їх, вибирати раціональний маршрут згідно фізичних можливостей спортсмена, що вимагає від спортсменів швидкої і точної оцінки ситуації що склалася, і вміння мислити в умовах великих фізичних навантажень. У міру розвитку орієнтування як виду спорту на перший план стали висуватися вимоги до технічної підготовленості, а в умовах жорсткої боротьби достатньо велику увагу приділяють тактиці планування та проходження дистанції.

Мета - охарактеризувати техніку - тактичну підготовку в загальній підготовці орієнтувальників-початківців.

Результати досліджень. Орієнтування - комплексний вид спорту, в якому технічна майстерність відіграє визначальну роль у досягненні результату: рівень фізичної підготовленості спортсмена визначає максимально досяжний результат, проте відсоток реалізації фізичних можливостей орієнтувальника на дистанції визначається рівнем його техніко-тактичної майстерності. Аналіз результатів змагань спортсменів високого класу дозволив встановити наступну закономірність: як що орієнтувальник може пробігти певну трасу за 60 хвилин, за умови, що вона буде розмічена від старту до фінішу, і він не буде не тільки не здійснювати технічних помилок, але і взагалі витратити час на орієнтування, то у змагальних умовах він пробіжить її повільніше, причому, чим вище його технічна підготовленість, тим ближче до максимально можливого буде його кінцевий результат. На самому високому рівні, коли фізичні і технічні можливості спортсменів приблизно рівні, на перший план виходять психологічні чинники.

З перших кроків в орієнтуванні і протягом всієї спортивної кар'єри йде процес становлення технічної майстерності орієнтувальників. Навички поведінки з компасом і картою удосконалюються в процесі проходження тренувальних і змагальних трас. Треба сказати, що частіше за все придбання цих навичок відбувається, начебто, саме по собі. Достатньо лише пробігти 30-40 дистанцій орієнтування за сезон, і відбувається накопичення змагального досвіду, приходить розуміння того, що являє собою карта, що і як на ній зображено, з'являється впевненість у зверненні компасом, у дотриманні заданого напрямку і оцінки пройденого відстані. Однак такий шлях не надто ефективний [1]. Для досягнення максимально можливого прогресу в орієнтуванні, необхідно кожен раз розбирати пройдені дистанції, аналізувати зроблені помилки, знаходити їх причини та шляхи їх усунення. Аналіз допомагає визначити свої сильні і слабкі сторони, з'ясувати, де і як, а головне, за рахунок чого можна було пробігти надійніше і швидше. Для того щоб правильно проаналізувати свої дії на дистанції, потрібно розкласти їх на складові частини, а для цього, у свою чергу, потрібно ознайомитися зі структурою технічних і тактичних дій орієнтувальників (див рис.1.1.)[2].

У розділі техніки орієнтування можна виділити наступні класи технічних дій: елементи техніки, технічні прийоми та допоміжні технічні дії. До розділу

тактики відносяться, перш за все, вибір шляху, тактичне планування етапу, а також регулювання швидкості бігу і специфічні тактичні дії в різних змагальних ситуаціях, наприклад, в естафеті, в залежності від того, як складається боротьба з командою суперника на тому чи іншому етапі естафети.



Рисунок 1. Структура техніко-тактичної підготовки орієнтувальника

До розділу техніки орієнтування відносяться ті вміння і навички, які дозволяють спортсменові вирішувати навігаційні завдання в процесі пересування на місцевості, тобто звернення з компасом і картою, а також деякі допоміжні дії, наприклад, такі як відмітка на контрольному пункті. Рациональна організація дій, що дозволяє вийти в задану точку найбільш швидким, і в той же час безпечним з точки зору ймовірності здійснення помилки способом, відноситься до розділу тактики орієнтування. З перших кроків в орієнтуванні і протягом всієї спортивної кар'єри йде процес становлення технічної майстерності орієнтувальників. Навички поводження з компасом і картою удосконалюються в процесі проходження тренувальних і змагальних трас. Треба сказати, що частіше за все придбання цих навичок відбувається, начебто, саме по собі. Достатньо лише пробігти 30-40 дистанцій орієнтування за сезон, і відбувається накопичення змагального досвіду, приходить розуміння того, що являє собою карта, що і як на ній зображено, з'являється впевненість у зверненні компасом, у дотриманні заданого напрямку і оцінки пройденого відстані. Однак такий шлях не надто ефективний. Для досягнення максимально можливого прогресу в орієнтуванні, необхідно кожен раз розбирати пройдені дистанції, аналізувати зроблені помилки, знаходити їх причини та шляхи їх усунення. Аналіз допомагає визначити свої сильні і слабкі сторони, з'ясувати, де і як, а головне, за рахунок чого можна було пробігти надійніше і швидше.

Технічні прийоми в спортивному орієнтуванні. В основній дисципліні спортивного орієнтування, а саме, орієнтуванні в заданому напрямку, перед

нами стоїть завдання виходу в задану точку, тобто процес орієнтування носить активний характер, на відміну від орієнтування на маркованої трасі в Трейл-орієнтування, де досить просто вміти розпізнавати об'єкти на місцевості і знаходити відповідні їм місця на карті. Природно, що для досягнення мети орієнтувальники користуються всіма доступними йому і дозволеними правилами засобами, а саме, компасом і картою, тому процес орієнтування носить комплексний характер. Однак, з точки зору вдосконалення техніки орієнтування, цей комплексний процес необхідно розділити на окремі складові, такі як орієнтування за допомогою читання карти (технічний прийом, званий скорочено «читання карти») і орієнтування за допомогою витримування напрямку («біг по азимуту»).

Висновки. Техніка орієнтування - це навички орієнтування на місцевості, а тактика - це те, коли і як ці навички слід застосовувати для якнайшвидшого пересування по дистанції. На самому високому рівні, коли фізичні і технічні можливості спортсменів приблизно рівні, на перший план виходять психологічні чинники.

Література.

1. Иванов Е.И. Начальная подготовка спортсменов ориентировщиков. М.- Физкультура и спорт. 1983. – 75с.
2. Аулик И.В. Как определить тренированность спортсмена. М: Физкультура и спорт, 1977.- 234 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У КОМАНДНИХ ТУРНІРАХ

Гошко А.

Науковий керівник: професор. Бріскін Ю. А.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Розвиток фехтування на сучасному етапі потребує вдосконалення різних компонентів підготовленості спортсменів, що передбачає використання різноманітних науково-обґрунтованих підходів щодо організації та методики підвищення спортивної майстерності та результативності спортсмена на змаганнях різного рівня [4]. Особливістю змагальної діяльності у фехтуванні є наявність особистих та командних турнірів, які висувають дещо різні вимоги до підготовленості спортсменів та, відповідно, процесу підготовки. У першу чергу, йдеться про техніко-тактичну підготовку спортсменів-фехтувальників, яка передбачає не лише удосконалення компонентів техніко-тактичної підготовленості, необхідних спортсменам для успішного виступу саме у командних змаганнях, а й удосконалення підходів до формування команди [1, 2, 4].

З огляду на це, визначення проблемного поля, пов'язаного із специфікою комплектування команд у фехтуванні, є актуальним.

Мета дослідження – визначити особливості змагальної діяльності фехтувальників у командних турнірах.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація та проведення командних змагань з фехтування створює умови для реалізації психічних якостей та фізичних можливостей спортсмена як частини команди, демонстрації його підготовленості та спрямованості на досягнення максимального результату [1, 2].

Відповідно до правил змагань, у командному турнірі з фехтування беруть участь команди, що складаються з чотирьох учасників (трьох «основних» та один «запасний»). Упродовж кожної командної зустрічі спортсмени однієї команди по черзі проводять поєдинки із спортсменами команди-суперниці за формулою «естафета» [2]. Порядок поєдинків між фехтувальниками кожної команди визначається за рішенням капітана. При визначенні послідовності виступу кожного з учасників команди капітан враховує рівень підготовленості спортсменів власної команди, команди-суперниці та низку завдань, які повинні бути вирішені у конкретних змаганнях [2, 3].

Командна зустріч складається з дев'яти поєдинків. Кожен спортсмен повинен провести по три поєдинки в зустрічі, кожен з яких проводиться на п'ять уколів та триває три хвилини. Командою-переможницею вважається та, яка першою досягає максимального результату в 45 уколів або та, яка завдасть більше уколів у встановлений час (дев'ять поєдинків по три хвилини).

У разі рівності в рахунку після закінчення встановленого часу в останньому бою зустрічі учасникам надається додаткова хвилина бою, в якій вони фехтують до вирішального уколу [2, 4].

Особливості змагальної діяльності у командних турнірах зумовлюють потребу вирішення таких важливих завдань як формування певної тактичної схеми, що полягає у визначенні порядку (черговості) виступів спортсменів упродовж командної зустрічі, прогнозування та моделювання бойової сутички [2, 3, 4].

При виборі тактичної схеми (визначення черговості виступів спортсменів) потрібно доцільно враховувати такі чинники як різниця у рахунку, порядковий номер поєдинку та потреба врахування не можливостей партнерів по команді та спортсменів із команди суперника [4].

Серед завдань, що вирішуються у навчально-тренувальному процесі та при формуванні складу команди спортсменок у командних змаганнях, наступні:

- аналіз спеціалізованої діяльності обраних суперників, особливостей результативних та не результативних дій, які застосовуються ними у поєдинках;
- визначення «сильних» та «слабких» місць у підготовленості основних суперників;
- вибір оптимального способу боротьби з окремим суперником на основі аналізу його змагальної діяльності [2].

З огляду на це, основними завданнями, що вирішуються спортсменами та тренерами під час підготовки до змагань, є вивчення «історії» суперництва з командами-суперницями [2, 4]. Розглядаючи варіанти побудови боїв з командою-суперницею, слід враховувати можливість отримання перемоги над

сильнішою командою шляхом здобуття перемоги в окремих особистих поєдинках [2, 3, 4].

Важливим моментом проведення командних зустрічей є також оптимальний психологічний стан усіх членів команди, який необхідно підтримуваний протягом усієї зустрічі. Даний стан повинен підкріплюватися відповідним поточним результатом (загальнокомандним рахунком зустрічі), який надзвичайно складно утримати [1, 2]. Подібні ситуації пов'язані з необхідністю володіння ініціативою і постійним контролем на фехтувальній доріжці, при цьому команди-суперниці перетворюються на команду-«лідера» та команду-«аутсайдера» у відповідності до загальнокомандного рахунку [2].

З психологічної точки зору, у спортсменів команди-«лідера» є безперечна перевага. Водночас у спортсменів команди-«аутсайдера» усі зусилля, що не призводять до успіху, призводять до погіршення результативності дій спортсменів упродовж особистих поєдинків. Це проявляється у поспішності дій, низькому рівні їх контролю, скутості [1, 3].

Все це обмежує здатність досягнення командою успіху, що, безумовно, не гарантує остаточного програшу, але ускладнює діяльність партнерів по команді та висуває підвищені вимоги до психологічного стану спортсменів [1, 3].

Для уникнення подібних проблем у процесі підготовки до командних турнірів особлива увага повинна приділятися не лише комплектуванню команди та визначенню черговості виступів спортсменів упродовж командної зустрічі з різними суперниками, а й формуванню так званого «командного духу», який відображає внутрішній настрій членів команди та їх готовність нести відповідальність не лише за власні дії упродовж кожного поєдинку, а й за дії партнера по команді [1, 2].

Висновки. Командні змагання з фехтування на шпагах суттєво відрізняються від особистих не лише за кількісними параметрами (час, кількість уколів та поєдинків), а й вимогами щодо підготовленості спортсменів.

Успішність виступу команди залежить не стільки від рівня підготовленості окремого спортсмена та результатів його особистих поєдинків упродовж командної зустрічі, а й від результативності дій партнерів по команді.

Однією з передумов вдалого виступу команди на змаганнях різного рівня є наявність «командного духу», який передбачає готовність спортсменів брати на себе відповідальність не лише за власні дії на фехтувальній доріжці, а й за дії партнерів по команді.

Література.

1. Житлов В.В. Индивидуальный стиль боевой деятельности фехтовальщиков / Жит-лов В. В., Турецкий Б. В. // Фехтование : сб. ст. – М., 1983. – С. 18 – 21
2. Келлер В. С. Теоретические основы спортивной тактики / В. С. Келлер // Фехтование : сб. ст. – М., 1983. – С. 37–39.
3. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физической культуры / под общ. ред. Д. А. Тышлера. – М. : Физкультура, образование и наука, 1997. – 385 с.

4. Шевчук Е. Н. Состояние проблемы технико-тактической подготовки квалифицированных фехтовальщиков / Шевчук Е. Н. // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : тез. докл. XI Междунар. науч. конгр. – Минск, 2007. – Ч. 3. – С. 56 – 59.

ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Грецький Ігор

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Невпинне зростання досягнень у сучасному спорті визначає необхідність постійного наукового пошуку, спрямованого на вдосконалення усіх компонентів тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Особливої актуальності в останні роки набувають питання визначення раціонального змісту тренувального процесу. Проблема вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту присвячено чимало фундаментальних праць (В.М. Зациорський, Л.В. Волков, Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанський, В.М. Платонов та ін.).

Силове триборство пауерліфтерів набуває неабиякої популярності в Україні. Однак аналіз спеціальної літератури виявив недостатню кількість праць, у яких вивчаються питання фізичної підготовки в пауерліфтингу, існують лише окремі відомості з цього питання (А.І. Стеценко, Ф.К. Хетфілд, D. Ricks, L. Simmons). З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – проаналізувати основні напрями в методиці силового тренування пауерліфтерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика побудови тренувального процесу залежить від багатьох чинників. До них насамперед належать адаптаційно-приспосувальні можливості організму спортсмена, особливості процесів втоми й відновлення сил після навантажень під час окремих занять. Щоб правильно сформулювати тренувальний процес, варто знати, яким чином впливають на спортсмена навантаження, що відрізняються величиною і спрямованістю, тобто динамікою і тривалістю процесів відновлення [1].

Для управління процесом тренування важливо точно визначити рівень відновлення, встановлюючи фазу надвідновлення. За різними даними [1, 3] зміни надвідновлення після навантажень з великими величинами і великим обсягом тривають від 5 до 7 днів і більше. Водночас відомо, що відновлення після менш енергомістких вправ (виконуються з невисокими навантаженнями і належать здебільшого до локальних) настає швидше і не перевищує 3-5 днів. Період відновлення енергетичних показників значно коротший, ніж період відновлення окремих показників скелетних м'язів [2].

З огляду на вищезгадане різноманітні силові навантаження можна повторювати через 4-24 години.

Поширеною є думка про те, що в тижневому тренувальному мікроциклі під час виконання змагальних вправ потрібно виокремлювати важкі і відновлювальні навантаження. Особливу увагу варто зосередити на кількості повторень змагальної вправи в одному підході [2].

У пауерліфтингу, як і в деяких інших видах спорту, спортсмени розмежовані на вагові категорії [3]. І, у випадку, якщо маса тіла атлета близька або перевищує верхню межу вагової категорії, в якій він повинен виступати на майбутніх змаганнях, то потрібно зосередитись на короткотермінових зусиллях максимальної інтенсивності і менше застосовувати метод багаторазових зусиль. Спортсмени найвищої кваліфікації повинні частіше використовувати метод короткотермінових зусиль, але атлети важких вагових категорій, щоб зберегти рівень м'язової маси, під час тренування потребують використання багаторазових підйомів навантажень (від 4 і більше).

Так, зважаючи на інформацію з фахових видань, мінімальна вага, що застосовується в тренуваннях у поштовхових тягах, складає приблизно 60% і максимально 120% від межі у ривку і поштовху. Приріст у спортивному результаті залежить від величини тренувальної ваги в тязі поштовховій і кількості підйомів штанги вагою 100% і більше. У зв'язку з цим для розвитку сили використовують тягу поштовхову з вагою штанги 100% і більше [1].

Обсяг і інтенсивність навантаження в тязі може виглядати наступним чином.(таб. 1)

Таблиця 1

Обсяг та інтенсивність навантаження у вправі тяга

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії кг	Тяга поштовхова		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вага 100% і більше
КМС, І розряд	52-67,5	82	94,5	24
	75-82,5		92,5	20
	90-110		90	16
	понад 110		87	9
МС	52-67,5	210	95	49
	75-82,5		93	42
	90-110		91	37
	понад 110		87	31
МСМК	52-67,5	171	93	29
	75-82,5		91	25
	90-110		89	22
	понад 110		85	18

У даному випадку дана кількість підйомів штанги вагою 100% і більше. Решта підйомів розподілені так: з вагою штанги 90-99% виконується 50% підйомів, 80-89% - 17% і решта – з вагою менше 80% від максимального результату. Тяги виконуються на кожному тренуванні, іноді планують ривкові і поштовхові тяги в одному тренуванні. При 2-4-разових повтореннях за підхід виконується 15-30 тяг, при 5-6-разових – до 35-50 тяг.

Особливості тренування спортсменів в присіданні зі штангою на плечах передбачають використання ваги штанги від 45-125% від результату поштовху. За одне тренування може бути виконано до 60 присідань, але частіше на занятті виконується до 20-30 присідань. Присідання зі штангою на плечах застосовуються в кожному тренуванні.

Середні дані обсягу і інтенсивності навантаження зі штангою у спортсменів різної спортивної кваліфікації і різних вагових категорій можуть виглядати наступним чином.(таб 2)

Таблиця 2

Середні дані обсягу та інтенсивності навантаження у вправі присідання

Кваліфікація спортсменів	Вагові категорії, кг	Тяги поштовхові		
		Кількість підйомів	Середня вага, %	З них вагою 100% і більше
II – III розряд	52-67,5	243		40
	75-82,5			36
	90- понад 110			33
КМС, I розряд	52-67,5	276	95	79
	75-82,5		92,5	72
	90-110		91	66
	понад 110		86	56
МСМК, МС	52-67,5	300	90,5	84
	75-82,5		88	70
	90-110		86,5	63
	понад 110		82	41

Інтенсивність навантаження у присіданні зі штангою атлетів різних вагових категорій має відмінності: чим більша вагова категорія, тим менша тренувальна вага штанги і кількість підйомів з високою інтенсивністю (100% і більше).

Висновки. Вивчення спеціальної літератури дозволило встановити, що в теорії і практиці спорту недостатньо вивчені і розроблені питання особливостей фізичної підготовки в пауерліфтингу. Встановлено, що особливостями фізичної підготовки є: період повторюваності однієї і тієї ж вправи складає не менш 48 годин; за одне тренувальне заняття атлет повинен проробляти лише ті групи м'язів, які беруть участь в одному (максимум в двох) змагальних рухах.

Література.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. - М. : Физкультура и спорт, 1977. - 215 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1992. - 270с.
3. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета / Р. А. Роман. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 175 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОВ

Губенко Владислав

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Метод статической тренировки издавна используется гимнастами. Статические элементы в спортивной гимнастике занимают важное место и требуют развития специальных качеств, в первую очередь — статической выносливости. Таким образом, метод статических упражнений является методом развития специальных качеств гимнастов — силы и выносливости к статическим усилиям. Включение статических силовых элементов в вольные упражнения, в упражнения на кольцах и брусьях является обязательным требованием правил гимнастических соревнований и считается показателем уровня технического мастерства гимнастов.

Исходя из этого, исследование особенностей развития статической выносливости гимнастов является актуальным вопросом.

Цель — проанализировать особенности развития статической выносливости гимнастов.

Результаты исследования и их обсуждение. Метод статических упражнений является методом развития специальных качеств гимнастов — силы и выносливости к статическим усилиям (статической выносливости).

Известно, что выносливость лучше развивается, когда применяют длительные напряжения со средними отягощениями и без них. Поэтому, выполняя угол в упоре, горизонтальные висы и упоры, крест (в облегченных и обычных условиях и с отягощениями), гимнасты развивают специальную статическую выносливость. Соединяя же эти элементы в комплексы с динамическими силовыми элементами, гимнасты добиваются и развития силы и общей силовой выносливости. Выполнение любого силового статического элемента трудно, потому что гимнаст удерживает тело в неподвижном положении при условии развития и сохранения в течение некоторого времени большого мышечного напряжения. В связи с этим обучение силовым статическим элементам целесообразно делить на три этапа: 1 этап — предварительная подготовка; 2 этап — специальная подготовка; 3 этап — совершенствование.

Этап *предварительной подготовки* включает упражнения, направленные на развитие силы тех групп мышц, которые осуществляют выполнение изучаемого элемента. В начале этого этапа наибольший эффект дает применение динамических силовых упражнений с отягощениями.

Этап *специальной подготовки* предусматривает обучение непосредственно избранному элементу. Если на первом этапе тренировки способности к статическим усилиям воспитывались путем применения упражнений с отягощениями, то теперь этой цели служат статические элементы, которые выполняются в облегченных условиях.

Этап совершенствования. Необходимость этого этапа в тренировке диктуется двумя условиями. Во-первых, гимнаст не должен выполнять статический элемент с максимальными затратами сил, иначе он не сможет включить его в комбинацию. Во-вторых, совершенствоваться в выполнении изученного статического элемента гимнаст должен с учетом требований композиции упражнений.

Рассмотрим специфику разучивания такого статического элемента как горизонтальный упор.

Этап предварительной подготовки.

1. Упражнения с резиновым бинтом:

- Стоя на резиновом бинте, поднятие рук вперед и опускание вниз.
- Фиксация положения «руки вперед» в течение 30 сек.:

а) стоя на резиновом бинте;

б) хватом за концы бинта, переброшенного через блок.

- Стоя на резиновом бинте, большие круги руками вперед и назад.

- Большие круги руками вперед и назад хватом за концы бинта, переброшенного через блок.

2. Упражнения со штангой весом 40-80% от максимальной силы гимнаста:

- Из положения стоя или лежа поднятие штанги вверх и опускание вниз прямыми руками.

- Из положения стоя согнувшись, выпрямляясь, поднятие штанги вверх.

- Лежа на груди на гимнастическом коне, поднятие штанги вверх.

- Лежа на груди на гимнастическом коне, хватом за рейку гимнастической стенки поднятие ног с отягощением 5-15 кг и удержание их в высоком положении.

Этап специальной подготовки

1. На стоялках:

- Ноги на возвышенности, упор на стоялках, перенесение корпуса вперед-назад.

- Стоялки возле стены, стойка на руках опираясь о стенку, перенесение плеч вперед-назад.

- Из упора углом горизонтальный упор, согнув ноги - держать.

- Из упора согнув ноги горизонтальный упор, согнув одну ногу - держать.

- Из упора согнув ноги (или углом) горизонтальный упор, ноги врозь - держать.

- горизонтальный упор - держать.

Этап совершенствования.

1. Горизонтальный упор с отягощением 5% от максимальной силы гимнаста, согнув ногу или ноги врозь – держать не сгибаясь, стойка на руках.

2. Горизонт ног вместе на максимально возможное время.

Выводы. Статические силовые элементы составляют относительно немногочисленную, но очень важную группу гимнастических упражнений. Они занимают одно из центральных мест в обязательной классификационной и произвольной программах гимнастов. Решающая роль в выполнении силовых

статических элементов принадлежит специальной тренировке в статических усилиях.

Литература.

1. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 154-176.
2. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352с.
3. Смолевский В. М. Спортивная гимнастика / В. М. Смолевский, Ю. К. Гавердовский. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 311 с.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Гузій Антон

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізична підготовленість кваліфікованих спортсменів-борців є однією з найважливіших складових структури їх підготовленості, забезпечуючи досягнення високого спортивного результату, разом з функціональною, психологічною, техніко-тактичною і морально-вольовою підготовленістю (Соловей А.В., 2002 р., Ананченко К., 2007р).

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відсутній науково обґрунтований підхід до підбору засобів і методів вдосконалення фізичної підготовленості залежно від морфо-функціонального розвитку, рівня розвитку рухових якостей і рухових навичок у борців. Лише у небагатьох роботах звертається увага на необхідність формування рухів різної координаційної структури з урахуванням рівня розвитку і співвідношення рухових якостей у борців (Загура Ф.І. 2004 р.; Латишев С., 2000 р.).

Надзвичайна важливість і недостатнє вивчення проблеми, визначили вибір напряму і теми дослідження.

Мета роботи – визначити рівень фізичної підготовленості борців дзюдоїстів високої кваліфікації.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо та проаналізуємо фізичну підготовленість борців дзюдоїстів високої кваліфікації. Фізична підготовка, займаючи значне місце в спортивному тренуванні борців, передбачає розвиток і удосконалення рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості і координації), пов'язуючи їх з ваговою категорією, кваліфікацією, віком спортсменів, рівнем їх спеціальної працездатності, що визначається, в першу чергу, специфікою борцівського поєдинку.

Сучасний борцівський поєдинок є високо інтенсивною вправою змагання. Скорочення тривалості змагальних сутичок і тривалості турнірів, зміни правил змагань за останні роки привели до істотного підвищення інтенсивності поєдинків та вимог до спеціальної фізичної підготовленості борців.

Дослідження останнього часу показали, що ключовими характеристиками підготовленості кваліфікованих борців є їх швидкісно-силові можливості, спеціальна витривалість і здатність до збільшення діапазону та збереження результативності технічних дій.

За останній час в теорії і практиці спорту процес удосконалення технічної майстерності спортсмена все частіше зв'язується з комплексним розвитком таких рухових якостей, як сила, швидкість і спеціальна витривалість.

Метою проведеного педагогічного тестування було вимірювання різних сторін фізичної підготовленості борців високої кваліфікації різних вагових категорій.

За основу тестів був узятий комплекс контрольних вправ, які використовують для оцінки рівня розвитку рухових якостей у тому числі, в швидкісно-силових видах спорту.

В таблиці 1 представлені показники і методи оцінки фізичної підготовленості борців.

Таблиця 1

Показники і методи оцінки фізичної підготовленості борців

Фізичні якості	Методи оцінки	Одиниця вимірювання
Швидкісно-силові	Біг 30 м	с.
	Стрибки в довжину і висоту	см.
	Підйом по канату завдовжки 4 м	с.
	Підтягування на перекладині	к-ть за 10 с.
	Згинання і розгинання рук в упорі лежачи	к-ть за 10 с.
Силова витривалість	Присідання з партнером	к-ть разів
	Підтягування на перекладині	к-ть разів
Витривалість	Згинання і розгинання к-ть разів рук в упорі лежачи	

В таблиці 2 представлена порівняльна характеристика фізичної підготовленості борців високої кваліфікації двох вікових груп за окремими швидкісно-силовими показниками.

Співставлення середньогрупових значень показників швидкісно-силової підготовленості борців 2-х вікових груп дозволило виявити визначені статистично достовірні відмінності між рівнем розвитку окремих рухових якостей.

Дані, представлені в таблиці. 2, свідчать про те, що статистично достовірною перевагою старших спортсменів проявляється при підйомі по канату на швидкість, підтягуванні на швидкість за 10с. загальній кількості віджимань, тобто в окремих швидкісно-силових якостях і силовій витривалості.

Молоді спортсмени мають перевагу лише при виконанні стрибка у висоту, що характеризує вибухові здібності м'язів.

За іншими параметрами статистично значущих відмінностей не виявлено.

Характерно, що спортсмени порівнюваних груп не відрізняються статистично достовірно за вагою, хоча більш старші спортсмени є при цьому більш кваліфікованими ($P < 0,01$).

Таблиця 2

Порівняльна характеристика фізичної підготовленості борців високої кваліфікації двох вікових груп за окремими швидкісно-силовими показниками

Статистичні параметри	Вік, років	Вага, кг.	Швидкісно-силові показники						Силова витривалість		
			1	2	3	4	5	6	7	8	9
x	23	76,6	4,36	56,6	247,6	6,74	9,31	18,95	21,12	32,4	65,5
m	0,13	2,06	0,03	1,21	4,29	0,28	0,22	0,42	1,11	1,5	2,32
n	65	65	65	38	25	65	65	58	65	65	65
x	28	79,6	4,37	51,3	243,6	5,82	9,99	19,07	23,63	35,2	73,8
m	0,37	2,14	0,03	1,06	2,96	0,16	0,13	0,27	1,1	1,04	2,18
n	78	78	74	36	37	69	71	55	68	71	71
t1-2	14,7	1,01	0,4	3,28	0,76	2,89	2,66	0,25	1,6	1,53	2,6
P	0,01	0,5	0,05	0,01	0,05	0,01	0,01	0,05	0,05	0,05	0,01

Примітка

1. Біг 30 м/с
2. Стрибок у висоту, см
3. Стрибок у довжину, см
4. Лазіння по канату, с
5. Підтягування за 10 с, к-ть разів
6. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, к-ть разів
7. Присідання з партнером, к-ть разів
8. Підтягування к-ть разів
9. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів

Висновки. Отже, найбільш мінливими показниками спеціальної фізичної підготовленості борців різного віку є: підйом по канату на швидкість, підтягування на швидкість за 10с. та загальна кількість віджимань.

Література.

1. Ананченко К.В. Шляхи вдосконалення спеціальної витривалості борців високого класу / К.В. Ананченко / Спортивні єдиноборства: Теорія, практика і перспективи розвитку : Електронна наукова конференція. - Харків, 2004. - С. 8-10.
2. Загура Ф. Комплексна оцінка фізичної підготовленості дзюдоїстів / Федір Загура // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини / за заг. ред. Євгена Приступи. - Л., 2011. - Вип. 15, т. 1. - С. 95 - 98.
3. Латишев С. В. Спеціальна силова підготовка та засоби її контролю у річному циклі тренування кваліфікованих борців: автореф. дис. .. канд. наук з

фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський ДІФК. - Львів, 2004. - 19 с.

4. Соловей А.В. Спеціальні силові якості дзюдоїстів та їх розвиток на етапі спеціалізованої базової підготовки : автореф. дис. .. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01/ ЛДІФК. - Львів, 2002. - 20 с.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК – БОКСЕРОВ

Диденко Ольга

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. В нашей работе речь идёт о важности психического аспекта в ходе тренировок девушек-боксёров. По физиологическим данным девушки опережают сверстников - юношей в развитии, но в плане психологии, отношения окружающих, родителей, да и самих тренеров-преподавателей считается что в секции бокса девушки еще не подготовлены [2].

Цель исследования. В современном боксе специалисты убеждены, что значительно легче и быстрее научить девушек боксёров технике и тактике, чем психологически готовить их к соревнованиям. Эта проблема остро стоит на рубеже любой боксёрской карьеры. В процессе подготовки девушек боксёров проводится целый ряд мероприятий, процессов суть которых сводится к направлению их сознания и действий на решение тренировочных и соревновательных заданий.

Результаты исследования. Вся техника бокса представляет собой сложно координированные движения. Современный бокс в силу своих специфических особенностей выдвигает довольно высокие и разнообразные требования к психическим качествам спортсменов. По данным большинства отечественных тренеров, работающих с женщинами и девушками в боксе, признают психологическая подготовка и психологическое воспитание является одним из самых трудных заданий во всем воспитательно-педагогическом процессе. Они считают, что значительно легче научить технико-тактическому мастерству, воспитать физические качества, чем выработать бойцовский характер и волю к победе. Если известна мотивация прихода девушек в секцию бокса, то тренеру-преподавателю необходимо провести тестирование, чтобы выяснить насколько развиты у них физические и психологические качества. Проводя анализ работы в группах начальной подготовки, где учились девушки, мы пришли к выводу, что необходимо проводить отбор по двум основным критериям:

- психические качества;
- физические качества [1].

При планировании работы в тех группах, куда пришли заниматься девушки, необходимо учитывать результаты тестирования и построить работу над развитием тех или иных физических и психологических качеств. Также необходимо иметь в виду возрастные, физиологические и психические изменения в женском организме, учитывая то, что девушки начинают формироваться раньше парней [4].

При этом большую часть работы необходимо направить на развитие физических качеств девушек. Занятия в этих группах должны быть разнообразными, необходимо применять игровой и соревновательный методы, при этом можно решить сразу несколько задач и воспитывать смелость, активность и решительность. Сейчас детско-юношеские спортивные школы в группы начальной подготовки по боксу приглашают для обучения детей с 10 лет. Возрастной период с 9 до 12 лет один из важных в жизни подростков. Именно в этот период в нем происходит значительный прогресс как в физическом так и в психическом развитии. В этом возрасте активно развивается целый ряд жизненно важных функций организма. В 12-14 лет отмечается увеличение массы мышц, интенсивное развитие прыгучести и координации движений. Тренеру-преподавателю необходимо использовать на своих занятиях эти физиологические изменения и направлять работу на совершенствование этих физических качеств. Проводя анализ работы в группах девушек, мы обратили внимание, что в этот период они нуждаются в развитии физических качеств, а особенно силы, скорости, координации движений и скорости реакции. Кроме этого на этапе начальной подготовки необходимо беспокоиться о полноценном развитии психомоторики. Девушки данного возраста характеризуются высокой подвижностью и способностью к управлению собственными движениями. Поэтому вместе с базовыми упражнениями по боксу для развития физических качеств и технической подготовки необходимо включать упражнения для развития умения дифференцировать собственные движения попространственно-временными параметрами. Хотим отметить, что при работе с девушками возникает много вопросов, потому что не все разработанные методики подготовки для юношей подходят для девушек. Однако, отметим, что гораздо лучше, когда девушки занимаются в группах с юношами. Между ними возникает противоборство, они хотят доказать свое превосходство, силу, ловкость, что способствует повышению их работоспособности, а также по-новому начинают понимать себя, воспринимать свое «Я» во взаимосвязи с «Я» физическим, оценивая свое место в социальной структуре (семья, класс, спортивная секция). Тренеру-преподавателю, который работает с девушками -боксерами, необходимо знать, что при интенсивном росте усиливается деятельность желез внутренней секреции, а физиологические изменения в организме повышают возбудимость нервной системы. Особенно это видно на характере девушек-подростков. В них резко меняется настроение, происходят противоречия в действиях и поступках. В дни так называемой автономной менструации (за 1-2 дня до начала месячных) недопустимы большие физические нагрузки, в это время необходимо заменить упражнения на выносливость на гибкость. В эти дни у девушек снижается работоспособность, они бывают раздражительными, плаксивыми, неуравновешенными. Во время менструальной фазы частота сердечных сокращений и частота дыхания учащаются, пульсовое давление растет, увеличивается время восстановления этих показателей после физических нагрузок. Тренеру-преподавателю, который работает с девушками, необходимо

это учитывать и подбирать им меньшие по объему нагрузки, быть более терпеливым, переключить их внимание на другие виды деятельности.

Необходимо научить девушек настраиваться на поединки, с помощью которых у них формируется так называемый оптимально боевое состояние. Эта методика, ее формирование детально разработал и описал А.В. Алексеев. Учет этих способностей во время тренировки боксеров позволяет, как показывает опыт работы, существенно повысить эффективность психологической подготовки девушек-боксеров в боксе. Для того, чтобы сформировать боевой, оптимальное состояние необходимо выявить ее ведущие компоненты (физическую, умственную, эмоциональную), а также специфические ощущения, характерные для этого состояния. Для построения эффективного процесса тренировки девушек, которые занимаются боксом, большое значение приобретает не только рациональный объем их двигательной активности, но и содержание и ее характер. Предпочтение следует отдавать естественным и доступным видам движений, с большим разнообразием средств и форм, что позволит менять направление подготовки организма, разносторонне влиять на него, избегать при этом переутомления. В процессе формирования и применения двигательных навыков, если бы сильно они были автоматизированные, это будет осознанной действием. Из этого мы можем сделать выводы, что обучение тем или иным движениям будет успешным, если учтены основные условия правильного формирования умственных действий и понятий. Традиционная форма обучения на этапе начальной подготовки основана на методе "проб и ошибок". Новичок пытается выполнить то или иное упражнение, а тренер-преподаватель корректирует его действие. На это уходит много времени, и в результате не всегда удается овладеть упражнением. Рассмотрим важнейшие психические процессы, характерные для бокса в ходе тренировок на этапе начальной подготовки и участия в соревнованиях. Из всех видов психических процессов в боксе важное восприятия пространственно-временных отношений, без чего невозможен любой анализ движения и специализированные мышечно-подвижные ощущения. Для обучения в боксе необходимы следующие виды восприятий: чувство дистанции; ощущение времени; ориентирование на ринге; ощущение положения тела; ощущение удара; ощущение свободы движений; внимание. На этапе начального обучения важнейшим психическим процессом, на которые надо обратить внимание тренерам-преподавателям, мы считаем, относятся ориентирование на ринге, чувство положения тела и внимание [3].

Выводы. Для лучшей подготовки девушек в боксе необходимо учитывать возрастные, половые, индивидуальные психологические и физические особенности организма. Современная подготовка девушек-боксеров представляет собой многоэтапный процесс развития и формирования результативности с учетом общих закономерностей адаптации организма к тренировочным нагрузкам. Дальнейшие перспективы научных разработок будут направлены на исследование индивидуальных свойств нервной системы - силы, подвижности, устойчивости нервных процессов, скорости обработки информации в женском боксе на различных этапах подготовки.

Литература.

1. Алексеев А.В. Себя преодолеть / А.В. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1982.– 187 с.
2. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2003. – 383 с.
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 583 с.

ФУТБОЛ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ

Диденко Ольга

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Высокая эффективность функционирования современного футбола базируется на взаимодействии двух дополняющих друг друга сфер – собственно футбола и инфраструктуры. Именно общность интересов представителей каждой из сфер способствует формированию необходимых условий осуществления спортивных, оздоровительных, образовательных мероприятий путем реализации технологических, организационно – экономических, производственных, правовых и других связей. Сегодня профессиональный футбол является открытой системой, взаимодействующей с внешней средой, основным составляющим компонентом которой является спортивное соревнование, а в нашем случае спортивное зрелище. Достижению указанного результата содействуют как основные компоненты системы: участники, организаторы, органы управления, средства массовой информации, так и другие составляющие: система подготовки футболистов, судейство, маркетинговая и билетная программы, взаимодействие со структурами власти (государственными, муниципальными), спонсорами, болельщиками. Следует отметить, что футбол относится к сфере производства социально значимых благ, которая проявляется как во внешней форме – игра (зрелище), так и во внутренней – целевая направленность и социальная полезность. Этим в значительной степени обуславливается его большая популярность среди населения многих стран, что предопределило формирование и динамическое развитие его собственного сегмента на европейском рынке спортивных услуг. Футбол как спорт высших достижений представляет собой сферу производства спортивно – тренировочной и спортивно–зрелищной услуг, целевой направленностью которой является достижение и поддержание спортивной формы, создание спортивного зрелища, удовлетворение эстетических потребностей зрителей, а также их потребности в общении и активном досуге. Футбол как процесс труда является сферой приложения физических, интеллектуальных и других способностей не только спортсменов–профессионалов, но и тренеров, судей, агентов, организаторов, спонсоров, производителей инвентаря и оборудования и других субъектов рынка. В основу формирования и развития профессионального направления

положена реализация цели удовлетворения личной заинтересованности со стороны спортсменов, так и со стороны людей обеспечивающих организацию различных спортивных мероприятий [6].

Индустрия футбола на рынке и реализация услуг имеет ряд особенностей. В футболе, в отличие от материальных продуктов, услуги производятся и потребляются в основном одновременно и не подлежат хранению. Поэтому потребление большинства видов услуг на непосредственном контакте между их производителями (спортсменами, тренерами) и потребителями (зрителями, тренерами), исключая посредничество. Реализация услуг в футболе тесно взаимодействует с торговлей сопутствующими товарами (спортивный инвентарь, оборудование, экипировка и т.д.) и оказывает на нее все возрастающее воздействие. Все виды услуг индустрии футбола, пригодны для широкого вовлечения в международный хозяйственный оборот.

Цель исследования. - определить особенности функционирования футбола как сегмента европейской индустрии услуг, приносящей экономический и социально-политический эффект.

Результаты исследования. Формирование социально-экономических отношений в футболе имеет специфические особенности, которые обусловлены, прежде всего, превращением субъектов футбола (по цели и характеру деятельности) в экономических субъектов: команды профессионалы, зрители, органы управления спортом. Современный футбол также функционирует под воздействием социально-политических и экономических процессов, что, главным образом проявляется в административных и экономических связях его субъектов, вовлечении видных политических и общественных деятелей, которые становятся руководителями спортивных федераций, присутствуют на спортивных мероприятиях, матчах. Рассматривая специфичность спортивной деятельности в профессиональном спорте, авторы выделяют ряд отличительных особенностей профессионального спорта от олимпийского: ориентация на развитие тех видов спорта, которые могут принести большие доходы или обеспечить покрытие собственными доходами всех расходов. Футбол в ведущих европейских чемпионатах полностью справляется с данной задачей. Кроме того обеспечивает создание и поддержание в чемпионатах своих стран атмосферы жесткой конкуренции; формирование элитных клубов; наличие достаточно эффективной и постоянно совершенствующей системы социальной защиты спортсменов. Контракты игроков становятся более совершенными с точки зрения юриспруденции, создаются профсоюзы футболистов, активно работают страховые компании [1].

Анализ научной литературы показал, что существенное влияние на развитие современного спорта в частности футбола оказывают процессы коммерциализации и профессионализации, проблемы решения которых отражены в работах многих авторов и рассматриваются в следующих аспектах: постоянное расширение сети коммерческих соревнований, которые проводятся как международными, так и национальными федерациями; изменение правил соревнований, развитие коммерческой привлекательности, увеличение зрелищности. Так, например за последние десять лет был изменен формат

проведения кубка «европейских чемпионов» в лигу «чемпионов», кубок УЕФА был трансформирован в лигу «Европы», что позволило привлечь дополнительные инвестиции, спонсоров, крупные теле- и радиокomпаний. Все это позволило сделать розыгрыши этих турниров самыми привлекательными с точки зрения коммерции и зрелищности на континенте. Так клубы получают финансовую прибыль уже на этапе попадания в эти турниры и она увеличивается в зависимости от выигранных матчей. Значимость выступлений клубных и сборных команд на международной арене как существенный фактор национального престижа обуславливает возрастающий научный интерес к анализу общих основ управления, экономики, права, кадрового, материально-технического, научно-методического, медицинского обеспечения тренировочного процесса. В силу этого политика развития спорта высших достижений направлена на поиск оптимальных моделей управления спортом в стране. Кроме того, одной из основных тенденций развития современного общества является глобализация, вследствие которой определяющими особенностями функционирования современного спорта являются: интеграция в систему рыночной экономики, миграция спортсменов и тренеров, формирование мощного транснационального рынка спортивного оборудования и экипировки, информационное и идеологическое измерения [4].

Радикальные изменения, происходящие в современном спорте высших достижений, обуславливают необходимость разработки его стратегии развития на национальном уровне в соответствии с общемировыми тенденциями. В следствии этого возникла острая необходимость в анализе тенденций развития некоторых видов профессионального спорта в частности футбола, а также возможности использования европейского опыта для развития национальных систем. Перестройка социально-политического устройства, формирование рыночных отношений в Украине, снижение показателей в спорте высших достижений свидетельствуют о необходимости научного обоснования изменения организационной системы спорта и поиска новых эффективных методов управления с учетом особенностей сложившейся в стране социально-экономической, политической и национально-культурной среды, а также процессов присущих системе мирового спорта. Одним из векторов качественных преобразований в современном футболе выступает не только становление рыночной самоорганизации, но и формирование рынка услуг. Рынок услуг как относительная, открытая подсистема экономики спорта выполняет важную функцию – обеспечение эффективного использования ресурсов для удовлетворения общества в особых невещественных благах – спортивных услугах. Рынок спортивных услуг функционирует наряду с рынками товаров, капиталов, рабочей силы, и подразделяется на частные рынки, так как услуги разнообразны и разнородны. Для оценки места и роли индустрии спорта в экономике используется комплекс показателей, таких как: доля ВВП, расходуемая на развитие спорта; обеспеченность населения доступными спортивными сооружениями, товарами и услугами спортивного назначения, наличие источников финансирования спортивно-оздоровительной деятельности. Современный футбол превратился в важный сегмент сферы

европейской спортивной индустрии. Его структуры во главу своей деятельности ставят использование современных технологий, что существенно расширило связи с другими отраслями экономики [5].

Выводы. Таким образом, из выше изложенного можно утверждать, что современный футбол представляет собой совокупность социально-экономических отношений частного и публичного характера, возникающих между субъектами в связи с их участием в профессиональной спортивной деятельности. Футбол на современном этапе во всех его проявлениях (массовый, олимпийский, профессиональный) является производителем широкого спектра услуг, к которым относятся: проведение физкультурно-оздоровительных и спортивных занятий, спортивно-зрелищных мероприятий, организация и проведение учебно-тренировочного процесса; предоставление спортивных сооружений населению; информационно-консультативные, образовательные и прочие услуги. При этом потребление его как услуги приносит значительный экономический и социально-политический эффект субъектов футбола и имеет высокую информационно-развлекательную ценность для зрителя.

Литература.

1. Визитей Н. Социология спорта: [курс лекций]/Н.Визитей. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 60 с.
2. Визитей Н. Теория физической культуры: к коррективке базовых представлений. – М.: Советский спорт. – 2009. – 189 с.
3. Гуськов С. И. Переход к рыночной экономике и развитие физической культуры и спорта // Теория и практика физ. культуры, 1991. – №2. – С. 11-15.
4. Гуськов С. И. Организационные и социальные-экономические основы развития профессионального спорта в США: дис. ...д-ра пед. наук. – К., 1992. – 510 с.
5. Платонов В. Професіоналізація олімпійського спорту // Теорія і методика фіз. виховання, 2005. – № 1. – С. 3-9.
6. Платонов В. Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский // Наука в олимпийском спорте, 2003. – № 1. – С. 3-13.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Дурандіна Анастасія

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів та є актуальним впродовж всього періоду заняття спортом. Безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів.

Якщо у волейболіста рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь спортсмени з високою психологічною підготовкою. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу. Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на душевний стан спортсмена. Для цього у всіх періодах тренування потрібно удосконалювати його психологічні процеси.

Мета дослідження - вивчити прояв психічних процесів в спортивній діяльності волейболістів.

Результати дослідження. Уміння бачити якомога більше гравців, їх положення і переміщення по майданчику, безперервний рух м'яча, вміння орієнтуватися в складних ігрових умовах - найважливіші якості волейболістів. Це, перш за все пов'язане з розвитком певних особливостей зорових сприймань. Ігрова діяльність волейболістів вимагає, щоб у них був високорозвинений периферичний зір (тобто великий об'єм поля зору). У волейболі багато дій і прийомів, наприклад блокування, доводиться здійснювати на основі периферичного зору. Розвинутий периферичний зір у волейболі є основою тактичної майстерності спортсменів.

Обмежений обсяг поля зору призводить до того, що спортсмен не використовує сприятливі ситуації для розвитку атаки, приймає неправильні рішення, чим створює умови для успішних дій противника. Спостереження показали, що у волейболістів в результаті систематичного тренування відбувається значне розширення меж поля зору, яке набагато перевищує середні показники обсягу поля зору представників інших видів спорту (табл. 1).

Виміри, проведені у волейболістів в стані перебування у спортивній формі і в стані тренуваності, показали, що периферичний зір у останніх знижується найбільше в напрямку вгору-назовні і догори. Таке звуження поля зору знижує потік інформації. А це означає, що ігровий потенціал волейболіста тільки через зменшення периферичного зору знижується на 25-30%. В результаті спортсмен гірше орієнтується, бачить менше вигідних положень для проведення атаки, робить більше помилок і т.д. Для відновлення таких втрат необхідно 2-3 місяці систематичного тренування.

Таблиця 1

Обсяг меж поля зору у спортсменів різних видів спорту

Групи обстежених	Напрям (в градусах)							
	назовні	усередину	догори	донизу	догори назовні	догори середину	донизу назовні	донизу середину
волейболісти	100	66	63	81	95	69	99	57
футболісти	100	61	58	75	68	62	90	53
боксери	100	58	45	72	58	48	90	56
лижники	195	80	49	75	62	53	90	55

Дослідження з виключенням периферичного зору під час ігрових дій показують, що у спортсменів різко погіршується відчуття напрямку рухів і рівноваги, відзначається порушення координації, виникають відчуття додаткового м'язового напруження, значно сповільнюється перехід від одного руху до іншого, погіршується точність окоміру.

У сприйнятті рухів (як цілісної дії, прийому, так і його окремих частин) відбиваються різні їхні особливості й властивості, такі, як характер, форма, амплітуда, напрямок, тривалість, швидкість і прискорення руху. Точність сприйняття м'язових зусиль кистями рук гравця має дуже важливу роль при виконанні основного технічного прийому - верхньої передачі м'яча. Точність істотно змінюється залежно від стану тренуваності. Так, у стані спортивної форми точність м'язово-рухових зусиль зростає більш ніж в 2,5 рази в порівнянні з даними в стані нетренованості. При цьому точність диференціювання в інших гравців в 3 рази вище, ніж у нападаючих.

У тренувальному процесі для розвитку вестибулярної стійкості використовуються складні координаційні вправи, що вимагають при їхньому виконанні активності волейболістів й протидії неприємним суб'єктивним відчуттям. Це різні види акробатичних і гімнастичних вправ, стрибки на батуті, різні обертові рухи, усілякі прискорення, миттєві зупинки й т.д. Однак найбільший вплив роблять ті вправи, які включені у виконання того або іншого технічного прийому гри. Наприклад, виконання передачі м'яча після перекиду або обертового руху, або після різкого прискорення вперед, назад, вправо, уліво тощо.

У тактичних діях волейболістів реалізується їхнє творче мислення, пам'ять й уява. У волейболі перемагає той, хто:

- діє не по стандарту,
- хто має вміння здійснювати тактичні задуми з урахуванням дій команди супротивника (причому все це необхідно виконувати в умовах твердого ліміту часу й у стані сильного емоційного збудження).

Для досягнення перемоги в змаганнях треба вміти застосовувати, доцільні методи спортивної боротьби, знаходити найбільш ефективні в даних умовах способи й прийоми, застосовувати несподівані для суперників комбінації, створювати ситуації, сприятливі для своєї команди.

З метою підвищення тактичної майстерності волейболістів необхідно розвивати наступні здібності:

- спостережливість - уміння швидко й правильно помічати по ходу гри важливі моменти змагальної боротьби, швидко й правильно орієнтуватися в складній ігровій обстановці;
- кмітливість - уміння швидко й правильно оцінювати ситуації, ураховувати їх наслідки;
- ініціативність - уміння швидко самостійно виконувати ефективні тактичні прийоми;
- передбачення - уміння розгадувати тактичні задуми супротивника й передбачати результати як його, так і своїх дій на майданчику.

Висновки. Специфічні особливості діяльності волейболістів сприяють розвитку специфічних якостей уваги, спілкування, сприйняття, у результаті чого в волейболістів з'являється високорозвинене спеціалізоване сприйняття. В основі цього сприйняття лежить тонке диференціювання подразнень, що надходять у різні аналізатори. Основну роль при цьому грають м'язово-рухові, зорово-вестибулярні й слухові відчуття. У волейболі є спеціалізовані сприйняття, такі як "почуття м'яча", "почуття сітки", "почуття майданчику", "почуття часу", "почуття партнера".

Література.

1. Борисов О.О. Основи теорії методики викладання волейболу і футболу / Борисов О.О. - К.: вид-во ПП «Люскар», 2004. - 664 с.
2. Волейбол: [учебник для высших учебных заведений физической культуры]/ Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. - М.: «СпортАкадемПресс». 2002. -368 с.
3. Новосельский В.Ф. Методика урока физической культуры в старших классах: [учебное пособие].- К.: Рад. школа, 1989. - 128 с.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ектова Тетяна

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Конкуренція на міжнародній спортивній арені вимагає від спортсменів прояву вольових якостей і психічної стійкості. Ефективність змагальної діяльності на сьогодні визначається не тільки рівнем спеціальної фізичної підготовленості, але в значній мірі й раціональним використанням рухового потенціалу в умовах гострої спортивної боротьби (Бірюк О.В., 1991, Шельчук Н.О, 2005 та інші) [1,2].

В останні роки інтерес до вивчення психофізичної підготовки спортсменів помітно підвищився (Платонов В.М., Булатова М.М., 1995; Краснов В.П., 2000; Луцк А.І., 2001; Волков Л.В., 2002; та інші). Чимало аспектів досліджуваної проблеми поки що недостатньо розроблені. Це питання потребує наукового вирішення саме тому, що розуміння природи психофізичної підготовленості гімнасток, дотепер базується, головним чином, на емпіричних уявленнях про взаємозв'язки психіки і моторики (Карпенко Л.П., 2003). Ці уявлення досить суперечливі і не перевірені в лонгітюдних дослідженнях; також відсутні відомості про вікову динамку цих зв'язків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Опублікованих праць з проблематики психофізичної підготовки спортсменок у художній гімнастиці вкрай недостатньо, і навіть вони не повною мірою відповідають сучасному рівню розвитку даного виду спорту. Зокрема, потребує серйозного теоретико-методологічного обґрунтування питання спеціальної фізичної, психологічної та психофізіологічної підготовки гімнасток в групах спортивного вдосконалення (Сосіна В.Ю., 1993; Баклицька О.П., 1998; Карпенко Л.П., 2003). Усе

вищевикладене зумовило вибір теми нашого дослідження: ”Значення психофізичної підготовки у художній гімнастиці”.

Мета – охарактеризувати значення психофізичної підготовки у художній гімнастиці.

Результати дослідження та їх обговорення. За сучасних умов психофізична підготовка гімнасток є обов’язковою в системі навчально-тренувального процесу. Разом з тим, аналіз науково-методичної літератури показує, що на сьогодні зустрічаються тільки окремі дані про психофізіологічні і психологічні показники гімнасток.

Своєрідність діяльності, яку виконує спортсменка, визначається: специфічною структурою, вимогами до її виконання, та труднощами, які виникають в процесі діяльності [5].

Специфічність в структурі вправ в художній гімнастиці складається з пірамідної побудови рухових дій. Відносно прості дії (елементи) включаються у вигляді складових більш складних дій (зв’язок). В той же час, кожний базовий елемент має самостійне значення і сам по собі є закінченим рухом. Ця структурна особливість вправ в художній гімнастиці обмежує повну автоматизацію складових частин найбільш складних рухових дій і створює необхідність постійного активного зображення рухів, при їх виконанні. Складний комплекс елементів, з яких складаються рухи гімнастки, вимагають активної роботи пам’яті, як для вивчення вправ, так і для їх запам’ятовування і швидкого точного відображення під час виконання.

Постійна робота з різними за вагою, формою і фактурою предметами впливає на розвиток тактильних відчуттів, які разом з активно діючими зоровими, слуховими і руховими аналізаторами позитивно впливають на повноту зображень, і є основою специфічного сприйняття типу “відчуття предмету”.

Значна кількість досліджень [4, 5] в даному напрямку виконані на основі психофізичної диференціації юних спортсменів. В основі навчально-тренувального процесу повинні бути враховані особливості нервової системи, що впливають на виконання складно-координаційних рухів, розумову і фізичну працездатність, та основні морально-вольові якості.

Аналіз науково-методичної літератури показує, що частіше всього зустрічаються дослідження, в яких факторами, що визначають характер індивідуалізації навчання є основні властивості нервової системи.

Як відзначають автори [2] в основі специфічності навчально-тренувального процесу повинні бути враховані типологічні особливості нервової системи.

Результати досліджень підтверджують положення про те, що знання вікових особливостей розвитку основних якостей нервової системи людини дає можливість передбачити зміни здібностей дітей до навчання, зміни їх рухових можливостей, прояву деяких особливостей в поведінці, що відкриває широкі можливості для управління процесом фізичного виховання.

Засоби та методи фізичного виховання повинні підбиратися з урахуванням анатомо-фізіологічних і психологічних особливостей певного

віку, групових особливостей фізичного розвитку, типів вищої нервової діяльності і тілобудови, індивідуальних особливостей та фізичної підготовки [3].

Відмітимо, що психологічна підготовка спортсменів до змагань проводиться протягом всього тренувального процесу. Автори підкреслюють велике значення психологічного настрою спортсменів в передзмагальний період суворого спортивного режиму, індивідуального підходу до кожного спортсмена, підбору засобів загальної фізичної, спеціальної підготовки і методів психологічного навчання [1, 3].

Виходячи із цих даних психологічних досліджень можна сказати, що увага, як психологічний фактор представляє собою процес певної спрямованості і зосередженості усвідомлення, які характеризуються умовами навколишнього середовища.

Воля є обов'язковою, необхідною умовою діяльності спортсмена. Вона дозволяє регулювати протікання всіх психологічних процесів.

Розкриттю поняття "воля" в загальній психології і психології спорту присвячено багато робіт. Але ще не з'ясовано ряд теоретичних питань, вирішення яких має безпосереднє відношення до вдосконалення вольової підготовки спортсменів. Значна частина психологів розглядають волю як здібність ставити цілі, приймати рішення, удосконалювати цілеспрямовані дії, контролювати їх, свідомо керувати діями і поведінкою, долати труднощі.

І.М. Онищенко [4] розглядає волю як сторону свідомості, в якій відображується сукупність вольових зусиль, що забезпечує досягнення поставленої мети в умовах подолання перешкод різних ступенів складності.

Приведені приклади характеристик визначення волі показують, що автори розкривають волю за допомогою різних понять – здібність, мотив, пізнання та інше.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав, що вивчення вольових якостей в художній гімнастиці не проводилось. Багато чисельні факти свідчать, що умови підготовки гімнасток характеризуються особливими труднощами, з подоланням яких доводиться стикатись спортсменам.

Література.

1. Бирюк Е.В. Художественная гимнастика. – К.: Рад. школа, 1981. – 129 с.
2. Психофизиологические основы физического воспитания и спорта, под ред. Е.П.Ильина.- Л., 1972. – С.240.
3. Лисицкая Т.С., Буларина И.А. Личностно-психологические особенности спортсменов, специализирующихся в художественной гимнастике // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр. – Волгоград, 1995. – Вып.2. – С. 136-146.
4. Онищенко И.М. Определение взаимосвязи специализированных проявлений психики и уровней спортивного мастерства в циклических видах спорта. /Тез. доклада XI Всесоюзной научно-практической конференции психологов спорта . Часть 1. Минск, 1990 – С. 84-86.

5. Шельчук Наталія Олександрівна. Психофізична підготовка спортсменок 12-14 років у художній гімнастиці : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2005.

СИЛА ВОЛІ СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ

Жога Ірина

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Навіть психологи не завжди можуть пояснити, чому люди іноді нічого не роблять для здійснення своїх планів, рішень, задоволення навіть гостро необхідних потреб. Коли люди, які володіють необхідними знаннями, що дотримуються близьких переконань і поглядів на життя, з різним ступенем інтенсивності приступають до вирішення певного завдання, або коли при зіткненні з труднощами одні з них припиняють свої спроби, а інші діють з подвоєною енергією - ці явища пов'язують з такою особливістю психіки як воля. Воля - це свідоме регулювання людиною своєї поведінки і діяльності, виражене в умінні долати внутрішні та зовнішні труднощі при здійсненні цілеспрямованих дій і вчинків. З перших років виникнення психології спорту окремі питання цієї проблеми висвітлювалися на сторінках наукових і спеціальних спортивних журналів. У цьому смислі проблема волі - давня.

Гострота і практичне значення цієї проблеми не тільки не зменшилися, але ще більше зросли зараз - на новому етапі розвитку фізкультурного руху, на новому етапі розвитку спорту.

Заняття дзюдо вимагають від спортсменів будь-якого віку обов'язкового прояву волі, а вольового зусилля не тільки у змагальній діяльності, але і в навчально-тренувальному процесі. Воля проявляється не тільки в протистоянні, що ще більше вона потрібна в дотриманні режиму занять (регулярне відвідування), прагненні долати труднощі (якщо в тренуванні не виходить виконання технічної дії) або в успішному поєднанні занять в загальноосвітній і спортивній школах та інших ситуаціях. Це не відповідає духу дзюдо і філософії, сформованої Д. Кано.

Виховання цілеспрямованості - непростий педагогічний процес при роботі з юними дзюдоїстами. Ускладнений тим, що потребу в спортивній діяльності у багатьох з них необхідно активно розвивати, а також формувати провідний мотив діяльності - прагнення до спортивних занять для зміцнення здоров'я і розвитку особистості.

Наполегливість і завзятість необхідно проявляти займаючись дзюдо, щоб домогтися поставленої мети. Для дзюдоїстів різного віку цілі теж будуть різними. Юні дзюдоїсти мають можливість показати максимальний результат у змаганнях з загальної фізичної підготовки або виконати атестаційні вимоги по техніці кю. Для дзюдоїстів підліткового віку - це виконання атестаційних

вимог, досягнення спортивного розряду або успішний виступ у відбіркових змаганнях.

Мета, до якої прагнуть дзюдоїсти, повинна ставитися під керівництвом тренера-викладача і відповідати можливостям спортсменів.

Рішучість і сміливість дзюдоїстів засновані на емоційній стійкості юного спортсмена. Виховання цих якостей в першу чергу сприяє готовності дзюдоїстів до вивчення технічних і тактичних дій, виконання завдань з фізичної підготовки. Це дозволить зміцнити упевненість у своїх силах за допомогою самопереконавання, заснованого на об'єктивних фактах. В основі формування рішучості і сміливості лежить система знань і умінь дзюдоїстів. У процесі психологічної підготовки важливо привчати дзюдоїстів швидко приймати і реалізовувати ухвалені рішення, попереджати і придушувати в потрібний момент сумніви, страх і невпевненість у своїх силах.

Ініціативність і самостійність необхідно виховувати у дзюдоїстів на основі певного досвіду спортивної підготовки. Ці якості проявляються у навчально-тренувальній та змагальній діяльності тільки тоді, коли для подолання труднощів недостатньо звичних засобів і методів. Активність і самостійність виховуються у дзюдоїстів у рухливих та спортивних іграх, протиборстві в незвичних умовах (без куртки, на піску або з незнайомим суперником).

Витримка і самовладання визначаються емоційною стійкістю в умовах стресу, що впливає на навчально-тренувальну і змагальну діяльність дзюдоїстів. У юних дзюдоїстів, які займаються у групах початкової підготовки, доцільно виховувати у навчально-тренувальному процесі вміння долати втому і страх перед майбутніми змаганнями шляхом формування особистісних якостей, необхідних для перемоги над суперником.

Мета: виявити рівень прояву сили волі дзюдоїстів.

Результати дослідження. У дослідженні взяли участь 10 учнів 11 класу Горохівської ЗОШ Снігурівського району Миколаївської обл. Всі вони займаються у шкільній секції дзюдо. Для досягнення поставленої мети було проведено тестування за методикою Н.Н. Обозовим «Самооцінка сили волі», що призначена для узагальненої характеристики прояву сили волі.

В ході дослідження нами було проведено тестування яке складалося з 15 питань, на які можна відповісти: «так» - 2 бали, «не знаю» - 1 бал, «ні» - 0.

Після проходження тестування, були зібрані бланки і підраховані результати. За результатами можна побачити, що 70% мають високий рівень сили волі, 20% - середній, і тільки 10% мають низький рівень. Це свідчить про те, що у більшості дзюдоїстів сформувалися вольові якості завдяки заняттю спортом.

Висновки. Виховання дзюдоїстів - це складний педагогічний процес, основою якого повинна стати діалогічність. Ефект виховного впливу зростає, якщо тренер-викладач своєю поведінкою і діяльністю наочно підтверджує вимоги до вихованців. У навчально-тренувальних групах варто проводити навчання дзюдоїстів прийомам психорегулюючого тренування (вміння довільно розслабляти м'язи з метою швидкого відновлення або самонастроювання щодо входження в оптимальний бойовий стан).

Література.

1. Селиванов В.И. Воля и ее воспитание / В.И. Селиванов. – М.: Знание, 1976. – С. 36.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: [навч. посібник / М.Й Варій – Львів: Край, 2005. – С. 27.
3. Селиванов В.И. Волевая регуляция активности личности / В.И. Селиванов/ Психол. журн. – 1982. – Т.3. – №4. – С.13-25.

РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ХЕРСОНЩИНІ ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ

Зажерило Роман

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний стан спортивного туризму як соціального явища, обумовлені змінами суспільного життя протягом останніх десятиліть. Дослідження, проведенні різними вченими, стосується загальних питань історії розвитку туризму взагалі, але проблемі розвитку спортивного туризму у науковій літературі майже не приділяється увага.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Спортивний туризм у сучасному розумінні це "вид спорту, у якому змагання туристських спортивних походів та з видів спортивного туризму проводяться за встановленими Правилами та іншими документами, передбаченими Правилами" [2,с.6]. Це визначення наведено у "Правилах змагань зі спортивного туризму", розроблених Федерацією спортивного туризму і затверджених Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту у 2008 р. Багато авторів використовують термін "самодіяльний", "спортивно-оздоровчий" або "оздоровчо-спортивний туризм". Зустрічається вираз "самодіяльний спортивно-оздоровчий туризм". Виникає необхідність визначитись з термінами та дослідити етапи та результативність спортивного туризму.

На наш погляд найбільш вдалим тлумаченням термінів є формулювання, запропоновані С.П. Фокіним. Він вважає, що основою термінів є чотири основні функції спортивного та спортивно-оздоровчого туризму які нероздільно поєднані між собою і реалізуються у відповідних видах діяльності, а саме: спортивну, пізнавальну, рекреаційну (оздоровчу), вітальну діяльність. В залежності від цього: у спортивному туризмі за визначенням мети її діяльності головним є досягнення туристами високих спортивних результатів та виконання спортивних розрядів. За цими критеріями головними формами є спортивні туристські походи і змагання з техніки спортивного туризму.

Спортивний похід – це подорож з використанням активних способів пересування туристів, з подоланням природних перешкод, за визначеним маршрутом, у визначений термін, на технічних засобах чи без них; зі спортивною або інтегрованою метою, які проводяться силами і засобами самих учасників, або спеціалізованими організаціями з видів туризму, що входять в Перелік класифікованих спортивних маршрутів України [3]. Як правило,

спортивні походи в залежності від організаційних основ, є самодіяльними.

В спортивно-оздоровчому туризмі за визначенням мети діяльності головним є підтримка організму людини у здоровому фізичному стані, відновлення фізичних і духовних сил людини. За цими критеріями головними формами є ступеневі або некатегорійні походи та туристські табори [3]. Хоч для більшості людей навіть проходи першої категорії складності мають оздоровчий характер.

Мета дослідження - дослідити розвиток спортивного туризму учнівської молоді на Херсонщині з 1992 до 2015 рр.

Результати дослідження. Туристський рух в Україні обумовлений тим, що наша держава довгий час входила до складу Радянського Союзу, де зародився і розвивався спортивний туризм. Розпад СРСР привів до краху налагодженої нормативно-правової системи міжнародного та внутрішнього туризму. У 1992 р. ЦСТЕ ВЦРПС було реорганізовано у ВАТ «ЦСТЕ-Інтур - Центральна рада з туризму та екскурсій».

Ситуація складалася не на користь цивілізованого розвитку туризму в країні. Туристський простір тимчасово залишився без контролю. Припинилось існування міських, районних туристських клубів, які були основою розвитку самодіяльного туризму. До того ж негативно вплинув економічний занепад у державі. Туризм у системі освіти продовжував існувати, але з меншим обсягом та інтенсивністю.

В 1995 році був прийнятий Закон України «Про туризм», де розповідається про необхідність більш широкої організації масового і спортивно-оздоровчого туризму. Введення туризму в програми навчання молоді є важливим елементом навчання і виховання [1].

У таблиці 1 наведено результати проведення категорійних пішохідних походів юних туристів з 1992 до 2015 р.р.

Найбільш складні економічні умови були у 1996-1997 роках, що і позначилось на кількості учасників походів. Також спостерігається великий спад з 2003 до 2007 років: два перші роки співпадають з останніми роками президентства Л. Кучми, що викликало у громадян України певне невдоволення і як результат – невпевненість і жити. У 2005 та 2007 роках спостерігається збільшення кількості учасників походів I – III к.с., а кількість учасників некатегорійних походів зменшилась.

Починаючи з 2010 року спостерігається стабільний спад кількості учасників всіх походів. Це також пояснюється політичною ситуацією в державі – обрання на пост Президента України В. Януковича.

В цілому можна стверджувати, що нажалі спостерігається тенденція зменшення кількості туристських походів та їх учасників за часів незалежної України серед учнівської та студентської молоді. Динаміка кількості дітей Херсонщини, що брали участь у походах різної складності показана на рис.1

Економіка держави перейшла на ринкові відносини. За все, в тому числі і за здоров'я нації, потрібно платити. Тим не менше, спортивний туризм продовжує існувати, як правило, на громадських засадах, отримуючи від держави мізерні кошти на проведення змагань, переважно з техніки

пішохідного туризму, яка практично втратила зв'язок зі спортивними походами.

Таблиця 1

Показники проведення категорійних пішохідних походів юними туристами з 1992 до 2015 р.р.

Рік	Некатегор. походи		Категорійні (всього)		Походи І к.с.		Походи II к.с.		Походи III к.с.	
	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки
1992	43	657	40	491	34	397	5	57	1	12
1993	39	559	45	551	43	525	2	24		
1994	41	547	12	143	12	143				
1995	49	701	17	194	13	147	4	47		
1996	40	499	8	91	8	91				
1997	35	445	22	257	20	240	2	17		
1998	38	483	8	99	7	87	1	12		
1999	48	622	14	134	13	122	1	12		
2000	41	562	13	150	12	142	1	8		
2001	41	526	14	174	14	174				
2002	39	477	8	90	7	82	1	8		
2003	27	329	17	165	13	128	4	37		
2004	30	328	10	104	9	95	1	9		
2005	24	311	9	95	8	83	1	12		
2006	22	310	12	124	10	103	2	21		
2007	23	263	18	174	14	143	3	22	1	9
2008	35	397	22	230	19	197	2	24	1	9
2009	41	487	10	99	8	77	2	22		
2010	35	398	13	117	11	94	2	23		
2011	29	363	13	131	11	113	2	18		
2012	30	349	8	92	8	92				
2013	38	416	8	87	8	87				
2014	16	192	1	15	1	15				
2015			3	38	3	28		10		
Разом	804	10221	345	3845	306	3405	36	383	3	30

Основна ціль заняття спортом, в тому числі і ціль олімпійського руху, не підготовка видатних спортсменів, а пропаганда здорового способу життя, заняття населення фізичною культурою і спортом. Але сьогодні спорт перетворюється в галузь шоу-бізнесу, у комерційні підприємства. На відміну від інших видів спорту, туризм не потребує великих фінансових вкладів на будівництво споруд і утримання розширеного складу професійних працівників, тому має великі передумови масовості. Тільки нерозуміння державних інтересів або некомпетентністю можна пояснити зневажливе відношення до спортивного туризму в теперішній час [1].

У вересні 2000 року було створено Федерацію спортивного туризму України, що безумовно позитивно вплинуло на відновлення спортивного туризму в державі. Але більше уваги стали приділятися організації та проведенню змагань, а не проведенню походів, хоча пізнавальний, оздоровчий та виховний ефект від походів значно вищий ніж від змагань.

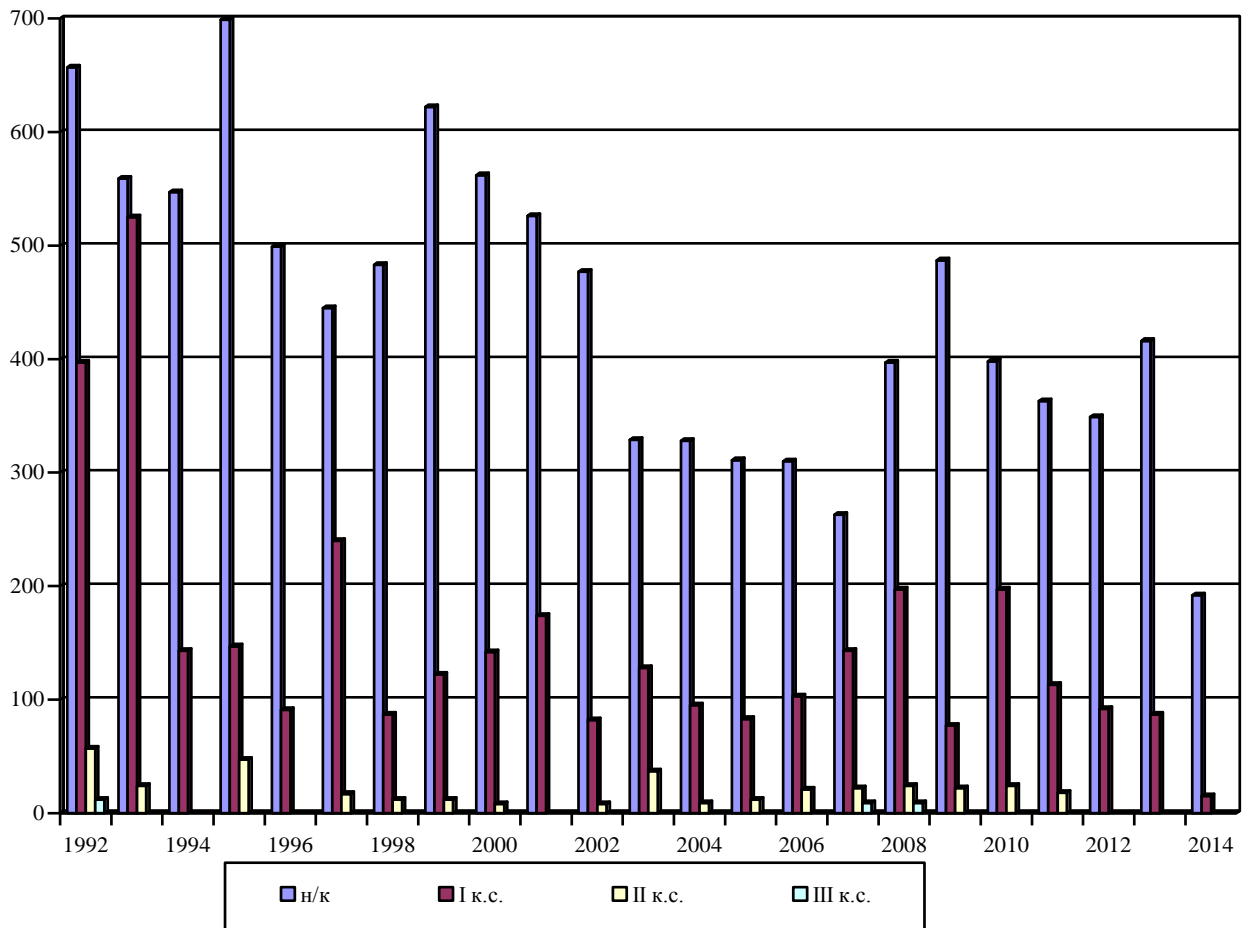


Рисунок 1. Кількість дітей, що брали участь у пішохідних походах з 1992 до 2014р.р.

На сьогодні здійснення походів високих категорій складності (починаючи з IV к.с. для пішохідного туризму) можливий тільки у різних районах Росії, доїхати до яких коштує великих грошей. У Херсоні не відновилася робота міського клубу туристів і походи дорослих туристів носять епізодичний характер.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Активний туризм відноситься до найбільш ефективних оздоровчих технологій, об'єднує в собі спортивну, духовну, і пізнавальну діяльність. Але з 1992 року по теперішній час, нажаль спостерігається тенденція зменшення кількості спортивних походів учнівської молоді та їх учасників. Це насамперед пов'язано з нестабільною економіко-політичною ситуацією в державі.

Перспективою подальших досліджень є вивчення та аналіз розвитку інших видів спортивного туризму як у Херсоні, так і в Україні в цілому.

Література.

1. Булашев А.Я. Спортивный туризм: [учебник]./ А.Я. Булашев – Харьков: ХГАФК, 2009. – 332 с.
2. Спортивный туризм: правила змагань. – К.: Федерация спортивного туризма Украины, 2008. – 137с.

3. Фокін С.П. Спортивний і спортивно-оздоровчий туризм: питання термінологічного апарату / С.П.Фокін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія //Ред. С.С. Єрмаков. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2006. – N 8. – С. 88-90.

РОЗВИТОК ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ НА ХЕРСОНЩИНІ

Захаров Андрій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Історія розвитку веслування на байдарках і каное багата на значні історичні події. Як будь-яке соціальне явище, або вид соціальної діяльності веслувальний спорт безперервно розвивається: зростає масовість, підвищується рівень спортивних результатів, удосконалюються системи тренувань і змагань, покращується інвентар. В процесі розвитку веслування виникають проблеми, що потребують свого розв'язання [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Історії розвитку веслувального спорту присвячена значна кількість праць (Хавін Б., 1990; Іванов В., 1972; Середина А., 1982; Шапаренко О., 1987; Волошин А., 2004 та ін.) проте, більшість з них присвячені розвитку веслування за Радянських часів. Події, пов'язані із функціонуванням веслувального спорту в Україні висвітлювалися недостатньо. Разом із тим, сьогодні в сучасних інформаційних мережах міститься чимало науково-методичної інформації щодо минулого та сьогодення веслувального спорту. Наше дослідження є однією з спроб вивчення та узагальнення історичних аспектів веслування на Херсонщині.

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз розвитку веслувального спорту на Херсонщині.

Результати дослідження та їх обговорення. У 1910 році в м. Херсоні вперше з'явився новий вид спорту – веслування. Уроки веслування проводились під керівництвом А. В. Данашевського. Заняття відвідували хлопчики від п'ятнадцяти років. Вже через рік до занять веслуванням вдалося залучити дівчат від шістнадцяти років. Першим інструктором була Є.В. Багрецова.

Архівні матеріали і спогади перших організаторів фізкультурного руху в м. Херсоні свідчать про те, що молодь з великим бажанням записувалась в гуртки фізкультури і брала в них активну участь. Тут вся робота велась на громадських засадах. Створювались бюро гуртків фізкультури, в них обирали найкращих. В 1927-1928 р.р. організаційним центром всієї фізкультурної роботи стала секція при клубі “Металіст”, головою якої був О.К. Ладичук [1].

Переглядаючи документи тих часів захоплюєшся чіткістю занять та дисципліною в гуртках, пристрасстю, безкорисливою діяльністю та вмінням організовувати роботу цікаво.

На «велику» воду веслярі - «народники» і байдарочники вийшли у 1928 році на Першій Всесоюзній спартакіаді. Ці змагання, по суті були першою першістю СРСР.

“Всесоюзна спартакіада” відкривається змаганнями з народного веслування та вітрильного спорту. До складу всеукраїнського колективу входить херсонська четвірка, яка виборола перший приз на республіканській водній спартакіаді в м. Миколаєві. склад четвірки: Губкін, Павлов, Броун, Скобло. Хлопці не посоромили честі сонячної республіки, на фініш прийшли другими, поступились першістю спортсменам з Волги [4].

Уперше херсонські весляри заявили про себе на першості України в Дніпропетровську в 1946 році. А щоб брати участь у змаганнях, молодь щовечора після роботи приходила в яхт-клуб для тренувальних занять.

1952 рік став знаменним в історії веслувального спорту. Участь в XV Олімпійських іграх показала, що рівень підготовки наших веслярів, незважаючи на відсутність досвіду міжнародних зустрічей, досить незначно уступає своїм закордонним суперникам. Тоді в столиці Фінляндії – Хельсінки – херсонський весляр Іван Сотников стартував на байдарці - одиночці, на дистанції 10 000 метрів. Серед 17 учасників наш земляк фінішував сьомим, показавши час 48 хв. 36,8 сек. Це було високе досягнення херсонця, тому що в той час призовою була перша десятка [1].

Уроки, отримані на цій Олімпіаді, не пройшли даром і були ефективно використані як тренерами, так і керівництвом веслувального спорту в країні. Були організовані нові секції по веслуванню на байдарках і каное по всій Україні.

Так, в 1956 році, була заснована Херсонська спеціалізована дитячо-юнацька спортивна школа з веслування [1].

Херсонщина славиться своїми веслувальниками, які стабільно й успішно виступали і виступають у складі збірних команд.

Учасником XIX Олімпійських ігор у Мексиці 1968 року був Георгій Карюхін. Правда через технічну поломку їх човен зійшов з дистанції. Карюхін чемпіон світу 1966 року, чемпіон Європи 1967 року, 20-ти разовий переможець всесоюзних змагань з веслування на байдарках і каное.

На XXI Олімпійських іграх 1976 в Монреалі Сергій Чухрай у "четвірці" виграв "золото" на 1000 м, а у Москві на "двійці"-500 і 1000 м.

Сергій Пострехін на XXII Олімпійських іграх 1980 став чемпіоном на 500, та срібним призером на 1000 метрів.

Кірсанов Сергій – срібний призер XXIV Олімпійських ігор 1988 у Сеулі.

XXV Олімпіада в Барселоні 1992 року була першою для України після визнання Міжнародним Олімпійським комітетом (МОК) Національного Олімпійського комітету (НОК) України.

Херсонщину представляли четверо спортсменів: веслувальники - Сергій Кірсанов, Олексій Іграєв, Віталій Раєвський, гімнастка - Тетяна Лисенко.

На XXVI Олімпійських Іграх 1996 року в Атланті була рекордна кількість спортсменів Херсонщини. Наші веслярі: Владислав Терещенко, Андрій Петров, Андрій Борзуков, В'ячеслав Куліда, Олексій Іграєв, Ганна Балабанова, Олександр Капустін, Катерина Юрченко так і не змогли наблизитися до п'єдесталу пошани.

На XXVII Олімпійських іграх 2000 року у Сіднеї Ганна Балабанова посіла п'яте місце, Владислав Терещенко - дев'яте [4].

Ні в Атланті, ні в Сіднеї, на жаль, українців серед призерів не було. «Смуга безмедалья» перервалася тільки у 2004 році на XXVIII Олімпійських іграх в Афінах, де бронзовими призерами Олімпійських ігор у змаганні четвірок стали: Ганна Балабанова, Інна Осипенко, Тетяна Семикіна і Олена Череватова [2]. Чемпіонкою XXIX Олімпійських Ігор в Пекіні (2008 р.) на одиночній байдарці стала Інна Осипенко-Радомська, а ще срібною призеркою вона стала на іграх XXX Олімпіади в Лондоні (2012 р.).

Висновки. Херсонські спортсмени вже давно відомі за межами нашої області з гарними спортивними традиціями. Вони були неодноразовими переможцями спартакіад та республіканських змагань, чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор.

Література.

1. Андреев А. Иван Сотников – первый олимпиец Херсонщины / А. Андреев // СВ Гривна. – 2006. – 11 авг. – С. 15.
2. Волошин А. Двадцять золотих медалей українців. Мюнхен: герої українського спорту / А. Волошин // Спортивна газета. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. - 2004.- №32- С. 15.
3. Иванов В.Н. Ветры олимпийских озер / В.Н.Иванов – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 234 с.
4. Олімпійська гордість Херсонщини : біобібліогр. довідник / Упр. культури обл. держ. адмін.; Обл. б-ка для юнацтва ім. Б. Лавренюва; уклад. Н. О.Попова; ред. С. Д. Коваль; кер. проекту Г. І. Тютюн. – Херсон, 2013. – 37 с. : іл. – (Видатні краєни ; вип. 3).

АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Ильина Елизавета

Научный руководитель: доцент Е.Е. Черненко

Запорожский национальный университет

Постановка проблемы. Современный спорт высших достижений является уникальной моделью напряженной деятельности для изучения потенциальных и резервных возможностей человека. При этом показанный соревновательный результат становится важным и необходимым показателем предшествующей подготовки спортсмена и уровня его мастерства [1].

В то же время, несмотря на всю значимость, система соревновательной деятельности в теории спорта разработана не в полной мере, поэтому, как считают В.С. Келлер, Л.П. Матвеев, В.Н. Платонов, Н.Н. Пилук и др., дальнейшее совершенствование всей системы подготовки спортсменов должно идти за счет, прежде всего, изучения и совершенствования соревновательной деятельности спортсмена. [1].

Одним из важнейших факторов в содержании соревновательной деятельности являются соревновательные нагрузки, управляя которыми в

процессе соревнований можно существенно повлиять на эффективность выполнения упражнений и итоговый результат.

Анализ научно-методической литературы по спортивной аэробике показал, что содержание планирования и средства контроля тренировочных нагрузок исследовались только в отдельных видах спортивного командного фитнеса, а именно в степ-аэробике (С.И. Атаманюк, 2006), в то время как критерии оценки нагрузок в процессе соревнований и подготовки к ним пока не нашли своего научного решения в теории и практике спортивной аэробики.

Также нами не найдено в доступной научно-методической литературе особенностей содержания соревновательных нагрузок в категориях спортивной аэробики (индивидуальные женские выступления, индивидуальные мужские выступления, смешанные пары, тройки, группы) и в спортивных видах командного фитнеса (аэро-денс, фанк).

Формулирование целей работы. Цель работы – провести анализ содержания соревновательных нагрузок в спортивной аэробике.

Для достижения поставленной цели в работе использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; анкетирование.

Результаты исследования. Совершенствование системы педагогического контроля соревновательных нагрузок в спортивной аэробике предполагает, прежде всего, определение информативных показателей, характеризующих соревновательные нагрузки и нормирование соревновательных нагрузок спортсменов в различных видах спортивной аэробики.

Для изучения мнения тренеров по вопросу уточнения критериев контроля соревновательных нагрузок, нами было проведено анкетирование 40 тренеров с получением следующих результатов.

Установлено, что в процессе подготовки к соревнованиям (61%) тренерами учитывается количественная сторона нагрузки, т.е. объем тренировочного занятия, который определяется как суммарное количество элементов, связок, комбинаций. Качественная же сторона нагрузки либо не учитывается вообще (13%), либо учитывается незначительно (23%). Например, сложность выполняемых элементов, психофизиологические показатели (3%).

В соревновательных условиях учет и контроль нагрузок в спортивной аэробике практически не ведется. При этом все тренеры подтвердили значимость нормирования и контроля показателей соревновательных нагрузок. В результате обработки данных анкетирования были выявлены параметры нагрузок, которые следовало бы учитывать тренеру в процессе подготовки к соревнованиям - это объем и интенсивность нагрузки, сложность соревновательных упражнений, эффективность соревновательных действий. Установлено, что на эффективность соревновательной деятельности существенное влияние оказывают следующие факторы: физическая нагрузка (34,5%); психическая нагрузка (44,1%); функциональная нагрузка (19%). Кроме того, тренеры (41,6%) выделяют и другие составляющие соревновательных нагрузок в спортивной аэробике: нагрузки, связанные с координационной и

технической сложностью соревновательных программ (7,4%>); внутригрупповые взаимодействия спортсменов (3,4%).

Проведенный анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике спортивной аэробики для педагогического контроля тренировочных нагрузок только в некоторых видах применяются определенные показатели [1, 2, 3].

Таким образом, на основе анализа научно-методической литературы и анкетирования тренеров были определены следующие показатели соревновательных нагрузок спортсменов высокой квалификации для их дальнейшего изучения:

- 1) Т - длительность соревновательной деятельности (мин);
- 2) t - длительность соревновательных действий (мин);
- 3) КП - количество подходов (количество выступлений);
- 4) КЭ - количество элементов;
- 5) КС1 - коэффициент сложности одного самого сложного выполняемого элемента (баллы) – согласно правил соревнований по спортивной аэробике;
- 6) КСо - коэффициент сложности (общий) - суммарное количество баллов при выполнении элементов в одном упражнении.

Выводы. Проанализировав полученные результаты, мы можем констатировать следующее:

1. Отсутствие в теории и практике спортивной аэробики критериев оценки соревновательных нагрузок снижает эффективность предсоревновательной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов высокого класса.

2. Соревновательные нагрузки в спортивной аэробике характеризуются тремя наиболее информативными группами показателей, отражающими объем, координационную сложность, интенсивность выполняемых соревновательных действий.

3. Наиболее значимыми показателями, отражающими объем соревновательных нагрузок спортсменов, являются «длительность соревновательных действий», «количество подходов» и «длительность соревновательного упражнения».

Литература.

1. Атаманюк С.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидко-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі: автореф. ... канд. наук. з фіз. вих. і спорту: 24.00.01. – К., 2006. – 20 с.

2. Аэробная гимнастика : Правила Соревнований 2009 – 2012:[Электронный ресурс] / Издание: март 2009. – Режим доступа: <http://www.fig-gymnastics.com/vsite/vfile/page/fileurl/0,11040,5187-203419-220642-168708-0-file,00.pdf>

3. Аэробная гимнастика : Правила соревнований 2013 – 2016:[Электронный ресурс] / Издание: сентябрь 2012. – Режим доступа: http://www.fig-aerobic.com/2013-2016-AEROBIC-GYMNASTICS-CODE-OF-POINTS-Russian_a977.html

ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ

Кардаш Кристина

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Кожен спортсмен, не зважаючи на свою майстерність, знаходиться у певному стані, перед змаганнями, саме цей стан обумовлює результат його виступу. Спортсмени високого класу вміють самі ввести себе у необхідний стан, завдяки власним індивідуальним методам. Але новачки, які ще не розуміють, як це зробити можуть постраждати, через не правильний підхід до змагань. Тому кожному спортсмену слід знати, які бувають передстартові стани та їх характеристику, для того щоб використати цю інформацію на свою користь. Передстартовий стан може спостерігатися за декілька годин (в деяких випадках і днів) до виступів чи змагань. Чіткіше він проявляється у день змагань. У частини спортсменів спостерігаються яскраво виражені зміни функцій деяких внутрішніх органів. Ці зміни носять умовно-рефлекторний характер і спрямовані на підготовку організму до майбутньої роботи: підвищується збудливість центральної нервової системи, частішає пульс, більш глибоким і частим стає дихання, активізується обмін речовин [1].

Мета – надати характеристику передстартовим психічним станам спортсменів.

Результати дослідження. Центральне місце в психології спортивного змагання займають дослідження передзмагальних психічних станів. Найбільш важливою характеристикою передстартового стану є рівень емоційного збудження, яке може сприяти як підвищенню, так і пониженню результативності дій спортсмена. Загальновизнаними в психології, фізіології спорту, спортивній медицині є три різновиди передстартових станів: бойової готовності, стартової лихоманки та стартової апатії, кожен з яких має свої особливості [2].

1. *Стан «бойової готовності»* - характеризується помірним емоційним збудженням і забезпечує високий спортивний результат. Як правило, з наближенням часу старту рівень емоційного збудження підвищується. Передзмагальне емоційне збудження готує організм спортсмена до майбутньої діяльності. У найбільш сприятливих випадках до часу старту воно досягає оптимального рівня. Відбувається оптимізація функцій усіх систем організму, які забезпечують діяльність спортсмена в умовах змагання. Психологічно стан бойової готовності супроводжується напруженим очікуванням, загальним підйомом, бажанням вступити в боротьбу та намаганням віддати всі сили в боротьбі за перемогу [1].

Спортсмени з сильною стосовно збудження нервовою системою можуть тривалий час перебувати в стані бойової готовності і навіть у стані стартової лихоманки, і це не завадить їм досягнути високого спортивного результату. Спортсмени із слабкою стосовно збудження нервовою системою швидко втрачають стан бойової готовності, а стартова лихоманка змінюється у них

стартовою апатією. Це найгірший серед передстартових станів - криза стану психічної готовності до змагання. Встановлено, що на одних і тих же змаганнях в одного і того ж спортсмена у різний час і в різній послідовності можуть проявлятися усі різновиди передстартового стану. Найчастіше це спостерігається в тих видах спорту, де спортсмен стартує не один, а декілька разів (стрибки, метання тощо).

2. *Стартова лихоманка* - характеризується сильним хвилюванням, частковою дезорганізацією поведінки, безпричинним пожвавленням, швидкою зміною емоційних станів, нестійкістю уваги, незібраністю, помилками, які зумовлені послабленням процесів пам'яті (запам'ятовування, впізнавання, збереження, відтворення, забування) [1].

Як правило, стартова лихоманка супроводжується пониженням контрольних функцій кори головного мозку над підкіркою. Спостерігається прискорення серцебиття та дихання, поверховість дихання, надмірне потовиділення, пониження температури кінцівок, підвищений тремор. Усе це призводить до того, що спортсмен не може використати напрацьовані можливості, допускає помилки навіть у добре засвоєних діях, поводить імпульсивно, непослідовно.

3. *Стартова апатія* - обумовлена протіканням нервових процесів, які протилежні тим, котрі викликають стартову лихоманку: гальмівні процеси в нервовій системі посилюються (частіше під впливом сильної втоми або перетренування). Спостерігається деяка сонливість, млявість рухів, знижується загальна активність та бажання змагатись, притуплюються сприймання, увага [1, 3].

Проте в деяких спортсменів через деякий час (година або дві) поступово, в міру наближення часу старту, стан апатії переходить в оптимальний стан. Таке явище частіше обумовлюється наявністю деяких небажаних (або невідомих) моментів на майбутніх змаганнях. У стартової апатії є особливий різновид - самозаспокоєність, яка виникає в тих випадках, коли спортсмен зарзделегіть впевнений у своїй перемозі, низько оцінює можливості своїх суперників. небезпека цього стану полягає в зниженні уваги, нездатності до мобілізації під час раптових змін ситуації.

Найбільш дієвим засобом, який нормалізує прояв передстартового стану є розминка. Вона здійснює наступне: підвищує збудливість, активність сенсорних, центрально-моторних та центрально-вегетативних центрів; підсилює діяльність ендокринних залоз, створюючи умови для ефективної регуляції метаболічних процесів; підвищує температуру тіла, особливо в м'язах; підсилює роботу кардіо-респіраторної системи (транспорт кисню, зростання вентиляції, покращення дифузії газів в легенях).

Висновки. Проаналізувавши літературу, по даному питанню, можна сказати, що існує 3 види передстартових станів : «бойова готовність», стартова лихоманка та стартова апатія. Початок та тривалість передстартових станів, перш за все, залежить від майстерності спортсмена. Також передстартовий стан багато в чому обумовлюється індивідуально-психологічними особливостями спортсмена, в тому числі типом вищої нервової діяльності і темпераментом.

Для забезпечення найсприятливіших передстартових реакцій має високе значення хороше тренування, розминка, та почуття відповідальності за свої дії перед колективом, тренером, країною.

Література.

1. Гогунув Е. Н. Психологія фізического востітанія и спорта / Е. Н. Гогунув, Б. И. Мартьянов. – М. : Академія, 2000. – 288 с.
2. Гуменюк Н. П. Проблемы психической надежности в спорте / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко. – М. : ГЦОЛИФК, 1980. – 254 с.
3. Методики психодіагностики в спорте / под. ред. В. Л. Марищука, Ю. М. Блудова, В. А. Плахтиенко, Л. К. Серова. – М. : Просвещение, 1990. – 256 с.

ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В МЕТАНИИ ДИСКА

Клочко Виктория

Научный руководитель: Чухловина В.В.

Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта

Постановка проблемы. Несмотря на весь гуманизм, первые организаторы Олимпиад современности не решились допускать к участию в них женщин-спортсменок. Только в 1900 году на Олимпийских играх в Париже были допущены 11 спортсменок в состязания по теннису и гольфу, что составило всего 0,8% от общего числа участников. В Лондоне (2012) женщины соревновались уже в 23 видах спорта.

За годы стремительного развития женских видов программы в легкой атлетике неустанно росли спортивные достижения за счет особенностей строения и функционирования их организма. Физиологические процессы в женском организме связаны с фазами овариально-менструального цикла (ОМЦ), выражающегося в закономерных циклических колебаниях функционального состояния женского организма.

Анализ последних исследований. Необходимо отметить, что большинство более ранних исследований таких авторов, как Шахлиной Л.Г., Радзиевского А.Р., Бачинской Н.В., Врублевского Е.П., Чернова С.С., Масловой А.В. и т.д. акцентировали внимание на подготовке спортсменок с учетом овариально-менструального цикла. Это привело к проведению многочисленных исследований по установлению динамики работоспособности, оценки уровня физических способностей, влияния нагрузки на организм спортсменок во все фазах ОМЦ охватывая различные виды спорта. Так, например Врублевский Е.П. [1] изучал индивидуализацию подготовки женщин в скоростно-силовых видах легкой атлетики; Бачинская Н.В. [2] планировала тренировочную нагрузку в предсоревновательном мезоцикле для акробатических пар с учетом биологических особенностей женского организма и т.д.

Однако анализ научно-методической и научно-исследовательской литературы показал, что недостаточно изучено функциональное состояние

девушек имеющих квалификацию «Мастер Спорта», которые специализируются в метании диска.

Цель исследования: определить динамику изменений функциональной системы в различных фазах ОМЦ девушек, которые специализируются в метании диска.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; функциональные пробы (индекс Руфье-Диксона, скоростно-силовая физическая нагрузка и показатель качества реакции); двигательное тестирование.

Организация исследования. В исследовании принимали участие девушки имеющие квалификацию «Мастер Спорта Украины», которые специализируются в метании диска. Для определения уровня функционального состояния спортсменок были проведены функциональные пробы во всех фазах ОМЦ (менструальной (I), постменструальной (II), овуляторной (III), постовуляторной (IV) и предменструальной (V) фазы).

Результаты собственных исследований. Менструальный цикл это сложный процесс, в котором принимают участие практически все органы и системы организма. При изучении МЦ обнаружены закономерные волнообразные колебания сердечно-сосудистой и дыхательной системы на протяжении всего цикла.

Полученные результаты при проведении пробы Руфье-Диксона показали, что в менструальной и в овуляторной фазе средний показатель индекса был идентичный и составил 3,5, в постменструальной фазе он был равен 2,8, наилучший средний показатель был в постовуляторной фазе и составил 2,7, а в предменструальной фазе 3,8.

Для определения влияния нагрузки на сердечно-сосудистую систему использовались две нагрузки взятые из пробы Летунова - это тест «скоростно-силовая нагрузка» и «скоростная нагрузка».

В скоростно-силовую нагрузку входило 20 приседаний за 30 с. (частота сигнала метронома 80 ударов в минуту, на первый сигнал «сесть», на второй – «встать» и т.д.). При измерении ЧСС до и после нагрузки в различных фазах менструального цикла были получены следующие результаты. Анализ результатов показал, что в менструальной фазе средний показатель ЧСС до нагрузки составил 62,5 уд.мин, после нагрузки 82 уд.мин, в постменструальной фазе до нагрузки средний показатель ЧСС составил 59,5 уд.мин, а после нагрузки 76 уд.мин показатель ЧСС до нагрузки в овуляторной фазе был равен 65 уд.мин, после нагрузки он вырос до 84,5 уд.мин, средний показатель ЧСС до нагрузки в постовуляторной фазе составил 59 уд/мин, после 20 приседаний за 30с средний показатель ЧСС равнялся 74,8 уд/мин и в предменструальной фазе было выявлено наихудшее перенесение нагрузки, т.к. показатель ЧСС до нагрузки составил 66 уд.мин, а после нагрузки 94 уд.мин.

При измерении АД до и после нагрузки в различных фазах менструального цикла существенных изменений не наблюдалось. АД до нагрузки колебалось в пределах допустимых норм, после нагрузки наблюдалось повышение АД_{сис} и снижение АД_{диаст}. У всех испытуемых была выявлена нормотоническая реакция на данную нагрузку [3].

Для определения состояния сердечно-сосудистой системы в различных фазах ОМЦ был рассчитан коэффициент экономичности кровообращения (КЭК) по формуле:

$$\text{КЭК} = \text{АД}_{\text{сист}} - \text{АД}_{\text{диаст}} \times \text{ЧСС}$$

Средний показатель КЭК в менструальной фазе составил 3107, в постменструальной фазе средний показатель равнялся 2562, КЭК в овуляторной фазе был равен 3054, а в постовуляторной фазе 2549, средний показатель КЭК в предменструальной фазе равнялся 3049 при норме КЭК равной 2600. На наш взгляд увеличенные показатели в менструальной, овуляторной и предменструальной фазе можно объяснить тем, что идет напряжение сердечно-сосудистой системы при выполнении неадекватной нагрузки в этих фазах.

Выводы. При проведении функциональных проб в различных фазах менструального цикла было выявлено, что у девушек имеющие квалификацию «Мастер Спорта Украины», которые специализируются в метании диска наилучшие показатели сердечно-сосудистой и дыхательной системы были выявлены в постменструальной и постовуляторной фазе. Самая неблагоприятная фаза для перенесения нагрузок у испытуемых выявилась предменструальная. В связи с этим при планировании тренировочной нагрузки необходимо учитывать функциональные возможности женского организма.

Литература.

1. Врублевский Е. П. Индивидуализация подготовки женщин вскоростно-силовых видах легкой атлетики : [автореф. дис...д-ра пед. наук] / Врублевский Е. П. – Волгоград, 2008.
2. Бачинская Н.В. Планирование тренировочных нагрузок в предсоревновательном мезоцикле для акробатических пар с учетом биологических особенностей женского организма : Дис... канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Днепропетровский гос. ин-т физической культуры и спорта. — Д., 2006. — 229
3. Drabic J. Sprawnosć fizyczna i jej testowanie u młodzieży / J. Drabic // – Gransk, AWF, 1992. – 359s.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НАПАДНИКІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ

Компанієць Анастасія

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Високий рівень підготовки футболістів багато в чому залежить від використання в тренувальному процесі спеціалізованих вправ, що вибірково впливають як на фізичну підготовленість, так і на техніко-тактичну майстерність. Тактичні дії, що виконуються футболістами під час ігор, є реалізацією тактичних знань, а також рішень, прийнятих ними після оцінки ситуації, що склалася на полі. Тому можна вважати, що рівень

тактичного мислення обумовлює ефективність техніки, що дозволяє використовувати потенціал в найбільш доцільних формах і умовах [1,2].

За сучасними уявленнями спортивне тренування є педагогічним процесом управління станом футболіста, а стрижневим, основним шляхом до цього є реалізація педагогічного контролю.

Особливе місце в тренувальному процесі займає контроль і оперативна оцінка підготовленості футболістів. Оцінка фізичної, технічної і тактичної підготовки футболістів визначається на підставі численних спостережень, порівняльних характеристик їхніх дій у тренуванні і грі, що дозволяє тренерів моделювати процес підготовки, програмувати засоби і методи навчально-тренувального процесу [3,4].

У міні-футболі обсяг технічних дій у футболісток дуже обмежений, їх основна маса (більше 80%) виконується у вигляді найпростіших технічних елементів - зупинка, ведення та передача м'яча. З ростом кваліфікації футболісток або команди в цілому обсяг виконання складних технічних дій істотно збільшується за рахунок використання передач верхом, гри головою, використання фінтів, перехоплень м'яча, ударів повз ворота, але з урахуванням можливості переведення м'яча підставкою у ворота [5].

При створенні модельних показників, незалежно від особливостей окремих компонентів підготовленості футболісток, на які вони спрямовані, одним з найважливіших аспектів є підбір критеріїв, що дозволяють оцінити їх ефективність.

Мета дослідження: проаналізувати індивідуальні показники корисної діяльності нападників у жіночому футболі.

Результати дослідження. В ході експерименту ми вивчили особливості гри провідних нападників жіночої футбольної команди «Біличанка-НПУ» на чемпіонаті України вищої ліги з міні-футболу 2014-2015 р.р. серед жінок. Так ми записали і проаналізували 8 найкращих гравців ЖФК «Біличанка-НПУ», а саме Малишко К., Прокопенко А., Павленко О., Поліщук М., Сидоренко А., Васковець М., Шульга А., Дубицька І.

В дослідженні проводили аналіз таких ігор:

1. «Біличанка-НПУ» (Коцюбинське) – «Злагода» (Дніпропетровськ);
2. «Ніка-ПНПУ» (Полтава) – «Біличанка -НПУ» (Коцюбинське);
3. «Merry land-КДЮСШ 8» (Харків) – «Біличанка -НПУ» (Коцюбинське);
4. «Біличанка-НПУ» (Коцюбинське) – «УАБС-НПУ» (Суми);
5. «Біличанка -НПУ» (Коцюбинське) – «ІМС-НУХТ» (Київ).

Перегляд відеозапису ігор здійснювався на офіційному сайті «Біличанка-НПУ», після кожного проведення матчу, під час якого також реєструвались данні у таблицю кількісних показників техніко-тактичних дій.

Результати дослідження показують кількість техніко-тактичних дій, позитивних (вдалих) і негативних (невдалих) дій футболістів протягом усього ігрового часу даних матчів.

Наприклад, гравець Шульга за п'ять ігор зробила 1974 вдалих техніко-тактичних дій і 158 невдалих, із восьми гравців це найкращий результат. А гравці Дубицька, яка зробила 1429 вдалих ТТД і 159 невдалих і Прокопенко -

1479 вдалих і 269 невдалих, найменш вдало проявили себе із дівчат, які приймали участь в дослідженні.

Такі футболістки, як Шульга і Васковець більш виступають «конструктором» атак, це можна побачити по найбільшій кількості передач і прийомів, але вони добре себе показали і при ударах по воротах. У відборі, краще всього впоралась Прокопенко у зрівнянні з іншими гравцями команди. У таких гравців, як Малишко, Сидоренко, Павленко і Поліщук виявлено середні показники техніко-тактичних дій. Якщо розглядати командні дії всіх гравців, то в грі з командою «ІМС-НУХТ» футболістки ЖФК «Біличанка – НПУ», у порівнянні з іншими матчами, показали себе найкраще.

Для виявлення корисної діяльності нападників жіночої футбольної команди «Біличанка–НПУ», ми визначили коефіцієнт корисної дії на основі моніторингу відсотків браку.

Більшість техніко-тактичних дій насамперед залежать від кожної футболістки індивідуально та від тактичних схем, які використовує команда.

У футболістки Прокопенко найбільший відсоток браку - 18.1%, це означає, що у гравця найменший показник коефіцієнту корисної дії і вона найменше принесла користі команді за п'ять ігор на місці нападника, але вона добре показала себе у відборі, тому гравцю з такими показниками краще грати в амплуа захисника. Також захисні дії найкраще проявилися у Васковець, так як в неї найменший відсоток браку у відборі. А найменший показник браку у гравця Сидоренко – 1.2 %, якщо розглянути окремо її техніко-тактичні дії, то можна сказати, що футболістка найбільше принесла користі команді і найменше зробило помилок в ході всіх ігор на місці атакуючого.

Найменше браку в передачах і прийомах м'яча зробила Шульга, вона принесла користь команді за рахунок точних і гольових пасів, також в неї добрий показник і в ударах, де вона змогла себе реалізувати і забити вирішальні голи. В обведенні добре показала себе Сидоренко, вона принесла не лише користь, але і додала видовищності іграм, це означає, що футболістка добре володіє техніко-тактичними діями. У всіх інших дівчатах відсоток браку не дуже високий.

Загалом у всіх гравців не перевищує відсоток браку, що означає добру підготовленість як фізичну так і психологічну. По результатам дослідження можна визначити, що кожна футболістка має досить високий рівень техніко-тактичних дій, про що й свідчить виконання корисної діяльності на змаганнях.

Висновки. Тактичної грамотності відводиться одне з особливих місць, у процесі спортивної підготовки футболісток. Якісний рівень тактичної підготовленості сприяє більшому використанню в ігровій діяльності технічних можливостей і команди, і індивідуальних особливостей футболісток. Тактичні дії реалізуються завдяки прийомам технічної спрямованості.

Методики спостереження за футболістками жіночої футбольної команди свідчать про те, що дівчата досить добре підготовлені, мають високий рівень техніко-тактичних дій, це свідчить про малий відсоток браку за 5 ігор. Тому не даремно ЖФК «Біличанка-НПУ» вже більше двадцяти років займає перші місця на Чемпіонатах України, є єдиною командою в Україні, яка грає в Міжнародних

турнірах і виступає досить добре.

Література.

1. Воробьев Н.П. Спортивные игры: [учебное пособие] / Н.П. Воробьева. – М.: «Просвещение», 1973. – 335 с.
2. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры: Т. 1. / С.В. Голомазов. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 274 с.
3. Клещев Ю.Н. Спортивные игры: [учебное пособие] / Ю.Н. Клещева. – М.: Высш. школа, 1980. – 143 с.
4. Клышейко В. Исследования содержательности и характера спортивного соперничества в командных играх / В. Клышейко – Варшава: Спорт и Туризм, 1965. – 88 с.
5. Скорович С.Л. Комплексный контроль в мини-футболе и методы его проведения. / С.Л. Скорович // Мини-футбол (футзал): учебник для вузов, -М.: Советский спорт, 2012. - С. 469-507.

ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГОРНОЛЫЖНИКОВ

Коробов Михаил

Научный руководитель: Хубиашвили Г. Г.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Горнолыжный спорт, как один из сложно-координационных видов спорта, нуждается в создании системы целенаправленного развития различных видов координационных способностей.

Анализ научно-методической литературы и опрос тренеров показал, что проблема формирования, развития и совершенствования координационных способностей в горных лыжах разработана недостаточно.

Сведения о возрастных закономерностях и сенситивных периодах развития различных видов координационных способностей у горнолыжников носят несистематизированный характер. В практике работы тренеров отсутствуют научно обоснованные программы совершенствования координационных способностей с учетом индивидуально типологических особенностей, что приводит к снижению эффекта тренировочного процесса.

Все это способствовало поиску путей целенаправленного дифференцированного подхода к решению задач, связанных с совершенствованием координационных способностей у юных горнолыжников [1].

Результаты исследований. Под двигательнo-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методы.

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход широко

используется в базовом физическом воспитании, а также на первых этапах спортивного совершенствования. Осваивая новые упражнения, занимающиеся, не только пополняют свой двигательный опыт, но и развивают способность образовывать новые формы координации движений. Обладая большим двигательным опытом (запасом двигательных навыков), человек легче и быстрее справляется с неожиданно возникшей двигательной задачей.

Прекращение обучения новым разнообразным движениям неизбежно снизит способность к их освоению и тем самым затормозит развитие координационных способностей.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот методический подход также находит большое применение в базовом физическом воспитании, а также в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятий. Данный методический прием широко используется в ряде видов спорта (спортивной гимнастике, спортивных играх и др.) и профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Дело в том, что излишняя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению (Захаров Е., Карасев А., Сафонов А. 1994).

Мышечная напряженность проявляется в двух формах (тонической и координационной).

1. Тоническая напряженность (повышен тонус мышц в состоянии покоя). Этот вид напряженности часто возникает при значительном мышечном утомлении и может быть стойким.

Для ее снятия целесообразно использовать: а) упражнения в растягивании, преимущественно динамического характера; б) разнообразные маховые движения конечностями в расслабленном состоянии; в) плавание; г) массаж, сауну, тепловые процедуры.

2. Координационная напряженность (неполное расслабление мышц в процессе работы или их замедленный переход в фазу расслабления).

Для преодоления координационной напряженности целесообразно использовать следующие приемы:

а) в процессе физического воспитания у занимающихся необходимо сформировать и систематически актуализировать осознанную установку на расслабление в нужные моменты. Фактически расслабляющие моменты должны войти в структуру всех изучаемых движений и этому надо специально обучать. Это во многом предупредит появление ненужной напряженности;

б) применять на занятиях специальные упражнения на расслабление, чтобы сформировать у занимающихся четкое представление о напряженных и расслабленных состояниях мышечных групп. Этому способствуют такие

упражнения, как сочетание расслабления одних мышечных групп с напряжением других; контролируемый переход мышечной группы от напряжения к расслаблению; выполнение движений с установкой на прочувствование полного расслабления и др. (Курамшин Ю.Ф.2003).

Для развития координационных способностей в физическом воспитании и спорте используются следующие методы: 1) стандартно-повторного упражнения; 2) вариативного упражнения; 3) игровой; 4) соревновательный (Ялакас С.И. 1974). При разучивании новых достаточно сложных двигательных действий применяют стандартно-повторный метод, так как овладеть такими движениями можно только после большого количества повторений их в относительно стандартных условиях (Жубер Ж.2000). Метод вариативного упражнения с его многими разновидностями имеет более широкое применение. Его подразделяют на два подметода - со строгой и не строгой регламентацией вариативности действий и условий выполнения. К первому относятся следующие разновидности методических приемов:

- строго заданное варьирование отдельных характеристик или всего освоенного двигательного действия (изменений силовых параметров, например прыжки в длину или вверх с места в полную силу, в полсилы; изменение скорости по предварительному заданию и внезапному сигналу темпа движений и пр.); (Матвеев А.П.1991).

- изменение исходных и конечных положений (бег из положения приседа, упора лежа; выполнение упражнений с мячом из исходного положения: стоя, сидя, в приседе; варьирование конечных положений - бросок мяча вверх из исходного положения, стоя - ловля, сидя и наоборот);

- изменение способов выполнения действия (бег лицом вперед, спиной, боком по направлению движения, прыжки в длину и глубину, стоя спиной или боком по направлению прыжка и т.п.);

- «зеркальное» выполнение упражнений (смена толчковой и маховой ноги в прыжках в высоту и длину с разбега, метание спортивных снарядов «неведущей» рукой и т.п.);

- выполнение освоенных двигательных действий после воздействия на вестибулярный аппарат (например, упражнения в равновесии сразу после вращений, кувырков);

- выполнение упражнений с исключением зрительного контроля - в специальных очках или с закрытыми глазами (например, упражнения в равновесии, ведение мяча и броски в кольцо) [2].

Методические приемы не строго регламентированного варьирования связаны с использованием необычных условий естественной среды (бег, передвижение на лыжах по пересеченной местности), преодоление произвольными способами полосы препятствий, отработка индивидуальных и групповых атакующих технико-тактических действий в условиях не строго регламентированного взаимодействия партнеров (Иванов В.В.,1991).

Эффективным методом воспитания координационных способностей является игровой метод с дополнительными заданиями и без них, предусматривающий выполнение упражнений либо в ограниченное время, либо

в определенных условиях, либо определенными двигательными действиями и т.п. Например, при проведении игры «пятнашки» ставится задача как можно больше играющих запятнать за 3 минуты или запятнать с помощью волейбольного мяча, или запятнать в определенном участке тела. Игровой метод без дополнительных заданий характеризуется тем, что возникающие двигательные задачи занимающийся должен решать самостоятельно, опираясь на собственный анализ сложившейся ситуации (Матвеев Л.П., 1977).

Выводы. Координационные способности характеризуют три основных вида: нервная, мышечная и двигательная координация. Мышечная координация - согласованное напряжение и расслабление мышц, в результате чего становится возможным движение. Нервная координация - это сочетание нервных процессов, приводящих к решению двигательной задачи. Двигательная координация - согласованное сочетание движений отдельных звеньев тела в пространстве и во времени, соответствующие двигательной задаче, текущей ситуации и функциональному состоянию организма.

Координационные способности - это относительно закрепленные более или менее обобщенные специфические особенности протекания психомоторных процессов, которые, в определенной степени, способствуют осуществлению конкретной спортивной деятельности.

Литература.

1. magma-team.ru (Электронный ресурс)
2. fizkult-ura.ru (Электронный ресурс)

ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАВИЛА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Костомаров Станислав

Научный руководитель: Бондаренко В.И.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность этой темы заключается в том, что вольная борьба как вид единоборства является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности, ограниченной рамками существующих международных правил соревнований.

Цель - интенсивный поиск оптимального сочетания тренировочных и соревновательных средств из различных видов единоборств при подготовке борцов вольного стиля.

Результаты исследования. Вольная борьба — вид спорта, заключающийся в единоборстве двух спортсменов по определённым правилам; с применением различных приёмов (захватов, бросков, переворотов, подсечек и т.п.), в котором каждый из соперников пытается положить другого на лопатки и победить. Поединок в вольной борьбе проводится на борцовском ковре, который представляет собой квадратный мат с виниловым покрытием со стороной 12 метров. Минимальная толщина ковра должна составлять 4 сантиметра. Так называемая «область состязаний», в которой непосредственно ведётся борьба – это желтый круг диаметром 9 метров, в центре которого обозначен красным цветом маленький центральный круг диаметром 1 метр.

Сюда борцы возвращаются после остановки схватки, а также при постановке одного из соперников в положение партера. Основные действия боя проходят в 8-метровой зоне борьбы. Изнутри по периметру 9-метрового круга проходит красная полоса шириной 1 метр - «зона пассивности».

В начале каждого дня каждый участник должен быть тщательно выбрит или иметь бороду, отращиваемую в течение нескольких месяцев. Участники выходят на угол ковра, одетые в сплошное трико красного или синего цвета (по жребию). Запрещается смешение синего и красного цветов в трико. Борец должен носить обязательно:

- на груди - эмблему;

- разрешается использование светлых наколенников, не содержащих металлические элементы;

- борец должен иметь при себе носовой платок на протяжении всего поединка. За исключением Олимпийских Игр, где действуют Правила МОК, участники могут иметь на одежде одно или несколько названий спонсоров. Участники могут также указывать на спине или на рукаве халата имя спонсора. При этом буквы и символы не должны превышать 6 см.

Борцы могут носить защитные наушники, не имеющие никаких металлических или других жестких элементов. Арбитр может заставить одеть наушники борца со слишком длинными волосами. Борцы должны носить специальную обувь, поддерживающую лодыжку. Запрещается использовать обувь на каблуках, с подошвой, подбитой гвоздями, с пряжками или другими металлическими элементами. Обувь должна быть без шнурков. Обувь со шнурками должна иметь липучки, фиксирующие шнурки, чтобы они не развязывались и не мешали во время схватки. Обувь борца проверяется перед выходом на ковер [1]. Во время взвешивания арбитр должен проверить каждого борца на соответствие требованиям. Борец должен быть предупрежден на взвешивании, что если его внешний вид не соответствует требованиям, то он не будет допущен к соревнованиям. Если борец выходит на ковер в несоответствующей форме, судейская бригада дает ему максимум 1 минуту, чтобы привести себя в порядок. Если по истечении этого времени борец не привел себя в должный вид, он считается проигравшим. Запрещается также: - бинтовать кисти, запястья или лодыжки, за исключением случаев травмы или рекомендаций врача. В этих случаях повязки должны быть покрыты эластичным бинтом; - наносить на тело жирные или липкие вещества; - выходить на ковер потным в начале поединка или второго периода.

Борцы категории юниоров могут участвовать в соревнованиях для взрослых. Однако борец, достигающий 18 лет в текущем году, должен представить медицинский сертификат и разрешение родителей. Борец, достигающий 17 лет в текущем году, не может участвовать в соревнованиях для взрослых. Возраст спортсмена проверяется Мандатной комиссией. Борец может участвовать в соревнованиях только за регион, который указан в его паспорте. Каждый борец, участвующий в соревнованиях, автоматически разрешает распространять свои видео или фотоизображения для рекламы и популяризации борьбы на данных соревнованиях или в будущем. Если борец

отказывается от этого обязательства, он должен сделать это на стадии подачи заявки, и в таком случае он может быть снят с соревнований. Каждый спортсмен, участвующий в соревнованиях по своей собственной воле и под свою ответственность, допускается к соревнованиям только в одной весовой категории, соответствующей его весу в момент официального взвешивания. Борцы взрослой возрастной категории могут выбирать для себя следующую более высокую весовую категорию, за исключением тяжелой весовой категории, в которой участник должен весить не менее 96 кг [4]. Соревнования проводятся по системе прямого выбывания с приведением к идеальному числу, т.е. 4, 8, 16, 32, 64 и т.д. Если не получается в весовой категории прийти к идеальному числу борцов, проводятся квалификационные поединки. Разбивка на пары проводится в соответствии с номером, вытянутым при жеребьевке. Все борцы, проигравшие обоим финалистам, участвуют в утешительных поединках. Утешительные поединки проводятся в двух отдельных группах: одна группа борцов, проигравших первому финалисту, и вторая группа борцов, проигравших другому финалисту. Утешительные поединки начинают борцы, которые проиграли в первом круге, включая схватки для приведения к идеальному числу, против одного из двух финалистов, и заканчивают проигравшие в полуфинале по системе прямого выбывания. Победители двух утешительных групп получают каждый бронзовую медаль. Все схватки в каждой весовой категории начинаются и заканчиваются в тот же день. Взвешивание для каждой весовой категории проводится в день накануне соревнований в данной категории.

Соревнования строятся следующим образом: - квалификационные поединки; - поединки на выбывание; - утешительные схватки; - финальные схватки.

Если в весовой категории менее 6 борцов, следует применять "нордическую" систему (каждый против каждого). Пример: соревнования с 22 борцами в весовой категории. 22 борца вытягивают по жребию номера с 1 по 22[2]. Проигравший борец выбывает из соревнования и классифицируется согласно полученным классификационным очкам, за исключением борцов, проигравших одному из двух финалистов, т.к. они участвуют в утешительных схватках за 3 и 5 места. Борец, который без медицинской справки, зарегистрированной в секретариате, не вышел на ковер после того, как было объявлено его имя, дисквалифицируется и не классифицируется. Его сопернику(ам) засчитывается победа. Борец, совершивший очевидное нарушение правил честной спортивной борьбы, против духа и концепции правил борьбы, совершивший подлог или допустивший грубость, немедленно дисквалифицируется и отстраняется от участия в соревнованиях по решению судейской бригады. В таком случае он не классифицируется. Если оба борца дисквалифицируются за грубость в одном и том же поединке, они отстраняются от участия в соревнованиях, как было описано выше. Продолжительность схватки для школьников, кадетов, юниоров и взрослых: три периода по 2 минуты с 30-секундным перерывом. Для всех соревнований на хронометражном табло счет идет от 0 до 2 минут. Лампочка цвета борца

должна показывать победителя каждого периода, а также результат каждого периода должен высвечиваться на табло. В конце каждого периода обязательно объявляется победитель. Борец, выигравший 2 периода, объявляется победителем схватки. Если победа может быть присуждена после двух периодов, третий период отменяется. "Туше" автоматически останавливает схватку, несмотря на период поединка. Период схватки длится 2 минуты без дополнительного времени. Схватка может быть выиграна следующим образом: на "туше"; при травме, снятии с соревнования, неявке, дисквалификации соперника; по техническому превосходству; по баллам (выиграв в обоих периодах с разницей от 1 до 6 баллов) [3].

Выводы. В заключении отметим, что борьба как вид спортивного единоборства, явление динамичное, т.е. ее виды постоянно меняются и совершенствуются, тогда как большинство народно-национальных не меняются сотни лет.

Литература.

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов. [Учебное пособие]. / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.Н. Бизин– Харьков,: «Основа», 1993.
2. Замятин Ю.П. Греко-римская борьба: [учеб. для высш. учеб. заведений физ. Культуры] / Ю.П. Замятин, А.Г. Левицкий, А.В.Максимов и др. – М.: Терра-спорт: Олимпия пресс, 2005.
3. Платонов В.Н. Физическая подготовка спортсмена / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олимпийская литература, 1995.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев.: /Олимпийская литература/, 1997.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Краснова Тетяна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Академічне веслування є циклічним видом спорту, де просування човна, разом з веслярем і веслами, забезпечується за рахунок повторюваного відштовхування лопаттю весла від води (проводка, гребок), занесення лопаті (занесення, підготовка) для виконання наступної проводки, опускання лопаті у воду (захоплення) і виймання лопаті з води (кінець проводки) [2].

Система виконання цих рухів у певній послідовності, яка утворює замкнутий цикл, спрямована на раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил з метою найбільш ефективного використання їх для досягнення максимальної швидкості і утримання човна на заданому курсі, що сприяє досягненню високого спортивного результату [1]. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – проаналізувати структурні елементи техніки веслування.

Результати дослідження. Спортивна техніка – це спеціалізована система одночасних і послідовних, дозволених правилами змагань, рухів, спрямована на

раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил (що діють на тіло спортсмена і спортивний снаряд) з метою найбільш повного та ефективного використання їх для досягнення високих спортивних результатів [1].

Раціональна техніка веслування характеризується виконанням наступних основних вимог:

- широка амплітуда рухів з хорошим угрупованням в положенні початку гребка;
- горизонтальна проводка і занос;
- повне дотягування весла в кінці гребка;
- безперервність руху весла і весляра, відсутність затримки і «задирання» весла перед початком гребка;
- енергійне виконання проводки без зайвого запрокидування плечей на початку гребка і без «прострілу» банки [3].

У системі «човен, весляр, весло» - всі елементи взаємодіють між собою, а також з навколишнім середовищем.

Рухові дії весляра повністю підпорядковані закономірностям біомеханіки і механіки з урахуванням особливості роботи весла.

Для того, щоб веслувати необхідно вміти правильно сідати в човен, освоїти вільну посадку в човні (основне положення), зайняти вихідне положення, яке раціонально вважати початком гребного циклу, що складається з проводки, кінця проводки, підготовки (занесення) і захоплення [1].

Посадка в човен. Човен ставиться на воду біля причального плоту, весла вставляються в кочети і баранчик вертлюга закручується. Спортсмен стає на плоту обличчям до корми човна, бере в одну руку (ближню до човна) рукоятки весел, інший тримається за уключину, що знаходиться на плоту, ставить ближню до човна ногу на спеціальний майданчик у човні і іншою ногою відштовхується від плоту. Після відштовхування, присідаючи на одній нозі і продовжуючи триматися рукою за кочети, сідає на банку; вставляє в підніжку ногу, якою відштовхувався, потім другу, бере рукоятки весел обома руками, перевіряє установку ножних упорів і займає основне положення. Ножні упори повинні бути встановлені так, щоб в кінці гребка рукоятки весел проходили впритул до тулуба, не впираючись в нього.

Вільна посадка в човні. Тулуб прямий, природньо нахилений вперед, плечі вільно опущені, голова тримається прямо. Ноги злегка зігнуті в колінах, всією ступнею стоять на підніжці. Руки з вільно прогнутими зап'ястями утримують весла, що лежать лопатями на воді перпендикулярно бортам човна. Ліва кисть розташована над правою трохи попереду неї [1, 2].

Вихідне положення. Для початку першого гребка спортсмен повинен перейти у вихідне положення, майже відповідне стартовому. При цьому корпус нахилиється вперед, голова залишається прямою, ноги згинаються так, що коліна майже торкаються грудей біля плечей - спортсмен згрупувався на підніжці, руки вільно витягуються вперед так, що кисті знаходяться за підніжкою, зап'ястя прямі, чотири пальці охоплюють рукоятку весла зверху, не стискаючи її, а великий розташований на нижньому краю торця. Лопаті весел у вертикальному положенні з невеликим нахилом на корму (парні 8° – 10° ,

розпашні 5° – 7°) знаходяться у воді. Кут занесення від перпендикуляра до осі човна в цьому положенні складає 50 – 55° [3].

Проводка. Ноги, передаючи зусилля через корпус і руки на весло, починають сильне (щоб розігнати човен) і швидкий (щоб не відстати від весла, зберегти активну тягу) відштовхування від підніжки. Це відштовхування повинне бути настільки сильним, щоб корпус не міг на початку гребка випереджати банку ("закидання"), але й не відставав від неї («простріл банки») і спортсмен відчував "зняття ваги з банки".

Спина, внаслідок великої напруги на гребку, природно вигнута і поступово з розгоном човна починає випереджати банку, доповнювати роботу ніг у русі на ніс човна. Потім за рахунок найширших м'язів спини руки включаються в роботу і дотягують рукоятки весел в кінці гребка впритул до корпусу, закінчує рух до носа човна. Ноги протягом всього гребка впираються в підніжку.

Кінець проводки. Із закінченням гребка, як тільки руки підійшли до корпусу, який закінчив рух на ніс човна, робиться швидкий і плавний натиск на рукоятки вниз, лопать виймається з води. При цьому зап'ясті вже розслабленої руки прогинається і разом з невеликим перекочуванням рукоятки в пальцях забезпечує розворот лопаті в горизонтальне положення для занесення [1, 3].

Підготовка. Закінчуючи натиск на рукоятки, кисті рук продовжують рух по траєкторії. По мірі розпрямлення рук до них в русі приєднується корпус, з нахилом якого і перенесенням рукояток весел за коліна згинаються ноги, і починається під'їзд. Ритм під'їзду диктується загальним ритмом веслувального циклу. Весла при заносі повинні рухатися горизонтально на висоті трохи більше половини ширини лопаті від води, що необхідно для виконання захоплення води.

Захоплення. При наближенні до закінчення занесення весляр одночасно з розпрямленням зап'ясть відпускає рукоятку весла догори, даючи лопаті можливість з закінченням розвороту впасти у воду. В момент торкання веслом води починається тяговий рух рукояток до носа човна. При цьому горизонтальна швидкість рукоятки весла не повинна перевищувати швидкість її на початку гребка [1, 2].

Слід уникати підвищення весел, що викликається додатковим нахилом тулуба перед захопленням, нахилом голови і натиском на рукоятки перед захопленням з подальшою "промашкою" по повітрю, і повільного навантаження із-за притримування рукояток при захопленні замість падіння весла ("водяна похибка").

Висновки. Технічна підготовленість спортсменів, що поєднується з хорошими фізичними якостями, може значно покращити спортивний результат. Веслування слід розглядати як спорт, який вимагає значної технічної підготовки для досягнення високого спортивного результату. Багато різних факторів поєднуються в веслуванні, але лише якщо зрозуміти і оволодіти ними, спортсмен буде в змозі реалізувати повні переваги від тренування.

Література.

1. Багинська О. Особливості фізичної та технічної підготовки веслярів [Електронний ресурс] / О. Багинська. – Режим доступу : <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=16019&chapter=1>. – Назва з екрану.
2. Гребной спорт: [учебник для ин-тов физ. культуры] / [под ред. А. К. Чупруна]. – М. : Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.
3. Дольник Ю. А. Анализ стартовых действий гребцов- академистов / Ю. А. Дольник, С. М. Пылаев // Гребной спорт : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 2006. – С. 27-31.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ

Крупский Дмитрий

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Проблема технического мастерства всегда была одной из актуальных в спортивной тренировке в теоритическом и практическом аспектах ее разрешения. Обусловлено это тем, что постоянно возрастающий уровень современных спортивных результатов требует от спортсмена наряду с высоким уровнем физической подготовки совершенного владения рациональной техникой движений.

Решающую роль в достижении высоких спортивных результатов стрелком играет его спортивно-техническое мастерство. Высокая спортивная техника должна базироваться на всесторонней физической подготовке, на высоких морально-волевых качествах спортсмена, на умелом использовании тактических приемов. Исходя из этого анализ средств и методов технической подготовки стрелков является актуальным вопросом [1].

Цель исследования - проанализировать средства и методы технической подготовки стрелков.

Результаты исследования. Спортивно-техническое мастерство стрелка - это прежде всего наиболее целесообразная форма движений, которая обеспечивает точное поражение мишеней [3].

Несмотря на разнообразие существующих методов тренировки в различных видах спорта, в связи со спецификой стрелкового спорта (малоподвижность, преимущественная статическая работа мышц) в последние годы утвердилось два метода, тесно связанных между собой. Это методы повторной и соревновательной тренировки.

Первый метод заключается в систематическом повторении упражнений. Благодаря повторению одних и тех же движений возникают и закрепляются новые условно-рефлекторные связи, формируются двигательные навыки и происходит автоматизация движений. Этот метод позволяет отрабатывать отдельные узловые части двигательного навыка и этим создавать наиболее благоприятные условия для разучивания по частям и в целом всего упражнения. Следовательно, этот метод предусматривает разучивание и отработку отдельных элементов техники стрельбы, поиски новых и наиболее

выгодных для себя технических и тактических приемов выполнения упражнения.

Второй метод заключается в том, что стрелок в соревновании с другими членами команды (при соблюдении всех правил соревнований) выполняет стрелковое упражнение с максимальной мобилизацией своих сил и возможностей. Этот метод предусматривает укрепление моральных и волевых качеств спортсмена, а также подготовку организма к перенесению сильных и разнообразных раздражителей, которые, как правило, отрицательно сказываются на протекании двигательных реакций, нарушая согласованность в движениях стрелка при производстве выстрела [1, 2].

Совершенно очевидно, что первый метод - регулярные занятия стрелка на огневом рубеже - обеспечивает дальнейший технический рост его мастерства, а второй метод направлен главным образом на то, чтобы стрелок смог в условиях соревнований показать результаты на уровне своей технической подготовленности. Поэтому во время организации тренировок нужно предусматривать разумное сочетание этих двух методов, не злоупотребляя ни тем, ни другим.

Как показала практика последних лет, спортивная тренировка на современном уровне технических результатов оказывается эффективной в том случае, если она будет достаточно напряженной, предусматривающей значительную физическую и психологическую нагрузку. При этом достижение напряженности в тренировке должно быть постепенным, последовательным и регулярным.

Стрелковая практика, показала, что наиболее эффективна система тренировок, при которой стрелок сочетает действительную стрельбу патронами с тренировкой "в холостую" - без стрельбы, которые дополняют друг друга и очень нужны для дальнейшего спортивного роста спортсмена [2].

Прежде всего, приступая к тренировкам, не следует считать, что спортивный рост достигается производством большого количества выстрелов; такое "натаскивание" за счет стрельбы "вообще" наименее эффективно и ведет лишь к бессмысленному расходованию патронов. Поэтому успехи в тренировке достигаются не за счет количества, а за счет качества выстрелов; очень важно сразу приучать себя к тщательной обработке выстрела, без которой стрелок не может выработать и закрепить в себе необходимых навыков [1].

Так как стрелкам нельзя упражняться с огнестрельным оружием дома, то для тренировки можно использовать пластмассовую литровую бутылку с винтовой крышкой. Данное упражнение служит для улучшения специальной силовой выносливости и специальной координации.

Задача состоит в том, чтобы, обхватив рукой горлышко литровой бутылки с водой и при положении тела, аналогичном положению изготовки при прицеливании, обводить линии, нарисованные на листе бумаги и закрепленные на стене (расположение листа: верхний край на уровне глаз спортсмена).

Изменения направлений, совершаемых рукой, способствуют улучшению сенсомоторных способностей координации движений также необходимо эффективное удержание оружия в районе прицеливания.

После каждого отдельного упражнения следует пауза, продолжительность которой приблизительно соответствует продолжительности реальной паузы между выстрелами.

Осуществляется тренировка не только той руки, которая держит оружие, то же число упражнений и повторений необходимо выполнить и другой рукой.

Выводы. В стрелковом спорте существует два метода тренировок, которые тесно связаны между собой - это методы повторной и соревновательной тренировки. Первый метод заключается в систематическом повторении упражнений. Второй метод заключается в том, что стрелок в соревновании с другими членами команды выполняет стрелковое упражнение с максимальной мобилизацией своих возможностей.

Все эти методы тренировки используются для совершенствования всех сторон подготовленности стрелков - физической, технической, психологической, интеллектуальной и тактической.

Но также не стоит забывать, что результат стрельбы зависит не только от одной техники, он зависит от тренированности, материальной оснащенности, подгонки оружия и от индивидуальных особенностей стрелка.

Литература.

1. Иткис М. А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена / М. А. Иткис. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 128 с.
2. Шилин Ю. Н. Пулевая стрельба : [учебно-методическое пособие] / Ю. Н. Шилин. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 315 с.
3. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 106 с.

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ

Кручер Станіслав

Науковий керівник: викладач Руденко В.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Спортивне тренування як найважливіша складова частина системи підготовки спортсмена є спеціалізований педагогічний процес, заснований на використанні фізичних вправ з метою досягнення фізичної досконалості та високих спортивних результатів шляхом виховання, навчання і підвищення функціональних можливостей спортсмена. У процесі спортивного тренування вирішуються загальні і приватні задачі, які в кінцевому рахунку забезпечують спортсмену міцне здоров'я, моральне та інтелектуальне виховання, гармонійний, фізичний розвиток, технічну і тактичну майстерність, високий рівень розвитку спеціальних фізичних, психічних, моральних і вольових рис, а також знань і навичок в галузі теорії і методики спорту.

У результаті спортивного тренування відбуваються різноманітні

морфологічні та функціональні зміни в організмі спортсмена, що визначають стан його тренуваності, яке прийнято пов'язувати переважно з пристосувальними (адаптаційними) перебудовами біологічного характеру, що відбивають можливості різних функціональних систем і механізмів [2].

Мета дослідження: розкрити види тренажерів, які використовуються в спортивному тренуванні.

Виклад основного матеріалу. У Великій медичній енциклопедії тренажери розглядаються як учбово-тренувальні пристрої або пристосування, які використовуються для розвитку рухових навичок, відпрацювання та вдосконалення техніки управління механізмом, відновлення опорно-рухового апарату людини. Відповідно, за своїм призначенням, тренажери підрозділяються на фізкультурно-оздоровчі, спортивні, лікувальні і виробничо-технічні.

Тренажерне устаткування дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості і здібності, сполучати удосконалювання технічних умінь, навичок і фізичних якостей у процесі спортивного тренування, створювати необхідні умови для точного контролю і керування найважливішими параметрами тренувального навантаження.

Тренажери, що застосовуються в даний час у спортивній практиці, можуть бути розділені на шість основних груп [3].

Перша група – тренажери для загальної фізичної підготовки. До них можна віднести сучасні ергометри для аеробного тренування. Різноманітні тренажери цього типу в останні роки одержали широке поширення в оздоровчому спорті, а також у спорті вищих досягнень – для підвищення рівня загальної фізичної підготовленості спортсменів. До цієї ж групи варто віднести і різні найпростіші тренажери для загальної силової підготовки спортсменів.

До другої групи відносяться тренажери, що працюють за принципом полегшуючого лідирування. Зв'язано це з тим, що за допомогою ряду тренажерних пристроїв представляється можливість створювати недосяжні в природних умовах режими виконання спортивних вправ чи їхніх основних елементів.

Третя група тренажерів – різноманітні керуючі пристрої, що забезпечують спортсмену підтримку заданої швидкості рухів при виконанні тренувальних вправ, формування раціонального темпу і ритму рухів.

Четверта група – тренажери, що дозволяють сполучити процес розвитку різних рухових якостей з технічним удосконалюванням. Прикладом може служити веслувальний тренажер, при використанні якого досить точно імітуються техніка гребка, ступінь і характер м'язових зусиль у його різних стадіях.

П'ята група тренажерів з опорами, що змінюються для розвитку спеціальних силових якостей бігунів, велосипедистів, плавців, веслярів застосовуються різні варіанти гальмових пристроїв.

Шоста група тренажерів – різні пристрої, що стимулюють адаптаційні реакції організму спортсмена за рахунок створення штучних кліматичних і погодних умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Застосування тренажерних пристроїв у спортивній практиці засновано на можливості цілеспрямованого керування зміною характеристик змагальних спортивних вправ на основі відтворення рухів у спеціально створених штучних умовах.

До технічних апаратів переважно загальної дії відносяться тренажери різних конструкцій. Вони шляхом дозованих фізичних навантажень і цілеспрямованої дії на визначені м'язові групи дозволяють вибірково впливати на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи, підвищувати фізичну працездатність.

Досить перспективними у використанні є тренажери нового покоління. Тренажери Нп дозволяють розробити складні-координаційні силові вправи, кожна з яких складається з трьох компонентів силового, координаційного і стретчингу (розтяжки), що забезпечує використання комплексного впливу на м'язи, зв'язки і суглоби опорно-рухового апарата спортсмена, що створюють якісні впливи на організм.

Висновки. Вправи на тренажерах набувають усе більше поширення в тренувальному процесі. Застосування тренажерів дозволяє точно дозувати навантаження і розвивати різні фізичні якості: витривалість, силу м'язів, швидкість та ін.

Література.

1. Кузнецов В.В. Силовая подготовка спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. – 1970. – 308 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта та системы подготовки спортсменов./– Київ. – 1999. – С. 159.
3. Уотсон Дж. Тренажерное оборудование. – М.: Свет – 2001 р. – 27 с.
4. <http://www.horting.org.ua/node/1653>

ДО ПРОБЛЕМИ МАСКУЛІНІЗАЦІЇ ЖІНОЧОГО СПОРТУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ

Кручковська Кристина

Науковий керівник: Хіменес Х. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Вступ. Соціально-культурні зміни ХІХ ст. і першої половини ХХ ст., зумовили зміну соціального статусу жінки в суспільстві. Боротьба жінок за рівні права торкнулась і спортивної сфери [3, 4]. В цей період трансформується тілесний імідж жінки, відповідно й ставлення до її потенційної участі в олімпійському та міжнародному спортивному русі. Сьогодні жіночий спорт керується переважно, так званими «маскулінними цінностями» (сила, активність, схильність до ризику, ініціативність та ін.). Олімпійська програма розширюється за рахунок традиційно чоловічих видів, внаслідок чого вона стає дедалі більш різноплановою та іноді суперечливою [3]. У зв'язку з цим важливою проблемою, що актуалізується в процесі трансформації ціннісних структур сучасного суспільства, є проблема естетичного та соціально-психологічного

характеру, в межах якої у жінок починають формуватися риси, характерні, насамперед, для представників чоловічої статі.

Мета дослідження: виявити тенденції маскулінізації жіночого спорту у сучасному суспільстві.

Виклад основного матеріалу Однією з головних умов існування людини в суспільстві є усвідомлення своєї тотожності з представниками тих чи інших соціальних груп. Одним з найважливіших елементів ідентифікаційного механізму вважається вибір референтних цінностей і образів поведінки, засвоєння і демонстрація яких дозволяє індивіду віднести себе до групи, цінності якої здаються йому прийнятними. Спорт є однією з високоспеціалізованих сфер діяльності людини, яка відіграє важливу роль у формуванні особистості [2, 3].

Популяризацію традиційно чоловічих видів спорту серед жінок не завжди можна чітко визначити як конструктивну або деструктивну, оскільки вплив може бути і позитивним, і негативним за своїми наслідками для суспільства загалом та кожного його члена зокрема.

Базовими цінностями сучасного спорту виступають змагальність, активність, боротьба за перемогу, подолання фізичних труднощів та раціональність і ризик, які проявляються в публічній сфері. Тому носії саме цих цінностей можуть завоювати високий статус в спорті. Тим часом подібні цінності є гендерно-маркованими: їх змістовна наповненість сформована в рамках патріархату, а суб'єктами, які створили дану ціннісну систему, були, насамперед, чоловіки [4].

Традиційно в суспільній свідомості існувала чітка дихотомія, відповідно до якої публічна діяльність жінок була фактично під забороною, а функціонувати вони могли виключно в рамках приватного простору [4].

Важливим проявом маскулінізації психіки жінок, свого часу, став бурхливий розвиток фемінізму, внаслідок якого відбулось відродження сучасного жіночого спорту і його яскравий розквіт в кінці минулого століття, який характеризується входженням спортсменок в традиційно чоловічі види спорту і закріпленням в них на міжнародній арені [2]. За даними Врублевського Е. П. [1], на сьогоднішній день спостерігається чіткий зв'язок між маскуліністською жіночостю та їх успішністю в спорті. Окремі фахівці вважають, що маскулінізація спортсменок, з одного боку, є відхиленням від норми, проте з точки зору розвитку спорту, цей ефект має позитивні результати [2].

Маскулінізація жіночого спорту є проявом інверсії гендерної ментальності і розглядається як процес набуття жінками чоловічих норм поведінки і рис характеру та інших вимог тотожних для чоловіків під впливом соціальних умов.

Згідно окремих даних [2] в якості факторів, що сприяють розвиткові і популяризації жіночого спорту, можна виділити: соціально-політичний (виникнення жіночого руху та ідеології); соціально-культурний (утвердження в суспільстві цінностей лібералізму, поява жінок на спортивних аренах); соціально-демографічний (розширення жіночої олімпійської програми в післявоєнний період); соціально-економічний (комерціалізація спорту).

В цей же час виникає питання щодо необхідності вивчення процесу маскулінізації жіночого спорту та впливу останнього на адаптацію жінки до

звичайного життя після закінчення спортивної кар'єри. Це твердження, своєю чергою, має наукову спрямованість і пов'язане з репродуктивними особливостями жіночого організму, соматичними та соціально-психологічними характеристиками.

Незважаючи на важливість та актуальність проблеми сучасної маскулінізації спорту, відбувається вивчення лише окремих питань, які її стосуються. Автори скоріш констатують факт наявності чи відсутності маскулінізації спортсменок, а не розглядають сам процес маскулінізації жіночого спорту.

Висновки. Проведений аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що жінки в сучасному суспільстві отримали нові можливості для реалізації спортивних інтересів. При цьому необхідно зазначити, що внаслідок інверсії гендерної ментальності на жіночий спорт все в більшій мірі насаджуються маскулінні характеристики, які власне і забезпечують ріст спортивних досягнень, проте суперечать фізіологічним основам жіночого організму та естетичним аспектам.

Література.

1. Врублевский, Е. П. Управление тренировочным процессом спортсменок в скоростно-силовых видах легкой атлетики / Е. П. Врублевский // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 6. – С. 2–5.
2. Платонов В.Н. Олимпийский спорт. / В. Н. Платонов, С. Н. Бубка, М. М. Булатова [и др.]. – Киев : Олимпийская литература, 2009 – Т. 2. – С. 641- 665
3. Соболева Т. С. Пол, гендер, маскулинность и женский спорт / Т. С. Соболева, Д. В. Соболев // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2013. – № 10. – С. 158-162.
4. Pateman C. The Patriarchal Welfare State / C. Pateman, L. McDowell, R. Pringle (Eds.) // Defining Women Social Institution and Gender Divisions. Cambridge, 1996. – P. 226.

СИЛОВИЙ МАРАФОН В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ

Лелеченко Андрій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки спортсменів характеризується складною побудовою тривалого тренувального процесу, який базується на варіабельності виконуваних навантажень та застосуванні різноманітних засобів. Отже, для вдосконалення рівня спортивної майстерності на кожному етапі підготовки динаміка навантажень повинна відповідати рівню підготовленості спортсменів.

Аналіз спеціальної літератури (М.Г. Озолін, Ю.В. Верхошанський, Л.В. Волков, В.М. Платонов, Л.П. Матвеев) свідчить, що тенденції розвитку сучасного спорту передбачають розробку нових методик удосконалення тренувального процесу.

Дослідження динаміки спортивних результатів в гімнастиці визначило проблеми, які до цього часу не були вирішені. Таким чином, актуальність проблеми полягає у необхідності удосконалення тренувального процесу шляхом впровадження нових засобів і методів розвитку сили в процесі спортивної підготовки гімнастів.

Мета дослідження полягає у розробці «силового марафону», спрямованого на розвиток силових якостей гімнастів.

Результати досліджень. Силова підготовка передбачає не тільки підвищення максимальних показників силових якостей, але і удосконалення спортивної техніки, діяльності вегетативних систем та здібностей до утилізації в процесі змагальної діяльності. Коли всі сторони функціональних можливостей спортсмена зв'язуються в єдину злагоджену систему, силові можливості оказують повноцінний вплив на рівень підготовленості спортсмена.

Однією із найважливіших фізичних якостей гімнастів є сила, яка представляє собою сукупність декількох компонентів, які взаємопов'язані між собою - це статична та динамічна (повільна та швидка) сили та силова витривалість [2]. Ці різновиди силових якостей необхідні для виконання фізичних вправ, до яких відносять: статичні вправи (кут, горизонт, стійка на руках, передній вис та інше); повільні динамічні вправи (переміщення, підйоми та опускання силою); швидкі динамічні вправи (махові рухи, які закінчуються статичним положенням); «силовий марафон» (комбінація, яка складається з багатьох силових вправ, які виконуються без інтервалів відпочинку) [1,3].

Останній вид вправ є важливим компонентом в тренуванні, так як він пов'язаний із змагальною діяльністю гімнастів. Він дозволяє в комплексі розвивати статичну, повільно динамічну силу, а також силову витривалість. Його особливість від інших вправ полягає в тому, що вправа виконується лише один раз і без інтервалів відпочинку. Тобто силовий елемент переходить в інший без зупинки і складає собою ланцюг фізичних вправ, які йдуть одна за одною. Він може містити від 15 до 30 фізичних вправ різноманітної спрямованості, в залежності від ступеню складності елементів та підготовленості спортсмена та дозволяє задіяти якомога більше груп м'язів. «Силовий марафон» може виконуватися на підлозі, брусах, перекладині, кільцях та інших спортивних снарядах [2].

«Силовий марафон» має позитивний вплив не лише на розвиток фізичних якостей, але й дозволяє визначити рівень підготовленості спортсмена до змагань.

З метою удосконалення процесу підготовки гімнастів, нами був розроблений спеціальний «силовий марафон» на брусах, який є не тільки силовим, але й складно координаційним. Даний комплекс складається із 15 основних силових елементів, не враховуючи утримання допоміжних статичних вправ, таких як кут перед підйомом в стійку на руках, а також не враховується кількість віджимань в упорі та віджимань в упорі з плечей. «Силовий марафон» виконується на брусах за допомогою тренера або самостійно одним підходом без фаз відпочинку та містить наступні вправи:

1. Бланш по прямим рукам;
2. Бланш по зігнутим рукам;

3. Підйом махом назад в стійку з упора на зігнутих руках;
4. Спічак ноги разом;
5. Спічак ноги нарізно;
6. Стійка силою;
7. Віджимання в стійці на руках;
8. Опускання в горизонт ноги разом (тримати 3 сек.);
9. Кут 90 градусів (тримати 2 сек.);
10. Кут 45 градусів (тримати 2 сек.);
11. Сід ноги нарізно та підйом в горизонт ноги нарізно (тримати 3 сек.);
12. Віджимання з плечей в упор на руках (5 разів);
13. Згинання та розгинання рук в упорі (5 разів);
14. Вис спереду (тримати 3 сек.);
15. Вис позаду (тримати 3 сек.).

В процесі силовій підготовки гімнастів «силовий марафон» доцільно використовувати 2-3 рази на тиждень в комплексі з іншими засобами та методами тренування. Більш досвідчені спортсмени виконують його самостійно та з додатковою вагою.

Висновки. Одним з найважливіших засобів розвитку сили у гімнастів є «силовий марафон», який складається з певного комплексу вправ. «Силовий марафон» можна адаптувати у відповідності з поставленими цілями, але не відступаючи від наступних принципів силового тренування, які зводяться до наступного: виконання «силового марафону» відбувається без інтервалу відпочинку; виконання не менше 10 вправ; виконання динамічних та статичних вправ по чергово. Тим самим він розвиває спеціальну витривалість та забезпечує спортсмена резервним запасом сил, що дає можливість використовувати «силовий марафон» як ефективний засіб розвитку сили та спеціальної витривалості гімнастів.

Література.

1. Меншин, Ю.В. Физическая подготовка к высшим спортивным достижениям в видах спорта со сложной координацией действий / Ю.В. Меншин. - М.: ИНФРА, 2004. – 276 с.
2. Худoley О. Н. Подготовка юных гимнастов: [учеб. пособ.] / О. Н. Худoley – Харьков: ХГПИ, 1990. – 154 с.
3. Энциклопедия упражнений на турнике: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.turnikpedia.ru/turnikmen-statji/osnovopolozhniki.html>. – Название с экрана.

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ

Логвинченко Катерина

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. В большей части работ, посвященных настольному теннису, не уделяется должного внимания такому моменту, как развитие координации у детей, а в работах, посвященных развитию

координации, говорится, по большей части, об играх с мячом в общем. Составные компоненты настольного тенниса, такие как удары, приемы, прием-подача мяча, передвижения спортсмена у стола являются прекрасными упражнениями для развития координации. Однако, настольному теннису как виду спорта, развивающему координацию, уделяется мало внимания.

Наше исследование опирается на работы Г. Барчуковой, Л. Серовой, Н. Скачкова, А. Амелина, в которых содержатся методические указания по обучению детей разных возрастов.

Цель – проанализировать средства и методы развития координационных способностей в настольном теннисе.

Результаты исследования. В современном настольном теннисе игроки демонстрируют мощные атакующие удары, неожиданные контратаки и стремительные перемещения. Это энергичная, изобретательная игра, требующая творчества и инициативы, наблюдательности и интуиции в разгадывании траекторий крученых мячей. Игрок должен обладать точным глазомером, устойчивой концентрацией внимания, умением правильно выбирать выгодную позицию у стола, точно рассчитывать последствия своих атакующих действий, захватывать инициативу, быстро ориентироваться в постоянно меняющейся игровой ситуации.

Настольный теннис позволяет каждому игроку выбрать и сформировать индивидуальный стиль, соответствующий темпераменту, особенностям личности, физическим возможностям, арсеналу освоенных технических приемов.

Координационные способности среди других физических качеств игроков в настольный теннис имеют особо важное значение. Высокий уровень их развития – решающая предпосылка для качественного освоения и совершенствования техники игры; «ловкий» теннисист быстро приспособляется к постоянно меняющимся условиям в соревнованиях и выбирает наиболее эффективные средства ведения игры [1].

В настольном теннисе из основных координационных способностей необходимо уделять большее внимание 3 видам:

1. Способность к быстрой смене направления.
2. Способность к точному попаданию в цель.
3. Способность точно выполнять движения [3].

Выделяют такие методы для развития координационных способностей:

1. Стандартно-повторный метод - упражнения выполняют с постоянной, как правило, со средней, интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени. Примерами использования равномерного метода могут служить работа на тренажере «Колесо», кроссы в равномерном темпе, выполнение определенных технических приемов (справа-направо, «треугольник», «треугольник на заходе» и т.д.)

2. Вариативный метод - один из основных и наиболее специфических методов занятий в практике настольного тенниса. Для него характерно постоянное изменение интенсивности действий игрока. Этот метод самый

универсальный и предоставляет широкие возможности для подготовки теннисиста, так как позволяет моделировать соревновательную деятельность.

3. Интервальный метод заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалами отдыха или с работой меньшей интенсивности, что близко к соревнованию, где чередуются короткий и длительный розыгрыш мяча.

4. Игровой метод тренировки направлен на развитие координации движений, быстроты, выносливости [1, 2].

Для развития и совершенствования быстроты реакции, координации и умения наблюдать за полётом мяча могут быть использованы следующие упражнения:

- Тренер (или партнёр) постоянно изменяет темп выполнения ударов и скорости полёта мяча. Обучаемый спортсмен отвечает в обусловленном темпе, например, все мячи отражаются им только точно в высшей точке отскока мяча (или только с полулёта, или только по падающему мячу, и т.д.).

- Тренер (или партнёр) постоянно изменяет характер вращения, длину полёта мяча, «подрезанные» мячи чередуются с накатами, подставками и плоским ударами. Обучаемый при этом должен отвечать на все эти удары точными попаданиями мяча в равномерном темпе.

- Тренер (или партнёр) посылает мячи, различные по направлению полёта, создавая при этом обучаемому максимально затруднённые условия для ответных действий - направление полёта мяча изменяется произвольно при каждом ударе. При этом тренеру (партнёру) создаются облегчённые условия для обыгрывания - мячи ему посылаются на его сильнейшую сторону [1, 3].

Упражнения, связанные с изменением направления полёта мяча можно разнообразить и усложнять, заранее ставя дополнительные трудности перед обучаемым: можно, например, снизить сетку, что обострит действия тренера (партнёра), специально поднимать мяч на большую высоту с тем, чтобы тренер (или партнёр) мог выполнять удары с большей силой [1].

Выводы. Координация является важным элементом в подготовке теннисистов. Способность правильно координировать свои движения, залог того, что спортсмен будет верно выполнять все предложенные ему движения, а от того, насколько правильно выполняются упражнения зависит и степень нагрузки на какую-либо часть тела, и точность исполнения, и собственно развитие всего организма в целом.

Литература.

1. Теория и методика настольного тенниса: [учебник для студ. высш. учеб. заведений] / Г. В. Барчукова, М. М. Богушас, О. В. Матыцин; под ред. Г. В. Барчуковой. - М. : Издательский центр «Академия», 2006. – 528 с.

2. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым / пер. с англ. О. Белозеров. - М. : ВистаСпорт, 2005. - 272 с.

3. Фримерман Э. Я. Настольный теннис / Э. Я. Фримерман. - М. : Олимпия Пресс, 2005. – 80 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЗНАЧЕННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТІВ

Лопачук Анастасія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Акробатика займає значне місце в тренуванні гімнастів. Значення акробатичної підготовки в той же час не вичерпується тільки вдосконаленням фізичних якостей. Вона певною мірою сприяє морально-вольовій підготовці гімнастів [3, с. 90].

На думку багатьох сучасних дослідників, використання у гімнастиці різноманітних акробатичних вправ має неабияку цінність для розвитку фізичних якостей і удосконалення техніко-тактичної майстерності гімнаста, допомагає швидко опановувати нові елементи, складні технічні прийоми, сприяє ефективності виконання гімнастичних вправ [1, с. 42].

Пошук оптимальних форм організації навчально-тренувальних занять ґрунтується на ефективності виконання акробатичних вправ та шляхів покращення акробатичної підготовки гімнастів. У зв'язку з цим означена проблема потребує додаткових досліджень, що і обумовило актуальність даної роботи.

Мета – охарактеризувати види акробатичних вправ у підготовці гімнастів.

Результати дослідження. Гімнастика - це своєрідна історично складена форма фізичної діяльності, яка являє собою систему спеціально підібраних вправ і методів, яка у поєднанні з іграми, туризмом, плаванням та іншими засобами ефективно впливає на укріплення здоров'я та фізичний розвиток, вдосконалення рухових здібностей людини, а у спортивній діяльності сприяє високим досягненням у багатьох видах спорту, особливо у мистецтві володіння тілом [2, с.56].

Гімнастика від інших видів фізичної діяльності і видів спорту відрізняється тим, що вона поєднує природні рухи людини (ходьба, біг, стрибки і інше) та стійки на голові і руках, різні гімнастичні елементи на снарядах - оберти, підйоми, сальто та інше, що входить в унікальну систему вправ, методів, прийомів та є незамінним для поліпшення здоров'я, зміцнення постави, розвитку фізичних якостей: координації, сили, швидкості, витривалості, гнучкості та їх сполучень, доведення рухової діяльності до ступеня високого мистецтва.

Акробатичні вправи - дуже дієвий засіб розвитку рухових здібностей, виховання рішучості та сміливості гімнастів. Різні рухи і положення тіла, в тому числі і перевертання через голову, надають специфічний вплив на внутрішні органи, підвищуючи їх функціональну стійкість. Доступність акробатичних вправ і можливість їх безперервного ускладнення дозволяє використовувати їх у загальній та прикладній фізичній підготовці [3, с. 98].

Акробатичні вправи є одним з найбільш ефективними у координаційній підготовці гімнаста. Серед них виділяються:

1. Перекати – обертальні рухи (нагадують розгойдування на гойдалці) з послідовним торканням опори різними частинами тіла без перевертання через голову (наприклад, перекати на спині у групуванні);

2. Перекиди – обертальні рухи типу перекатів, але з перекиданням через голову вперед або назад у групуванні, зігнувшись і прогнувшись з різних положень в різні кінцеві положення;

3. Перевороти без фази польоту – рухи тіла вперед, назад або в бік з перевертанням тіла через голову (переворот в бік – «колесо»);

4. Перевороти з фазою польоту – стрибкові рухи з перевертанням тіла вперед або назад через голову з відштовхуванням руками і ногами (переворот з місця і з розбігу, рондат, фляк та ін.)

Акробатичні вправи застосовуються в різних частинах заняття в залежності від поставлених завдань. Частіше за все використовуються в розминці, оскільки сприяють підготовці суглобів до виконання складних вправ. При розучуванні складних перекидів і переворотів необхідно використовувати додаткові мати, обов'язкову допомогу і страховку [2, с. 38].

Акробатичні вправи поділяються на три групи:

1. Акробатичні стрибки – перекати, перекиди, перевороти, сальто. У різних з'єднаннях вони виконуються на акробатичній доріжці, на снарядах (батут, гойдалки) і з трампліна.

2. Балансування. До них відносяться вправи в рівновазі: парні і групові – стійки, підтримки та ін.

3. Кидкові вправи, пов'язані з підкиданням і ловлею партнерів.

За допомогою таких вправ тренуються не тільки м'язи, але й воля, виховується вміння вільно триматися і не боятись труднощів, публіки та суддів. Акробатичні вправи сприяють вдосконаленню функцій різних систем організму гімнастів, зокрема діяльності вестибулярного апарату. Це пояснюється розвитком високої координації рухів, хорошим орієнтуванням у просторі, вмінням діяти в незвичних умовах опори і незвичних положеннях [1, с. 44].

Такі вправи можуть виконуватись на акробатичній доріжці, на снарядах спеціальних конструкцій (трамплін, підкидна дошка, батут і інше). У процесі акробатичної підготовки гімнасти повинні не тільки освоїти найрізноманітніші вправи, але і навчитися виконувати їхній точно, легко і красиво.

При вдосконаленні падінь і кидків після попереднього переміщення м'якість приземлення забезпечується використанням поступального руху, який гаситься перекатом чи ковзанням. Тому вправи слід розучувати зі статичних вихідних положень, а потім удосконалювати з розбігу, поступово збільшуючи його довжину і швидкість [3, с. 54].

Висновки. Отже, акробатична підготовка гімнастів є однією з найважливіших і невід'ємних складових тренувального процесу. Систематичне застосування спеціальних акробатичних вправ є незмінним засобом різнобічної технічної підготовки і виховання тактичних умінь гімнастів.

Література.

1. Волков В. М. До проблеми розвитку рухових здібностей / В. М. Волков // Теорія і практика фізичної культури. – 1993. – № 5 – 6. – С. 41 – 45

2. Гімнастика і методика викладання / Под ред.: Є. М. Філіпенко, В. В. Абрамова, Л. А. Батуева. – Тирасполь: ТПУ, 2006. – 278 с.

3. Ляшук Р. П. Гімнастика: [навчальний посібник] / Р. П. Ляшук, А. В. Огнистий. – Тернопіль: ТДПУ, 2001. – 479 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ЗА СИСТЕМОЮ КРОССФИТ

Мазур Ганна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Протягом багатьох років боксери слідували теорії, що часта робота з підйомом важелів зробить їх повільними і важкими. Більше зверталась увага на так звану «стару школу» у підготовці спортсменів до поєдинків. Однак приклад тренувань Евандера Холіфілда в zenіті свого успіху початку 90-х років минулого століття змінив підхід до роботи з «залізом». Боксери, а також їх тренери все більше були готові вислуховувати нові ідеї в тренувальному процесі і застосовувати їх на практиці. Так важливим складовим у фізичній підготовці боксера з'явився фітнес. Хоча навіть сьогодні є чимало його супротивників.

Однак CrossFit сьогодні більше, ніж просто модель революційних тренувань. Це світовий бренд зі зростаючим авторитетом в середовищі спортсменів у різних куточках світу. Тільки в одному Лас-Вегасі, наприклад, є близько 30 залів, де кожен бажаючий може на собі відчути переваги даної методики. Особливо це актуально в нинішні важкі фінансові часи і служить фактично ідеальним варіантом для тих, хто є шанувальником високо інтенсивного тренінгу. Серед них экс-чемпіон світу в двох вагових категоріях боксер Роберт Герреро[5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Фізична підготовка спортсмена є найважливішою з усіх видів підготовки, особливо в боксі. Так А.В. Гаськов (2000) на підставі проведеного опитування тренерів з боксу, відзначає, що більшість тренерів на перше місце за важливістю розвитку в тренувальному процесі ставлять саме фізичну підготовку. Однак, проблема розвитку фізичної підготовки є надзвичайно складною і в загальнотеоретичному і в методологічному плані, оскільки різні якості мало пов'язані між собою і залежать насамперед від функціональних можливостей моторної зони центральної нервової системи і вимагають для свого вдосконалення застосування різних методів і методичних прийомів [1].

Досить затребуваною програмою тренувань для бійців останнім часом стає кроссфіт. Вона була складена Грегом Глассманом в 2000 році, і за минулий час встигла зарекомендувати себе з кращого боку. Програма спрямована на розвиток фізичної сили, спритності, гнучкості та швидкості реакції одночасно. До того ж, з її допомогою можна ефективно поліпшити загальний фізичний стан організму. Кроссфіт - це система загальної фізичної підготовки (ЗФП), функціональний тренінг. Вона створена таким чином, щоб викликати

максимально широку адаптаційну реакцію організму. Застосування кроссфіта в тренувальному процесі сприяє комплексному розвитку фізичних і психічних якостей (А.А. Атілов 2003; Р.Х. Аминов 2005) [3].

Мета дослідження: вивчення особливостей підготовки боксерів за системою кроссфіт на основі огляду літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізична підготовка спортсмена є основним фактором, який забезпечує якість технічної, тактичної, психологічної підготовки, рівень розвитку всіх інших компонентів майстерності. Фізична підготовка нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком, зміцненням здоров'я. Рівень фізичної підготовленості визначається вмінням спортсмена адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню в найбільш короткі терміни, постійному зберіганню тренуваності, скороченню відновного періоду. Багато відомих вітчизняних і закордонних боксерів зобов'язані своїми спортивними успіхами різнобічній фізичній підготовці, в якій не малу роль відіграли заняття іншими видами спорту. Так, Є. Огуренко, О. Шоцікас грали в баскетбол за збірну команду Каунасу, О. Булаков, Л. Сегалович були хорошими гімнастами. В. Попенченко, В. Михайлов, О. Кисельов добре бігали на довгі дистанції. Чим міцніший і підготовлений організм, тим краще він сприймає тренувальні навантаження, швидше до них пристосовується і довше залишається в стані тренуваності. Без хорошої фізичної підготовки в умовах поєдинку не можливий ефективний прояв технічних, тактичних, психологічних навиків і якостей боксера [2].

Специфіка кроссфіта полягає саме у відмові від будь якої спеціалізації. Комбінування важкої атлетики, гімнастики, бігу, гирьового спорту, вправ з власною вагою, плавання, веслування дає широкий спектр різних тренувань на кожен день, що дозволяють внести різноманітність і зробити тренувальний процес набагато цікавіше і ефективніше [4].

Кроссфіт для боксерів та інших ударних видів спорту, підходить найкраще. Він допомагає розвивати саме ті якості, які необхідні для успішної участі в поєдинках. До того ж, за допомогою подібних тренувань можна ефективно збільшити м'язову масу, зміцнити організм в цілому, домогтися високих показників гнучкості та витривалості [3].

Висновки. Кроссфіт - це відмінний засіб для бійців різних видів єдиноборств в прогресі власних результатів. І це не суб'єктивна думка, а реальний факт, що підтверджений і перевірений в методиках підготовки багатьох відомих борців, боксерів і бійців ММА (наприклад, Жорж Сен-П'єр, Бі Джей Пенн, Джордан Берроуз, Роберт Герреро).

Бійцеві необхідно підвищувати рівень спеціальних якостей: Сила, Витривалість, Швидкість, Координація, Потужність і найголовніше - контроль власної свідомості в момент абсолютної втоми. Адже в рівній ситуації перемогти зможе лише той, хто адаптований до умов втоми в момент піковою моральною і фізичною навантаження, до умов, коли необхідно приймати рішення в фантастично короткий відрізок часу. Тільки гармонійний розвиток якостей в тренувальних схемах, тісно переплітається з рухами, взятими з

гімнастики, важкої і легкої атлетики, гирьового спорту тощо здатні максимально швидко створити найвищий рівень підготовленості майбутнього чемпіона.

Література.

1. Градополов К.. В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. М., Физкультура и спорт, 1965.-58с
2. Лаптев А.П. Критерии эффективности тренировочной деятельности боксеров - М.: Физкультура и спорт, 1973.-128 с
3. <https://massa.fm/krossfit-dlya-bojcov/>
4. <http://tofight.ru/archives/8241>
5. <http://mmaboxing.ru/articles/boxing/robert-gerrero-i-ego-model-trenirovok-s-pomoschyu-crossfit.html>

АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В ЗАХИСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ

Малишкін Олег

Науковий керівник: доцент Мітова О.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Актуальність. Питання про підготовку спортивних резервів дотепер є актуальною проблемою. Більшість головних тренерів з баскетболу виявляють значне невдоволення підготовкою баскетболістів - випускників ДЮСШ, запрошених у клубні команди, хоча частіше всього запрошуються найбільш обдаровані, різнобічно підготовлені юнаки, лідери команд свого віку [2].

Баскетболісти 16-17 років – це юнаки, переважно з високим зростом від 190 до 2,25 м, з особливими фізіологічними та психологічними якостями, що потребують додаткової уваги, пошуку нових методик підготовки, для більш високої реалізації їх антропометричних даних для загальної успішності команди [2].

Захист в баскетболі є другим головним чинником, поряд з нападом, який дозволяє боротися за перемогу в матчі. У сучасному баскетболі більш всього увага приділяє якраз атаці, проте, правильна гра в захисті є куди важливішим чинником успіху [4].

Багато наукових публікацій вітчизняних науковців [1, 2, 3, 4] присвячено аналізу техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності з метою вдосконалення управління процесу підготовки спортсменів у командних спортивних іграх. Однак, вивчення цих робіт засвідчило, що особливостям технічної підготовленості в захисті на основі педагогічного тестування, присвячено не достатньо уваги, тому особливої актуальності набувають дослідження технічної підготовленості в захисті у баскетболістів 16-17 років, які незабаром потраплять у команди майстрів для подальшого вдосконалення

Мета роботи - визначити рівень технічної підготовленості в захисті у баскетболістів 16-17 років за допомогою педагогічного тестування.

Методика дослідження. В ході дослідження було застосовано такі методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та мережі Інтернет; педагогічне спостереження; педагогічне тестування, методи

математичної статистики. В дослідженні взяли участь 13 баскетболістів 16-17 років м.Дніпропетровська команди ДВУФК.

Результати дослідження та їх обговорення. Для визначення рівня технічної підготовленості баскетболістів нами було використано п'ять тестів, два з яких («Ялинка» та «Квадрат») дозволили визначити швидкість переміщення в захисній стійці; тест «Переміщення 100 м» - на швидкісну витривалість, «Ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані» й «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» – для визначення уваги, швидкості сенсорних систем (слухова та зорова) та координацію рухів.

Таблиця 1

Показники рівня техніко-тактичної підготовленості в захисті у баскетболістів команди вищої ліги до педагогічного експерименту (n=13)

Тести	min	max	\bar{x}	S	σ	V%
Пересування в захисній стійці «Ялинка», с.	9,47	13,0	10,6	1,02	0,9	9
Переміщення 5м х 6 «Квадрат», с.	9,14	11,2	10,3	0,5	0,2	5
Ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані, с.	16,24	18,5	17,5	0,6	0,3	3
Переміщення в захисній стійці 100 м, с.	33,80	45,0	39,5	3,6	12,09	9
Біг до пронумерованих набивних м'ячів, с.	8,70	13,0	10,7	1,3	1,7	13

Аналіз результатів тесту «Переміщення в захисній стійці» (Ялинка) (табл.1) свідчить, що баскетболісти виконували завдання тесту в середньому за $10,6 \pm 1,02$ с. Коефіцієнт варіації 9% свідчить про однорідність групи. Однак, нами виявлено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 13,0 с., а найкращий – у гравця захисного амплуа – 9,47 с.

Виконання тесту «Переміщення 5м х 6 «Квадрат» свідчить, що в середньому гравці переміщувались за $10,3 \pm 0,5$ с. Коефіцієнт варіації 5% свідчить про однорідність групи. Виявлено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 11,2 с., а найкращий – у гравця захисного амплуа – 9,14 с.

Результати тесту «Ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані» показали, що баскетболісти виконують дане завдання тесту в середньому за $17,5 \pm 0,6$ с. Коефіцієнт варіації 3% свідчить про однорідність групи. Як і в попередніх тестах відзначено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 18,5 с., а найкращий показник – у гравця захисного амплуа – 16,24 с.

Показники тесту «Переміщення в захисній стійці 100 м», свідчать, що в середньому гравці переміщувались за $39,5 \pm 3,6$ с (найгірший показник – 45,0 с., а найкращий – 33,80 с.). Коефіцієнт варіації 9% свідчить про однорідність групи.

Результати тесту «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» свідчать, що баскетболісти виконали задане завдання тесту в середньому за $10,7 \pm 1,3$ с. Коефіцієнт варіації 13% свідчить про невелику неоднорідність групи. Виявлено, що найгірший показник було виявлено у центрального гравця – 13,0 с., а найкращий показник – у гравця захисного амплуа – 8,70 с.

Показники всіх тестів свідчать про те, що у баскетболістів спостерігається нескоординованість рухів рук та ніг, повільна зміна напрямку руху у центрових, ніж у гравців захисного амплуа.

Висновки. Аналіз літературних джерел і узагальнення практичного досвіду техніко-тактичної підготовки баскетболістів, свідчать про недостатню кількість сучасних наукових розробок, які стосуються контролю технічної підготовленості в захисті та її подальшого удосконалення.

Виявлено, в результаті педагогічного тестування, що вихідний рівень технічної підготовленості баскетболістів 16-17 років відповідав середньому рівню за всіма тестами: «пересування в захисній стійці (ялинка)» - $10,6 \pm 1,02$ с.; «переміщення 5х6м (квадрат)» - $10,3 \pm 0,5$ с.; «ривки з вихідної точки 1 у точки 2, 3, 4, 5 і 6 на відстані» - $17,5 \pm 0,6$ с.; «переміщення в захисній стійці 100 м» - $39,5 \pm 3,6$ с.; «біг до пронумерованих набивних м'ячів» - $10,7 \pm 1,3$ с. При цьому коефіцієнт варіації був від 3% до 13%, що свідчить про однорідність показників баскетболістів майже у всіх тестах.

Перспективи подальших досліджень полягають у тому, що визначений рівень технічної підготовленості в захисті під час педагогічного тестування стане підґрунтям для розробки методики вдосконалення захисних дій у баскетболістів 16-17 років.

Література.

1. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх [монография] / Э.Ю.Дорошенко. – Запорожье, 2013. – 436 с.
2. Мітова О.О. Сучасний стан інтегральної підготовки та ефективності змагальної діяльності баскетболістів центрального амплуа / О.О. Мітова, А.В. Забіяка // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2011. – С. 125-127.
3. Мітова О.О. Контроль та аналіз техніко-тактичної підготовленості в захисті у баскетболістів команд вищої ліги/ О.О.Мітова // Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) Національний педагогічний університет імені М.П.Драгоманова МОН України – Вип. 9. (64) – К. – 2015.- С. 60-63.
4. Сушко Р.О. Аналіз ефективності змагальної діяльності висококваліфікованих баскетболістів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / Р.О. Сушко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2015. - № 4(48). – С. 84-89.

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 15-16 РОКІВ

Малікова Катерина

Науковий керівник: доцент Ханюкова О. В.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Актуальність. Теніс на сьогоднішній день є одним з найпопулярніших видів спорту в світі. В Україні, Європі та світі проводиться безліч змагань

різної категорії серед дітей та дорослих. Набуває поширення ветеранський, аматорський та пляжний теніс. Останнім часом в Україні теніс посідає одне з провідних місць серед спортивних ігор за розвитком, популярністю, організацією та проведенням змагань різної категорії [1, 3].

Розвиток тенісу в значній мірі впливає на підвищення вимог до фізичної підготовки спортсменів. Досягти високих спортивних результатів у сучасному тенісі, повністю засвоїти техніку й тактику можуть лише атлетично розвинені спортсмени. Майстерність найсильніших представників сучасного тенісу відрізняється атлетичною, активною, тактично гнучкою грою у швидкому темпі, з частими виходами до сітки, з широким використанням нападаючих ударів, особливо атакуючою подачі, високим мистецтвом як нападу, так і захисту, вмінням успішно грати по всьому майданчику [2, 4].

Всебічного фізичного розвитку тенісист не може досягти лише за рахунок гри на майданчику. Необхідне органічне поєднання занять на корті з багатосторонньою фізичною підготовкою [1, 3]. Оскільки теніс є складно координаційним видом спорту, то не виникає питання, щодо важливості даних здібностей для досягнення вагомих спортивних результатів. Однак на провідне місце з координаційним здібностями виходять швидкісно-силові якості тенісистів. Саме тому виникає актуальна проблема розробки методики вдосконалення швидкісно-силових здібностей тенісистів.

Мета дослідження – розробити методику вдосконалення швидкісно-силових здібностей тенісистів 15-16 років.

Методика дослідження. Для вирішення поставленої мети нами були застосовані наступні методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; аналіз документальних матеріалів; педагогічне спостереження.

Дослідження проводилося на базі спортивного клубу «Восход» м. Дніпропетровська. У педагогічному експерименті брали участь 20 тенісистів, віком 15-16 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Чим вищий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у тенісиста, тим успішніше в нього проходить вдосконалення техніки ударів та пересування по корту, що дозволяє підвищувати темп гри, завдяки виконанню потужних ударів та швидкому зайняттю тактично вигідної позиції на майданчику. Особливого значення вдосконалення швидкісно-силових здібностей набуває у віці 15-16 років, коли відбувається перехід у старшу вікову категорію, а в дівчат, навіть, відбуваються перші спроби реалізації власних можливостей на професійних, дорослих турнірах.

З метою підвищення рівня швидкісно-силових здібностей тенісистів 15-16 років нами було розроблено блоки комплексів вправ. До першого блоку належали вправи, що виконувалися зі спеціальним інвентарем або відображали особливості переміщення тенісистів і були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей. Отже, комплекси вправ були наступними: з набивними м'ячем, на координаційній драбинці з набивним м'ячем; з резиною; з тренажером TRX; з бар'єрами; «переміщення тенісиста».

Розроблений нами другий блок комплексів вправ, передбачав використання вправ в одному комплексі, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей і техніко-тактичних дій і містив наступні комплекси вправ:

- на вдосконалення подачі та удару над головою (сמש);
- на вдосконалення ударів з відскоку;
- на вдосконалення нападаючих дій та завершальних ударів;
- на вдосконалення захисних дій на задній лінії;
- на вдосконалення пересування на корті.

Вправи в комплексах виконувались серійно з певними паузами відпочинку, в залежності від рівня підготовленості тенісистів та змагального періоду.

Усі вправи виконувалися при певному відновленні організму після навантаження. Однак, паузи відпочинку між окремими комплексами вправ ми планували в залежності від завдань заняття. Тому час відновлення організму тенісистів складав від однієї до двох-трьох хвилин, що дозволяло спортсменам відновити показники ЧСС до початкового або майже початкового рівня. Кількість повторень комплексів складає від 4 серій та більше.

Комплекси вправ тенісистами виконувалися серійно, а також варіювалися, в залежності, від поставлених техніко-тактичних завдань. Крім того, спортсменам пропонувалося виконувати лише одну вправу з комплексу серійно з певними паузами відпочинку.

Тренувальне заняття, спрямоване на розвиток швидкісно-силових здібностей тенісистів планувалося різної тривалості, від 30 хвилин і довше. Після його завершення, можуть використовуватися різноманітні вправи для закріплення техніко-тактичних навичок під час розіграшів або гри на рахунок. Загальна тривалість навчально-тренувального заняття складає близько 2 годин.

Висновки:

1. Вивчення науково-методичної літератури свідчить про необхідність вдосконалення рівня швидкісно-силових здібностей тенісистів для кращої реалізації техніко-тактичних дій в процесі змагальної діяльності.

2. Особливістю запропонованої нами методики на підвищення рівня швидкісно-силових здібностей тенісистів є застосування розроблених нами блоків комплексів вправ.

3. Блоки комплексів вправ були розроблені з урахуванням сучасних тенденцій розвитку тенісу, вимог до рівня фізичної та техніко-тактичної підготовленості під час змагальної діяльності тенісистів.

Література.

1. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / М.В. Ібраїмова, О.В. Ханюкова, Л.В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.
2. Креспо М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров / М. Креспо, М. Рейд. – Валенсия: изд-во МФТ, 2013. – 320 с.

3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю /М.В. Ібраїмова. - К.: РНМК, 2012. – 158 с.

4. Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B.Elliot, M.Reid, M.Crespo. - ITF. 2009. - 162 p.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ

Мехтиев Бахруз

Научный руководитель: доцент Степанюк С.И.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Подготовка спортсмена – это процесс комплексного воздействия на личность, физическое состояние и здоровье спортсмена, приобретение специальных знаний, навыков и умений, повышение физической работоспособности организма, овладение техникой спортивных упражнений и искусством соревновательной борьбы

В дзюдо, также как и в других международных видах спортивной борьбы (вольной, грекоримской, самбо) проблема физической подготовки всегда рассматривалась в качестве одной из наиболее важных, определяющих уровень спортивных достижений борцов. Однако пути и способы решения этой проблемы имеют существенные отличия в зависимости от методологии планирования тренировочных нагрузок.

Анализ последних исследований и публикаций. Практически во всех видах спорта с приближением к основным соревнованиям значительную часть времени отводят упражнениям, специфическим для данного вида, однако в процессе многолетней подготовки на этапе начальной подготовки приоритет отдается общефизическим упражнениям, обеспечивающим формирование основных групп мышц и реализацию таких естественных для человека движений, как бег, прыжки, гимнастика, плавание, игры [3,4].

Важнейшим условием, подтверждающим необходимость серьезной физической подготовки дзюдоистов, является необходимость профилактики и снижения травматизма среди занимающихся. Физическая подготовленность необходима дзюдоистам не только для овладения рациональной техники движений, роста спортивного мастерства, но и для поддержания должного уровня здоровья (В. Н. Васильев, 1995) [1].

Цель – проанализировать основные аспекты физической подготовки дзюдоистов.

Результаты исследования и их обсуждение. Борьба дзюдо предъявляет чрезвычайно высокие требования к уровню развития скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости, координации движений, что предполагает использование в учебно-тренировочном процессе достаточно высоких по величине и характеру физических нагрузок спортсменов.

Физическую подготовку дзюдоиста можно разделить на два больших раздела: общую (ОФП) и специальную (СФП) физические подготовки:

- ОФП предполагает развитие основных двигательных навыков человека и его физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости;

- СФП предполагает развитие специальных физических качеств, которые воспитываются средствами и методами дзюдо;

Занятия по ОФП должны учитывать особенности дзюдо, характерные для него технические действия и возможные стили ведения поединка. Для проведения таких занятий нужен квалифицированный и опытный тренер по силовой и общей физической подготовке.

Необходимо учитывать, что физические требования к дзюдоистам легкой и тяжелой весовой категории значительно отличаются. Также, даже и в пределах своей весовой категории, каждый дзюдоист будет иметь разные требования в зависимости от стиля ведения поединка, характера схватки, его основных соперников и их манеры ведения поединка, его бросковой техники и техники нэ-вадза.

В.Н.Платонов [3] рассматривая варианты проявления физических качеств у спортсменов особое место выделяет проявлению быстроты. Это физическое качество в сочетании с силой и выносливостью особенно важно в борьбе дзюдо. Кроме этого большую роль для единоборства играют столь существенные характеристики двигательных возможностей спортсменов как комплексное сочетание силы и гибкости. При хорошо развитой гибкости и подвижности суставов у борцов-дзюдоистов имеется возможность для овладения техническими приёмами. Наличие физического качества гибкости является неперенным условием многих технических приёмов в дзюдо, одним из важных факторов профилактики травм, а также, значительного расширения тактико-технических приёмов.

По данным В.Н.Платонова, следует учитывать, что повышенные силовые нагрузки могут привести к истощению энергоресурсов организма борца. Упражнения для развития силы должны сочетаться с упражнениями на развитие быстроты и гибкости, при этом используя упражнения на расслабление. Занятия на развитие силы у дзюдоистов, как правило, основываются, на использовании силовых упражнений в сочетании с техническими приёмами (например, бросками), чтобы спортсмены могли проявить приобретённые физические качества на практике [3].

Одним из главных физических качеств, без которого не может быть успешных выступлений в любом виде спорта и в частности в дзюдо является выносливость. Например, Шестаков В.Б. под понятием термина «выносливость» спортсмена понимает способность организма быстрее восстанавливать силы после нагрузок. Это особенно заметно на начинающих спортсменах, которые по мере общей физической, специальной и технической подготовленности всё быстрее восстанавливаются после очередной тренировки, а в дальнейшем акцентируют свои ощущения на полученных мелких травмах, которые неизбежно сопровождают все виды единоборств [4].

Многие упражнения направляемые на развитие быстроты, гибкости, силы многократно выполняемые способствуют развитию общей и специальной выносливости.

Методы развития специальных физических качеств не отличаются от методов развития общефизических качеств. Специальная физическая подготовка дзюдоиста должна быть направлена на развитие физических качеств, проявляемых в выполнении специфических для борьбы действий. Она используется как составная часть всего учебно-тренировочного процесса на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая соревновательный.

Средствами специальной подготовки являются упражнения в выполнении фрагментов борьбы, направленные на повышение возможностей занимающихся в проведении отдельных специальных действий борца.

Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях. Поэтому специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях.

Участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки. Специальная подготовка в непосредственной методической связи с соревнованиями на определенных этапах становится соревновательной подготовкой. Она способствует лучшему решению задач тактической и морально-волевой подготовки занимающихся.

Таким образом, физическая подготовка дзюдоиста – это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

а) улучшение общего движения; б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности.

Выводы. Исходя из изложенного материала, мы пришли к выводу, что надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Она повышает общую функциональную работоспособность организма и образует основу для ускорения специальной подготовки. Большое значение имеет освоение других спортивных дисциплин, развитие силы, скорости, выносливости, координации движений, гибкости. Специальная физическая подготовка основывается на общей подготовке. Она углубляет и развивает двигательные способности.

Литература.

1. Васильев В. Н. Динамика физической подготовки юных дзюдоисток: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук : 13.00.04.- М., 1995.- 22 с.
2. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. – «Урал-Пресс», 1993. – 302 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

4. Шестаков В.Б. Теория и практика дзюдо. Учебник. – М: Советский спорт, 2011 – 448 с.

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Мордюк Дар'я

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. На сучасному етапі розвитку країни проблема підготовки ігрових команд високої кваліфікації займає чинне місце серед низки проблем, які спіткають спортивну галузь на шляху перебудови суспільства. Рівень сучасного гандболу примушує розглядати модельні показники й тактичну майстерність як вирішальний фактор досягнення високих спортивних результатів. Вдосконалення сучасного гандболу, як ігрового виду спорту, постійно йде в супереч двох протилежних дій — захисту і нападу. Недостатній рівень тактичної підготовленості не дозволяє спортсменам ефективно реалізовувати свій технічний потенціал, що значно зменшує можливість досягнення високого спортивного результату [2.,с.14].

Мета статті: розкрити основні аспекти спортивної діяльності гандболісток.

Виклад основного матеріалу. У гандболі чітко простежується тенденція щодо розвитку гри в двох напрямках: універсалізації і спеціалізації. Перший напрямок припускає різнобічну підготовку будь-якого гандболіста, мається на увазі виконання функцій всіх ігрових амплуа. Друге - високе професійне виконання функцій, пов'язаних безпосередньо зі своїм ігровим амплуа. Спеціалізація гандболістів припускає розглянути основні обов'язки спортсменів в залежності від виконуваних ними ігрових функцій. Таким чином сформувався наступний поділ гравців за функціями: крайні нападники, напівсередні, центральні, лінійні та воротарі. В даний час все більш виразно спостерігається диференціація і всередині цих функцій. Так, наприклад, крайні нападники все частіше грають не тільки на своєму ігровому місці, але і здійснюють входи в глибину оборони противника, виконуючи функції лінійного гравця, і з успіхом взаємодіють з нападниками другої лінії атаки. Відзначимо також, що останнім часом напівсередні і центральні нападники займають місце лінійного гравця і результативно завершують атакуючі дії команди [4].

Рівень сучасного гандболу настільки високий, що в даний час перед гравцями ставляться завдання незалежно від виконуваних ними функцій. Вони повинні опановувати арсенал засобів і способів ведення гри, як в нападі, так і в захисті. Таким чином, формування кваліфікованого гандболіста проходить за двома взаємозалежними між собою напрямками: вдосконалення універсальних прийомів гри і вдосконалення прийомів специфічних для виконання своїх функцій.

З досить високим ступенем впевненості можна говорити, що поділ гравців за функціями ніколи не втратить свого сенсу. Однак, повна універсалізація гандболістів без розподілу їх по виконуваним функціям недоцільна, оскільки

вона не враховує використання морфо функціональних даних гравців, їх нахилів та здібностей до вирішення певних змагальних завдань та ін. Необхідно також відзначити, що раціональний розподіл гравців за функціями створює сприятливі умови для більш повного розкриття ними своїх можливостей, а, отже, і для більш ефективного використання кожного гравця в загальних інтересах колективу команди. Універсальна підготовка гандболістів є базою для вдосконалення техніко-тактичних прийомів і для безболісної взаємозамінності [4].

У гандбольній команді нападники діляться на гравців першої лінії (крайні і лінійні), другої лінії (розігруючі і напівсередні) і воротаря. Особливості техніко-тактичної підготовленості гандболістів різного амплуа формує в основному ігрова позиція, яку займає спортсмен в команді. Ця позиція передбачає для гравця певну відстань до воріт при кидку, кут розташування гравця по відношенню до воріт, розташування захисників по відношенню до кидка, розташування воротаря у воротах і ін.

Щоб отримати результат, гравець, який займає відповідну позицію, повинен враховувати всі необхідні перешкоди і пристосовувати свою техніку до їх подолання. Особливості технічної оснащеності гравців, що виступають у різних амплуа, представлені в науково-методичній літературі. Її формування починається в навчально-тренувальних групах ДЮСШ та удосконалюється в процесі всього періоду виступів гандболіста в змаганнях.

У сучасному гандболі при зростаючій універсалізації гравців основною вимогою залишається чітка спеціалізація. Це не просто поділ на гравців першої і другої ліній і воротаря. Це найбільш оптимальне поєднання сил в команді, підкріплене раціональним розташуванням спортсменів на майданчику.

Щоб забезпечити зростання спортивної майстерності гандболістам необхідний на кожному віковому етапі певний рівень фізичної кондиції. У науково - методичній літературі є дані про підготовленість гравців високої кваліфікації з урахуванням виконуваної ними функції в команді. У змагальній боротьбі відбувається постійне чергування нападників і захисних дій в однієї команди. Якщо одна команда нападає, то інша застосовує захисні дії, і навпаки. Системи гри в нападі та захисті визначають вибір групових та індивідуальних дій гравців. Змагальна діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар, польові гравці в нападі (центральный розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і в обороні (центральный, напівсередній, крайній, передній захисник).

Для освоєння прийомів техніки і тактичних дій гандболісту необхідна спеціальна фізична підготовка. Висока швидкість пересування без м'яча і з м'ячем в процесі гри, стрибки, потужні кидки, рухи з широкою амплітудою, тривалий інтенсивний біг вимагають наявності всіх фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

В ігровій діяльності гандболіста прояв сили носить динамічний характер, і часто потрібно застосувати як швидкісну силу (кидок м'яча, передача м'яча, затримання м'яча рукою і пр.), так і вибухову силу (стрибок, ривок). Крім того,

проявляти силу в грі доводиться неодноразово. Тому силова витривалість в підготовленості гандболіста грає не останню роль.

Гра в гандбол вимагає максимальних проявів усіх компонентів швидкісних здібностей. Характерними для ігрової діяльності є реакції з вибором і реакції на рухомий предмет, неодноразові стартові прискорення зі зміною напрямку за м'ячем, за суперником, заміна одних прийомів і дій іншими.

Різкі, з широким розмахом руху гандболіста вимагають уважного ставлення до виховання гнучкості. Недостатня гнучкість обмежує свободу рухів, швидкість, точність, призводить до зайвої напруги і травм. Гандболісту необхідна певна гнучкість для оволодіння прийомами техніки. При цьому для досягнення високої майстерності гравцеві в полі потрібна особлива гнучкість рук, а воротареві особлива гнучкість ніг.

Спритність гандболіста проявляється у здатності своєчасно і ефективно виконувати складні прийоми гри у раптово мінливої ситуації.

Важливу роль у здійсненні змагальної діяльності відіграють психічні якості та властивості особистості гандболіста. Особливе місце відводиться процесам прийому, переробки, зберігання і передачі інформації.

Для правильного вирішення тактичних завдань гравці повинні володіти оптимальною інформацією про розташування партнерів на майданчику, місце знаходження м'яча, можливе протидію супротивника, сигналах тренера і партнерів та ін.

Особливе значення при цьому мають характеристики зорового сприйняття і насамперед глибинного зору (окоміру) і обсягу зору (периферійного зору). Якщо перше пов'язано з дистанційно-динамічними особливостями сприйняття рухомого об'єкту, зі здатністю оцінити відстань м'яча в польоті, до рухомого партнера, то друге - з їх місцезнаходженням в ігровому просторі.

Гравцеві в нападі треба бачити партнерів, з якими він взаємодіє, а також захисників і воротаря суперників. При виконанні захисних дій спортсмен зобов'язаний тримати в полі зору свого підопічного гравця і гравця, який володіє м'ячем, а також не забувати про страховку партнера. Як правило, гравець, який володіє м'ячем, зосередивши увагу на основному у даний момент об'єкті, інших гандболістів контролює периферичним зором.

Специфічні особливості діяльності формують у гандболіста комплексне сприйняття, в основі якого лежить тонке диференціювання подразників, що надходять від різних аналізаторів: м'язово-рухового, вестибулярного, зорового, слухового, тактильного. До спеціалізованих сприйнять відносять «почуття м'яча», «почуття воріт», «почуття майданчику» та ін.. Таке спеціалізоване сприйняття доступно гравцям високого класу.

Для успішного вдосконалення техніко-тактичної майстерності величезне значення мають мнемонічні властивості пам'яті спортсмена. Це - об'єм пам'яті, швидкість запам'ятовування, міцність збереження отриманої інформації та точність її відтворення в потрібний момент. Мнемонічні уміння гандболіста пов'язані з функціонуванням двох типів пам'яті: довгострокової і оперативної. У діяльності гандболіста особливе місце займає остання. Оперативна пам'ять використовується безпосередньо для збереження сприйнятої інформації

протягом дуже короткого часу або для того, щоб викликати у свідомості деяку частину інформації з довгострокової. Адже гандболісту доводиться запам'ятовувати безліч схем тактичних дій в тренуванні. Під час змагань він несподівано знаходить цікаві рішення ігрових завдань, які його пам'ять зобов'язана зберегти і відтворити в потрібний момент.

При зростанні інтенсивності ігрових дій, при взаємодії в умовах дефіциту часу дуже важливі психічні функції, що забезпечують переробку інформації, прогнозування подальшого ходу ситуації. Перш за все, це оперативне мислення, яке має безпосереднє відношення до переробки інформації. Тактичні рішення - це плід оперативної розумової діяльності. У ситуації вибору гравець миттєво перебирає кілька варіантів і застосовує той, який більш всього, на його думку, узгоджується з даною обстановкою. В основному гандболісти вибирають варіант з числа відомих і раніше вивчених, проте оперативне мислення включає в себе і елементи творчого мислення.

Висновок. Сучасний гравець повинен однаково добре грати в нападі і захисті. У підготовці гандболіста слід добиватися єдності універсальної та спеціалізованої підготовленості. Маючи в запасі різноманітні способи виконання прийомів гри і тактичних взаємодій, гравець зобов'язаний досконало оволодіти специфічними прийомами і діями, які потрібні йому при виконанні функції свого амплуа в команді. Причому обсяг специфічних прийомів повинен бути оптимальним тому що занадто велика різноманітність використовуваних засобів знижує їх ефективність. Ці фактори є невід'ємною частиною успіху команди в змагальній діяльності.

Література.

1. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 354 с.
2. Теорія та методика фізичного виховання. Науково методичний журнал-2009., № 9 ISSN 1993-7989.
3. Цяпенко В.А., Гусак А.Е., Дорошенко Э.Ю. Соревнования и соревновательная деятельность в гандболе. – К.: КГИФК, 1991.
4. Игнатьева В.Я. Гандбол – Москва: физкультура и спорт, 2001.
5. <http://handball-game.blogspot.com>

ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ПІВЗАХИСНИКІВ АНГЛІЙСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР ЛІГИ

Олійник В.

Науковий керівник: доц. Шалар О.Г

Херсонський державний університет

Актуальність. Футбол – один з найбільш популярних та розвинених видів спорту в світі. Змагальна діяльність у футболі характеризується високим рівнем конкуренції між провідними клубними та національними збірними командами, що стимулює фахівців до постійної оптимізації системи підготовки та удосконалювання її окремих компонентів [1, 4]. Одним з таких компонентів, що впливає на ефективне проведення змагальної діяльності є рівень техніко-

тактичної підготовленості гравців та реалізація її в умовах змагальної діяльності.

У сучасному футболі останнім часом спостерігається універсалізація гравців, коли футболісти незалежно від їх ігрової функції виконують весь набір технічних засобів. Як показує аналіз науково-методичної літератури і особисті спостереження, поки немає конкретних рекомендацій по методиці навчання технічним прийомом з урахуванням універсалізації гравців. Виконувати обманні рухи треба так, щоб вони дійсно обманювали суперника, щоб він приймав їх за істинні, інакше їх буде просто розгадати і суперник перестане на них реагувати. Але, щоб добре виконувати хитрощі, гравець повинен володіти визначеними, часто об'єктивними даними, фізичними і психічними.[5].

Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів високої кваліфікації та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Підвищення майстерності футболістів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболом, а згодом і кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів.

Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців. При сучасному високому рівні спортивних досягнень саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення.

Проте, низка аспектів, які стосуються побудови моделей у футболі, свідчить, що проблема моделювання тактичних дій у процесі підготовки футболістів залишається недостатньо дослідженою і вимагає ґрунтовнішого наукового аналізу. Вищезазначене доводить актуальність даного дослідження, в якому зроблена спроба вдосконалення методики використання інформації про змагальну діяльність футболістів з метою моделювання тренувальних і змагальних навантажень.

Мета дослідження: проаналізувати індивідуальні показники техніко-тактичних дій півзахисників англійської Прем'єр ліги

Результати дослідження. В ході експерименту ми вивчили особливості гри провідних півзахисників англійської Прем'єр ліги. Так, ми записали і проаналізували ігри футбольних команд «Лестер Сіті», «Ліверпуль» та «Арсенал», де грають найкращі півзахисники по підсумкам першої половини сезону: Ріяд Марез, Месут Озіл, Алексіс Санчес та Філіппе Коутиньо.

При вивченні індивідуальних показників крайніх захисників нами було проаналізовано 3 гри:

- Арсенал-Манчестер Юнайтед
- Манчестер Сіті-Ліверпуль
- Вест Бромвіч-Лестер

Для визначення індивідуальних показників ми використовували такі техніко-тактичні дії: передачі, кількість забитих м'ячів, голюві передачі, відбори, удари.

При вивченні індивідуальних техніко-тактичних дій півзахисників, ми спостерігали за діями гравців Ріяд Маре́з (Лестер), Месут Озі́л (Арсенал), Алексі́с Санчес (Арсенал) та Філі́ппе Коуті́ньо (Ліверпуль).

Таблиця 1

Загальна кількість техніко-тактичних дій півзахисників (%)

Техніко-тактичні дії	Р.Маре́з	М.Озі́л	А.Санчес	Ф.Коуті́ньо
Кількість техніко-тактичних дій	47(1.1%)	55(0.5%)	40(1.2%)	38(1.3%)

В скобках зазначений відсоток браку при виконанні техніко-тактичних дій

З таблиці 1 видно, що найбільше техніко-тактичних дій зробив Месут Озі́л. Отримані результати чітко відображають стиль гри його команди, а саме: команда грає в технічний футбол, що дозволило йому виконати із 55 техніко-тактичних дій 38 передач з них 30 точних, і відзначився 1 забитим голом. Алексі́с Санчес виконав 27 передач з них 20 точних та забив 2 м'ячі. Гравець команди «Лестер» Ріяд Маре́з грає атакуючого півзахисника, також виконав 38 передач, але з них тільки 21 точних і в активі 2 забитих м'ячі. Гравець команди «Ліверпуль» Філі́ппе Коуті́ньо також любить грати в атакуючий футбол: здійснив 30 передач з них 24 точних і відзначився 1 голом та 1 гольовою передачею.

Аналізуючи отримані результати встановлено, що півзахисники частіше всього використовують передачі (довгі та короткі), завдають ударів по воротах та використовують обведення, це зумовлене тим, що їхня основна функція початок атаки.

Більшість техніко-тактичних дій вчасності залежать від кожного футболіста індивідуально, та від тактичних схем які використовує команда. Наприклад, Месут Озі́л мав найкращий показник точних передач, а А.Санчес хоча й атакуючий півзахисник разом з Ф.Коуті́ньо дуже добре грають в захисті. Р.Маре́з добре грає в атаці – це доводиться 2-ма забитими м'ячами.

Висновки. Техніко-тактичні дії півзахисників прямо залежать від тактичної побудови команди суперника. У наукових роботах проблемі техніко-тактичної підготовки кваліфікованих футболістів приділено достатньо уваги фахівців у галузі футболу, однак питання удосконалення техніко-тактичної підготовки крайніх захисників практично відсутнє.

Структура та зміст техніко-тактичних дій футболістів великою мірою залежать від тактичної побудови на гру, яка визначає основні функції гравців у нападі та захисті.

Встановлено, що специфіка ігрового амплуа, визначає низку характерних функцій, обумовлених важливістю окремих техніко-тактичних дій індивідуально, для кожного окремого гравця. На основі дослідження визначено вагомість окремих техніко-тактичних дій для гравців відповідно до специфіки ігрового амплуа, провідними для півзахисників є: голи, кількість гольових передач, відбір, короткі, середні та довгі передачі.

Вченими доведено, що найбільшу кількість техніко тактичних дій виконують саме півзахисники.

В сучасному футболі, коли рівень гравців практично однаковий, вирішальну роль в підсумковому результаті гри відіграє саме вдало підібрана тактична побудова та система розташування гравців на футбольному полі.

Література.

1. Віхров К. Тактика гри у футбол. Групова взаємодія // Фізичне виховання в школі, 2004. – № 2. – С. 23 – 25.
2. Дулібський А.В., Фалес Й.Г. Техніко-тактична підготовка футболістів // Методичний посібник. – К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. – 61 с.;
3. Сычев Б.В. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Х. – 2008. – № 4. – С. 111 – 115.
4. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монографія. – М., Физическая культура. – 2007. – 352 с.
5. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. – М., ТВТ «Дивизион» . – 2008. – 336 с.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СИСТЕМІ „ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН”

Поспілько Віталій

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Складність завдань, виконання яких залежить від злагодженості та взаєморозуміння висуває сьогодні високі вимоги до спортсменів щодо оволодіння професійними і спеціальними знаннями, формування в них високої внутрішньої культури і вміння ефективно взаємодіяти з людьми відповідно до прийнятих в суспільстві правил і норм життєдіяльності [2,3].

Успіх тренера при роботі з окремими спортсменами, а тим більше з командою, цілком залежить від його вміння побудувати правильні ділові й особисті відносини зі своїми вихованцями. Довіра до тренера, визнання його авторитету, гарний робочий контакт полегшують удосконалювання спортсменів, забезпечують високу керованість команди [4].

Методологічну основу дослідження становлять теоретичні положення вітчизняних психологів Б. Г. Ананьєва, Є.П. Ільїна, А.Ю. Максакова, Т.В. Петровської, Л. С. Виготського, Ю.А. Ханіна та інших про зумовлення психіки і поведінки людини, діяльнісне опосередкування міжособистісних відносин у соціальній групі та закономірностей перебігу цих процесів у спортивних колективах.

Мета дослідження – обґрунтувати зміст і сутність культури міжособистісних відносин у системі „тренер-спортсмен” та оцінити роль тренера у відношеннях зі спортсменами.

Результати дослідження та їх обговорення. „Тренер-спортсмен” – це єдина система, у якій існує залежність одного компонента від іншого. Тренерові важливо вселити довіру до свого професіоналізму і викликати у учнів симпатію, інакше спортсмен завжди може піти до іншого тренера. Відношення спортсменів до тренера пов’язане з підвищенням їх результатів. У цілому успішність виховання і розвитку спортсменів залежить від вміння тренерів спілкуватися зі своїми вихованцями [2].

На початковому етапі нашого дослідження у експерименті взяли участь 16 спортсменів з ігрових видів спорту. Для вирішення поставленого завдання ми використовували анкету „Тренер-спортсмен”, розроблену Ю.Л. Ханіним [4].

Дослідження показали, що роль тренера у відношеннях зі спортсменом дійсно досить велика, але є і протиріччя у взаєминах. Відповіді спортсменів показують, що найбільше незадоволення у спілкуванні з тренером викликано діловими відносинами (62%), і тому не кожен спортсмен поділиться з тренером своїми думками (38%). Разом з тим, біля половини опитаних (44%) не хотіли б бути схожими на свого тренера, але цілком задоволені емоційним компонентом спілкування. Це протиріччя виразилось у неможливості точно передбачати результати своїх учнів (25%), у недостатній вимогливості до них (19%), а також у тому, що тренер не враховує індивідуальні здібності кожного спортсмена (19%).

Дані дослідження підтверджують високу значущість емоційно-особистісних контактів спортсменів з тренером, показують, що тренер у своїй діяльності найбільш орієнтований на ділові взаємини. Таким чином, дослідження дає можливість стверджувати, що міжособистісні взаємини між тренером і спортсменами складаються досить суперечливо: якщо у сфері відносин, що спрямовані тільки на підвищення спортивних результатів, більшість спортсменів задоволені професійними якостями тренера, то у сфері поведінкового компонента спілкування переважає незадоволеність у зв’язку з відсутністю неформального спілкування [3,4].

Висновки. Одним із ключових аспектів спортивної діяльності можна вважати міжособистісне спілкування тренера зі спортсменом. Від індивідуального стилю спілкування тренера залежить ефективність розвитку і результативність спортсмена, тому одним з факторів успішної спільної діяльності в спортивній команді можна виділити стиль спілкування тренера зі спортсменами. У результаті проведеного дослідження ми підтвердили важливу роль тренера у формуванні адекватних або неадекватних взаємин зі спортсменами. Отримані результати можуть бути використані для складання моделі необхідних характеристик стилю спілкування тренера зі спортсменами.

Література.

1. Ильин Е. П. Психофизиология физического воспитания: [учеб. пособие] / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1983. – 224 с.
2. Петровская Т. В. Мастерство спортивного педагога / Т. В. Петровская. – К. : Вища школа, 2004. – 104 с.

3. Рогалева Л. В. Влияние спортивной деятельности на личность юного спортсмена в зависимости от установок тренера / Л. В. Рогалева // Спортивный психолог. – 2004. – №1. – С. 54–58.

4. Ханин Ю. А. Психология общения в спорте / Ю. А. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.

ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Просторов Николай

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Современный уровень развития спорта высших достижений показывает, что без изучения индивидуальных особенностей психики спортсмена невозможно эффективно решать задачу повышения исполнительского мастерства и уровня спортивных достижений. При этом спортивная деятельность содержит основные черты человеческой деятельности, а соревнования являются концентрированным выражением сложности, многообразия проявлений и экстремальности всей спортивной деятельности.

Исследованиями в психологии [1, 3] спорта доказана взаимосвязь между соревновательным результатом и большим количеством различных психофункциональных характеристик. При этом приоритетными факторами являются мотивационная направленность, психическая напряжённость, эмоциональная устойчивость, предстартовые состояния, свойства темперамента и морально-волевые качества участников соревнований. Исходя из выше указанного, наше исследование является актуальным.

Цель – проанализировать структуру мотивации достижений высоких спортивных результатов.

Результаты исследований и их обсуждение. Мотивация спортсмена в значительной степени определяет уровень его специальной подготовки, которая является одной из основных составляющих его спортивных успехов. Дело в том, что сила и устойчивость мотивации во многом определяется возможностями субъекта удовлетворить себя в конкретном виде спортивной деятельности, а уровень специальных знаний, умений и навыков детерминирует возможности спортсмена. Поэтому понятно, что в спортивных достижениях мотивация играет определенную роль, т.к. она диктует степень проявления возможностей спортсмена. Именно в связи с этим становится понятным, что между мотивацией и успехом в спортивной деятельности проявляется принцип обратной связи [2].

Учитывая отмеченное выше, тренеру и спортсменам следует стремиться к формированию мотивации достижения высоких результатов в своей спортивной деятельности. Поэтому тренер обязан строить учебно-тренировочный процесс с учетом индивидуальной мотивации каждого спортсмена.

Структуру мотивации спортсмена по степени взаимосвязи со спортивными результатами можно разделить на три группы. В первую группу входят компоненты, отражающие принципиальную ориентацию на данный вид спорта и деятельности спортсмена. Они имеют прямую связь с его спортивными результатами и поэтому тренер должен сделать все, чтобы отношение к данному виду деятельности у спортсмена было максимально положительным.

Ко второй группе относятся компоненты, отражающие потребности спортсмена в благоприятном социально-личностном микроклимате, в приобретении специальных умений и навыков, в отсутствии болевых ощущений, а также отрицательных психогенных влияний условий соревнований.

В третью группу компонентов входят факторы, отражающие материальную ориентацию и материальные потребности спортсмена, а также информация о его предстоящих соперниках [1].

Участвуя в соревновательной деятельности, прежде всего, спортсмены испытывают потребности в общении, достижении успеха, самосовершенствовании и соперничестве. При этом высокого результата добиваются спортсмены, у которых более выражены самостоятельность, стремление к познанию, лидерству и материальному поощрению. Достичь этих вершин может только общительная, творческая личность, обладающая при этом неординарными способностями и направленностью на максимальную реализацию своих потенциальных возможностей [3].

Таким образом, можно подчеркнуть, что знание особенностей мотивационной сферы личности спортсмена позволяет целенаправленно готовить его к достижению высоких результатов. Именно в связи с этим практическое применение принципов мотивации спортивной деятельности является тем резервом, за счет которого мы можем сделать качественный скачок в деле подготовки спортсменов.

Мотивации более зрелых спортсменов начинают актуализироваться факторы социально-бытового характера. От того, каков микроклимат в коллективе, где тренируется спортсмен, во многом зависит его мотивация. В одних случаях она может усиливаться, а в других ослабевать. Особенно сильно влияние обстановки, царящей в спортивном коллективе, испытывают те спортсмены, у которых велика потребность в благоприятном социально-личностном микроклимате. Эту особенность мотивации спортсменов нельзя не учитывать в работе с ними [2].

Хорошее здоровье является важным условием формирования мотива любой деятельности. В спорте с его предельными физическими нагрузками и психическим напряжением вопрос этот приобретает особое значение. Но, тем не менее, в этом случае, когда побудительные основания ("принципиальная" и материальная направленность мотивации спортсмена) устойчиво доминируют, он ради победы в соревнованиях может преодолеть болевые ощущения, вызванные травмой или нарушением функции отдельных органов [1].

Одним из значительных составляющих мотивации является – материальный компонент. Однако доминирование в мотивации спортсмена

матеріальних потребностей являється неблагоприятним фактором, т.к. веде до неустойчивості спортивної діяльності [2].

Висновки. Учебно-тренувальний процес, побудований з урахуванням індивідуальних особливостей атлета, дозволяє сформувати мотивацію досягнення вищих результатів (як неотъемлемий компонент його готовності) і це, в свою чергу, приводить до вироботки у спортсмена цілеустремленості і впевненості в перемозі.

Література.

1. Кретти Брейент. Психологія в сучасному спорті: підручник для спеціальностей з фізкультурним уклоном / Кретти Брезент; пер. з англ. Ю. Л. Ханина. – М. : Фізкультура і спорт, 1978. – 237 с.
2. Уэйнберг Р. С. Основи психології спорту і фізичної культури / Р. С. Уэйнберг, Д. Гоулд. – К. : Олімпійська література, 1998. – 264 с.
3. Пилоян Р. А. Мотивація спортивної діяльності / Р. А. Пилоян. – М. : Фізкультура і спорт, 1984. – С. 45-52.

ГИРЬОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ

Процай К.

Науковий керівник: ст.викладач Плотников Е.К.

Харківський національний автомобільно - дорожній університет

Актуальність. У статті показано, що в сучасних умовах конкуренції у спорті необхідно знаходити нові методи тренувань, використовувати інші види спорту та інноваційні методи підготовки спортсменів. У статті досліджено як деякі види фітнес-тренування можна використовувати при підготовці спортсменів-гирьовиків.

Постановка проблеми. Гирьовий фітнес (Kettlebell фітнес). Що це таке? Це комбінація вправ з обтяженнями та аеробіки. Гирьовий фітнес вимагає багато енергії і тому має сильний жироспалюючий та оздоровчий ефект. Одна хвилина аеробного тренування вимагає 12 ккал, а хвилина звичайного силового тренування - 7 ккал. Гирьовий фітнес постійно тримає фігуру у тонусі, покращує роботу серцево-судинної системи, прискорює обмін речовин, навіть якщо він у вас від природи повільний. Тренінг з високим числом повторень, від 15 та вище, різко підвищує здатність м'язів перепалювати жир, що покриває їх. Цей вид спорту, як і аеробіка, має американське походження. Хоча сам снаряд - гиря попав на цей континент з країн колишнього Радянського Союзу. Спортсмени-гирьовики з України та інших держав СНГ почали розвивати гирьовий спорт на Американському континенті. При цьому великий розвиток отримали не лише класичні вправи (поштовх, ривок), різні жими, але й безліч інших вправ, які можна виконувати з легкими гирями. Саме, вправи з легкими гирями лягли в основу гирьового фітнесу [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зараз у величезній кількості клубів в Америці, Європі розвивають цей вигляд фітнесу і з кожним днем він набуває велику популярність. Але публікацій про використання гирьового

фітнесу для підготовки спортсменів немає. Авторами були проаналізовані матеріали, які було викладено у соціальних мережах Інтернету. В основному, це відео тренувань та майстер-класів, рекламних роликів [3].

Мета дослідження. Метою досліджень було виявлення тих методів тренувань у гирьовому фітнесі, які можуть бути максимально ефективні при підготовці спортсменів-гирьовиків.

Результати дослідження. Авторами статті проводились дослідження з використання цього виду фітнесу в підготовці спортсменів-гирьовиків. З початку навчального року було включено найбільш ефективні, з точки зору тренера, вправи гирьового фітнесу у спортсменів контрольної групи (кількість 15 чоловік), які вже займались гирьовим спортом та мали масові розряди – юнацькі, III та II розряди. В основу цих учбових занять було покладено вправи гирьового фітнесу. Лише 20% учбового часу виділялося для тренування класичних вправ (поштовх та ривок). Ці 20% учбового часу в основному спортсмени працювали над технікою виконання змагальних вправ. 80% часу проводилось тренування з гирьового фітнесу. Такий підхід дозволяє проводити якісний набір спортсменів у секцію гирьового спорту. Вже в перші місяці занять спортсмени побачили результати. Деякі з них скинули до 5 кг зайвої ваги, в них з'явилася витривалість та сила. При цьому, якщо на початку занять дівчата насилу виконували вправу «ривок» з гирею 12 кг, хлопці – з гирею 16 кг, то вже через 2 місяці легко справлялися з 16 та 24 кг снарядом відповідно.

При тренуваннях дівчат у гирьовому спорті дуже важким питанням є збереження контингенту. Часто-густо вже за 3 місяці тренувань зберігається лише 50-60% контингенту. При включенні гирьового фітнесу в тренувальний процес збереження контингенту за навчальний рік складає до 90% [4].

Іншим важливим елементом в тренерській роботі є бажання спортсменів виступати в змаганнях. На змаганнях, які були проведені через півроку після початку дослідження всі спортсмени підвищили свої досягнення на два та більше розряди. Були спортсмени, які підвищили свій рівень з II юнацького до II дорослого розрядів на відміну від звичайної групи, де такого різкого росту результатів не спостерігалось. Примітний той факт, що вправи гирьовим фітнесом можна включати не лише в тренування спортсменів-розрядників, але й в тренування спортсменів більш високого рівня – кандидатів та майстрів спорту. Наприклад, в цій же групі проводили тренування два кандидати в майстри спорту, які 50% роботи виконували у вигляді гирьового фітнесу. Побудова занять, таким чином, позитивно вплинула на результат в гирьовому спорті. Через півроку занять при виступі на змаганнях, вони показали результат, який був на 30-50% вищий за попередній та дорівнював нормативу майстра спорту [2].

Гирьовий фітнес залучає не лише дівчат та жінок, але й знаходить все більше визнання у чоловіків. Все більше з'являються чоловічих груп гирьового фітнесу. Крім того, у чоловіків великою популярністю користуються різновиди фітнесу – гирьовий тренінг, крос фіт, кардіо хай-тек та ін. Багато з'являються і змішаних груп (як у нашому дослідженні), в яких одночасно тренуються і чоловіки і жінки. Вправи гирьового фітнесу можна ефективно використовувати

в підготовці спортсменів та спортсменок. Особливо ефективним, може виявитися гирьовий тренінг, в якому на відміну від жіночого гирьового фітнесу вправи виконуються в силовому режимі, кількість підходів від 3-х до 5-х. Незмінним залишається високий темп виконання вправ, дуже короткий відпочинок між підходами. Такий режим виконання вправ веде не лише до розвитку сили, але й значною мірою розвиває загальну та спеціальну витривалість. А включення в подібне тренування вправ силового жонглювання, елементи якого виконуються у високому темпі, допомагають добре розвинути ще й спритність [5].

Важливим моментом проведення тренувань з гирьового фітнесу є особистість тренера. Тренер з гирьовому фітнесу має бути кваліфікований, мати авторитет і пошану у спортсменів. Заняття повинні проводитися на високому емоційному підйомі.

Найкраще використовувати бригадний метод підготовки спортсменів, в якому один тренер-професіонал веде тренування з гирьовому фітнесу, а інший тренер-професіонал тренує змагальні вправи. Такий дует тренерів здатний підготувати в найкоротший час багато висококваліфікованих спортсменів. Крім того, рекомендується частіше використовувати контрольні заняття. В цих заняттях перевіряється підготовка спортсменів у змагальних вправах, вправах гирьового фітнесу, вправах силового жонглювання. Наприклад, виконання жонглювання на швидкість, при цьому, можна виконувати жонглювання в один, два або три звороти. Можна використовувати гири 4 кг, 8 кг, 12 кг, 16 кг як для жонглювання, так і для виконання вправ гирьового фітнесу та гирьового тренінгу [6].

Висновок. Проведені дослідження показали високу ефективність використання вправ гирьового фітнесу у процесі підготовки спортсменів-гирьовиків. Вправи гирьового фітнесу можна використовувати у тренуваннях чоловічого та жіночого гирьового спорту. Потрібно постійно підвищувати арсенал гирьових вправ для підвищення результатів спортсменів.

Література.

1. Афонская А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Афонская. Тула, 2004.- 19 с.
2. Бальсевич, В. К. Конверсии основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. 1997. -№6.-С. 15-21.
3. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, здоровье нации : материалы Международного конгресса. — СПб. : Россия, 1996. — С. 7—11.
4. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 9. - С. 37-38.

5. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А. Г. Карпеев. Омск : СибГАФК. - 1998. - 322 с.

6. Павлов В.И. Тарасов В.А. Гиревой спорт и его роль в прикладной психофизической подготовке студентов. Материалы всеросс.научн.-практ.конф-Ижевск,2007-С210-216.

ЕМОЦІЙНА СФЕРА СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ ПРОЯВ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Проценко Катерина

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах життя людини та досягнення їм успіхів значною мірою залежить від уміння регулювати свою поведінку, стримувати свої почуття, контролювати настрій, зважаючи на вимоги навколишніх ситуацій.

Безперечно, що як серед складових успіху, так і серед причин поразки в спортивному змаганні певна частка належить психічному стану спортсмена перед і під час змагання. Сучасний рівень науки про спорт дозволяє визнати залежність результативності й надійності змагальної діяльності спортсмена від його психічного стану, що передає або супроводжує її [2].

У цей час у суперечці рівних по своїх фізичних, технічних, тактичних можливостях атлетів, як правило виграє той, хто краще вміє управляти своїм психічним станом, хто психологічно більш стійкий проти впливу різних стрес-факторів, хто має здатність до самоконтролю, саморегуляції та психорегуляції.

Але не тільки змагальна діяльність висуває високі вимоги до вміння управляти своїм станом. Не менше значення має здатність до самоконтролю та саморегуляції й у тренувальному процесі.

Мета – розкрити емоційну сферу спортсмена та особливості її прояву в спортивній діяльності.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. З психологічної точки зору стан стресу включає специфічну форму відображення людиною екстремальної ситуації і модель поведінки як відповідну реакцію на це відображення.

Стан стресу може бути гострим або приймати хронічний характер. Раніш вважалося, що провокатором стресу можуть бути тільки екстремальні ситуації. У цьому випадку мають справу з гострим стресом [1].

Психічний стан спортсмена, який він переживає до початку змагання, виражається у відношенні до майбутньої боротьби, в оцінці своїх можливостей, у посиленні процесів порушення, у зміні психічних процесів, пов'язаних з прийомом і переробкою інформації що надходить. У тренувальній і змагальній діяльності можуть виникати різні психічні стани, що викликають неоднозначні

зміни в організмі й по-різному впливають на діяльність спортсмена [2]. Найпоширенішими вважаються наступні психічні стани:

- *Тривога* – емоційний стан спортсмена, який виникає при ситуаціях невизначеної небезпеки і проявляється в процесі очікування ситуації, яка цікавить спортсмена. Тривога – це перша емоційна реакція при стресі.

- *Тривожність* – схильність спортсмена до переживання тривоги, що характеризується низьким порогом виникнення реакції тривоги – один з основних параметрів індивідуальних відмінностей.

- *Стомлення* – функціональний стан організму спортсмена, який з'явився внаслідок розумової або фізичної роботи, під час якого спостерігається тимчасове зниження працездатності в зв'язку з довготривалими навантаженнями.

- *Фрустрація* – психічний стан спортсмена, який виникає тоді, коли на його шляху зустрічається об'єктивно або суб'єктивно сприймані не визначенні труднощі для досягнення цілі.

- *Психічний стан* – це психічна діяльність у певному проміжку часу, що показує особливості протікання психічних процесів, детермінованих умовами зовнішнього середовища і особливостями особистості [2, 3].

- *Стан тривожності* – це найбільш розповсюджений стан у спортсменів перед стартом і перед вперше виконуваною складною вправою, він виникає у спортсмена перед стартом, результати якого для нього значимі, але невідомі.

- *Стан страху* - цей стан виникає перед виконанням небезпечних спортивних вправ (через можливість отримання травми) або перед зустріччю з сильним суперником [1].

- *Стан монотонності* - для цього стану характерно: зниження інтересу до тренувального процесу, передчасна втома, послаблення уваги, відчуття незадоволення, сонливість, збільшення часу складної реакції, реагування на неправдиві випадки суперника, скорочення часу простої реакції.

- *Стан психічного пересичення* - цей стан як правило з'являється після стану монотонності, але може й виникати окремо. До симптомів цього стану відносяться: збудженість, дратівливість, відраза до виконання роботи, скорочення часу складної реакції, зниження частоти серцевих скорочень, дихання, вентиляції легень і енерговитрат.

- *Стан стресу* - це цілісно психофізіологічний стан особистості, який виникає в складній ситуації, який зв'язаний з активним позитивним відношенням до виконуваної діяльності, характеризується свідомою відповідальністю і супроводжується неспецифічними вегетативними і емоційними змінами. В стані стресу можуть з'явитися як позитивні, так і негативні зміни в виконуваний діяльності.

- *Стан невпевненості* в успішному виступі є результатом оцінки спортсменом майбутньої змагальної ситуації. Якщо спортсмен впевнений в успішному виступі на змаганнях, тоді запланований ним результат, як правило, досягається.

– *Стан фрустрації* – це стан людини, який виражається в характерних особливостях переживання та поведінки, яке викликає об'єктивно не переборними складнощами, які виникають на шляху до досягнення цілі [2, 3].

– *Психологічна стійкість* – якість особистості, що дозволяє спортсменові протистояти несприятливому тиску обставин, зберігати здоров'я, працездатність.

– *Емоційна стійкість* – позитивна психічна якість спортсмена, яка у відповідальні моменти спортивної боротьби досягає оптимального ступеня інтенсивності, стабільності і стійкої спрямованості на вирішення спортивних завдань. Допомогає протистояти труднощам, зберігати віру в ситуаціях фрустрації і постійний рівень настрою.

– *Врівноваженість* – здатність розміряти рівень напруги з ресурсами психіки і організму спортсмена.

– *Опірність* – здатність до опору того, що обмежує свободу поведінки, свободу вибору, як в окремих рішеннях, так і в виборі життя в цілому [2, 3].

Висновки. Виходячи з цього можна сказати, що спортивна діяльність, особливо змагальна, відрізняється великою емоційністю. Виникнення тих чи інших станів визначається багатьма факторами, серед яких основними, що впливають на вираженість передстартового хвилювання спортсменів, є значимість змагань; наявність сильних конкурентів; умови змагання; поведінка оточуючих спортсмена людей; індивідуальні психологічні особливості спортсмена; характер і особливості взаємин у колективі; присутність на змаганнях значущих для спортсмена осіб; ступінь оволодіння способами саморегуляції.

Література.

1. Жилкин А. И. Легкая атлетика: [учеб. пособ.] / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин. - М. : Академия, 2007. – 189 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2008. - С. 32-37.

ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ З МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ»

Решотка Віталій

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Волейбол - одна зі спортивних ігор, що вивчаються на факультетах фізичного виховання університетів та педагогічних вузів. Майбутній випускник досконально повинен опанувати технічних і тактичних прийомів, міцно засвоїти методику навчання елементів волейболу.

Оснoву міцно сформованих умінь і навичок становить мотиваційно-інтелектуальна сфера, де важливу роль відіграють інтерес до предмету вивчення і знання його основ. Ці очевидні чинники успішного навчання елементів волейболу, досить складно розвинути у студентів, які мають різну спортивну спеціалізацію і кваліфікацію. Як показали спостереження, переважно роздільне навчання технічних елементів, а також традиційна форма організації учнів (виконання вправ, стоячи боком до сітці; в парах і т.п.), не сприяють міцності формування техніко-тактичних навичок.

Виникає необхідність нестандартного, нешаблонного підходу у викладі програмного матеріалу зі спортивних ігор. Тому знаходження ефективної технології навчання прийомам волейболу завжди перебуває у сфері пильної уваги тренерів, вчителів, викладачів. Технічну підготовку можна розглядати як раціональну методику по формуванню у студентів знань, умінь, навичок, необхідних у їх навчальній та майбутньої професійної діяльності (тренерської, викладацької, інструкторської тощо).

Мета дослідження – оцінити рівень технічної підготовленості студентів-першокурсників в волейболі.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент розпочався у жовтні 2015 року із студентами-першокурсниками спеціальності «фізичне виховання» факультету фізичного виховання Херсонського державного університету під час проведення модулю «Волейбол» з дисципліни «Спортивна спеціалізація з методикою викладання».

В ході педагогічного експерименту використовувалися методи оцінки рівня технічної підготовленості.

Для оцінки рівня технічної підготовленості були використані наступні тести:

1. Передача м'яча двома руками зверху у колі діаметром 1,5 м, чергуючи передачі стоячи і з коліна.

Опис проведення. Студент стає у центр кола з м'ячем в руках. За командою, починає виконувати над собою передачу зверху двома руками. Дається дві спроби. Якщо студент допускає помилки рахунок передач зупиняється.

Результатом є краща з двох спроб. Кількість 12 разів, оцінюється кількість вдалих спроб 1 бал за вдалу спробу. Також можуть додаватися бали за техніку виконання. За правильну техніку додається 1 бал. Якщо техніка не вірна віднімається 1 бал.

Загальні вказівки та зауваження. Помилками вважаються: вихід за межі кола, ловіння або кидки м'яча, неправильна техніка виконання передач.

2. Подача м'яча. Верхня пряма подача на точність (з 6 спроб 3 рази попасти в праву та ліву площину майданчику).

Опис проведення. Студент з м'ячем в руках стає лицем до сітки. Приймає положення для подачі і за командою «Марш!», починає виконувати верхню пряму подачу. Дається одна спроба – 6 подач. Студент виконує помилку, спроба не зупиняється, доки він не виконає всі подачі.

Результатом є 6 правильно виконаних подач без помилок правильно виконана кожна вдала подача оцінюється в 2 бали влучив в іншу зону оцінюється в 1 бал.

Загальні вказівки та зауваження. Помилками вважаються: заступ лінії подачі, якщо м'яч вилетів за межі майданчика протилежної сторони, якщо м'яч при перельоті на протилежний бік майданчика торкнувся стелі, попав в сітку і залишився на стороні того, хто подає.

3. Нападаючий удар. Прямий нападаючий удар із зони 4 на точність у зону 1 і 5 після передачі з зони 3 (по 3 спроби).

Опис проведення. Студент кидає м'яч двома руками в 3 зону зв'язуючому і після передачі виконує удар сильнішою рукою із зон 2 та 4 виконуючи по три удари з кожної зони;

Результати кожна вдала спроба оцінюється в 2 бали влучив в іншу зону оцінюється в 1 бал.

Загальні вказівки та зауваження. Помилками вважаються: студент при ударі торкнувся сітки, якщо м'яч вилетів за межі майданчика протилежної сторони, якщо м'яч при перельоті на протилежний бік майданчика торкнувся стелі, попав в сітку і залишився на стороні того, хто подає (атакує).

Порівняльна оцінка результатів технічної підготовки студентів представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Початкові рівні технічної підготовленості студентів першокурсників%

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подача м'яча		Нападаючий удар	
	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки	дівчата	юнаки
Високий	46,1	15	46,1	25	7,7	15
Достатній	15,3	20	7,7	50	30,8	30
Середній	15,3	25	15,3	15	38,8	30
Низький	23,2	40	30,8	10	23,1	25

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху у дівчат високі показники на 31,1% перевищують досягнень юнаків. У цій вправі достатні і середні рівні на 14,4% перевищують досягнення дівчат, а за низькими показниками на 16,8% юнаки перевищують дівчат.

Можна відзначити, що при подачі м'яча у дівчат високі показники на 21,1% перевищують досягнень юнаків. У цій вправі достатні і середні рівні на 42% перевищують досягнення дівчат, а за низькими показниками на 20,8% дівчата перевищують юнаків.

За нападаючим ударом високі показники на 7,3% перевищують досягнення дівчат. У цій вправі достатні і середні показники на 9,6% перевищують досягнень дівчат, а за низькими показниками на 1,9% юнаки перевищують дівчат.

Початкова оцінка технічної підготовленості студентів першокурсників виявила, що показники дівчат більш високі ніж в юнаків.

Висновки. Навчальний експеримент довів, що основні технічні елементи з волейболу у першокурсників-юнаків проявилися на більш достатньому, середньому і низькому рівнях. У дівчат більш високі показники і достатні.

Проведений експеримент зі студентами підтвердив наявність зв'язків між такими компонентами як якість освоєння технічних елементів волейболу та навичками виконання. Не виявлено помітних досягнень в ефективності засвоєння студентами такого елемента як нападаючий удар. Тому в навчальний процес проведення модулю "Волейбол" передбачена методика поглибленого навчання нападаючого удару, що складається із 14 занять.

У кожне заняття крім підвідних та спеціальних вправ, були включені наступні вправи:

1. Імітація прямого атакуючого удару в стрибку відштовхуванням двома ногами з місця та з розбігу в один, два, три кроки. Те ж, але біля сітки на різному віддаленні від неї.

2. Виконання нападаючого удару зі свого підкидання біля сітки.

3. Атакуючі удари по ходу з зони 4 з передач гравця з зони 3. Траєкторія передач 4-5 м.

Література.

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. - Харьков. Основа, 1993. - 283 с.

2. Бальсевич В.К., Наталов Г.Т., Чернышенко Ю.К. Конверсия основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания //Теория и практика физической культуры. -1997, №6.- с. 15-25.

3. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. Учеб. - Мн.: "Четыре четверти", "Экоперспектива", 1998. - 352 с.

4. Железняк Ю.Д. Интегральная подготовка в тренировке волейболистов //Физическая культура в школе. - 1987, №12.- с. 45-49.

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ

Рзаєва Вероніка

Науковий керівник : доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний футбол це високий темп гри, інтенсивність ігрових дій, стрімкі атаки і контратаки, виконання техніко-тактичних дій на високій швидкості. Тому швидкісна підготовка спортсменів у футболі має дуже важливе значення і визначається сучасним розвитком цього виду спорту.

Аналіз останніх досліджень та публікацій.

Швидкісні здібності - це генетично обумовлена в розвитку комплексна рухова якість, яка дозволяє виконувати вправи з оптимальною швидкістю. Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через:

- швидкість рухових реакцій;

- швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

Л.П. Сергієнко зазначає, що розрізняють наступні види швидкісних здібностей:

- швидкість реакції;
- швидкість одиночного руху;
- частоту (темп) рухів.

Дані види швидкісних здібностей ще називають елементарними формами прояву швидкості.

Всі рухові реакції поділяються на дві групи: прості і складні. *Проста рухова реакція* - це відповідь заздалегідь відомим рухом на заздалегідь відомий, але раптовий сигнал (зоровий, звуковий, дотиковий). На різний подразник латентний час простої рухової реакції змінюється, але, як правило, знаходиться в межах 0,1 - 0,3 с.

Складна рухова реакція - це відповідь заздалегідь невідомим рухом на заздалегідь невідомий сигнал. До видів складної рухової реакції можна віднести: реакцію вибору руху; реакцію на рухомий об'єкт; реакцію антиципації (передбачення).

Реакція вибору руху часто зустрічається в єдиноборствах. В ситуаціях виконання суперником певного прийому необхідно спортсмену вибрати відповідний контрприйом. *Реакція на рухомий предмет* частіше всього демонструється в спортивних іграх. Це реакція спортсмена на рух м'яча. *Реакція антиципації* - характерна, наприклад, для воротаря при передбаченні ним прямої польоту м'яча. Воротар реагує не на політ м'яча (при виконанні 11-метро-вого удару в таких випадках він, як правило, запізнюється), а на попередні рухи нападаючого гравця [3].

Загальною нейрофізичною базою різних швидкісних здібностей є сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Цей нейрофізіологічний комплекс забезпечує взаємозв'язок між такими параметрами швидкості як час реакції, латентний час напруження м'язу і максимальна частота рухів [2].

Швидкісні якості у сучасному футболі є найбільш важливими. Успішна гра команди можлива лише в тому випадку, якщо її гравці випереджають гравців суперника, виборюючи у них час та простір [1]. Швидкісні якості, що потрібні футболісту, дуже різноманітні і є необхідність визначити їх структуру.

Мета дослідження. Дослідити структуру швидкісних якостей футболістів.

Результати дослідження. Розрізняють елементарні й комплексні форми прояву швидкісних здібностей. Елементарні форми проявляються в латентному часі простих і складних рухових реакцій, швидкості виконання окремого руху при незначному зовнішньому опорі, частоті рухів.

Необхідно враховувати, що швидкісні здібності у всіх елементарних формах їхнього прояву в основному визначаються двома факторами: оперативністю діяльності нейромоторного механізму й здатністю до найшвидшої мобілізації складу рухової дії. Перший фактор багато в чому обумовлений генетично й удосконалюється в дуже незначному ступені. Так,

час простої реакції в осіб, що не займаються спортом, звичайно коливається в межах 0,2-0,3 с, у кваліфікованих спортсменів – 0,1-0,2 с. Таким чином, у процесі тренування час реакції звичайно не може бути збільшений більше ніж на 0,1 с. Другий фактор піддається тренуванню й представляє основний резерв у розвитку елементарних форм швидкості. Тому швидкість конкретної рухової дії забезпечується головним чином за рахунок пристосування моторного апарата до заданих умов вирішення рухового завдання й оволодіння раціональною м'язовою координацією, що сприяють повноцінному використанню індивідуальних можливостей нервово-м'язової системи, які властиві даній людині.

Варто пам'ятати, що латентний час простої реакції часто перевищує час дії сигнальних подразників у спортивній діяльності.

Так, наприклад, час польоту м'яча при пенальті у футболі виконуються швидше 100 мс, у той час як тривалість зорових фіксацій може досягати 500-600 мс і залежить від складності перцептивного завдання. Природно, що в таких умовах спортсмен не в змозі реагувати по типу простої реакції у відповідь на сигнали слухового, зорового, тактильного, пропріоцептивного або змішаного характеру.

Доцільні й результативні реагування спортсменів (особливо в складних ситуаціях спортивних ігор) можуть бути пояснені виконанням дій по типу *реакцій передбачення* (антиципації). У цьому випадку спортсмен реагує не на появу того або іншого подразника, а вгадує (за часом або простором) початок або появу сигналу для своїх дій, передбачаючи момент і місце дії суперника або партнера. Реакція передбачення є однією з форм імовірнісного прогнозування, найважливішою якістю, що забезпечує результативність діяльності спортсмена в складних швидкісних взаємодіях.

Власно реакції й реакції передбачення можуть бути простими й складними. Складні реакції підрозділяються на диз'юнктивні (із взаємовиключним вибором) і диференційовані. Реакція футболіста – вдарити по воротах або передати м'яч партнерові – відноситься до диз'юнктивної (тобто не можна одночасно бити по воротах і передавати м'яч і т.д.). Диференційовані реакції – один з найбільш складних видів реагувань, що вимагає великої напруги уваги для швидкого вибору найбільш адекватної відповідної дії, а іноді і припинення вже розпочатої відповіді, або перемикавання на інший вид дії.

Швидкість реакції мислення визначається часом від отримання імпульсу до відповіді на нього. Вона залежить від швидкості протікання нервових процесів, а також від чутливості рецепторів. Розрізняємо просту реакцію – відповідь на один імпульс «старт» і складну – вибірковою реакцію на різні імпульси, одержувані в конкретній ігровій обстановці. Для спортивної гри типова складна реакція. Досвідченим гравцям дуже швидко вибіркова реакція дозволяє передбачати дії суперників. В основі її лежить автоматизм, що досягається постійним відпрацюванням різних ігрових ситуацій на тренуваннях, а також приходить з накопиченням ігрового досвіду. В результаті чого формується швидкість виконання простих ігрових дій. У простих діях, виконуваних з високою швидкістю, розрізняємо дві фази: фаза зростаючої

швидкості (стартова швидкість) і фазу стабільної швидкості (спринтерська швидкість).

Швидкість виконання складних ігрових дій залежить від загального вміння рухатися. Комплексні форми прояву швидкісних здібностей у складних рухових актах, характерних для тренувальної й змагальної діяльності забезпечуються елементарними формами прояву швидкості в різних сполученнях і в сукупності з іншими руховими якостями й технічними навичками. До таких комплексних проявів відносяться здібність до досягнення високого рівня дистанційної швидкості, уміння швидко набирати швидкість на старті, виконувати з високою швидкістю рухи, які продиктовані ходом змагальної боротьби – швидкісні маневри у відборі м'яча, просуванню серед суперників, виконання ударів по воротах тощо.

Однієї з основних передумов комплексних проявів швидкісних здібностей є рухливість нервових процесів (що виражається в досконалості протікання процесів збудження й гальмування в різних відділах нервової системи) і рівень нервово-м'язової координації. На рівень швидкісних здібностей впливають і особливості м'язової тканини - співвідношення різних м'язових волокон, їхня еластичність, розтяжність, рівень внутрошньо- і міжм'язової координації. Прояв швидкісних здібностей спортсменів тісно пов'язано також з рівнем розвитку сили, гнучкості й координаційних здібностей, з досконалістю спортивної техніки, можливостями біохімічних механізмів до найшвидшої мобілізації і ресинтезу алактатних анаеробних постачальників енергії, рівнем волевих якостей.

В умовах комплексного прояву швидкісних якостей у сучасному спорті виділяють три специфічних режими швидкісної роботи: ациклічний, що характеризується одинарним проявом концентрованого вибухового зусилля; стартовий розгін, що виражається у швидкому нарощуванні швидкості з місця з завданням досягти її максимальних показників за найкоротший час; дистанційний, пов'язаний з підтримкою заданої швидкості пересування по дистанції.

Футбол є командною грою, тому дуже важливим є розвиток швидкості взаємодії футболістів. Вона залежить від організації гри, споруджуваної на взаємозв'язку окремих ланок футболістів, які вирішують (за допомогою відпрацьованих комбінацій) типові ігрові ситуації. Характер розіграшу цих комбінацій визначає стиль команди, всю структуру взаємодії гравців.

Висновки. У футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимога до швидкості і швидкісних якостей гравця особливо високі. За своєю структурою швидкісні якості футболістів поділяються на:

- швидкість реакції мислення (реакція на рухомий предмет, реакція антиципації);
- швидкість виконання простих ігрових дій;
- швидкість виконання складних ігрових дій що залежить від рівня розвитку сили, координації, тактичних дій тощо;
- швидкість взаємодії футболістів.

Література.

1. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Электронный ресурс] – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. – Режим доступа: http://grushnitskiy.ru/literature/books/Fizpodgotovka_futbol.pdf
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей /В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290с.
3. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини: Навчальний посібник /Л.П.Сергієнко. – Миколаїв: УДМТУ, 2001. – 360с.

ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Савіна Дарина

Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.

Харківський національний автомобільно - дорожній університет

Постановка проблеми:біг на довгі дистанції (більше 3000 метрів) потребує значного навантаження на організм та його тренування як психологічного, так і передусім психічного. Для покращення результатів стаєри постійно тренуються та знаходять нові методи удосконалення.

Аналіз публікацій:протягом дослідження були досліджені матеріали робіт І.І.Шмелькова, А.Д. Солдатова та Н.Г. Озоліна та використані ряд їх висновків.

Мета дослідження:Метою даної роботи є освітлення та аналіз методів тренувань стаєрів та освітлення загальних проблем з котрими вони стикаються.

Результати дослідження: Витривалістю називається здатність організму ефективно витримувати визначені навантаження протягом якомога більшого проміжку часу. Даний показник є чи не найважливішим для легкоатлетів, зокрема – для стаєрів.

Виділяють кілька типів витривалості: загальна та спеціальна, котру поділяють на кілька підвидів (швидкісна, силова, статична, динамічна та координаційна).

- Загальна витривалість означає можливість спортсмена якнайдовше виконувати роботу середньої інтенсивності за участі переважної більшості скелетних м'язів. Вона ґрунтується передусім на гарно розвинених вегетативній системі організму, що дозволяє переносити навантаження з одного виду рухової діяльності на інший. Даний вид витривалості передусім необхідний для того, аби розвинути у подальшому інші види спеціальної витривалості.

- Швидкісна витривалість означає здатність виконувати м'язову роботу граничної інтенсивності протягом максимально можливого протягу часу. Даний вид у край важливий для забезпечення ефективних циклічних рухових дій.

- Силова витривалість – здатність довго витримувати стомлення, викликане тривалими навантаженнями силового характеру.

- Координаційна витривалість являє собою здатність виконувати не координаційні рухи без порушення ритму виконання протягом довгого проміжку часу.

- Динамічна витривалість є характерною для циклічних вправ.

Оскільки біг на довгі дистанції (більше 3000 метрів) являє собою циклічний рух, а саме подвійний крок, найбільш необхідними у ньому є динамічна та швидкісна витривалість. За таких умов у найзначнішу роль відіграють розвиток дихальної та серцево-судинної систем.

Одним з методів підготовки до бігу на довгі дистанції є інтервальний метод. Він характеризується чітко вираженими фазами роботи та відпочинку, котрі чергуються у чіткій послідовності заздалегідь спланованій послідовності.

Зазвичай використовується чотирьох-етапний річний метод тренування витривалості.

1 Етап – розвиток загальної витривалості

Робоча фаза прослідковується виконанням вправ за частоти пульсу 160-180 ударів за хвилину протягом 10% від загальної протяжності вправи. Також до 20% від обсягу роботи повинні виконуватися при частоті пульсу 140-150 ударів. Фаза відпочинку зазвичай становить від 30 секунд до 3 хвилин. За такої програми в першу чергу загартовуються опорно-руховий апарат та серцево-судинна система.

2 Етап – розвинення основ спеціальної витривалості

На даному етапі тренування зосереджуються на виконаннях вправ кожного дня, котрі мають характеризуватися довгою тривалістю, помірним або великим навантаженням.

3 Етап – посилення основ через посилене тренування силової та швидкісної витривалості.

Протягом третього етапу акцент робиться на покращенні анаеробних можливостей організму шляхом підвищення інтенсивності вправ при зменшенні тривалості їх виконання.

4 Етап - виховання спеціальної витривалості, прямо спрямованої на досягнення кращих спортивних результатів.

Задля покращення результатів на даному етапі посилюється тривалість виконання бігових вправ (зазвичай вона становить на 20%-50% більше за змагальну), при цьому систематично погіршуються умови проведення (біг угору).

Під впливом систематичних занять витривалість може збільшуватися у багато разів (в окремих випадках у десятки разів). Але для досягнення високих результатів у видах спорту, що вимагають головним чином прояви витривалості, потрібні роки систематичних занять. Цим, між іншим, пояснюється той факт, що середній вік бігунів на довгі дистанції, як правило, вище, ніж бігунів на короткі та середні дистанції.

Висновки. Протягом роботи був оцінений чотирьох етапний метод інтервальних тренувань та приведені приклади цього тренування на практиці.

Література.

1. <http://www.horting.org.ua/node/1577> [Електронний ресурс]

2. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2.

3. Захаров Є. Н., Карасьов О. В., Сафонов А. А. Під загальною ред. А. В. Карасьова. Енциклопедія фізичної підготовки (Методичні засади розвитку фізичних якостей), - М.: «Лептос», 1994.

ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБИСТИХ ТА КОМАНДНИХ ПОЄДИНКАХ У ФЕХТУВАННІ

Свистіль Юлія

Науковий керівник: ст. викладач Задорожна О. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Змагальна діяльність у фехтуванні вимагає від спортсмена реалізації індивідуального потенціалу, зокрема прояву фізичних, психічних якостей, вміння перебудовувати свою діяльність в залежності від перебігу подій на фехтувальній доріжці, які мають суттєві відмінності в особистому та командному заліку. Це все зумовлено тим, що кожен спортсмен намагається приховати власні наміри та реалізувати тактичну схему, оперативно вносячи до неї корективи, але в особистих і командних змаганнях тактичні схеми різні, що вимагає від спортсменів прояву дещо інших якостей в залежності від виду змагань і від ситуації [1, 3].

На сучасному етапі розвитку фехтування актуально розглядати як і індивідуальні, так і командні змагання, оскільки більшість офіційних турнірів, що проводяться під егідою Міжнародної федерації фехтування, включають обидва різновиди змагань [1, 2].

Серед найпрестижніших змагань можна виділити етапи Кубка світу та змагання категорії «Гран-Прі», у яких спортсмени розігрують нагороди як в особистому, так і командному заліку. Це зумовлює наявність жорсткої конкуренції і, відповідно, підвищених вимог до усіх сторін підготовки спортсменів, а також подолання перешкод на шляху до завоювання медалей вищого гатунку [3].

За таких умов визначення особливостей змагальної діяльності у командному та особистому заліку у фехтуванні є актуальним.

Мета дослідження. Визначити особливості змагальної діяльності в особистих та командних поєдинках у фехтуванні.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно останньої редакції правил, особисті змагання з фехтування проводяться у два тури. У першому турі змагань спортсменів поділяють на групи, в середині яких вони змагаються між собою. Поєдинок триває три хвилини, упродовж яких спортсменам необхідно нанести п'ять уколів. Наступний тур змагань передбачає проведення поєдинків на п'ятнадцять уколів, тривалість яких складає три раунди по три хвилини. Проте поєдинок можна завершити достроково, якщо один із спортсменів нанесе першим п'ятнадцять уколів.

Особливістю особистих змагань категорії «Гран-Прі» та етапів Кубка світу є те, що у відповідності до міжнародного рейтингу, кращі шістнадцять спортсменів, які упродовж чергового сезону виступають найбільш вдало, не приймають участі у першому турі змагань (не проводять поєдинки у групах на п'ять уколів), а відразу переходять до туру прямого вибування. Якщо для досягнення перемоги середньостатистичному спортсменові необхідно успішно провести шість-сім поєдинків на п'ять уколів та вісім-дев'ять на п'ятнадцять уколів, то спортсменові з високим міжнародним рейтингом (у міжнародній класифікації він може посідати місце с першого по шістнадцяте) достатньо перемогти у восьми-дев'яти поєдинках на п'ятнадцять уколів.

В командних змаганнях кожну країну представляє одна команда, яка складається з чотирьох спортсменів (троє проводять поєдинки, четвертий, запасний, виходить на заміну). Команди-суперниці визначаються у відповідності до міжнародного рейтингу (рейтинг команди залежить від успішності її виступів у командних змаганнях на турнірах категорії «Гран-Прі» та етапів Кубка світу). Командні зустрічі проводяться на сорок п'ять уколів, де три спортсмени однієї команди по черзі фехтують із спортсменами команди-суперниці. Кожен поєдинок триває три хвилини до п'яти уколів (загалом одна зустріч включає дев'ять поєдинків). Особливістю командних змагань є можливість завершення зустрічі без доведення рахунку до сорока п'яти уколів. Отже, спортсменам у кожному особистому поєдинку не обов'язково наносити п'ять уколів. Якщо одна з команд значно випереджає іншу за кількістю нанесених уколів, навіть при утриманні вже досягнутого загальнокомандного рахунку команда може здобути перемогу. Таким чином, особиста перемога у кожному поєдинку у командній зустрічі є бажаною, але не обов'язковою, оскільки її результат може суттєво не вплинути на загальнокомандний рахунок. Однак є й протилежні ситуації, коли спортсменові однієї команди, яка програє за кількістю уколів упродовж зустрічі, необхідно наздогнати команду-суперницю у рахунку. У цьому випадку спортсмен може спробувати нанести в особистому поєдинку не п'ять уколів, а більше. Однак навіть при досягненні ним перемоги в особистому поєдинку розрив уколів у загальнокомандному рахунку може залишитись значним. Таким чином, у командній зустрічі перемога в особистому поєдинку носить дещо формальний характер, оскільки її внесок у загальнокомандний рахунок може бути несуттєвим [1].

Слід зазначити, що незважаючи на назву, у командних змаганнях поєдинки між спортсменами проводяться один на один із суперником. За таких умов вимоги до підготовленості спортсмена до виступу в особистих та командних змаганнях є дещо відмінними. Так, у поєдинках в особистих змаганнях та поєдинках у командних змаганнях з одним і тим самим суперником можуть бути використані дві протилежні тактичні схеми. Якщо в індивідуальних змаганнях спортсмен самостійно розробляє свою стратегію взаємовідносин із суперниками, а успіх спортивної боротьби залежить лише від нього самого, то успіх у командних змаганнях залежить від досягнутого рівня взаємодії спортсменів-партнерів по команді, їх взаєморозуміння, міжособистісних стосунків та розуміння взаємної відповідальності за результат [1].

За даними науково-методичної літератури, фехтувальників можна умовно класифікувати на «особистих», «командних» бійців і так званих «універсалів». Перші, наприклад, характеризуються високою психологічною стійкістю, стриманістю, прагненням домінувати, тоді як другі – готовністю брати на себе відповідальність, відчуттям взаємодопомоги, орієнтацією на командний успіх. При формуванні складу команди тренер зазвичай враховує специфічні особистісні якості, оскільки вони у значній мірі визначають можливість досягнення конкретним спортсменом успіху переважно особистих чи командних [2].

Так, чимало спортсменів суттєво покращують спортивні результати, продемонстровані в особистому заліку, під час виступу у командних змаганнях. Таких спортсменів називають «командними бійцями». Своєю чергою, відносно невелика кількість спортсменів може реалізувати себе як в командній, так й індивідуальній програмі змагань [3].

Висновок. У відповідності до правил, особисті та командні змагання з фехтування мають суттєві відмінності, пов'язані з кількісними параметрами поєдинку (час, кількість уколів, умови формування рейтингу тощо).

Особливості особистих та командних змагань у фехтуванні висувають різні вимоги до підготовленості спортсменів, які повинні бути враховані при формуванні складу команди.

В залежності від ступеню реалізації індивідуальних можливостей в особистих та командних турнірах фехтувальників умовно поділяють на «командних», «особистих» бійців та «універсалів».

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці рекомендацій щодо визначення особистих та командних бійців.

Література.

1. Визгунов О.Н. Особенности регуляции деятельности в зависимости от индивидуально-психологического типа фехтовальщиков // О.Н. Визгунов, М.В.Корецкий – М. 1984. – 41с.
2. Тышлер Д. А. Программирование тактических знаний в системе многолетней подготовки фехтовальщиков / Д. А. Тышлер, Л. Г. Рыжкова // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 4. – С. 28–31.
3. Тышлер Д. А. Спортивное фехтование : учеб. для вузов физ. культуры / Д.А.Тышлер – М. : ФОН, 1997. – 389 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Сікноненко Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В сучасному спорті особлива увага приділяється саме технічній підготовці спортсменів, що підтверджується високим рівнем спортивних результатів. Тому, саме, технічна підготовленість є основою майстерності кожного борця.

Наукові методи тренування та прийомів борців досліджено С.В. Калмиковим [3]. Дослідження О.М. Саганова розкривають ефективні методи цілісної вправи, з використанням різних методичних прийомів [2]. В.Н. Платонов сформував основні поняття про технічну підготовку і техніку в цілому [1, 4].

Досягнення у спортивній боротьбі і напружена конкуренція на світовій арені ставлять питання про підвищення якості підготовки кваліфікованих спортсменів. Методика початкової технічної підготовки борців повинна удосконалюватися на основі дослідження змагальної діяльності і майстерності провідних спортсменів.

Багаторічний досвід тренерської роботи показує, що в підготовці кваліфікованих борців на базі технічної підготовленості існують значні резерви. До них можна віднести типологічні особливості спортсменів та стилі ведення, технічні дії (прийомів) у стійці і в партері.

Останніми роками, в сучасній боротьбі збільшився час сутички, процес сутички почав проходити активніше, агресивніше та видовищніше. Це вимагає від борців якнайшвидшого вирішення технічних завдань і застосування ефективних атакуючих комбінаційних дій. Разом з тим, спостерігаються і негативні тенденції : збіднення тактики поєдинків і звуження технічного арсеналу змагань. Крім того, на думку провідних фахівців існуюча методика навчання все ще не достатньо враховує вимоги сучасної боротьби, що свідчить про актуальність питання технічної підготовки борців олімпійського та професійного спорту.

Мета дослідження. Розкриття особливостей технічної підготовки борців.

Виклад основного матеріалу. Технічна підготовка – це педагогічний процес навчання спортсмена основам техніки вправ і вдосконалення їм обраних форм спортивної техніки до високого ступеня. Техніка - це спосіб виконання вправ. Спортивна техніка – це спосіб виконання фізичної вправи, з допомогою якого рухове завдання вирішується доцільно і з найбільшою ефективністю.[1.4]

Технічна підготовка спортсмена є процесом управління формуванням знань, умінь і навиків, що відносяться до техніки рухових дій. На технічну підготовку розповсюджуються загальні дидактичні принципи і дидактичні положення методики фізичного виховання і спорту.

Елементарна (найдрібніша) одиниця техніки боротьби, виконується борцем автоматично і не приносить спортсменові переваги в балах над суперником. Це ривки, поштовхи, маневрування, зацепи і ін. Декілька операцій можуть бути об'єднані стійким зв'язком в крупніші одиниці протистояння - захоплення, тактичні підготовки, прийоми і так далі. Сукупність операцій також виконується автоматично і, як правило, не приводить до отримання переваги над суперником (окрім прийомів атаки).

Складніша сукупність операцій - це прийом, який складає результативну частину атакуючої або захисної дії і є кидком, звалювання і так далі без способу тактичної підготовки. Прийом - це сукупність операцій, складова результуючої частини атакуючої, контратакуючої або захисної дії. Прийоми мають відносно

стабільну структуру, просторові, тимчасові, силові і ритмічні характеристики.[3]

Прийоми володіють наступними властивостями: ефективність, надійність, варіативність.

Ефективність визначається результативністю (якістю суддівських оцінок, частотою перемог на «туше» та ін.) і частотою реальних спроб. Надійність проведення прийому визначається частотою оцінених спроб і реальною можливістю виконання контратак. Реально надійність прийому залежить від подолання чинників (зміни технічних ситуацій, фізичного, психічного стану борця, початкових положень, зовнішніх умов). Варіативність прийому визначається можливістю варіювання способів його виконання. Чим більше таких варіантів, тобто чим ширше діапазон просторових, тимчасових, силових і ритмічних характеристик, тим вище варіативність прийому, отже, і пристосовність до виконання в різних умовах опори (м'які, жорсткі мати), в сутичці з різними борцями (по довжині тіла, м'язовій силі, гнучкості і характеристикам підготовленості).

Отже, *техніка борця* - це способи реалізації дій і їх стійких сукупностей, що створюють передумову перемоги над суперником, виконання яких доведене до автоматизму.[3]

Процес технічної підготовки умовно можна розділити на дві достатньо самостійні і в той же час взаємозв'язані частини. Перша частина включає навчання техніці боротьби, друга - її цілеспрямоване вдосконалення.

Практичними методами навчання технічним діям є цілісний і розчленований (по частинах), а також створений на їх стику розчленовано-конструктивний (комбінований) метод. Методом цілісної вправи проводиться навчання достатньо простим прийомам, розчленованим методом - складнішим в координаційному відношенні прийомам. Розчленовано-конструктивний метод припускає комбіноване застосування вказаних методів (тому його іноді називають «комбінованим»). На думку О.М. Саганова найбільш ефективним є метод цілісної вправи, оскільки він дозволяє формувати руховий навик з використанням різних методичних прийомів: послідовного переходу від спрощених форм цілісної технічної дії до кінцевого; застосування орієнтирів і обмежувачів; створення полегшених зовнішніх умов; спрощення; фіксації; надання додаткової допомоги і використання допоміжних технічних засобів; послідовного перемикавання уваги на окремі фази руху; умов, що повторюються і постійних; варіювання умов; ігрового методу[2].

Також виділяють метод розучування за допомогою вправ, що підводять, суть якого полягає в тому, що послідовне виконання вправ приводить до оптимального виконання самого розучуваного руху, що значно підвищує швидкість його засвоєння. Позитивною стороною цього методу є не тільки збільшення темпів розучування (за рахунок використання явища позитивного перенесення рухового навика), але і значне скорочення травм тих, що займаються.

Нераціональне використання комбінованого і особливо розчленованого методів може привести до формування не злитого, дискретного навика.

Приведемо приклад: борець, що здійснив захоплення ніг суперника, через стереотип, що склався, якийсь час (долі секунди) залишається в цьому положенні і лише після цього намагається виконати кидок (звалювання, збиття і так далі). Цієї паузи суперникові в більшості випадків достатньо, щоб захиститися або більш того - контратакувати.

Для навчання і вдосконалення техніки боротьби С.В. Калмиков запропонував використовувати наступні групи методів тренування: без супротивника (на перших етапах навчання), з умовним супротивником, з партнером, суперником [3].

Але, на нашу думку при навчанні і вдосконаленні техніки боротьби застосовуються найрізноманітніші контрольно-тренажерні пристрої, манекени і т.д. При всій їх користі (яка полягає в можливості акцентовано удосконалювати необхідний руховий навик в штучному середовищі) потрібно пам'ятати про те, що зловживати їх використанням не варто, оскільки ніякий апарат не зможе замінити партнера - живої людини.

Вдосконалення техніки боротьби проводиться по наступних напрямках: виправлення помилок і підвищення раціональності структури виконання прийому, уміння виконувати прийоми з різними суперниками з великого числа різноманітних динамічних ситуацій.

При вдосконаленні технічної підготовленості борців необхідно враховувати тенденції розвитку сучасної вільної боротьби. Так, визначено, що технічний арсенал переважної більшості спортсменів практично повністю ідентичний і його основу складають кидки, звалювання і інші дії, пов'язані із захопленням ніг, а також перевероти накатом. З їх допомогою борці заробляють до половини і більше усіх балів.

Таким чином, сучасний поєдинок укладається в наступну схему (алгоритм): прохід в ноги - кидок (звалювання і так далі) в партер - переверот накатом. Тому для того, щоб результативно виступати на змаганнях, необхідно вдосконалювати атакуючі технічні дії: пов'язані з проходами в ноги; різні варіанти переверотів накатом; маловідомі, рідко виконувані, але ефективні прийоми (зокрема високо амплітудні кидки), які будуть несподіваними для суперників і послужать основою їх індивідуальної майстерності.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виявлено, що технічна підготовка є найважливішою складовою у підготовці спортсменів до змагань. Техніка борця - це способи реалізації дій і їх стійких сукупностей, що створюють передумову перемоги над суперником, виконання яких доведене до автоматизму. Варто зауважити, що при навчанні і вдосконаленні техніки боротьби без супротивника, потрібно пам'ятати про те, що зловживати їх використанням не варто, оскільки ніякий апарат не зможе замінити партнера - живої людини.

Література.

1. Платонов В.Н. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія і її практичні застосування : - Підручник тренера вищої кваліфікації. - Київ: Олімпійська література, 2004. - 808 с.

2. Саганов О.Н. Методика обучения слитным атакующим технико-тактическим действиям борцов вольного стиля: Автореф. дис. ...канд. пед. наук.-Улан-Удз, 2003.-20 с.

3. Калмыков С.В., Балдаев К.В., Павлов А.Е. и др. Индивидуализация подготовки юных борцов //Тезисы докладов X Всесоюзной научно-практической конференции "Программно-методические основы подготовки спортивных резервов" (Москва, 21-24 октября 1985 г.).-М., 2000.-С. 107-109.

4. Платонов В.Н. Теория спорта. Киев: Вища школа, 1987. 424 с.

РОЛЬ СПРИТНОСТІ У ГРІ ВОЛЕЙБОЛ

Срібна Тетяна

Науковий керівник: Барановська Ю. В.

Херсонський державний університет

Актуальність. Сучасний волейбол характеризується неухильним зростанням спортивних досягнень, що супроводжується збільшенням обсягів та інтенсивності тренувального навантаження. Інтенсивний підхід до тренувального процесу часто призводить до виснаження та перенапруження, що не дає змогу досягнути спортсмену великого результату.

Питання ролі спритності у тренувальному процесі є важливим на різних етапах підготовки. Тому дедалі більше значення має спритність не тільки у грі, а і у самій підготовці.

Вивчення питань ролі та розвитку спритності в системі багаторічної підготовки стосується значною кількістю досліджень (Н.М. Карполь, В.М. Зациорский). Вони виділяють, що ця якість є однією із найголовніших у грі волейбол.

Підвищення ефективності розвитку спритності спортсмена, спеціалізується на регулярному тренуванні. Для розвитку цієї якості застосовується багато різних методів, починаючи від гімнастичних вправ, закінчуючи естафетами та різними рухливими іграми, де обов'язково потрібна увага.

Мета статті полягає в обґрунтуванні ролі та місця спритності в грі волейбол.

Виклад основного матеріалу. Волейбол - один з найбільш захоплюючих і масових видів спорту у наш час. Його відрізняє багатий і різноманітний руховий зміст, сприяння на формування різноманітних рухових навиків і покращенню функціонування внутрішніх органів. Масова зацікавленість грою пояснюється саме його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю. Ця гра сприяє розвитку і вдосконаленню основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності.

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини.

Це вид спорту, для якого характерна швидка зміна умов діяльності і велика мінливість дій, саме тут необхідна велика спритність для того, щоб реагувати

доцільно і послідовно. Спритність у грі займає вищу сходинку та є невід'ємною фізичною якістю у волейболі.

Спритність це здатність опановувати нові рухи, а також уміння швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог обстановки, що змінюється.

Як вважають А.В. Беляєв та В.М. Платонов високий рівень розвитку спритності, є вирішальною передумовою для якісного засвоєння та вдосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Умовно спритність гравця у волейболі виявляється в двох формах:

а) акробатична (захисні дії – ривки, падіння, прискорення, раптові зупинки з наступним виконанням технічного прийому);

б) стрибова (володіння тілом у безопорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокуванні, інших діях у стрибку). Провідними засобами розвитку спритності волейболіста є акробатичні, імітаційні та основні вправи техніки й тактики гри в ситуаціях, які постійно змінюються.

При підготовці волейболістів необхідно розвивати спритність з самого початку спортивних занять, це дозволить надалі успішно засвоїти різні технічні прийоми й вдосконалити техніку гри. Розвиваючи саме цю якість, підвищується рівень фізичної підготовленості, що сприяє досягненню найвищого результату в змагальній діяльності.

Для розвитку спритності використовують багато різноманітних вправ, які вимагають великої напруги центральної нервової системи, тому їх включають на початку основної частини заняття. Зразкові вправи для розвитку спритності:

1. Спортивні й рухливі ігри.
2. Естафети, естафети з передачами м'яча в русі (передачі зверху та прийоми знизу).
3. Акробатичні стрибки, падіння, перевороти, переكاتи.
4. Приземлення на руки з положення стоячи.
5. Приземлення на руки з положення стоячи спиною вперед з поворотом.
6. Приземлення на руки, плече, спину після пересування вперед.

Висновок. Волейбол розвиває спритність, гнучкість, силу, витривалість та координацію рухів. Це спортивна гра, яка впливає на фізичну підготовку, володіння вміннями та навичками гри, сприяє всебічному і гармонійному розвитку волейболістів. Для гравців вкрай необхідний розвиток саме всіх фізичних якостей, адже без них гравець високого результату не досягне. Така фізична якість як спритність посідає одне із перших місць, вона потребує постійної уваги, розвитку та вдосконаленню на кожному тренуванні та грі. Чим вищий розвиток цієї якості, тим успішніше проходить оволодіння технікою гри у волейбол. З метою покращення такої фізичної якості, рекомендується використання різноманітних вправ, які спрямовані на вирішення поставленої мети.

Література.

1. Железняк Ю.Д. Волейбол. У истоков мастерства. / Ю.Д. Железняк, В.А. Кунянский – М.: Просвещение, 1998. – 180с.
2. Железняк Ю.Д. Волейбол: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Ю.Д. Железняк., А.В. Ивойлов – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 239 с.
3. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навчальний посібник / М.М. Линець – Львів: Штабар, 1997. – 208 с.
4. Клещев Ю.Н. Волейбол. / Ю.Н. Клещев – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 399 с.

КETTLEBELL ФИТНЕС КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Тарасова Елена

Научный руководитель: ст. преподаватель Ступак И.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Гиревой фитнес (Kettlebell фитнес) - это комбинация упражнений аэробики с отягощениями. Гиревой фитнес требует много энергии и поэтому имеет сильнейший жиросжигающий и оздоровительный эффект. Одна минута аэробной тренировки требует 12 ккал, а минута силовой тренировки - 7 ккал.

Гиревой фитнес постоянно держит фигуру в тонусе, улучшает работу сердечнососудистой системы, ускоряет обмен веществ, даже если он у вас от природы медленный. Тренинг с высоким числом повторений, от 15 и выше, резко повышает способность мышц пережигать покрывающий их жир. Этот вид спорта, как и аэробика, имеет американское происхождение.

Хотя сам снаряд - гиря попал на этот континент из стран бывшего Советского Союза. Спортсмены-гиревики из России, Украины и других государств бывшего Советского Союза начали развивать гиревой спорт на Американском континенте. При этом большое развитие получили не только классические упражнения (толчок, рывок), различные жимы, но и множество других упражнений, которые можно выполнять с лёгкими гирями. Именно, упражнения с лёгкими гирями легли в основу гиревого фитнеса.

Сейчас в огромном количестве клубов в Америке, Европе развивают этот вид фитнеса и с каждым днём он приобретает всё большую популярность.

Цель статьи: провести исследования по использованию этого вида фитнеса в подготовке спортсменов-гиревиков.

Результаты исследования. С начала учебного года была набрана группа девочек 10-11 лет (12 человек) для занятий гиревым спортом. В основу этих учебных занятий был положен гиревой фитнес. Только 20% учебного времени выделялось для тренировки классических упражнений (толчок и рывок). В основном спортсменкам ставилась техника выполнения соревновательных упражнений. 80% процентов времени проводилась тренировка по гиревому фитнесу. Такой подход позволил, во-первых: провести хороший набор спортсменов, ведь всем тренерам известно с какой неохотой девушки приходят в гиревой спорт. Совсем другое дело гиревой фитнес. Уже в первые два месяца

занятий девушки увидели результаты. Некоторые из них сбросили до 5 кг лишнего веса, у них появилась выносливость и сила. При этом, если в начале занятий они с трудом выполняли упражнение «рывок» с гирей 4 кг, то уже через месяц легко справлялись с восьмикилограммовым снарядом.

При тренировках группы девушек в гиревом спорте очень большим вопросом является сохранность контингента. Подобная группа набиралась авторами в 2008 году для занятий гиревым спортом. Через 3 месяца сохранность контингента оказалась менее 40%. При включении гиревого фитнеса в тренировочный процесс сохранность контингента за тот же период составила 80%.

Другим важным элементом в тренерской работе является желание девушек выступать в соревнованиях. За этот же период 80% девушек изъявили желание серьезно заниматься не только гиревым фитнесом, а и гиревым спортом.

На проведенных соревнованиях десятилетние девочки до 100 раз выполняли упражнение «рывок» гирей 8 кг.

Примечателен тот факт, что гиревой фитнес можно включать не только в тренировки юных спортсменов, но и в тренировки спортсменов более высокого уровня.

Кандидату в мастера спорта Макагоновой Марине было предложено включить в свои тренировки занятия гиревым фитнесом. В её занятиях 70% времени уделялось тренировкам в гиревом спорте и 30% времени - тренировкам по гиревому фитнесу. Построение занятий положительно повлияло на результат в гиревом спорте. Через 2 месяца занятий на соревнованиях, она показала результат в рывке гири 16 кг 234 подъёма, что на 9 подъёмов превысило норму мастера спорта международного класса. До этого лучший результат был 158.

Гиревой фитнес привлекает не только девушек и женщин, но и находит всё большее признание у мужчин. Всё больше появляются мужские группы гиревого фитнеса. Кроме того, у мужчин большой популярностью пользуются разновидности фитнеса – гиревой тренинг, кроссфит и др. Много появляются и смешанных групп, в которых одновременно тренируются и мужчины и женщины. Упражнения гиревого фитнеса можно эффективно использовать в подготовке спортсменов-юношей. Особенно эффективен, может оказаться гиревой тренинг, в котором в отличие от женского гиревого фитнеса упражнения выполняются в силовом режиме, количество подходов от 3-х до

5-и. Неизменным остаётся высокий темп выполнения упражнений, очень короткий отдых между подходами. Такой режим выполнения упражнений ведёт не только к развитию силы, но и в значительной мере развивает общую и специальную выносливость. А включение в подобную тренировку упражнений силового жонглирования, элементы которого выполняются в высоком темпе, помогают хорошо развить ловкость.

Важным моментом проведения тренировок по гиревому фитнесу является личность тренера. Тренер по гиревому фитнесу должен быть квалифицирован, иметь авторитет и уважение спортсменов. Занятия должны проводиться на высоком эмоциональном подъёме.

Вывод. Лучше всего использовать бригадный метод подготовки спортсменов, в котором один тренер-профессионал ведёт тренировки по гиревому фитнесу, а другой тренер-профессионал тренирует соревновательные упражнения. Такой дуэт тренеров способен подготовить в кратчайшее время много высококвалифицированных спортсменов. Кроме того, рекомендуется чаще использовать контрольные занятия. В этих занятиях проверяется подготовка спортсмена в соревновательных упражнениях, упражнениях гиревого фитнеса, упражнениях силового жонглирования. Например, выполнение жонглирования на скорость, при этом, можно выполнять жонглирования в один, два или три оборота. Можно использовать снаряд 4 кг, 8 кг, 12 кг, 16 кг как для жонглирования, так и для выполнения упражнений гиревого фитнеса и гиревого тренинга. Хороший эффект даёт использование соревновательного метода. В любом случае необходимо использовать все виды упражнений с гирями.

Литература.

1. Афонская, А. О. Эффективность методики формирования основных приемов оздоровительной аэробики у студентов в процессе физического воспитания : автореф. дис. . канд. пед. наук : 13.00.04 / А. О. Афонская. Тула, 2004.- 19 с.
2. Бальсевич, В. К. Конверсии основных положений теории спортивной подготовки в процессе физического воспитания / В. К. Бальсевич, Г. Г. Наталов, Ю. К. Чернышенко // Теория и практика физической культуры. 1997. -№6.-С. 15-21.
3. Бальсевич, В. К. Концепция физического воспитания детей и молодежи / В. К. Бальсевич // Физическая культура, спорт, здоровье нации : материалы Международного конгресса. — СПб. : Россия, 1996. — С. 7—11.
4. Бондаренко, Е. В. Развитие гибкости и силовых способностей на занятиях аэробикой / Е. В. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. 2006. - № 9. - С. 37-38.
5. Карпеев, А. Г. Двигательная координация человека в спортивных упражнениях баллистического типа / А. Г. Карпеев. Омск : СибГАФК. - 1998. - 322 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАТУТИСТІВ

Тихов Артем

Науковий керівник: доцент Кольцова О. С.

Херсонський Державний Університет

Постановка проблеми. Стрибки на батуті – це високо координаційний вид спорту, що поєднує у собі елементи спортивної гімнастики та акробатики. Основним типом координації у стрибках на батуті є здатність людини координувати складні рухи у повітрі, без опори. Як відомо, координаційні здібності – це здібності виконувати рухи узгоджено та точно, підлаштовуючи їх під раптово змінювані зовнішні умови. Тому виконання вправ на сітці потребує

добре розвиненого вестибулярного апарату, сильної концентрації, активної інтелектуальної діяльності та гарної фізичної підготовки. На сьогодні стрибки на батуті - дуже молодий вид спорту, який ще тільки формується на світовій арені та потребує якісно підготовлених та висококваліфікованих тренерів, здатних до створення нових методик розвитку фізичних якостей, а особливо координації та спритності у молодих спортсменів [1]. Тому саме проблема розвитку координації в стрибках на батуті є актуальною і потребує постійного аналізу та вирішення.

Мета - розглянути особливості специфічної координації у стрибках на батуті.

Результати дослідження. Для того, щоб зрозуміти суть важливості координації, виконуючи вправи у повітрі, звернемося до класифікації координаційних здібностей за В. С. Келлером та В. М. Платоновим. Він описує здібності з точки зору плавання, які в цілому можна задіяти і до стрибків на батуті. Тож, як і в спортивному плаванні, у стрибках на батуті можна виділити 2 основних різновиди координаційних здібностей, які в цілому впливають на рівень спортивної майстерності спортсмена [1].

Перший з них – здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів. Цей вид відображає вдосконалення таких специфічних типів сприйняття, як чуття висоти, зусиль, темпу стрибків, їх ритму, відчуття власного тіла безпосередньо у момент виконання елементу.

У батутистів високого рангу сприйняття вироблено на рівні умовного рефлексу. Вони не докладають зусиль, щоб оцінити рівень власної висоти перед початком комбінації, пасивно слідкують за темпом виконання стрибків, тобто не концентрують великої уваги на силу поштовху. Відчуття власного тіла, до речі, є одним із факторів високої техніки. На відміну від новачків, майстрам не потрібно розповідати про положення рук, голови, чи спини під час того чи іншого елементу, цей параметр вже сформований шляхом довготривалої та безперервної підготовки.

Отож, здатність до оцінки та регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів є вкрай важливим фактором у координаційних здібностях батутистів та формуванні високого рівня спортивної майстерності тому, що у цьому виді спорту дуже обмежені можливості використання зорового аналізатору, що не дає спортсмену повною мірою оцінити власне положення у просторі [1, 3].

Щодо розвитку цього виду координації у новачків застосовують стандартно-повторний метод виконання нескладних вправ у повітрі, що дозволять спортсмену пристосуватися до незвичних умов вільного падіння. Серед методів навчання техніці вправ доцільно застосовувати словесний метод, та розповідь. Необхідно спершу активізувати увагу та мислення. Спортсмен повинен зрозуміти, як йому поводити себе під час виконання вправи, а без необхідного досвіду, йому потрібно пережити вправу подумки, налаштуватися на координаційні зміни у просторі. Тому кажуть, що стрибки на батуті – вид спорту, що поєднує в собі сміливість, грацію, та хоробрість [1, 2].

Другий вид координаційних здібностей дуже схожий на той, що описував В. М. Платонов, а саме здатність до необхідного довільного розслаблення м'язів, або міжм'язова координація. Виконання вправ у повітрі, без опори передбачають швидку зміну різноманітних положень тіла у короткий проміжок часу. Високий рівень цієї здібності дає добрі можливості до синхронізації роботи м'язів синергістів та антагоністів під час виконання цих вправ. Це дозволяє спортсмену використовувати менше часу на прийняття необхідного положення, що значно покращує техніку виконання вправи. Розвиток міжм'язової координації відбувається за рахунок розвинення фізичних якостей спортсмена та його довготривалої тренуваності. Для досягнення максимального ефекту слід уникати м'язового перенапруження та перевтоми спортсмена при вивченні елементів [1].

Окрім міжм'язової координації та здатності до регуляції динамічних та просторово-часових параметрів рухів важливо мати добре розвинену моторну або рухову пам'ять – властивість центральної нервової системи запам'ятовувати та відтворювати рухи за необхідності, але цей фактор розвивається згідно з тривалістю спортивної підготовки [3].

Висновки. Отже, були розглянуті основні типи координаційних здібностей у стрибках на батуті та методики їх розвитку. Аналіз цих даних допомагає поліпшити оволодіння складно координаційними елементами та покращити процес розвитку вестибулярного апарату спортсмена-початківця, що є однією із поточних проблем цього виду спорту.

Література.

1. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В.Н. Платонов, 2000. - 493 с.
2. Лях В. И. Координационные способности школьников / В. И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры : [підручник для вищих спеціальних фізкультурних навчальних закладів] / Л. П. Матвеев. - СПб.: Видавництво «Лань», 2003. - 160 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ (НА ПРИКЛАДІ ЮНАКІВ 13-14 РОКІВ)

Федоренко Альона

Науковий керівник ст.викл, Черкашина Л.П.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Постановка проблеми Постійне зростання спортивних досягнень примушує фахівців шукати нові шляхи підвищення ефективності тренувального процесу. У основі більшості систем підготовки бігунів на середні дистанції лежать збільшення тренувального навантаження (об'єм і інтенсивність) і раціональне поєднання роботи і відновлення. Сучасна структура тренування, методи і засоби дозволяють створити в підготовчому періоді міцний спеціальний фундамент підготовки. Актуальним є те, що серед видатних спортсменів в бігу на 800 м рідко зустрічаються атлети, що

використовують методичний підхід від швидкості до витривалості. Багато авторів вважають, що більшість тренерів і спортсменів часто відмовляється від використання вправ швидко-силового характеру в підготовчому періоді, надаючи велику увагу вправам на гнучкість і витривалість, тим самим, створюючи міцну фундаментальну базу. І лише деякі тренери в кінці підготовчого періоду (передзмагального періоду) застосовують вправи швидко-силового характеру.

Мета роботи: вдосконалення фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді на прикладі юнаків 13 – 14 років.

Завдання дослідження:

1. Визначити раціональне співвідношення засобів і методів тренування бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді.
2. Виявити вплив запропонованої методики тренування бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді на фізичний та функціональний стан юнаків 13 – 14 років.
3. На підставі одержаних даних розробити рекомендації щодо методики вдосконалення підготовки бігунів на середні дистанції в підготовчому періоді (на прикладі масових розрядів).

Методика дослідження. У дослідженні приймали участь 23 легкоатлети на середні дистанції, віком від 13- 14 років, які тренувалися за розробленою нами експериментальною програмою підготовки у підготовчому періоді на протязі 6 місяців. Контрольна група займалась за стандартною програмою ДЮСШ для даного вікового періода, експериментальна група займалась по розробленій нами програми з включенням в процес тренувальних занять не тільки бігових вправ але і силових вправ для розвитку швидко-силових здібностей. Були включені силові вправи з додатковим обтяженням та з подоланням ваги власного тіла, стрибкові вправи, метання предметів, біг з обтяженням.

До експерименту та після ми вивчили рівень фізичної підготовленості легкоатлетів 13- 14 років , з допомогою рухових тестів.

Вивчали показники загальної та спеціальної витривалості («Біг 100м» , «біг 800 м», «біг 1000м»), показники розвитку сили («кидки ядра 4кг»), та показники швидко-силових якостей («скачки на правій та лівій нозі 30м. с»).

Вивчався також рівень функціольної підготовленості юних легкоатлетів: з допомогою проби Руф'є- Діксона , вимірювання ЧСС, ЧД (до і після експерименту)

Результати дослідження представленні в табл.1 та табл.2.

Результати досліджень показали достовірне збільшення показників загальної витривалості (в середньому на 6 – 7 секунд) та спеціальної витривалості (в середньому на 7- 8 секунд)

Вивчення показників розвитку сили та швидко-силових якостей легкоатлетів після занять за пропонувану програмою достовірно покращились в експериментальній групі в порівнянні з контрольною .

Таблиця 1

Показники рівня розвитку фізичних якостей легкоатлетів 13-14 років у підготовчому періоді, до і після експерименту.

Тест	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експерименту	Після експерименту	Р	До експерименту	Після експерименту	Р
	X±m	X±m		X±m	X±m	
Біг на 100м.с	12,86±0,40	12,83±0,38	>0,05	12,8±0,36	12,66±0,39	>0,05
Біг на 800м.с	2.18,22±1,70	2.16,67±1,61	>0,05	2.18,27±1,76	2.11,89±1,19	>0,05
Біг на 1000м.с	2.58,57±1,95	2.56,42±1,75	>0,05	2.58,9±1,91	2.51,97±1,01	>0,05
Кидки ядра 4 кг. м	885±0,88	892±0,87	>0,05	888±0,77	903±0,80	<0,05
Стрибки на пр.нозі 30м.с	5,98±0,50	5,93±0,50	>0,05	5,91±0,21	5,27±0,32	<0,05
Стрибки на лів.нозі 30м.с	6,01±0,54	5,96±0,50	>0,05	5,94±0,11	5,29±0,12	<0,05

Проведені дослідження показали (табл.2) після експерименту достовірно покращились показники функціонального стану , серцево судинної системи та дихальної системи: ЧСС у спокої знизилось в експериментальній групі в середньому на 6-7 ударов в хвилину , ЧД знизилось на 3-4 дих.в мінуту. Усі зміни були достовірними. Ці результати свідчать про розвиток адаптаційних процесів у кардіореспіраторної системі у процесі тренувань.

Таблиця.2.

Показники рівня функціонального стану легкоатлетів 13-14 років у підготовчому періоді, до і після експерименту.

Тести	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експерименту	Після експерименту	Р	До експерименту	Після експерименту	Р
	X±m	X±m		X±m	X±m	
ЧСС у спокої уд.хв	76,63±1,25	72,47±1,31	<0,05	76,76±1,25	70,47±1,31	<0,05
ЧД у спокої за 1 хв	16,77±0,71	16,04±0,52	>0,05	16,23±0,6	15,06±0,68	<0,05
Проба Руф'є – Діксона (кількість балів)	2,15 ± 0,22	2,29 ± 0,21	>0,05	2,49 ± 0,39	3,64 ± 0,41	<0,05

Результати проведення проби Руф'є – Діксона показав що в експериментальній групі цей показник покращився в порівнянні з контрольною

групою, що вказує на дуже хороший функціональний стан серцево-судинної системи у обстежуваних.

Таким чином, результати досліджень показали, що застосування нами методика тренувальних занять для юних легкоатлетів 13-14 років в підготовчому періоді дала можливість покращити фізичну підготовленість та функціональний стан спортсменів і може використовуватися для підвищення ефективності тренувального процесу легкоатлетів які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Висновки. Аналіз науково методичної літератури, присвяченої проблемі підготовки юних бігунів на середні дистанції дозволив встановити, що запропонована та експериментально обґрунтована методика їх підготовки є актуальною задачею дослідження.

За результатами дослідження виявлено достовірне збільшення показників рухливих здібностей юних легкоатлетів на протязі підготовчого періоду (загальною та спеціальною витривалості, силових та швидко-силових якостей).

Аналіз функціонального стану кардіореспіраторної системи по результатам вимірювання ЧСС, ЧД та проби Руф'є Діксона показав достовірно покращення цих показників, що свідчить о збільшенні резервних можливостей кардіореспіраторної системи і ефективності запропонованої методики.

Література.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков.- К.: Олимпийская литература, 2002,-296с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов.-К.: Олимпийская литература, 2004.-808с.
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. Пособие для ин-тов и техникумов физ. Культуры/ В.П.Фильп.-М.: Физкультура и спорт, 2003.-128с.

КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ

Филиппова Анастасія

Науковий керівник: доцент О.С. Кольцова

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. З кожним роком людство все більше турбується питаннями свого здоров'я та краси. Кожен бажає мати гарне тіло, фізичну та духовну силу, внутрішню сталість спокою та гармонії. В сучасних умовах своєї популярності набуває аеробіка, як комплекс корисних для здоров'я фізичних вправ, ефективний засіб завжди тримати свою фігуру у відмінній формі та спосіб відпочити і відволіктися від важкої розумової діяльності, бути активним, в хорошому настрої. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження – проаналізувати сучасні види аеробіки та розробити їх класифікацію.

Результати дослідження та їх обговорення. Аеробіка – система гімнастичних і танцювальних вправ, що виконуються під ритмічну музику в помірному темпі без зупинок і пауз для відпочинку. Вона була створена американським лікарем Кеннетом Купером і призначалася для боротьби з гіподинамією, нервовим перенапруженням і надмірною вагою [3].

Основний зміст комплексу вправ заняття аеробікою складають сім базових елементів, що відповідають принципу «безпечної техніки» їх виконання: кроки та їх різновиди, вправи, виконувані в ходьбі, стрибках, біг на місці і з переміщеннями, махи ногами, піднімання стегон в різних напрямках, випади, «скіп» - хресні рухи, підскоки зі зміною положення ніг, а також вправи на силу і гнучкість, що виконуються з різних вихідних положень [1, 3].

У відповідності з цілями та завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки танцювальної спрямованості, можна запропонувати наступну її класифікацію: прикладна, спортивна та оздоровча, які у свою чергу, деталізуються на приватні різновиди [2, 3].

Прикладна (допоміжна) аеробіка отримала певне поширення як додатковий засіб у підготовці спортсменів інших видів спорту (аеробоксинг), а також у виробничій гімнастиці, в лікувальній фізичній культурі (кардіофанк) і різних рекреаційних заходах (групи підтримки спортсменів, черлідінг, шоу програми) [1].

Спортивну аеробіку через високу її інтенсивність та складність вправ зараховують до спорту. Перші змагання зі спортивної аеробіки пройшли в США в 1990 р. Змагальна програма в цьому виді спорту - це довільні вправи, в яких спортсмени демонструють безперервний і високо інтенсивний комплекс, що включає поєднання ациклічних рухів зі складною координацією, а також різні за складністю елементи різних структурних груп і взаємодії між партнерами (у програмах змішаних пар, трійок і груп) [2].

Оздоровча аеробіка - один з напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. Характерною рисою оздоровчої аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота серцево-судинної, дихальної та м'язової систем [1].

В оздоровчій аеробіці можна виділити більше двохсот різних видів, що мають різні назви, зміст і побудову заняття, спрямованість на розвиток різних фізичних якостей. Кожен з напрямків оздоровчої аеробіки здатний принести певну користь. У наш час найрозповсюдженими є такі види оздоровчої аеробіки за змістом використовуваних засобів:

- *Класична аеробіка (базова)* є основою усіх її різновидів та спрямувань, змістом її є загальнорозвиваючі та гімнастичні вправи, спеціальні елементи аеробіки та їх модифікації. Основна направленість даного виду – розвиток витривалості, підвищення функціональних можливостей кардіореспіраторної системи. Є такі типи занять класичної аеробіки, що розподіляються за різним ступенем навантаження: *super low impact*, *non impact* (безударна, рухи виконуються тільки у вигляді кроку), *low impact* (низько ударна, хоча б одна нога під час контакту з опорою виконує пружинні рухи), *high impact* (високо

ударна, характеризується безопорною фазою та складається з елементів бігу та стрибків), high/low impact (комбінована) [1, 3].

- *Танцювальна аеробіка* - це вид оздоровчої аеробіки, змістом якої є танцювальні рухи на основі базових кроків з використанням засобів, які відповідають певному жанру та відрізняються за технікою. В залежності від стилю танцю, який використовується, розрізняють наступні види танцювальної аеробіки: фанк, хіп-хоп, латіна, сальса, сіті-джерм, стріт-джерм, бейлі-денс, джаз-модерн, афро-джаз, боді-балет, танго, рок-н-ролл [2].

- *Силова аеробіка* - комплекс вправ, в основу яких покладено синтез використання засобів силового тренування: кондиційної та атлетичної гімнастик, бодібілдингу. Цей напрямок спрямований на покращення форм й будови тіла. На заняттях широко застосовується різне обладнання: гантелі, штанги, еспандери. Серед різновидів силовой аеробіки виділяють: скульптура тіла, шейпінг, каллонетика, терра-аеробіка, боді-памп (боді-бар, флексі-бар), боді-блейд, шейпінг-тренінг, боді контрол, слім-джим (бодістайлінг, бодіформінг), боді-денс, ловер-боді, аппер-боді, фіт-прес, хелсі-бек [1, 2].

- *Стретчинг* - це система вправ, основна мета яких розтягування зв'язок і м'язів, розвиток рухомості в суглобах, а також підвищення гнучкості тіла. Основні різновиди: пілатес, йога, тайчі.

- *Аеробіка з елементами бойових мистецтв (А-бокс)* - поєднує в собі аеробіку і бойові мистецтва, що дає можливість розвивати координацію, чіткість рухів, витривалість, силу і швидкість реакції. А-бокс-аеробіка необхідна для зняття стресу і роздратування, вона допомагає спалити певну кількість зайвого жиру і освоїти найпростіші прийоми самооборони. Основні різновиди: тай-бо, кі-бо, аеробоксинг, каратробіка, бодікомбат [2].

- *Аеробіка у водному середовищі (аква-аеробіка, гідро-аеробіка)* - це безпечний вид аеробіки, що являє собою заняття у водному середовищі з використанням спеціального обладнання. Він підходить як для звичайних людей, так і для осіб підвищеного ризику: вагітних, похилого віку, фізично ослаблених, інвалідів. Призводить до укріплення м'язів та зв'язок, розвитку швидко-силових якостей, витривалості та гнучкості, формування правильної постави та стрункої фігури. Виділяють наступні різновиди: аквагімнастика, аквастретчинг, аквабоксинг, акваджогінг, аквабілдинг.

- *Степ-аеробіка* - в занятті використовуються вправи: на спеціальній платформі з регульованою висотою підйому; на спеціальній доріжці, що дозволяє імітувати ковзання; з великим спеціальним м'ячем, на якому виконуються вправи. Основні різновиди: фітбол, слайд, собкор, кенгуру-аеробіка (ХО-Lopers), босу [1, 2].

- *Циклічні види аеробіки.* Найпопулярнішим різновидом є сайкл (спінінг) - це тренування на велотренажері. Тренажер можна регулювати і ставити потрібну швидкість і навантаження. Такий вид аеробіки високо інтенсивний, тому займатися на ньому можуть тільки люди, які володіють здоровим серцем та колінами. Заняття сайкл-аеробікою допомагають швидко і ефективно скинути зайву вагу [3].

Висновки. Аеробіка – система гімнастичних і танцювальних вправ, виконуваних під ритмічну музику, в яких ритм дихання поєднується з рухами тіла і опорно-рухового апарату, що стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. На сьогоднішній день існує біля 50 видів аеробіки. У відповідності з цілями та завданнями, які розв'язуються в різних напрямках сучасної аеробіки, пропонується наступна її класифікація: прикладна, спортивна та оздоровча, які у свою чергу, деталізуються на приватні різновиди.

Література.

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий : [учеб. пособ. для студ. вузов физ. культ.] / под ред. Е. Б. Мякинченко, М. П. Шестакова. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – С. 9-16
2. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы (новые направления, методики, оборудование, инвентарь): учеб. пособ. / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. – Волгоград: Изд-во Волгу, 2005. - 275 с.
3. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М. : Физкультура и спорт, 1989. – С. 26 - 28.

МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Чиньонний Анатолій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. За останні роки обсяг навчального навантаження учнів загальноосвітніх шкіл зріс настільки, що викликано цим малорухомість, обмеження м'язових зусиль стають причиною захворювань різних систем організму (Безверхня Г.В. , 2003, О.М.Зварищук, 2002; Є.П.Ільїн, 2006 та ін.). Протидією негативним наслідкам обмеження рухового режиму дітей та підлітків є фізична культура і спорт, які можуть бути важливим чинником збереження і зміцнення здоров'я, всебічного розвитку, покращення працездатності та зниження втомлюваності, підвищення опірності організму до різних захворювань у період навчання.

Програма фізичного виховання школярів передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень (Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В., 2000). Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, одними з таких є заняття у різних секціях з видів спорту.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження (О.М. Зварищук, 2002; В.В.Петровського, Т.Ю.Круцевич, 2001) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Мета дослідження – полягає у визначенні мотивацій хлопців 14-16 років до занять важкою атлетикою.

Результати дослідження та їх обговорення. Для ефективної навчально-тренувальної діяльності потрібно мати стійкі мотиви, які спонукали б спортсмена до виконання певних завдань тренера.

Хлопцям було запропоновано розроблений нами опитувальник, який включав 13 мотивів, що спонукають до систематичного відвідування тренувань. В результаті проведеного дослідження ми визначили сукупність мотивів, які є спонукальними учбово-тренувальних занять.(Рис.1.1).

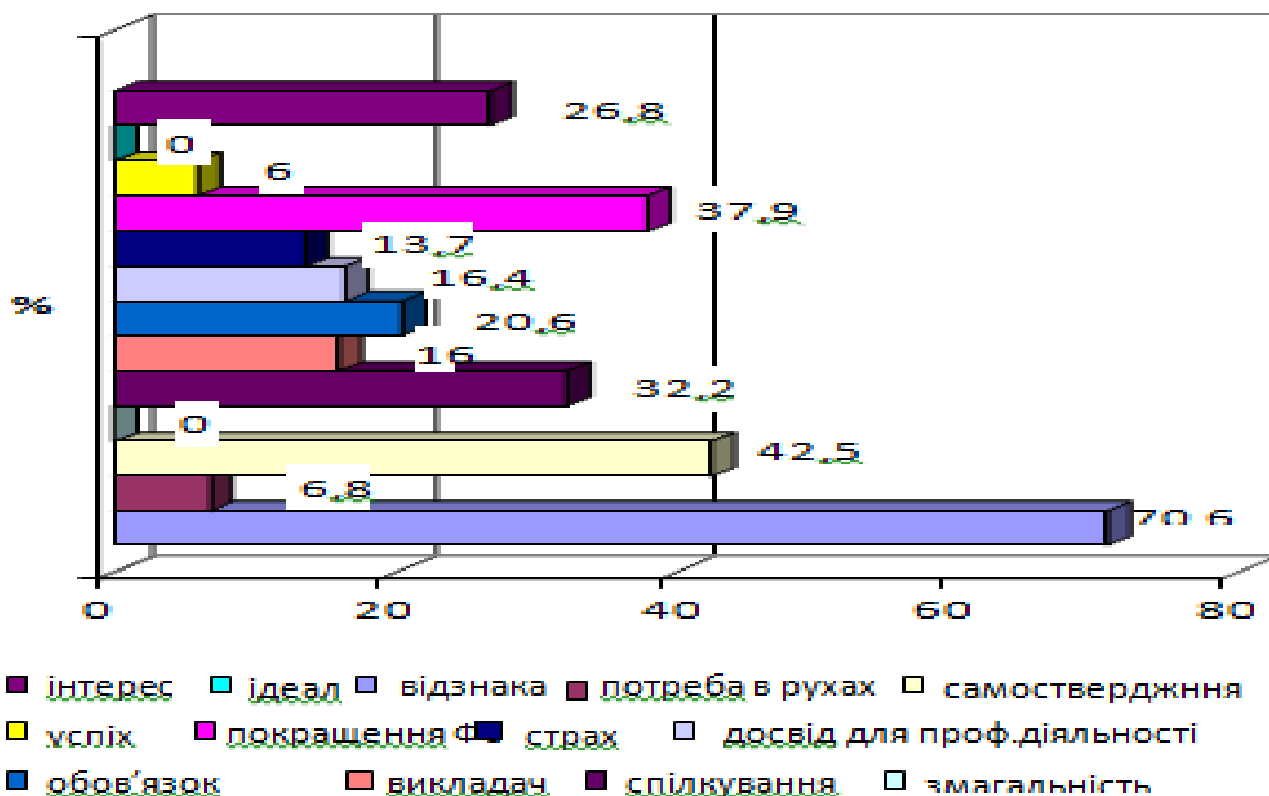


Рисунок 1. Сукупність мотивів хлопців 14-16 років до занять важкою атлетикою

1. Мотив “Прагнення отримати відзнаку”. “Прагнення отримати відзнаку” є результатом діяльності спортсмена. Для 70,6% хлопців “Прагнення отримати відзнаку” є метою прояву активності. Засобом досягнення цієї мети є виконання навчально-тренувального плану, що і є напрямком спрямування активності спортсмена.

2. Мотив “Маю бажання самоствердитись” . Сильними та стійкими мотивами виконання обов'язку є самоствердження та самовираження особи, оскільки базуються на відповідних потребах. Задоволення цих потреб призводить до набуття особистісного смислу та значущості власної поведінки. Самостверджуватись в цьому напрямку діяльності бажають 42,5% хлопців.

3. Мотив “Хочу покращити свій фізичний стан”. Бажання покращити свій фізичний стан є спонуканням для 37,9% важкоатлетів. Цей мотив відноситься до первинних потреб людини, задоволення якої є сильним мотивом для прояву нею активності, завдяки якій ці потреби задовольняються.

4. Мотив “Хочу поспілкуватись з друзями”. До низки потреб відноситься і мотив спілкування з людьми. В підлітковому віці пріоритетним є

спілкування з однолітками, оскільки це середовище сприяє самоствердженню та самовираженню особи, а також, це є спосіб обміну інформацією, думками, почуттями. Він є актуальним для 32,2 % хлопців даної групи.

5. Мотив “Цікаве проведення заняття”. Одним із мотивів, який визначає ставлення хлопчаків до тренувань, є прояв зацікавленості. Вона значно підвищує ефективність виконання поставлених завдань. Результати досліджень показали, що для 26,8% спортсменів даної вікової групи таким мотивом є “Цікаве проведення заняття”.

6. Мотив “Це мій обов’язок”. Обов’язок – це зобов’язання людини перед кимсь, або перед своїм сумлінням. Мотив “Це мій обов’язок” є причиною прояву активності для 20,6% респондентів. Ці спортсмени-важкоатлети відзначаються відповідальністю і за будь-яких умов будуть виконувати всі покладені на них завдання та дотримуватись визначених норм поведінки.

7. Мотив “Отриманий досвід знадобиться мені у майбутньому”. “Отриманий досвід знадобиться мені у майбутньому” є регулятором поведінки для 16,4% респондентів. Ця категорія хлопців передбачає, що отримані знання, уміння і навички знадобляться їм у майбутньому. Зазначений мотив повинен би стати спонуканням для 100% дітей, оскільки є метою цієї діяльності.

8. Мотив “Приваблює особа тренера”. Велике значення при визначенні поведінки, щодо відвідування тренувань, хлопець надає авторитетності тренера, про що свідчить вибір спортсменами мотиву “Приваблює особа тренера”. 16,0% респондентів зазначає цей мотив. Для цієї категорії дітей тренер є авторитетною людиною. Авторитет тренера складається з низки компонентів: професіоналізм, статус, моральні якості, стиль керування групою тощо.

9. Мотив “Прагнення уникнути неприємностей, покарання”. В основі мотиву “прагнення уникнути неприємностей, покарання” лежить відчуття страху спортсмена. Страх характеризується депресивними психічними станами, неспокоєм, нервуванням. Тому таке спонукання хоч і дієве, але негативне, оскільки людина буде прагнути вийти з цієї неприємної ситуації. Такий мотив спонукає до відвідування заняття з важкої атлетики 13,7% хлопців. Це відчуття є сильним, але не стійким мотивом.

10. Мотив “Потреба в руховій активності”. “Потреба в руховій активності” є рушієм поведінки для 6,8% спортсменів. Потреби складають основну рушійну силу всіх видів людської активності, тому що людина відчуває в чомусь необхідність. Але ця потреба є спонуканням для окремих хлопчаків даної вікової категорії, що можна пояснити зниженням цієї потреби у підлітковому віці у порівнянні з іншими віковими періодами.

11. Мотив “Перспектива підвищення спортивної майстерності”. Одним із рушіїв поведінки для спортсменів є “Прагнення до підвищення спортивної майстерності”. Результати дослідження засвідчують, що 6% опитаних сприймають заняття, як можливість підвищення рівня знань, умінь і навичок.

12. Мотив “Хочу бути схожим на свій ідеал”. Ознакою ціннісної орієнтації спортсмена є вибраний ним ідеал. Іншими словами, чия і яка саме поведінка вибрана ним для наслідування. Мотив “Хочу бути схожим на свій ідеал” не є регулятором відповідної поведінки, оскільки жоден хлопець його не

обрав із переліку мотивів.

13. Мотив “Потреба у змагальності”. Мотив “Потреба у змагальності” також не є спонуканням для важкоатлетів даної вікової групи. Причинами такої ситуації можуть бути: відсутність змагального досвіду та перспективи у змагальній діяльності, низькі можливості спортсменів, складність завдань тощо.

Висновки. Внаслідок дослідження особливостей мотивації важкоатлетів до занять було встановлено що: до сукупності мотивів навчальної діяльності увійшли: “Прагнення отримати відзнаку” (70,6%); “Хочу поспілкуватись з друзями” (32,2%); “Маю бажання самоствердитись” (42,5%); “Бажання покращити свій фізичний стан” (37,9%); “Цікаве проведення заняття” (26,8%); “Це мій обов’язок” (20,6%); “Отриманий досвід знадобиться мені у майбутньому” (16,4%); “Приваблює особа тренера” (16%); “Прагну уникнути неприємностей, покарань” (13,7%); “Відчуваю потребу в рухах” (6,8%); “Перспектива підвищення спортивної майстерності” (6%). Мотиви “Хочу бути схожим на свій ідеал” та “Хочу позмагатись” не були зазначені щодо навчально-тренувальної діяльності, тому не увійшли до сукупності мотивів.

Література.

1. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : Методичні рекомендації (для вчителів фізичної культури) / Галина Безверхня. - Умань : Уманське видавничо-поліграфічне підприємство, 2003. - 52 с.
2. Зварищук О.М. Виховання відповідальності старшокласників за свій фізичний стан: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук: 24.00.02/ О.М. Зварищук. – Львів, 2002. -198 с.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2006. – 512 с.
4. Круцевич Т.Ю. Формирование мотивации старшеклассников к укреплению здоровья средствами физического воспитания / Т.Ю. Круцевич // Стратегія формування здорового способу життя: Мат. конф. – К., – 2000. – С. 82-85.
5. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров’я, рекреації, спортивної медицини і реабілітації: IV Міжнар. наук. конгр. – К., 2000. – С. 385.

ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ

Чичикало Ольга

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Интегральной формой спортивной подготовки гандболистов можно считать игровую подготовку. Одним из главных средств ее является специально организованная и управляемая тренером двусторонняя учебная игра, проходящая на оптимальном уровне соревновательных эмоций у занимающихся. Игроки должны помнить, что основная задача в учебной игре

состоит не столько в том, чтобы добиваться высокого спортивного результата, сколько в том, чтобы формировать способности вести спортивную борьбу, уметь наблюдать на площадке, отличая важное и существенное от случайного и второстепенного [3].

Совершенствование, в понимании закономерного ведения спортивной борьбы, осуществляется посредством целенаправленных, многократно повторяющихся попыток решать определенные тренером игровые задачи в сходных соревновательных моментах, проявляя творчество и инициативу. Исходя из этого, вопрос усовершенствования игровой деятельности гандболистов является актуальным вопросом.

Цель - проанализировать методические приемы усовершенствования игровой деятельности гандболисток.

Результаты исследования. Важное средство подготовки гандболистов – учебно-тренировочная игра. Она позволяет решать задачи тактической подготовки в условиях, адекватных соревновательным, и, вместе с тем, целенаправленно их варьировать, облегчая или усложняя в зависимости от конкретной задачи, решаемой на занятии [1].

Одной из важнейших задач игровой подготовки является развитие и совершенствование способности к быстрому и рациональному переключению с одних тактических построений на другие по ходу игры в зависимости от изменения игровой обстановки и действий противника. С этой целью в игровых упражнениях и учебных играх по заранее обусловленному сигналу тренера команда осуществляет быстрое переключение с одних взаимодействий на другие, например, быстрый переход в зоне нападения от системы игры с одним линейным к игре с двумя линейными. Может быть использован и такой методический прием: по сигналу мяч умышлено отдается противнику и осуществляется быстрый переход от позиционного нападения к активным действиям против нападающей команды, организующей быстрый прорыв.

В случае, если в игре участвуют два неравносильных состава занимающихся, перед основным составом следует ставить более трудные задачи и создавать более усложненные условия их решения.

С целью повышения эффективности игровой подготовки может быть использован комплекс методических приемов [2].

1. *Применение в определенные моменты игры специальных заданий, предполагающих использование запланированной системы взаимодействий с преодолением сбивающих факторов.* Гандболисты учатся поддерживать в процессе игры выгодный им темп, определенную систему нападающих или защитных действий, несмотря на все стремления противника нарушить эти планы. Например, команде, совершенствующей в учебной игре систему позиционного нападения против зонной защиты 6-0, можно эпизодически противопоставлять защиту 5-1 или персональную защиту.

2. *Решение конкретных задач в учебной игре с учетом поведения будущих главных противников.* Например, команда противника часто и умело применяет систему зонной защиты 5-1, эффективно действует против центрального игрока, умело разрушает взаимодействия между крайними и полусредними

игроками. В этом случае тренер дает указания основному составу чаще использовать входы полусредних в глубину обороны, перестраиваться на игру с двумя линейными. Затем в течение нескольких тренировок основной состав команды действует против зонной защиты 5-1, стремясь выполнить задания тренера и исправить возникшие ошибки.

3. *Конкретное задание гандболиста в общекомандной игровой задаче.* На протяжении всего тренировочного процесса основной задачей тренера является последовательное развитие у игроков смелости и инициативы, с выработкой при этом творческой реализации конкретных игровых заданий в зависимости от складывающихся соревновательных условий, без помощи и подсказывания со стороны. Например, в отдельные периоды учебной игры тренер может дать указания сосредоточить усилия команды на создании одному из игроков удобных положений для индивидуальных атак ворот противника.

4. *Периодическое введение в основной состав резервных игроков с условием четкого выполнения поставленных тренером тактических заданий.* Для того, чтобы гандболист из резерва безболезненно вошел в основной состав необходимо в процессе учебной игры чаще вводить в команду свежие силы, требуя от всего коллектива неукоснительного выполнения заданий, связанных с рациональным применением разученных способов взаимодействий.

5. *Освоение тактических комбинаций при переключении с одних вариантов на другие.* Следует учитывать тот факт, что переход от одного стереотипа двигательных актов к другому требует больших нагрузок высшей нервной деятельности игроков. По заранее обусловленному сигналу тренера (звуковому или зрительному) команда по ходу учебной игры должна менять один способ взаимодействий на другой. Рекомендуется постепенно усложнять восприятие сигналов занимающимися, переходя от звуковых к зрительным, от одиночных или однозначных сигналов к их системе, требующей правильного дифференцирования.

6. *Запланированное введение в учебно-тренировочный процесс отдохнувших соперников.* В процессе проведения учебных игр часто имеет место ситуация, когда занимающиеся, сравнительно легко добившись преимущества, снижают активность и целеустремленность действий. В этом случае тренер может ввести в игру отдохнувших соперников для обострения спортивной борьбы, повторного увеличения темпа, скорости.

7. *Использование в учебных соревнованиях сокращенных и удлиненных игровых режимов.* Данный методический прием чаще всего используется с целью формирования умений своевременно входить в игру и действовать с пользой для команды в течение определенного промежутка времени, рационально используя для восстановления те или иные паузы отдыха [2].

Выводы. Эффективное решение поставленных задач в игровом процессе предусматривает следующее: совершенствование в распределении сил, в индивидуальных действиях и взаимодействиях с партнерами по команде для реализации разработанного плана игры или оперативных заданий тренера, в использовании освоенных тактических систем, комбинаций и их вариантов.

Для управления игровой подготовкой рекомендуется некоторое облегчение игровых условий при выполнении контрольных заданий, искусственное ограничение во времени и пространстве, увеличение соревновательных трудностей, усиление сбивающих факторов, систематический контроль за выполнением игровых задний и поощрение за их успешное старательное выполнение.

Литература.

1. Игнатьева В. Я. Гандбол: Программа для ДЮСШ и СДЮШОР по гандболу / В. Я. Игнатьева, И. В. Петрачева, В. С. Максимов // Министерство образования Российской Федерации. – М., 2001. – 135 с.
2. Игнатьева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов (Теория, методика и организация): [автореф. дис. доктора пед. наук] // Игнатьева Валентина Яковлевна. - М. : РГАФК., 1995. – С. 27
3. Камис А. Физическое развитие и физическая подготовленность гандболистов различного игрового амплуа : [автореф. дис. канд пед. наук] / А Камис. - М., 1999. - 23 с.

МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ

Шалагін Сергій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Стрімке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів (В.К. Бальсевич, В.П. Філін, М.А. Фомін). Сучасний етап розвитку спортивної гімнастики характеризується все більш ранньою спеціалізацією і невідпинним зростанням складності вправ (А.М. Шльомін, Ю.К. Чернишенко, О.М. Худолій, Л.П. Коновалова, Л.Я. Черешнева, Ю.В. Менхін). Відтак посилюється необхідність подальшого підвищення ефективності психофізичної підготовки юних гімнастів, методів оцінки їхньої спортивної підготовленості. Актуальність цих проблем саме для спортивної гімнастики визначається наявністю екстремальних психологічних ситуацій і складністю технічних дій. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження – аналіз особливостей психофізичної підготовки юних гімнастів.

Результати дослідження та їх обговорення. Психофізична підготовка - це метод самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образного уявлення нормального функціонування організму, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання та адекватної реакції на подразники [3].

Найважливішою умовою при оволодінні психофізичної підготовкою є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки. Спеціальні

дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму і кисневої недостатності, але і сприяють врівноважування нервових процесів, і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів.

Від ступеня м'язового напруження, як відомо, багато в чому залежить потреба організму в кисні, а під впливом розслаблення м'язів (релаксації) знижується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок і суглобів в центральну нервову систему. М'язова релаксація, використовувана в багатьох варіантах, підвищує рівень протікання нервових процесів [1, 2].

Правильне застосування дихальних вправ і оптимальних короточасних затримок дихання після видиху, а іноді й на висоті вдиху підвищує стійкість організму до кисневої недостатності, що благотворно впливає на ферментні системи, кровопостачання серця і мозку. Система вправ психофізичного тренування допомагає регулювати артеріальний тиск, розширювати кровоносні судини і мережу капілярів, покращувати забезпечення організму киснем, врівноважувати нервові процеси [2].

Методи визначення психофізичних здібностей гімнастів включають в себе:

- визначення здатності до управління рухами за просторово-динамічними параметрам;
- дозування м'язового зусилля (50%) від індивідуального максимуму;
- управління рухами по просторово-часовим параметрах - оцінка часових інтервалів «7»;
- «49» секунд - для визначення параметрів уваги (обсяг, розподіл, концентрація), коректурний тест Шульте-Платонова;
- показники реакцій антиципацій оцінюються за допомогою електричного секундоміра;
- для визначення інтегральної оцінки координаційних здібностей: «Човниковий» біг 4x9 м [3].

Висновки. Психофізична підготовка заснована на активній мобілізації природних захисно-приспосувальних реакцій організму людини і спрямована на гармонійний розвиток особистості. У відмінності від інших методів психофізичне тренування можна проводити практично в будь-яких умовах і в будь-який час. Методи визначення психофізичних здібностей засновані на контролі інтегральної оцінки координаційних здібностей, здатності до управління рухами за просторово-динамічним параметрам та за просторово-часовими параметрами.

Література.

1. Борщов С. М. Технічна підготовка гімнастів: [методичні рекомендації для студентів факультетів фізичного виховання, тренерів ДЮСШ, СДЮШОР] / С. М. Борщов. - Слов'янськ: СДП, 1997. - 20 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К. : Олимпийская литература, 2002 - 296 с.
3. Платонов В. М. Підготовка кваліфікованих спортсменів / В. М. Платонов. - М.: Фізкультура и спорт, 1986. - 286 с.

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ

Шведков Юрій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Політичні й соціальні процеси, що відбуваються в Україні, спрямовані на утвердження демократичних засад розвитку держави й суспільства. Це зумовлює необхідність відповідних змін у вихованні молодого покоління, спрямуванні його завдань на розвиток особистості [3].

Отже, очевидною є необхідність активізації діяльності соціальних інститутів щодо вирішення одного з провідних завдань суспільного розвитку – формування гармонійної особистості та її життєвої компетентності [1].

Одним із ефективних підходів до виховання молодого покоління є впровадження олімпійської ідеології в навчально-виховний процес через інтеграцію олімпійської освіти.

Теоретичну основу дослідження становлять теоретичні й практичні аспекти впровадження у процес навчання та виховання елементів олімпійської освіти (В. Єрмолова, Н. Москаленко, О. Вацеба, О. Томенко та ін.).

Однак, проблема інтеграції олімпійської освіти в систему позашкільних заходів ще недостатньо досліджена у педагогічній теорії. Порушена проблема має соціальну й педагогічну значущість, що обумовлює її актуальність.

Мета - розкрити шляхи підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом засобами олімпійської освіти.

Результати дослідження та їх обговорення. Олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійної особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти. Діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної особистості [2].

У наш час в Україні розвиток і поширення олімпійської освіти здійснюється у двох відносно самостійних напрямках – спеціально-освітньому та загальноосвітньому. Першим передбачається поглиблена базова підготовка майбутніх спеціалістів сфери фізичної культури і спорту.

Загальноосвітнім напрямом передбачається поширення знань про олімпійський спорт, його історію та цінності, про кращих представників світової та української олімпійської спільноти, серед дітей та учнівської молоді [2].

Протягом року в Херсонській області в контексті інтеграції олімпійської освіти організовано та проведено: фестиваль «Молодь за здоровий спосіб життя»; «Олімпійський день бігу»; «Дитяча Ахілея»; пробіг «З вірою в серці»; спортивний фестиваль «Street fest»; міський «Олімпійський урок»; «Олімпійське лелечення» та інші.

Головною метою цих заходів було моральне й естетичне виховання молоді шляхом становлення в них олімпійських ідеалів; оволодіння учнів знаннями про історію та сьогодення олімпійських ігор; формування мотивації до зміцнення здоров'я, занять фізичною культурою та спортом, творчого процесу; підвищення ролі олімпійського виховання. Важливу роль відіграло об'єднання зусиль громадських організацій, ВУЗів, а також органів влади та місцевого самоврядування, що сприяло забезпеченню всебічного врахування потреб і запитів молоді, розвитку духовного і творчого потенціалу молодих людей, їх самовизначенню та самореалізації.

Загалом, кількість осіб, які були охоплені кожним заходом становила від 500 до 5000 осіб.

У ході інтеграції олімпійської освіти в систему міських розважальних заходів нами було проведено опитування за результатами якого з'ясовано, що лише 41,6%, займаються фізичною культурою та спортом.

Олімпійський рух та заняття спортом викликали у опитуваних досить різноманітні асоціації. Структура мотивації занять спортом виглядає таким чином: здоров'я – 82,3%; краса, спортивна фігура – 60,2%; спортивна кар'єра – 61,9%; організоване проведення дозвілля – 23,4%; дань «моді на спорт» – 21,1%; люди витрачають зайві гроші – 5,9%.

Наступний блок анкети був присвячений визначенню бажання опитуваних отримувати інформацію про олімпійський рух, олімпійські ігри та досягнення українських спортсменів. Було з'ясовано, що 75,4% бажали б отримувати дану інформацію, 7,2% дали негативну відповідь на це питання, а 17,4% поставилися до цього байдуже.

За допомогою даних дослідження ми з'ясували, що респонденти досить позитивно ставляться до використання складових олімпійської освіти в системі розважальних заходів (63,9% позитивно оцінили цю перспективу, 27,8% – скоріше позитивно, 8,3% - байдуже поставилися до цього питання).

Зазначимо, що переважна кількість респондентів все ж таки оцінюють не лише сам факт розважального заходу, а всі перспективи, що відкриваються за допомогою цих свят. Так, 9,1% опитаних вважають, що за допомогою таких заходів можна скоріше привернути увагу до соціальних проблем; 15,4% говорять про те, що це скоріше приверне увагу до активного способу життя; 31,5% сподіваються на розвиток спорту та спортивної інфраструктури. В той же час 18,7% опитаних приваблює перспектива побачити спортивне шоу та просто радіють з приводу проведення свята.

Висновки. Міські розважальні заходи мають великий виховний потенціал, який сприяє формуванню ціннісного ставлення до суспільства, фізичної культури та спорту, природи, мистецтва; забезпечує набуття соціально-громадського досвіду та організації змістовного дозвілля відповідно до розвитку, уподобань і стану здоров'я; задовольняє потребу у творчій самореалізації особистості.

Для аналізу обізнаності громадськості у питаннях олімпійської освіти та проблем сучасного спорту в ході заходу нами було проведене анкетне опитування, в результаті якого ми з'ясували, що 63,9% респондентів досить

позитивно ставляться до використання складових олімпійської освіти в системі розважальних заходів та вважають, що це приверне увагу до активного способу життя та сприятиме розвитку спорту та спортивної інфраструктури.

Тобто можна стверджувати, що використання складових олімпійської освіти в системі міських розважальних заходів підніме на новий рівень відношення суспільства до занять спортом та здорового способу життя.

Література.

1. Воловик А. Ф. Педагогіка дозвілля: [підруч.] / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – Харків : ХДАК, 1999. – 332 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В. М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.
3. Сухомлинська О. В. Теоретичні проблеми виховання і діяльність позашкільних закладів / О. В. Сухомлинська // Початкова школа. – 1995. – № 1. – С. 28-30.

ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМУ В КІОКУШІН-КАРАТЕ

Шеремєєва Інна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є. А.

Херсонський державний університет

Актуальність. В сучасному спорті досягнення високого спортивного результату залежать не лише від бажання спортсмена, матеріальної забезпеченості, але й від уникнення ризику травматизму. Кіокушин карате є видом спортивної боротьби, яким саме і характерний травматизмом. Сучасні змагання каратистів характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Ускладнення формули поєдинків, викликане зміною правил кіокушин карате вимагає ретельнішої розробки заходів профілактики травматизму. Тому вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах особливо актуальне в наш час.

Важливою мірою профілактики травм являється раціональна розминка, сутність якої полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликається відсутністю кваліфікованої допомоги в перші хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Важливою причиною виникнення травм також є неправильна організація тренувань і змагань.[1].

Тому вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах особливо актуальне в наш час.

Мета дослідження полягає у виявленні основних причин травматизму і засобів їх профілактики в кіокушин карате.

Завдання дослідження:

1. дослідити кількість та характер травм в кіокушин карате.
2. визначити основні засоби профілактики травматизму в кіокушин карате.

Організація та результати дослідження. У нашому дослідженні брали участь 18 спортсменів, переважна кількість хлопчиків, віком від 8 до 16 років які тренуються кіокушин карате в селі Великі Копані.

Для визначення кількості травматичних випадків у спортсменів, які займаються кіокушин карате та їх характеру ми використали метод анкетування. Анкета складалась з наступних питань: «Які види травм отримували?», «Чому отримували травми?», «Як часто отримували травми?», «Як лікували травми?». Всі відповіді на питання, що використовувались в анкеті спортсмени давали анонімно.

Всі отримані результати оброблялись за допомогою методів математичної статистики. Для кожної відповіді прораховувався відсоток їх зустрічі серед загальної кількості відповідей. Відсотковий розподіл різних видів травм, отриманих спортсменами представлено на рисунку 1.

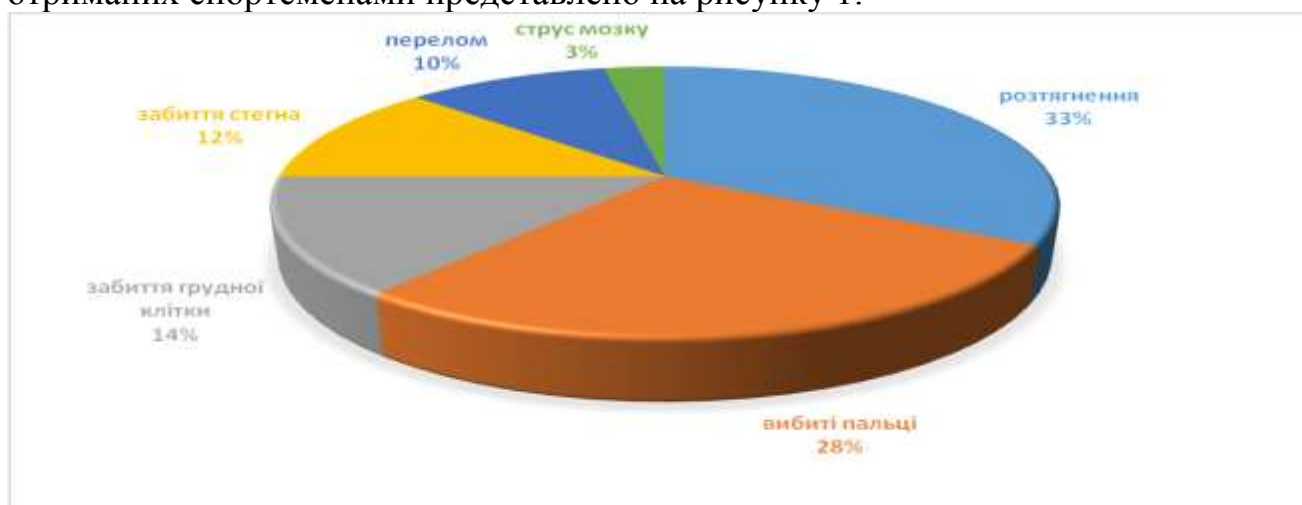


Рисунок. 1. Характер травм в кіокушин карате

Аналізуючи відповіді на питання, щодо видів отриманих травм нами встановлено, що більша кількість спортсменів отримували не дуже серйозні травми. Так найбільша кількість травм припадає на різноманітні розтягнення (33 %), та вибиті пальці (22 %), а найменша кількість припадає на струси мозку (3 %). Серед інших травм отриманих каратистами стали забиття грудни, забиття стегна та незначна кількість переломів, які в більшості випадків мали заритий характер.

Наступним питанням нашої анкети стало вивчення причин, що викликали появу травматичного випадку під час тренувальної та змагальної роботи. Результати анкети у відсотковому співвідношенні представлені на рисунку 2.

В ході експерименту було з'ясовано, що 34 % спортсменів вважають причиною отримання травми власну неуважність. Практично ідентичний відсоток спортсменів (30 %) вважають, що причиною виникнення травми є дії суперника під час спарингів та змагань. На нашу думку, це вказує про недостатній рівень підготовленості каратистів, особливо в захисті.

Серед інших причин, що призвели до появи травми спортсмени виділяють наступні: недостатня підготовка організму безпосередньо до виконання тренувальних та змагальних навантажень (недостатньо розігріті м'язи),

порушення правил техніки безпеки під час тренувань та незначна кількість спортсменів вказують, що у виникненні травми винен тренер.



Рисунок 2. Причини виникнення травм

Визначивши характер та причини виникнення травм ми дослідили частоту виникнення травматичних випадків протягом року (рис.3.).

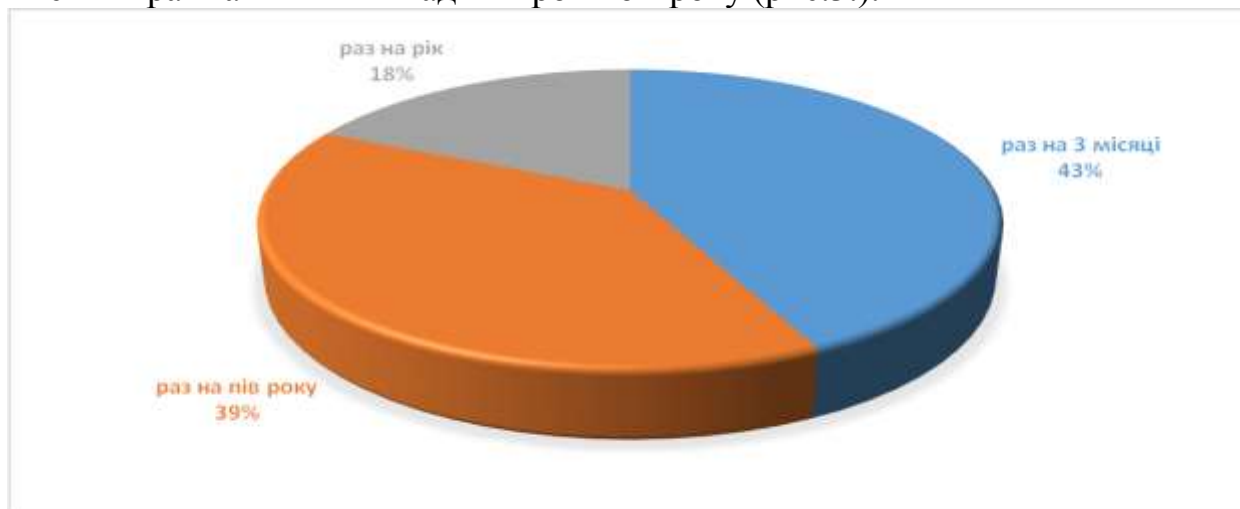


Рисунок 3. Частота виникнення травм протягом року

Аналізуючи відповіді на дане запитання встановлено, що 43 % каратистів отримують травму раз на три місяці, 39 % спортсменів отримують травму один раз на півріччя та 18 % респондентів зазначили, що травма взагалі виникає на частіше раз на рік. Отримані результати обумовлені низькою факторів: по-перше кіокушин карате є контактним видом одноборств в якому постійно існують удари та зіткнення, по-друге тривалість занять кіокушин у юних спортсменів невелика, тому й їх м'язи та організм не достатньо адаптований до особливостей тренувальної та змагальної діяльності.

Узагальнивши та проаналізувавши отримані в анкеті результати зазначимо, що не зважаючи на те, що кіокушин карате є різновидом одноборств з великою кількістю ударів як руками так і ногами одним з основних завдань є збереження здоров'я спортсменів та мінімізація виникнення травматичних випадків. Саме тому в ході подальшого дослідження ми поспілкувавшись з тренерами визначили засоби профілактики травматизму в кіокушин карате:

- на тренуванні необхідно думати тільки про нього, і ні про що інше. Бути зосередженим на своїх діях, виконання правильної техніки і не відволікатися на сторонні розмови і думки;

- знати правила техніки безпеки при заняттях кіокушин карате;

- в тренуванні користуватись якісним інвентарем та проводити заняття в небезпечному та чистому залі. Погано повішаний мішок може при падінні поламати ноги. Слід звернути увагу і на наявність на татамі тріщин, надиривів, розсунення матів;

- мати правильну форму та взуття. Довгі, не за розміром штани можуть зачепитися за пальці ніг;

- необхідно гарно розминатись та розігрівати м'язи. Погана розминка призводить до розтягування зв'язкового апарату, зменшує рухливість і амплітуду;

- правильно виконувати техніку рухів і прийомів. При освоєнні нової вправи обов'язково потрібно починати з вивчення правильної техніки виконання руху, не треба поспішати збільшувати амплітуду, швидкість удару. ;

- необхідно адекватно розраховувати власні сили й можливості організму, а також дотримуватись режиму дня;

- всі старі травми потрібно доліковувати до кінця. Після отримання травм знижуйте навантаження до повного відновлення, інакше до наявної заробите нову;

- тренерський склад повинен бути гарно професійно підготовлений. Тренерський обов'язок - стежити за всіма нюансами і робити так, щоб тренування приносили Вам лише користь і задоволення. Тренер повинен весь час бути присутнім і контролювати хід тренування - у відсутності тренера ймовірність отримати травму збільшується в 4 рази;

- необхідно постійно дотримуватись методики побудови тренувального заняття. Якщо ви не дотримуетесь принцип послідовності і поступовості нарощування тренувальних навантажень, то неминуче зіткнетеся з травмами. Не можна кидатися з однієї крайності в іншу при плануванні тренувального процесу;

- необхідно вести постійний лікарський контроль. При деяких захворюваннях (якщо немає заборони на тренування) повинен бути набір обмежень на вправи і інтенсивність тренувань. Невірний підбір вправ без урахування стану здоров'я або поспішний допуск до тренувань після перенесених травм - вірний шлях до травми або її рецидиву на більш серйозному рівні.

На нашу думку дотримання рекомендацій щодо зменшення кількості травматичних випадків дозволить значною мірою знизити рівень травматизму в діяльності каратистів та досягти максимально високих результатів в професійній діяльності.

Висновок. Отримані в ході дослідження результати дають підставу стверджувати, що характер травм в кіокушин карате доволі різноманітний від розтягнень та забиттів до переломів та струсів мозку. Серед основних причин є

недостатня концентрація уваги та активні дії суперників. Більшість травм відбувається частіше ніж раз на півроку.

Дотримання розроблених, за даними тренерів, практичних рекомендацій дозволять значно зменшити кількість травматичних випадків та знизити складність отриманих травм.

Література.

1. Башкиров В.Ф. Причини травм и их профилактика / В.Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 33 – 34.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина: учебное пособие. / В.Л. Карпман. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
3. Левенець В.Н. Актуальні питання спортивного травматизму / В.Н. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1-2. – С. 84-89.
4. Тищенко, В.С. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога / В.С. Тищенко, Л.А. Мезенцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 96-100.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Щербина Дар'я

Науковій керівник: Кравченко О.С.

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Постановка проблеми: Заняття спортом сполучені з включеністю людини в різноманітні соціальні відносини. Спортсмен займає певне соціальне становище: наприклад, стає на шлях професійного спорту або готує себе до професійної кар'єри. Йому необхідно поєднувати заняття спорту з вченням, освоєнням професії, сімейними турботами, підтримувати специфічні контакти у сфері спорту. Не кожному спортсмену вдається звикнути до численних переїздів, спортивному режиму.

Мета дослідження: дослідити особливості методики підготовки юних спортсменів.

Результати дослідження: У дітей молодшого віку дуже важливо розвивати основи різнобічних спортивних навичок, які допоможуть їм стати хорошими атлетами перш, ніж вони приступлять до спеціалізованих тренінгів в певному виді спорту. Ця методика називається різностороннім розвитком і є одним з найважливіших принципів тренування дітей. Принцип різнобічного розвитку юних спортсменів широко поширений в країнах Східної Європи, де існують спортивні школи, в яких проводяться заняття за базовою тренувальною програмою. Діти в таких школах навчаються основам бігу, стрибків, акробатики. Також вони отримують навички в метанні спортивних снарядів, ловлі (м'яча, предмета, шайби), балансуванні. Юні вихованці спортивних шкіл, поряд з розвитком спритності і координації, набувають майстерності, яка створює основу для успішних виступів, у різних видах спорту, як індивідуальних, так і командних (наприклад, в легкій атлетиці, баскетболі та футболі). Більшість програм передбачає включення такого компонента, як

плавання. Воно допомагає підвищувати функціональні можливості дитячої серцево-судинної і дихальної систем при мінімальних фізичних навантаженнях.

Мета різнобічного розвитку атлета у вдосконаленні загального процесу адаптації. Діти та юнаки, розвиваючи різні спортивні навички, спритність і координацію рухів, краще адаптуються до тренувальних навантажень. Вони не піддаються стресам, властивим тренінгу. Наприклад, юні спортсмени, що спеціалізуються в бігу на середні дистанції, можуть і далі підвищувати функціональний потенціал серцево-судинної і дихальної систем за допомогою бігу. Але в цьому випадку виникає ризик травматизму.

Спортсмени, що мають можливість займатися плаванням, їздою на велосипеді і бігом, зміцнюють свою кардіореспіраторну систему більш різноманітними способами [1].

Структура занять фізичними вправами в значній мірі визначається типовими змінами працездатності. У динаміці працездатності виділяють фазу передробочих зрушень, фазу роботи, фазу щодо стійкої високої працездатності, фазу зниження працездатності. Ці зрушення відбивають сформований характер функціонування організму в процесі рухової діяльності і тому мають силу біологічних закономірностей, проявляючись так чи інакше в будь-якому занятті фізичними вправами. Відповідно до принципів управління навантаженням на уроці необхідно забезпечити поступову активізацію функцій організму, використовувати підвищену працездатність для вирішення головних навчальних завдань і досягнення достатнього тренувального ефекту (в основній частині), нормалізувати функціональну активність організму і створити сприятливі передумови для перемикавання на подальшу діяльність (у заключній частині). Загальна тривалість підготовчої частини становить 20-30% від загального часу і залежить від тривалості заняття, виду навчального матеріалу, температури навколишнього середовища та ін. Практично в спортивно-тренувальному уроці підготовчій частині приділяють до 40 хв від 2:00 занять.

Основна частина заняття представлена матеріалом, який складає головний зі тримання заняття і якому відводиться переважна частка в загальному обсязі часі, що витрачається на заняття. Мета основної частини - вирішення найбільш значущих тренувальних завдань, передбачених навчальною програмою і планом даного заняття. Тривалість основної частини визначається, з одного боку, працездатністю, з іншого - часом, який виділено на заняття. У спортивно-тренувальному уроці вона становить до 1,5 годин. Найбільш поширеними формами організації поведінки займаються в основній частині заняття -- групова та індивідуальна форми.

Заключна частина заняття. Мета заключної частини уроку - поступове зниження функціональної активності організму займаються та приведення його у відносно спокійний стан.

До недавнього часу вважалося, що основою спортивного тренування є рівень мікроструктури, представлений окремим тренувальним заняттям або сукупністю занять, позначених як мікроцикл спортивного тренування. Разом з тим в рамках окремого тренувального заняття виконується безліч різноманітних за структурою і реакцій рухових дій, часом не тільки не

збудованих в логіці кумулятивного нарощування тренуваності, але і створюють негативну сумачію ефектів. Саме тому багато дослідників виділяють в якості основи мікроструктури тренування юних спортсменів «тренувальні (рухові) завдання - ТЗ, ДЗ», доцільне комплексування, поєднання яких забезпечить ефективну побудову кожного тренувального уроку. Отже, що ж являє собою тренувальне (рухове) завдання? Це первинний елемент (ланка, фрагмент) у структурі спортивного тренування. В системі програмно-методичного забезпечення підготовки спортсменів тренувальні завдання порівняно недавно отримали визнання і термінологічне обґрунтування. Сучасні теоретичні уявлення про сутність ТЗ як вихідному елементі структури тренування досить суперечливі. Багато дослідників при цьому ототожнюють тренувальне завдання з навантаженням. Проте навантаження і відпочинок як компоненти методів вправи тільки тоді набувають педагогічний сенс, коли, об'єднані в тренувальному завданні, пов'язані педагогічною метою по досягненню програмованого тренувального ефекту.

Досвід багатьох провідних і зарубіжних тренерів, які працюють у різних видах спорту, у тому числі зі спортивними резервами, показує, що основною організаційною формою і елементом структури спортивного тренування є тренувальне завдання. Як з'ясувалося, ряд тренерів має набір спрямованих завдань (рухових, ігрових, смислових і т.п.) з певною тактикою їх використання в тренувальному занятті. Однак багато фахівців розраховують на свій особистий досвід. Заслуговує на увагу досвід, накопичений за останні роки у підготовці німецьких легкоатлетів, де планування та реалізація тренувальних програм засновані на використанні стандартних карток. У картках представлені набори тренувальних завдань, що включають вправи у вигляді комплексів (навчальних, розвивають фізичні якості, спеціалізованої підготовки, змагальних досягнень). Кожна картка містить мету, завдання, методичні та педагогічні рекомендації, дозування. Майже у всіх комплексах - тренувальних завданнях - дається додаткова інформація про техніку і варіації вправи. Німецькі фахівці при розробці тренувальних завдань виходять з фізіологічної спрямованості вправи. Саме такий підхід знайшов своє відображення і в нині існуючих програмах навчання легкоатлетів, спринтерів, багатоборців, стрибунів. У програмах рекомендуються блоки завдань компенсуючого характеру (аеробного), розвиваючі (змішаного аеробно-анаеробного впливу) та граничні (анаеробного впливу). Як показник контролю за функціональними зрушеннями при виконанні завдань взята величина ЧСС.

Висновки: Нам слід заохочувати розвиток юними спортсменами рухових навичок і тих умінь, які їм необхідні для досягнення успіху в основному і інших видах спорту. Завжди пам'ятайте про те, що різнобічний фізичний розвиток є головною метою тренувань дітей молодшого віку. Беручи участь у різноманітних спортивних іграх, діти розвивають базові силові здібності, витривалість, швидкісну силу (при бігу на короткі дистанції) і формують у себе відмінну координацію рухів.

Література.

1. http://match-e.ru/sitenews/podgotovka_yunih_sportsmenov/

2. Никитушкин В.Г. «Современная подготовка юных спортсменов» Глава 3/ Москомспорт, 2010г.

ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА БАЙДАРКАХ

Юрченко Олексій

Науковий керівник: викладач Черкашина Л.П.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Постановка проблеми. У науково-методичній літературі недостатньо розкрита проблема розвитку спеціальної витривалості на різних етапах підготовки, і механізмів найбільшого впливу на основні компоненти, що формують морфофункціональну спеціалізацію спортсмена. Відсутність відомостей про вплив фізичних навантажень на стан різних фізичних якостей і функціональних систем організму спортсменок не дозволяє оптимізувати процес спортивної підготовки.

У роботі зроблена спроба заповнити зазначені прогалини і на основі планування різних фізичних навантажень одержати нові дані, необхідні для подальшого розвитку питань не тільки теорії й методики веслувального спорту, але й удосконалення методики розвитку спеціальної витривалості на основі застосування різних фізичних навантажень

Мета дослідження. Розробити й експериментально обґрунтувати методику розвитку спеціальної витривалості в юних веслувальників на основі застосування фізичних навантажень різної направленості.

Методика тренування: 1 раз на тиждень біг 15км; біг 5 по 60м; біг на 30м (10 по 30м). 1 раз на тиждень Силова підготовка: жим штанги (20кг) лежачі (темп максимальний); тяга штанги(30 кг) лежачі; піднімання тулуба з вхідного положення лежачі на спині; станова тяга (40кг); тяга лівою правою рукою з вхідного положення нахил вперед.

4 разі на тиждень тренування загальної та спеціальної витривалості: тренування на витривалість 15км (на воді); серія відрізків 500-300-100-300-500м; серія відрізків 10 по 60м, 10 по 30м.

На початок підготовчого періода силова та спеціальна витривалість вивчалась за допомогою тестів: “Жим штанги (20 кг) лежачи на спині 2 хв,(кільк.раз)”, “Тяга штанги (30 кг) на животі 2 хв., кільк.раз)”, “Підйом тулуба в сід, 30 с. (кільк. раз)”, “Проходження дистанції на байдарці (1000 м)”.

Після тренування спортсенок по запропонованій нами методики підготовки тести були повторені.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження показали достовірно збільшення показників силової витривалості в експериментальній групі в порівнянні з контрольної групою по результатам тестів: “Жим штанги лежачи”, “Тяга штанги лежачи”, “Підйом тулуба в сід”. В результаті застосування запропонованої нами методики підготовки веслувальниць на байдарках покращились результати проходження на байдарці

дистанції 1000 м, время проходження дистанції зменшилось в експериментальній групі на 0,229 с, а в контрольній групі – тільки на 0,055 с.

Таблиця 1

**Результати тестування силовий та спеціальної виносливості
веслувальниць на байдарці 16-17 років до та після експерименту**

Тести	Контрольна група			Експериментальна група		
	До експерименту	Після експерименту	Р	До експерименту	Після експерименту	Р
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Жим штанги (20 кг) лежачи на спині 2 хв, (кільк.раз)	72.8±4.6	74.7±3.4	>0.05	71,5±3,6	78,5±2,7	<0.05
Тяга штанги (30 кг) на животі 2 хв., кільк.раз)	84.5±5.5	87.4±3.8	>0.05	83.1±3.6	89.8±2.7	<0.05
Підйом тулуба в сід, 30 с. (кільк. раз)	31.2±1.4	33.7±2.8	>0.05	32.6±2.7	36.4±1.3	<0.05
Проходження дистанції на байдарці (1000 м)	3.811±0.06	3.756±0.08	>0.05	3,749±0.07	3.511±0.05	<0.05

Висновки. У спортсменок які брали участь в експерименті достовірно покращились показники загальної силовій витривалості (“Жим штанги лежачи”, “Тяга штанги лежачи”, “Підйом тулуба в сід”) в порівнянні з контрольною групою.

В експериментальній групі достовірно покращився показник спеціальної витривалості “Проходження дистанції на байдарці (1000 м)” у середньому на 0,229 с. В контрольній групі цей показник змінився на 0,055 с.

Результати проведеної роботи показали ефективність запропонованої нами методики підготовки веслувальниць 16-17 років в підготовчому періоді.

Література.

1. Виноградов В.Е. Практические рекомендации по применению внутренировочных средств в гребле на байдарках и каноэ./ В.Е. Виноградов // Методические рекомендации. Киев: 2007. – 20 с.

2. Гилязова В.Б. О некоторых тенденциях методики силовой подготовки женщин, тренирующихся в циклических видах спорта, требующих преимущественного проявления выносливости // Тенденции развития спорта высших достижений : Сб. науч. тр. - М., 1993. - С. 94-104.

3. Гребля на байдарках и каноэ : Пример. прогр. спорт. подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР: Доп. Гос. Ком. РФ / Гос. Ком. РФ по физ. культуре и спорту; авт.-сост. Каверин В.Ф. - М.: Сов. спорт, 2004. - 119 с.: табл.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ХАРАКТЕРИСТИКА ГНУЧКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Андрієць Юрій

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В.

Херсонський державний університет

Актуальність. Проблема розвитку фізичних якостей учнів є досить актуальною у сучасній системі фізичної підготовки населення України. В наш час фізичний розвиток людини відіграє в її життєдіяльності дуже важливу роль. Спираючись на фізичні якості, як на основу фізичного розвитку, відбувається всебічний, гармонійний розвиток людини.

Прешочерговим завданням фізичного виховання є розвиток фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Ці фізичні якості розвиваються у відповідності до вікових особливостей, тому що організм - це єдине ціле і фізіологічні зміни, які відбуваються в організмі протягом всієї життєдіяльності, зумовлені природою.

Така фізична якість як гнучкість відіграє дуже важливу роль у житті людини і в значній мірі впливає на розвиток інших якостей. Найбільш сприятливі умови для формування гнучкості створюються в певний віковий період. У юнаків інтенсивне зростання гнучкості відбувається в 7-10 та 14-15 років, а у дівчаток припадає на період 11-14 років. Але не зважаючи на зазначені вікові періоди, розвиток гнучкості відбувається протягом всього навчального процесу в школі.

Мета розвитку гнучкості у юнаків та дівчат.

Результати. В теорії фізичного виховання розповсюдженні два визначення гнучкості. Перше: гнучкість - це здібність людини виконувати рухи з великою амплітудою [2]. Друге: гнучкість - це морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають ступінь рухливості його ланок [3]. Теорія здібностей дозволяє уточнити дане визначення:

Гнучкість - це генетично обумовлена в розвитку здібність опорно-рухового апарату людини, яка дозволяє виконувати вправи з максимальною амплітудою.

Проблемами розвитку гнучкості займалися дослідники, науковці, вчені: Ломейко В.Ф., Крекотень З.Я., Матвєєв Л.П. Вони вважали, що для розвитку гнучкості більш доцільніше застосовувати вправи на розтягування, які виконуються за рахунок м'язових зусиль, а також ефективним є спеціально підібрані силові вправи динамічного і статичного характеру. Слід також застосовувати повільні динамічні вправи з утриманням статичних поз [1,2,3].

Особливу увагу потрібно звернути на те, що рухливість в суглобах є одною із складових частин фізичної підготовки, яка органічно поєднується з виховною роботою і сприяє формуванню позитивних рис характеру і поведінки школярів [1].

Порівняльно небагато досліджень присвячено питанням гнучкості у юнаків та дівчаток, хоча з підстави наполягати на тому, що раціональна методика

виховання гнучкості в дитячому та юнацькому віці може стати надійною базою для подальшої спеціалізації з метою досягнення високих результатів у вибраному виді спорту.

У фізичному вихованні ставиться мета забезпечити до старшого шкільного віку такий ступінь всебічного розвитку гнучкості, який би дозволив опанувати зробленими формами основних життєво важливих рухів і з можливо високою результативністю виявити основні фізичні якості - спритність, швидкість, силу, витривалість, гнучкість. Якщо ця задача вирішена, надалі передбачається головним чином не збільшення, а збереження на оптимальному рівні досягнутих показників гнучкості. Основними засобами, що сприяють розвитку гнучкості, є фізичні вправи, які виконуються з великою амплітудою. Фізичні вправи являють собою рухові дії людиною, виконувани так, як це необхідно для реалізації задач фізичного виховання. Інакше кажучи, це є рухова активність людини організовано відповідно до закономірностей фізичного виховання [2].

Методика формування гнучкості базується на збільшенні уваги до розвитку гнучкості у дівчат та хлопців 13-14 років, у процесі шкільних занять з фізичної культури. Ефективність даного процесу занять буде зростати, якщо вона базується на таких педагогічних умовах: забезпечення виконання принципів послідовності та поступовості розвитку гнучкості; спрямованість змісту занять на усвідомлення здібностей і власних можливостей юнаків; доцільного підбору комплексу фізичних вправ, а також засобів і методів їх використання.

Висновки. Отже, підводячи підсумок можна з впевністю говорити, що така фізична якість як гнучкість не викликає ніяких відхилень у розвитку підлітка, а навпаки, забезпечує йому гармонійний, всебічний і фізичний розвиток, а також є однією з головних якостей, без якої не можливо обійтися в сучасному фізичному вихованні.

Література.

1. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы и методики развития. - М.: Терра-Спорт, 2000.-192с.
2. Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физической культуры (в II томах). - М.: Физкультура и спорт, 1996.
3. Назаренко Л.Д. Пластичность как двигательльно-координационное качество // Теория и практика физической культуры. - 2009. - №8. - С.48-53

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ

Андрухів В.

Науковий керівник: доцент Ярошик М.Я.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Рухова активність – невід’ємна частина поведінки людини, яка є потужним засобом зміцнення здоров’я населення, забезпечення високої працездатності та якості життя. Через низку об’єктивних та суб’єктивних причин в українському суспільстві не повною мірою використовуються можливості рухової активності у веденні здорового способу

життя та зміцненні здоров'я населення, профілактиці шкідливих звичок, передусім серед молоді, та у вирішенні інших важливих соціально-економічних проблем [1, с. 3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій показав, що більшість студентської молоді належно не піклується про своє здоров'я, а як і доросле населення бачить його через призму діяльності лікувальних установ і не звертається до ефективних засобів оздоровлення, якими є фізичні вправи [3, с. 258–260; 4, с. 75–79].

Дослідження з питань рухової активності студентів з кожним роком лише набувають своєї актуальності. Адже рухова активність є одним з ключових показників фізичного розвитку людини – вона створює сприятливі умови для прояву фізичних якостей і сприяє більш швидкому оволодінню основними руховими та прикладними навичками [2, с. 25–29].

Мета дослідження. Дослідити показники рухової активності студентської молоді.

Для досягнення мети дослідження, вирішення поставлених завдань було використано взаємодоповнюючі методи: **теоретичні** (теоретичний аналіз та узагальнення); **емпіричні** (опитування, педагогічне спостереження, методи математичної статистики).

Результати дослідження. Для визначення рівня рухової активності студенток ми скористалися Фремінгемською методикою. Виявилось, що індекс фізкультурної активності студентів низький як у будній, так і у вихідний день і складає 31. Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає 42 балам, що передбачає восьмигодинну тривалість базового рівня, восьмигодинну тривалість сидячого, двогодинну тривалість рівня малої фізичної активності та тригодинну тривалість рівня високої активності, у наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано в жодного студента, що підтверджує низький рівень їхньої рухової активності. Кількісна оцінка добового бюджету часу студентів показала, що 69 % від загального обсягу добової рухової активності становила звична рухова активність, тобто всі види рухів, спрямовані на задоволення природних потреб людини, а також навчальна та виробнича діяльність. Так, на навчальну діяльність студенти витрачають у середньому 27,2% часу доби. У структурі вільного часу пасивні види відпочинку (відпочинок сидячи, лежачи, сон) займають близько 42,0 % добових витрат часу. Спеціально організована м'язова діяльність становила лише 2,0 % загального обсягу рухової активності.

Структура добової рухової активності студентів у будні дні свідчить про переважання серед інших сидячого виду активності (33%). На базовий та малий рівні припадає 30% та 29 % відповідно. Так, у середньому на навчання студенти витрачають 6,5 год, трохи більше 1 год – на переїзд транспортом та вживання їжі, підготовка до занять займає 2 год, відпочинок лежачи – близько 1 год на добу. Такі результати у більшості випадків свідчать про нераціональну організацію вільного часу студентської молоді.

Критичною, на нашу думку, є ситуація з невідвідуванням студентами секцій з певних видів спорту. На організовану діяльність високого рівня рухової активності студентів припадає в середньому лише 9 хв. Звісно, наявність занять з фізичного виховання допомагає певною мірою компенсувати нестачу рухової активності, однак їх кількість є недостатньою. Звісно, що рівень рухової активності знижує й погана відвідуваність студентами обов'язкових занять з фізичного виховання.

Проаналізувавши рухову активність студентів у вихідні дні ми визначили деякі особливості організації їхнього дня. Так, у вихідні дні збільшується відсоток осіб, рівень рухової активності яких відповідає базовому (36%), сидячому (39%) та середньому (14%). Отримані дані свідчать про те, що студентська молодь на вихідних більше часу спить та відпочиває лежачи (516 хв.). Натомість час, впродовж якого студенти у будні навчаються у ВНЗ, на вихідні замінюють виконанням домашніх завдань (142 хв.), діяльністю за комп'ютером (в основному спілкування в соціальних мережах), прогулянками (122 хв.), спілкуванням з друзями в приміщенні (110хв.), допомогою по господарству (68 хв.). Також, ми зауважили, що студенти практично не переміщуються у транспорті на вихідні. Значна частина опитаних нами респондентів 27% не виконують домашні завдання. Лише 4% респондентів займаються у спортивних секціях (тривалість занять 30–80 хв). Позитивним є те, що збільшується тривалість прогулянок на свіжому повітрі (табл. 1).

Таблиця 1

Показники рухової активності студентів у будні та вихідні дні (n=48)

Рівень рухової активності	Будні дні		Вихідні дні	
	Тривалість, хв	Ккал	Тривалість, хв	Ккал
Базовий	435	391	516	465
Сидячий	473	615	555	721
Малий	422	1097	162	421
Середній	101	404	203	812
Високий	9	54	4	24

Відтак, енерговитрати студентської молоді на вихідні дні становлять 2443 ккал. За добу буднього дня студенти витрачають більше енергії – у середньому 2561 ккал. Так, отримані нами дані свідчать про значне відхилення рівня рухової активності студентів від встановлених норм.

Тому, радимо студентам спілкуватися з друзями на свіжому повітрі під час прогулянок, зменшити час на діяльність за комп'ютером, робити ранкову гімнастику, активно проводити своє дозвілля, ходити в туристичні походи, грати у рекреаційні ігри, більше допомагати по господарству та обов'язково займатися організованими заняттями фізичними вправами тривалістю не менше 30 хв. тричі на тиждень.

Проведене дослідження дозволяє зробити наступні **висновки**:

1. Рухова активність студентів України є недостатньою, що обумовлено низьким рівнем мотивації до занять фізичними вправами.

2. Досліджено, що індекс фізкультурної активності студентської молоді складає 31. Ураховуючи те, що оптимальним показником ІФА за Фремінгемською методикою є значення, яке відповідає показнику 42, а у наших дослідженнях такого показника не було зареєстровано в жодного студента, можемо стверджувати про низький рівень їхньої рухової активності.

3. У структурі добової рухової активності студентів переважає сидячий вид активності.

Література.

1. Анікеев Д. М. Рухова активність у способі життя студентської молоді: автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Д.М. Анікеев. – К., 2012 – 19 с.

2. Горелов А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелов, В. Л. Кондаков, А.Н. Усатов // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №3. – С. 25–29.

3. Оксьом П. М. Особливості загальної та фізкультурно-оздоровчої рухової активності студенток вищого педагогічного навчального закладу / П. М. Оксьом, Л.І. Бережна, Т.Є. Криводуд // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка [Текст]. – Вип. 107. Т. 1. – Чернігів, 2013. – С. 258–260.

4. Футорный С.М. Проблема дефицита двигательной активности студенческой молодежи / С.М. Футорный // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №3. – С. 75–79.

ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В ІНСТІТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Афанасьев Дмитрий

Науковий керівник: ст. викладач Раковська І. А.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Актуальність. Дисципліна «Теорія і методика волейболу» включена в навчальний план бакалаврів в ДДІФКіС і припускає опанування теорією і методикою навчання волейболу з метою формування професійно-педагогічних навичок, умінь і отримання знань, необхідних для самостійної викладацької діяльності в різних областях фізичної культури.

Навчальним планом передбачено 72 години на вивчення дисципліни, з яких всього практичних лише 26 годин, а це 13 занять. Причому, відразу ж після проходження дисципліни, вони йдуть на педагогічну практику, де повинні в якості вчителя вміти проводити урок волейболу.

Однак, практичний досвід свідчить, що чисельна кількість студентів інституту фізичної культури стикається з проблемами під час здачі контрольних нормативів, зовсім були не знайомі з грою у волейбол під час навчання у школі [3]. У зв'язку з такою ситуацією необхідним є визначення шляхів, пошук таких форм і підходів у дисципліні, що викладається, які б

сприяли підвищенню мотивації і потреб студентів ДДІФКіС в заняттях волейболом.

Велика кількість досліджень присвячена вивченню мотивації до занять фізичним вихованням та різними видами спорту, особистій фізичній культурі в ієрархії цінностей сучасного студента [1, 2, 4]. У той же час, визначення причин низької мотивації студентів інститутів фізичної культури і спорту при опануванні необхідними навичками фахівців з фізичного виховання та спорту є ще недостатньо вивченим та актуальним питанням.

Мета дослідження – визначити причин низького рівня знань про волейбол та проблем, що виникали при опануванні техніки волейболу у студентів інституту фізичної культури і спорту.

Методика дослідження. З метою визначення значущості курсу «Теорія та методика волейболу» у фізкультурно-спортивної діяльності студентів Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (ДДІФКіС) нами було проведено анкетування, в якому взяло участь 301 студент різних спеціалізацій, з них 27 МС, 53 КМС. Студентам були пояснені мета та практичне значення анкетування; крім коротких відповідей, була надана можливість доповнювати відповіді. Дослідження проводились протягом двох навчальних років (2012/2013, 2013/2014)

Результати дослідження та їх обговорення В процесі здачі контрольних нормативів наприкінці вивчення дисципліни «Теорія та методика волейболу» студенти міста та сільської місцевості відповіли на запитання «З якими труднощами вони зіткнулися?». Відсоткове співвідношення студентів представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Відсоткове співвідношення студентів, які зіткнулися з труднощами при здачі контрольних нормативів (n=301)

<i>З якими труднощами зіткнулися?</i>	С СМ	С МІСТО	ФВ СМ	ФВ МІСТО	ЗЛ СМ	ЗЛ МІСТО
Подача	5%	20%	28%	31%	33%	18%
Передача	10%	6%	11%	12%		10%
Нападаючий удар	19%	9%	11%	7%	8%	8%
Блок	14%			6%	8%	
Не було	38%	36%	23%	20%	17%	37%
Не здавали	14%	30%	11%	27%	47%	26%

Примітка: СМ – сільська місцевість, С - напрям підготовки «Спорт», ФВ - напрям підготовки «Фізичне виховання», ЗЛ - напрям підготовки «Здоров'я людини».

Результати анкетування також показали, що на запитання: «Де ви познайомилися з таким видом спорту, як волейбол» понад 60% респондентів відповіли, що в школі; 20% - на пляжі; 8% – у дворі, близько 10% - по телевізору, в таборі, а три студентки ЗЛ відповіли, що вперше побачили як грають у волейбол тільки в залі медичного коледжу. Ще більш сумні відповіді

«Я не граю в волейбол, так як маленька і не дістаю до кільця», коли пишуть «валітбол», «валлібол», плутають з баскетболом.

Всі ці чинники підтверджуються відповідями наших студентів: від 8% до 26% почали займатися в секціях у зв'язку з проблемами зі здоров'ям, на багатьох вплинули батьки або члени сім'ї (26-44%), самовираження переважає в основному у представників єдиноборств і студентів напрямку підготовки «Здоров'я людини» (19-26%), «за компанію» ходили в секції студенти сільської місцевості – 24%, а фактор «любов до спорту» – 14% є домінуючим у студентів, які пов'язали своє життя з професійним спортом (табл. 2).

Таблиця 2

Мотиви студентів до занять волейболом до вступу до Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту (n=301)

Що спонукало до занять волейболом?	С СМ	С МІСТО	ФВ СМ	ФВ МІСТО	ЗЛ СМ	ЗЛ МІСТО
Вплив сім'ї	24%	44%	25%	31%	17%	26%
Проблеми зі здоров'ям	5%	9%	26%	14%	8%	18%
Самовираження	19%	19%	21%	22%	25%	26%
За компанію	24%	12%	6%	12%	25%	10%
Любов до спорту	14%	31%	9%	14%	8%	13%
Приклад викладача	14%	3%	11%	3%	17%	5%

Примітки: СМ – сільська місцевість, С - напрям підготовки «Спорт», ФВ - напрям підготовки «Фізичне виховання», ЗЛ - напрям підготовки «Здоров'я людини».

Аналіз анкетування свідчить, що близько 17% опитаних вказують на відсутність секцій з волейболу в школі, незнання найпростіших правил волейбол (деякі так і грають з 3-х партій до 15 очок). І, якщо 31% студентів має проблеми при виконанні подачі, 19% - не знає як виконується нападаючий удар, 12% - не вміє приймати подачу, то не варто дивуватися, що 47% студентів напрямку підготовки «Здоров'я людини» і 30% студентів напрямку підготовки «Спорт» з міста взагалі не здавали контрольних нормативів з волейболу шкільної програми. Так як на питання «чи були у вас уроки з волейболу в школі?» від 10 до 37% відповіли, що заняття з волейболу не проводилися.

Висновки. Результати проведених досліджень дозволили вивчити причини низької мотивації студентів до вивчення дисципліни «Теорія та методика волейболу» й визначити шляхи щодо вдосконалення викладання дисципліни теорія і методика волейболу в інституті фізичної культури і спорту. Перспективи подальших досліджень полягають в тому, щоб на основі результатів анкетування розробити комплекси заходів, для підвищення мотивації студентів до занять волейболом, розширення діапазону їх знань, вмінь та навичок при підготовці до педагогічної практики, застосовуючи індивідуальний підхід в залежності від рівня підготовленості студентів, їх спортивної спеціалізації, напрямку підготовки, місця проживання.

Література.

1. Круцевич Т.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / Т.Ю.Круцевич, О.Ю. Марченко //

Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська літера тура, 2009. -№ 2. С. 78-81.

2. Марченко О.Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури студентів у системі вищої освіти / О.Ю. Марченко, автореферат дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук фіз. вих. і спорту. – Дніпропетровськ, 2010. – 20 с.

3. Мітова О.О. Волейбол в системе общеобразовательных учебных заведений / О.О. Мітова. І.А. Раковська // Спортивний вісник Придніпров'я. Науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ: ДДІФКіС, - №1. – 2012. – С. 84-88.

4. Москаленко Н.В. Мотиваційні пріоритети студентів до занять фізичною культурою і спортом / Н.В. Москаленко, Т.В. Сичова // Спортивний вісник Придніпров'я. науково-теоретичний журнал. – Дніпропетровськ: С. - № 2. – 2010.

ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ГОРОДА ХАРЬКОВА

Бобир Артур

Научный руководитель: ст. преподаватель Перебийнос В.А.

Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет

Актуальность. Харьков - спортивный город. Здесь созданы все условия для занятий спортом и воспитания будущих мастеров и чемпионов. Работают 19 стадионов, 850 спортивных площадок, 363 спортивных зала, 19 бассейнов, более 40 теннисных кортов, гольф-клуб. Гордостью Харькова является футбольная команда «Металлист» и волейбольная команда «Локомотив». В историю мирового спорта навсегда вписаны имена многих харьковчан, которые завоевали на летних Олимпийских играх 24 золотых и более 20 медалей других достоинств.

Цель. Проанализировать историческую динамику спортивных достижений города Харькова.⁵

Первую золотую медаль завоевала на Олимпиаде-1952 в Хельсинки гимнастка Мария Гороховская, а последнюю — на Олимпиаде-2008 в Пекине лучник Виктор Рубан

Харьковский «Металлист» — один из старейших футбольных клубов высшей лиги Чемпионата Украины по футболу — официально основан в 1925 году. На самом деле футбольная команда ХПЗ принимала участие в чемпионате Харькова ещё в 1921 году.

Высшего достижения в розыгрышах Кубка Украины "Металлист" добился в 1992 году под руководством Леонида Ткаченко, когда вышел в финал турнира, но в дополнительное время уступил почетный приз одесскому "Черноморцу".

В сезоне 2006/07 "Металлист" добился своего лучшего показателя в истории чемпионатов Украины – занял третье место и завоевал право выступать в Кубке УЕФА. При этом команда установила сразу несколько клубных рекордов: финишировала на 3-м месте по итогам первого круга, заняла первое место по итогам второго круга, провела одиннадцать матчей подряд без поражений (10

побед и 1 ничья), а голкипер Александр Горяинов отстоял на "ноль" 18 игр чемпионата!

В 2006 – 2012 году Харьковчане принесли шесть бронзовых медалей, что позволяет обновить рекорд национальных чемпионатов.

В сезоне 2012/2013 подопечные Мирона Маркевича в очередной раз обновили клубные рекорды, впервые в истории завоевав серебряные медали украинской Премьер-лиги. Клуб получил возможность представлять Украину в самом престижном клубном турнире – Лиге Чемпионов.

По итогам сезона 2013/2014 гг., харьковский "Металлист" завоевал бронзовые медали чемпионата Украины. В раунде плей-офф Лиги Европы "Металлист" одолел польский "Рух", после чего попал в групповой этап, где его соперниками стали такие клубы: Легия, Трабзонспор, Локерен.

Харьковский Дворец спорта "Локомотив" им. Г. Кирпы является в Харькове наиболее подходящим местом для проведения значимых международных соревнований и зрелищных шоу. Так, здесь неоднократно проходили матчи Кубка Федерации по теннису при участии украинок сестер Бондаренко, а также матчи Кубка Дэвиса с участием украинца Сергея Стаховского. Кроме того, во Дворце спорта им. Кирпы ежегодно проходит масштабный турнир по смешанным единоборствам "Честь воина".

Харьков имеет богатые традиции в мужском волейболе. В октябре 1925 года в доме физкультуры на Марьинской улице состоялся первый в городе волейбольный матч. В конце 1926 года в Харькове прошли первые междугородние встречи между студенческими командами Харькова и Москвы, а в 1927-м проведено первенство города с участием 18 мужских и 10 женских команд. А 1973 год официально считается годом основания харьковского волейбольного клуба «Локомотив».

В сезоне-1991/92 «Локомотив» занял 7-е место в первой лиге Открытого чемпионата СНГ и 2-е в чемпионате Украины.

В 1994 году слобожане выиграли первый титул чемпионов Украины.

В 1995 году фарм-команда «Локомотива» — «Юракадемия» добилась права играть в высшей украинской лиге.

В 1996 году «Локомотив» во второй раз выиграл чемпионат Украины, а к началу XXI века окончательно вышел на лидирующую позицию в украинском волейболе:

в 2001—2005 годах железнодорожники победили в пяти национальных чемпионатах подряд, чем окончательно вышли на лидирующую позицию в украинском волейболе.

14 марта 2004 года в Инсбруке «Локомотив», до этого два раза подряд выходивший в «Финалы четырёх» Кубка топ-команд, с третьей попытки стал обладателем почётного трофея.

В сезоне 2004/05 годов приняв участие в Лиге чемпионов. Под руководством нового тренера, Юрия Анатольевича Кравцова, «Локомотив» не смог выйти в плей-офф, заняв последнее место в группе.

В сезоне-2005/06 занял 5-е место в чемпионате Украины, выступая молодёжным составом.

Летом 2011 года в «Локомотиве» был сформирован тренерский тандем: главным тренером снова стал Филиппов, а Зяблицев — его помощником. В сезоне 2011/12 годов команда сыграла в рекордно большом количестве турниров. Впервые участвуя в Открытом чемпионате России, «Локомотив» занял 4-е место в Западной зоне, добрался до четвертьфинальной стадии плей-офф и стал седьмым в итоговой классификации.

В апреле 2012 года в финальном турнире четырёх команд чемпионата Украины в остром соперничестве с «Крымсодой» завоевала очередной, 12-й по счёту, титул сильнейшей команды страны.

В 2012/13 сезоне подопечные Юрия Филиппова добились наивысшего результата за всё время выступлений в Кубке Европейской конфедерации волейбола, добравшись до полуфинала этого турнира. В «челлендж-раунде» железнодорожники прошли чемпиона Франции «Тур» — уступив этому клубу на выезде в трёх партиях, харьковчане одержали победу на своей площадке со счётом 3:1, после чего выиграли «золотой сет» — 15:6

3 марта 2014 года руководство, игроки и тренеры «Локомотива» объявили о решении приостановить выступление команды в Открытом чемпионате России в связи с «политической ситуацией вокруг Украины». На момент снятия с чемпионата железнодорожники после 13 туров занимали 10-е место в турнирной таблице.

В сезоне-2014/15 «Локомотив» полностью доминировал на национальной арене, установив рекорд — в 47 матчах, сыгранных в рамках Кубка и чемпионата Украины, железнодорожники не потерпели ни одного поражения.

Харьковчане всегда стремятся брать наивысшие планки в спортивных достижениях. И как показывает история спортивных достижений Харькова им это удалось.

Вывод. Анализ динамики спортивных достижений дает основание считать, что в конце XX в. спорт в Харькове находится в пограничной зоне между II и III периодом, характеризующейся периодическим чередованием ускорения и относительного замедления прироста результатов.

Литература.

1. Ермаков С.С. Волейбол Харькова: 1925—2000 гг. Факты и комментарии. — Харьков: ХГАДИ, 2004. — 372 с
2. Грот Ю.И. 100 лет харьковскому футболу. — Харьков: Золотые страницы, 2008. — 428 с
3. Лучшие футбольные клубы Европы. — Харьков: Фактор, 2009. — 192 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

Бойченко Марина

Науковий керівник: доцент Курилко М.Ф.

Харківський національний автомобільно - дорожній університет

Актуальність. Добре відомо, що правильно організована рухова активність - найважливіший чинник формування здорового способу життя та

зміцнення здоров'я людини незалежно від її віку. Це тим більше справедливо по відношенню до підростаючого покоління, для яких процеси росту і розвитку є тим морфофункціональним фоном, на якому вплив адекватної рухової активності особливо значимий. Крім того, спорт підлітків служить ключовим інструментом організації їх дозвілля, що багато в чому визначає їх резистентність до наркогенного зараження та іншими соціально значущими несприятливими впливами навколишнього середовища.

Якщо людина обмежена у цій природній потребі, її природні задатки поступово втрачають своє значення. Бездіяльність губить, і душу, і тіло! Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [2].

Тісний зв'язок стану здоров'я та фізичної працездатності зі способом життя, обсягом і характером повсякденної рухової активності доведена численними дослідженнями вчених (М.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев та ін.), які свідчать про те, що оптимальна рухова активність у поєднанні із раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективною в подоланні серцево - судинних захворювань, попередженні їх, а також збільшенні тривалості життя.

Здоров'я людини визначається безліччю чинників, проте вирішальне значення серед них належить руховій активності, яка залежить від людини і може бути перетворена нашою волею та наполегливістю. Цей фактор - основний засіб, що використовується у фізичному вихованні та спорті.

Мета дослідження: розглянути необхідні елементи для розвитку у людей правильного ставлення до свого здоров'я та фізичного виховання і спорту.

Результати дослідження. Недостатнє рухове навантаження є одним із наріжних каменів у попередженні серцево - судинних та інших захворювань, що включають ішемічну хворобу серця, інсульт, підвищення артеріального тиску, інсулінозалежний діабет, остеопороз. Низька рухова активність або сидячий спосіб життя є доведеним чинником ризику їх виникнення та розвитку.

Для організму рухова активність - це фізіологічна потреба. Кожний прояв рухової активності індукує утворення метаболітів, які необхідні для нормального функціонування організму. Для компенсації недостатньої рухливості використовуються оздоровчі фізичні вправи [3].

Щоб фізична культура надавала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил:

- 1) засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватися тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності;
- 2) фізичні навантаження повинні плануватися відповідно з можливостями тих хто займаються;
- 3) у процес використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечувати регулярність і єдність лікарського, педагогічного та самоконтролю [1,2].

Принцип оздоровчої спрямованості зобов'язує спеціалістів з фізичного виховання і спорту так організовувати процес навчання, щоб він виконував і

профілактичну і розвиваючу функції. За допомогою фізичного виховання необхідно:

- удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливим факторам;
- компенсувати недолік рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Провідна роль відводиться проектуванню різних форм фізкультурно - оздоровчих систем на основі науково обґрунтованих і адекватних співвідношень зовнішніх і внутрішніх факторів розвитку людини.

Найбільш часто профілактично - оздоровчий ефект пов'язують із застосуванням вправ помірної (аеробної спрямованості) інтенсивності (К.Купера). У зв'язку з цим отримали широке розповсюдження рекомендації до використання з оздоровчою метою циклічних вправ (біг, їзда на велосипеді, плавання, ходьба та ін). Циклічні вправи втягують в роботу найбільш великі м'язові групи, що вимагають значної кількості кисню і тому розвивають переважно серцево - судинну і дихальну системи .

Вибір тих чи інших занять з оздоровчою спрямованістю співвідноситься з реальною обстановкою, можливостями, запитами і є справою смаку та інтересу.

Оздоровчий ефект фізичних вправ спостерігається лише тільки в тих випадках, коли вони раціонально збалансовані за обсягом, потужністю і можливостям тих хто займаються. Заняття фізичними вправами активізують і удосконалюють обмін речовин, покращують діяльність центральної нервової системи, забезпечують адаптацію серцево - судинної, дихальної та інших систем до умов м'язової діяльності .

Висновки. Фізичні навантаження потрібні людині протягом усього життя. Без них людина швидше старіє, набуває ряд хвороб. Регулярне застосування фізичних вправ і гартуючих факторів підвищують життєвий тонус організму, його природний імунітет, покращують функції вегетативних систем, працездатність і попереджує передчасне старіння.

Рухова активність людини, повинна бути систематичною, але помірної дії, без великих перевантажень і напруг.

Рекомендована частота, тривалість та інтенсивність вправ повинні відповідати можливостям кожної конкретної людини і залежати від вихідного рівня його тренуваності. Ті, хто веде сидячий спосіб життя і неактивні фізично, повинні починати повільно (але регулярно) з нетривалих та не дуже інтенсивних вправ, поступово підвищувати свою тренуваність.

Література.

1. Волков В.Ю., Ланев Ю.С., Петленко В.П. и др. Научные основы физической культуры и здорового образа жизни / Под общ. Ред. Д.Н. Давиденко. – СПб.: СПбГТУ, БПА, 2001.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
3. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991.-224 с.

ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ

Боков Антон

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Волейбол (англ. volleyball від volley – «ударяти м'яч з льоту» і ball – «м'яч») Волейбол – один з популярних і захоплюючих видів спорту. Масова зацікавленість грою в волейбол пояснюється його загальною доступністю, емоційним характером і оздоровчою спрямованістю [2,4]. Різноманітна почерговість рухів і дій, які часто змінюються, впливають на організм спортсмена.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Волейбол - неконтактний, комбінаційний вид спорту, де кожен гравець має строгу спеціалізацію на майданчику. Найважливішими якостями для гравців у волейбол є стрибучість для можливості високо піднятися над сіткою, реакція, координація, фізична сила для ефективного твору атакуючих ударів [1,3].

Мета – проаналізувати історію зародження та розвитку волейболу.

Результати дослідження та їх обговорення. Фахівці вважають родоначальником волейболу американця Халстед із Спрінгфілда, який у 1866 році почав пропагувати гру в "літаючий м'яч", названу ним волейболом. Спробуємо простежити за розвитком предка волейболу [3].

Збереглися, наприклад, хроніки римських літописців 3 століття до нашої ери. У них описується гра, в якій по м'ячу били кулаками. До нашого часу дійшли і правила, описані істориками в 1500 році. Гру тоді називали "фаустбол" [1]. На майданчику розміром 90х20 метрів, розділеної невисокою цегляною стіною, змагалися дві команди по 3-6 гравців. Гравці однієї команди прагнули перебити м'яч через стіну на бік суперників.

Винахідником волейболу вважається Вільям Дж. Морган, викладач фізичного виховання коледжу Асоціації молодих християн у місті Холиоке (штат Массачусетс, США). 9 лютого 1895 в спортивному залі він підвісив тенісну сітку на висоті 197 см, і його учні, число яких на майданчику не обмежувалося, стали перекидати через неї баскетбольну камеру. Морган назвав нову гру «мінтонет». Роком пізніше гра демонструвалася на конференції коледжів асоціації молодих християн в Спрінгфілді і за пропозицією професора Альфреда Т. Хальстеда отримала нову назву – «волейбол». У 1916 році були опубліковані перші правила волейболу [1,3,4].

Основні правила гри сформувалися в 1915-25 рр. У країнах Америки, Африки, Європи практикувався волейбол з шістьма гравцями на майданчику, в Азії – з дев'ятьма або дванадцятьма гравцями на майданчику 11х22 м без зміни позицій гравцями під час матчу [4].

У 1922 році проведені перші загальнонаціональні змагання – в Брукліні відбувся чемпіонат YMCA за участю 23 чоловічих команд. У тому ж році була утворена федерація баскетболу і волейболу Чехословачії – перша в світі спортивна організація з волейболу. Була утворена комісія, до якої увійшли 13 країн Європи, 5 країн Америки і 4 країни Азії. Членами цієї комісії як основні

були прийняті американські правила з незначними змінами: виміри проводилися в метричних пропорціях, м'яча можна було торкатися всім тілом вище пояса, після торкання м'яча на блоці гравцеві було заборонено повторне торкання підряд, висота сітки для жінок – 224 см, зона подачі була суворо обмежена.

У 1949 році в Празі відбувся перший чемпіонат світу серед чоловічих команд. У 1951 році на конгресі в Марселі FIVB затвердила офіційні міжнародні правила, а в її складі були утворені арбітражна комісія і комісія з розробки та вдосконалення правил гри [1,4].

У 1984 році Поля Або змінив на посту президента FIVB доктор Рубен Акоста, адвокат з Мексики. За ініціативою Рубена Акости проведені численні зміни в правилах гри, спрямовані на підвищення видовищності змагань. Напередодні Олімпійських ігор-1988 в Сеулі відбувся 21-й конгрес FIVB, на якому були прийняті зміни в регламенті вирішальної п'ятої партії: тепер вона повинна гратися за системою «раллі-пойнт» («розіграш-очко»). З 1998 року така система підрахунку очок поширюється на весь матч, в тому ж році з'явилося амплуа ліберо [4].

На початку 1980-х з'явилася подача в стрибку і майже перестала застосовуватися бічна подача, збільшилася частота нападаючих ударів із задньої лінії, відбулися зміни у способах прийому м'яча – перш непопулярний прийом знизу став панівним, а прийом зверху з падінням майже зник. Звузилися ігрові функції волейболістів: наприклад, якщо раніше в прийомі були задіяні всі шість гравців, то з 1980-х років виконання цього елемента стало обов'язком двох доігровачів.

Гра стала більш силовою і швидкою. Волейбол збільшив вимоги до зростання й атлетичної підготовки спортсменів. Якщо в 1970-і роки в команді могло не бути взагалі жодного гравця зростом вище 2-х метрів, то з 1990-х років все змінилося. У командах високого класу нижче 195-200 см зазвичай тільки зв'язуючи і ліберо.

З 1990 року стала розіграватися Світова ліга з волейболу, щорічний цикл змагань, покликаний збільшити популярність цього виду спорту в усьому світі. З 1993 проводиться аналогічне змагання у жінок – Гран-прі.

З 2006 року FIVB об'єднує 220 національних федерацій волейболу, волейбол є одним з найпопулярніших видів спорту на Землі. У серпні 2008 року новим президентом FIVB був обраний китаєць Вей Цзічжун.

Найбільш розвинений волейбол, як вид спорту, в таких країнах як Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща [1].

На сьогодні існують такі різновиди волейболу:

Пляжний волейбол. Існує також ще один різновид гри – біч-волею (волейбол на піску, пляжний волейбол). У волейбол на піску у двадцяті – тридцяті роки грали в Болгарії, Латвії, СРСР, США, Франції, Чехословаччини. Біч-волей з двома гравцями на майданчику з'явився в США в 1930 р. Наприкінці XX століття біч-волею отримав дуже широке поширення в світі і в 1993 р. на сесії МОК у Монте-Карло він був визнаний олімпійським видом спорту.

Зараз офіційний календар ФІВБ включає такі змагання з біч-волею: турніри в програмі літніх Олімпійських ігор (з 1996 р.), чемпіонати світу (з 1987 р. для чоловіків, з 1992 р. для жінок) і Світовий тур (з 1989 р. для чоловіків, з 1993 р. для жінок), етапи (турніри) якої протягом сезону проводять у різних країнах [2].

Міні-волейбол. Гра для дітей до 14 років. Включена до шкільної програми багатьох країн, у тому числі Росії. З'явився міні-волейбол в 1961 в НДР. У 1972 були офіційно затверджені його правила. Розрізняють два рівні: міні-3 і міні-4. У кожній команді грають три (чотири) гравця плюс двоє запасних. За команду можуть виступати одночасно і хлопчики і дівчатка, але їх співвідношення в командах-суперниць повинна бути однаково. Гра проходить на майданчику 6х4, 5 (6х6) м, розділеною навпіл сіткою на висоті 2,15 (2,05) м. Вага м'яча: 210-230 грамів, окружність: 61-63 см. Гра в партії йде до 15 очок.

Піонербол. Основне його технічне відміну від класичного волейболу полягає в тому, що м'яч у процесі гри береться в руки. Відповідно подача, пас партнеру і переклад м'яча на бік суперника здійснюється не ударом, а кидком. Матч складається з трьох партій, гра в яких ведеться до 15 очок. Виграє команда, яка перемогла у двох партіях. Піонербол включений в програму середніх шкіл з фізпідготовки і є підготовчим етапом в освоєнні азів не тільки волейболу, але й баскетболу. У різних містах Росії проводяться змагання з піонербол [4].

Воллібол (англ. «wallyball», від «wall» – стіна) винайшов у 1979 американець Джо Гарсія. Грають дві команди по дві, три або чотири людини. Допускається використання бічних стін спортзалу. Гра ведеться до 15, 18 або 21 очка (але різниця в рахунку повинна бути не менше 2 очок). Серед волліболістів чимало представників класичного волейболу, в тому числі члени олімпійської збірної США Пол Сандерленд і Рита Крокет, і відомих людей зі світу політики та шоу-бізнесу, включаючи президента США Джорджа У. Буша. На початку 1980-х років бізнесмен Майк О "Хара (у минулому входив до складу олімпійської збірної США) заснував компанію «Воллібол інтернешнл інк» (WII), яка взяла на себе організацію регіональних та інтернаціональних турнірів у країні. У 1989 кілька членів виконкому WII, не згодних з політикою О "Хара, створили Американську воллібольную асоціацію. Асоціація провела ряд альтернативних заходів у США та міжнародних турнірів у різних країнах. В даний час обидві організації практично не діють. У листопаді 2001 зусиллями винахідника воллібола була сформована некомерційна Об'єднана Асоціація волліболістів. Гарсія має намір відродити колишній інтерес до свого дітища і домогтися його визнання олімпійським видом спорту. Зараз у всьому світі волліболом займаються декілька мільйонів чоловік [1].

Фаустбол. Фаустбол (від нім. «Faust» – кулак), в англomовних країнах прийнято назву «фістбол» (англ. «fist» – кулак). Один із найстаріших видів спорту. Перші правила були прийняті в 1555 в Італії. В кінці 19 ст. гра потрапила до Німеччини, яка згодом стала центром світового фаустбол. В

даний час гра надзвичайно поширена у ряді європейських країнах, а також в Північній та Південній Америці, в Японії і деяких африканських державах. У фаустбол грають дві команди по п'ять гравців у кожній (плюс троє запасних) на майданчику 50х20 метрів – як у приміщенні, так і на відкритому повітрі. Гра складається з 2 таймів по 15 хвилин. Якщо регламентом турніру нічия в матчі виключається, то у випадку нічийного результату призначаються дві додаткові 5-хвилинки, при необхідності ще дві і т.д. до перемоги однієї з команд з перевагою як мінімум у два очки. М'яч трохи важчий волейбольного (320-380 грамів). Замість сітки використовується мотузка, що натягується на висоті двох метрів [4].

Висновки. З початку своєї появи волейбол пережив бурхливий розвиток. За поширеністю ця гра посідає чільне місце на світовій спортивній арені. Волейбол став не тільки спортивною грою, а й використовується для відпочинку. Гра в волейбол стала засобом організації дозвілля та підтримки здоров'я.

Література.

1. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 4-е изд. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 360 с. – 1000 экз. – ISBN 978-5-98724-059-5.
2. Волейбол // Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – С. 5-95. – 30 000 экз. – ISBN 5-7695-1411-6.
3. Волейбол // Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – 2-е изд. – М.: Академия, 2004. – С. 89-159. – 5100 экз. – ISBN 5-7695-1749-2.
4. Кунянский В. А. Волейбол: О некоторых аспектах игры и судейства. – М.: ТВТ Дивизион, 2009. – 72 с. – 1000 экз. – ISBN 978-5-98724-066-3.

СРЕДНИЕ ВЕКА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Бутов Дмитрий

Научный руководитель: Братчиков Ю. Н.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Средние века охватывают период с конца V до XVII века, когда феодализм был основным общественным строем в наиболее развитых районах. В разное время в различных частях мира народы пришли к новым формам физической культуры. Обособлялись нормы игр и спортивные занятия, в связи с вассальными отношениями, различиями в жизни городского и сельского населения. Наиболее сильно физическая культура правящего класса развилась там, где для удержания власти от правителя требовались большие физические способности. Большую роль в развитии феодальных форм физической культуры играли также различные мировые религии.

Цель исследования: Рассмотреть вопросы развития физической культуры в Средневековье, в Европе, и в Азии.

Результаты исследования. Физическая культура средневековой Европе представляет собой общественное явление, тесно связанное с экономикой,

культурой, общественно-политическим строем, состоянием здравоохранения, воспитанием людей. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение — способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели. Физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Одновременно с распадом Западной Римской империи нарушилось довольно развитое общественное разделение труда в античном мире, были уничтожены отношения, связанные с производством товаров и их обменом. Основой новых государственных образований, включивших в себя вторгшихся варваров и коренное население, стало натуральное хозяйство. Прежние классические области культуры постепенно отмирали, а традиции варваров в видоизмененной форме оказались приспособленными к новым общественным отношениям. Идеалом человека в античном полисе был многосторонне развитый человек. Значительное место среди черт гармонично развитой, активной личности отводилось физическим данным. Однако идеал средневекового человека, складывавшийся одновременно с формированием феодальных отношений, был бесконечно далек от античного идеала. Таким образом, идеалом человека средневекового мира стал святой образ аскетического монаха, несшего на своем челе отражение страданий во имя спасения души. Тем не менее, весь период Средних веков целиком не представлял, да и не мог представлять собою застоя в развитии физической культуры людей. Несомненно, были такие области — способы гребли, школьное физическое воспитание, система регулярных соревнований, где результаты древних веков превзойти не удалось. История физической культуры эпохи средних веков имела две наиболее заметные характерные черты. Одна из них заключалась в том, что наряду с господствующими классами народ продолжал развивать свою систему гимнастических упражнений и обычаи. Другая характерная черта заключалась в том, что, несмотря на относительно ограниченные рамки физической культуры, элементы движения приобрели такие своеобразные стилизованные формы, которые, освободившись от элементов ритуального характера, составили основу развития современного европейского спорта. Физическая культура феодалов не ограничивалась одними рыцарскими турнирами. Возвращавшиеся из крестовых походов рыцари распространили по всей Европе конное поло. Наряду с многодневной охотой при дворах сюзеренов и в окрестностях замков часто организовывали состязания по прыжкам, бегу, борьбе и метанию. Во время второго расцвета рыцарства в XV веке, наряду с чинными хороводами, все большую популярность завоевывал заимствованный у народа парный танец с притопами и прыжками, который получил окончательное закрепление в практике трубадуров. Большой и разнообразный опыт был накоплен относительно использования системы движений в области физической культуры. Большинство гимнастических упражнений освободилось от той первичной роли, которую они играли в

военной подготовке. Например, фехтование существовало не только как средство обезвреживания противника, но и как зрелище, во время которого демонстрировались приемы, олицетворявшие победу над противником. Не случайно из учебников фехтования постепенно исчезало изображение пронзенного тела и стекающей крови. Города все более приспособляли состязания по борьбе, метанию, соревнования наездников и игры в мяч к своему облику и подчиняли их правилам. Однако физическая культура в своем развитии должна была пройти очень длинный, полный неожиданных спадов и трудностей путь от развлекательного времяпрепровождения в эпоху Ренессанса до организованного и сознательного участия в соревнованиях, от простейших подвижных игр до целенаправленных командных состязаний и институтированного физического воспитания. С развитием физической культуры в более длительной перспективе они были связаны постольку, поскольку в значительной мере способствовали ликвидации монашеских заведений, исповедовавших идею об истязании тела, а с другой стороны, способствовали созданию системы физического воспитания в школах и обоснованию теории физического воспитания в буржуазном понимании этого слова [1,2].

У наиболее развитых народов средневековой Азии — Индия, Китай, элементы феодального общества возникли раньше, чем в Европе, и отличались от европейских, но развивались медленнее и с гораздо меньшими потрясениями. Здесь не отбросили, а преобразовали институты, систему движений и идеалы физической культуры древности. Сила традиций обеспечила постепенный и плавный характер изменений. В отличие от христианства религии, завоевавшие здесь господство, не стали противниками физической культуры. Они активно влияли на ее практические системы. По иному шло развитие физической культуры этого периода в странах Азии. Историографы спорта или преуменьшают, или мистифицируют физическую культуру азиатских народов. Они не признают того, что среди различных форм развития физической культуры, отличающихся от европейской, ее рациональная сущность выполняла роль общественного саморегулирования. В Азии эпохи средних веков действительно не существовало культа достижений в нынешнем понимании этого слова. То, что в современном спорте происходит в рамках одного чемпионата, в ту пору выливалось в продолжительные ритуальные торжества. Если оставить в стороне мистифицированные течения, господствовавшие в Индии, рациональная сущность азиатской физической культуры легко поддается конкретному анализу. Державшаяся в секрете система физической подготовки, обеспечивавшая власть самураев, имела точно такую же общественную ценность, как и упражнения, применявшиеся в персидских "цитаделях", или же игры с преследованием у степных народов, имитировавшие похищения женщины или животного. В стрельбе из лука на полном скаку они состязались для того, чтобы в аналогичной боевой обстановке — спереди, сбоку и развернувшись назад, уметь точно поразить цель. А в ходе состязаний с арканом или поясной борьбы учились тому, чтобы не только уметь

заарканить животное, но и в случае необходимости твердой рукой стащить с седла спасающегося бегством противника. Неизменной принадлежностью празднеств народов Центральной Азии по случаю победы, торжества или сезонных праздников считались конные игры. Предания и путевые записки повествуют о народных героях, одержавших победу на боевых жеребцах в турнирах по преследованию и вооруженных поединках. Игры конного поло "цхен-бурти" и "човган", устраиваемые при дворах владык, были отображены в эпосах таких известных поэтов, как грузинский Шота Руставели, вторая половина XII века, и узбекский Алишер Навои 1441-1501. Многочисленные эпиграфические памятники XI-XIV веков в Узбекистане и Таджикистане упоминают конные салки "киз-куу" — "догони девушку", которые происходят из племенных традиций похищения невесты. Наиболее выразительную форму соревнований, символизирующих похищение животных, сохранила игра афганских пастухов "вуз-кешхи" — перетягивание козы или теленка. Общераспространенная охота с облавой считалась испытанием на ловкость и выдержку при военной подготовке. В кругах знати большой популярностью пользовалась также соколиная охота. Потребовался чрезвычайно длительный период времени для того, чтобы простое натуральное крестьянское хозяйство стало производить товарную продукцию. В результате подавляющее большинство населения здесь в период между XVI и XIX столетиями и вследствие усиливающейся эксплуатации и ростовщичества обнищало значительно скорее, чем на западе в эпоху первоначального накопления капитала. Все новые и новые набеги кочевников, роскошь господствующих классов, а в более поздний период грабительская политика колонизаторов отбросили назад не только развитие экономической жизни, но и нормальный процесс развития физической культуры, который соответствовал бы более высокой ступени цивилизации [3,4].

Вывод. Итак, мы можем сделать выводы, что развитие физический культуры не остановилось вместе с уходом с исторической арены античности, с ее культом красоты и гармонично развитого физического тела. И хотя последующие столетия Средневековья были пропитаны христианскими ценностями, малопитательными для физического тела, тем не менее, развитие физической культуры не остановилось. Оно приобрело новые акценты и было вызвано новыми условиями, прежде всего — изменившимися условиями ведения войны. Именно ратный труд и принял на себя эстафету поддержания и развития физической культуры.

Литература.

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры. — М.: «Радуга» 1982.
2. Столбов В.В. История физической культуры: Учебник. — М.: Просвещение, 1989.
3. Толовин В.А. Физическое воспитание. — М.: 1988.
4. Шияна Б.М. Теория и методика физического воспитания. — М.: Просвещение, 1988

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ

Бутов Дмитрий

Научный руководитель: Братчиков Ю. Н.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Физическое воспитание - очень важная деталь образования. Без него невозможно представить ни одну школьную или вузовскую программу обучения. Еще в Древней Греции, особенно в Спарте, физическому воспитанию уделялось особенное внимание. Это понятно - греки растили воинов, способных защищать свою страну. Кроме того, именно в Греции физически-сильные люди стали пользоваться популярностью и в мирное время. Проводились олимпийские игры, в которых участвовали самые сильные, быстрые и выносливые эллины. Победителям на родине слагались гимны и воздвигались статуи. В то время и возникли первые основы физического воспитания. Но особенно сильный толчок к развитию физическое воспитание получило в наше время.

Цель исследования: Рассмотреть и раскрыть важность физического воспитания в образовании.

Результаты исследований. Известно, что хорошо подготовленный человек, сильный, выносливый, ловкий и быстрый, владеющий разнообразными двигательными умениями и навыками, быстрее и успешнее освоит новую профессию, чем слабый, физически неподготовленный человек. Велико значение физической культуры и спорта в профессионально-прикладной подготовке, с помощью которой развиваются физические качества и двигательные навыки, особенно значимые для определенной профессиональной деятельности. В обществе нет других средств, кроме физической культуры и спорта, с помощью которых можно было бы готовить к производству физически развитых людей. Регулярные занятия определенными видами спорта и физическими упражнениями, правильное их использование в режиме обучения, способствуют умственной работоспособности студентов, совершенствования ряда необходимых им качеств - глубины мышления, комбинаторных способностей, оперативной, зрительной, слуховой памяти, сенсорных реакций. Физическая культура и спорт необходимы для всех людей, а не только для тех профессий, в которых нужна особая физическая сила или особые умственные усилия еще и потому, что современные условия жизни приводят к неуклонному снижению двигательной активности человека. Образовательная сторона - связана с вооружением специальными знаниями, воспитательная - с развитием умственных качеств занимающихся, таких как восприятие, наблюдательность, память, внимание, уровень и устойчивость умственной работоспособности. На занятиях по физической культуре занимающиеся приобретают знания о рациональных способах выполнения двигательных действий, получают сведения о целесообразном использовании приобретенных навыков и умений в жизни и трудовой деятельности, усваивают правила закаливания организма, личной гигиены и т.д., что положительно

влияет на их умственное развитие. Систематические занятия физической культурой и спортом играют заметную роль в повышении умственной работоспособности. Освоение современных учебных программ, например, для студентов ВУЗов сопряжено со значительным нервно- психическим напряжением. Высокий уровень физической подготовки является одним из важных факторов, обеспечивающих устойчивость умственной работоспособности в течение всего учебного года. Подмечено также, что такие показатели, как объемы внимания, памяти, количество мыслительных операций у недостаточно физически подготовленных студентов значительно снижаются. Человек, занимающийся физической культурой и спортом постоянно сталкивается с проявлением прекрасного. Под влиянием физических упражнений формы тела развиваются гармонично, движения и действия человека становятся более изящными, экономичными, красивыми. Важно еще и то, что современные занятия физической культурой и спортом сопровождаются музыкой. В значительной степени их привлекает возможность получить эстетическое удовольствие от занятий, от возможности постоянно созерцать прекрасное и создавать его в виде совершенных по красоте движений, грациозного до виртуозности владения своим телом [1,3].

Основным показателем физического совершенства человека является его здоровье, т.е. такое состояние организма человека, которое обеспечивает полноценное выполнение им всех жизненных функций и форм деятельности в тех или иных конкретных условиях. Физическое состояние зависит от многих факторов, как естественных (наследственных, климатических условий и т.д.), так и от социально обусловленных (условия жизни, производственная практика и др.). Физическое развитие человека - социально управляемый процесс. В частности, с помощью соответственным образом организованных мероприятий с использованием физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания можно в широком диапазоне изменять показатели физического развития и функциональную физическую подготовленность организма, направленно совершенствовать регуляторные функции нервной системы, увеличивать функциональные возможности сердечно - сосудистой и дыхательной систем. Физические упражнения - улучшают течение компенсаторно-приспособительных реакций организма при старении, способствуют продлению жизни и творческой активности человека. При решении любых специальных задач физического воспитания обязательно должно оставаться достижение оздоровительного эффекта [4].

Физическая культура представлена как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента в течение всего срока обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общественных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Для достижения поставленной

цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных задач: - понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовка ее к профессиональной деятельности;

- знание научно - практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре с ориентацией на здоровый образ жизни, физическое совершенствование и самовоспитание, воспитание потребностей в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

- обеспечение общей и профессионально - прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;

- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей [2].

Процесс обучения организуется в зависимости от состояния здоровья, уровня физического развития и подготовленности студентов, их спортивной классификации, а так же с учетом условий труда предстоящей профессиональной деятельности. Любой человек должен стремиться к тому, чтобы стать полезным своей стране и обществу. Но это может быть осуществлено только людьми с всесторонне развитыми духовными и физическими силами. Но такими они могут стать исключительно под влиянием определенных общественных условий жизни, среди которых особая роль принадлежит физическому воспитанию. Всестороннее развитие личности отражает биологическую закономерность, потребность в гармоническом развитии систем и органов человека, который, как в общественном отношении, так и в своих биологических особенностях, всегда единая социальная личность. Все это обуславливает многосторонний характер воздействий на человека в процессе физического воспитания и предопределяет органическую связь между различными видами воспитания, которые должны учитываться и целеустремленно использоваться во всех случаях физического воспитания.

Требования общей физической подготовленности опираются на одну из главных закономерностей развития человека - неразрывную взаимосвязь систем и органов. Всесторонняя физическая подготовка составляет непреложную основу любого вида деятельности, служит неиссякаемым источником моральных и физических сил человека. Только сильный, ловкий и физически развитый человек лучше осваивает новую работу, быстрее овладевает новой техникой. Физические упражнения - это средство, которое лишь в условиях правильного применения дает оздоровительный эффект. В связи с этим

необходимо учитывать биологические особенности возраста, пола и состояние здоровья занимающихся физической культурой. Систематический врачебный и педагогический контроль предполагает строгий учет этих особенностей. Однако, врачебный контроль не должен ограничиваться только констатацией происходящих в организме человека изменений. Наряду с показателями специального педагогического наблюдения, данные врачебного контроля являются теми объективными отчетами, по которым мы можем судить о положительном или отрицательном влиянии физических упражнений, изменять и совершенствовать методы физического воспитания. Если занимающийся почувствует ухудшение здоровья, а врач подтвердит это по анализам, то он должен отойти от интенсивного занятия спортом и довольствоваться физическими упражнениями. Врач и педагог обязаны на основе учета изменений, происходящих в организме занимающегося под влиянием физических упражнений, предвидеть возможные отдаленные результаты этих занятий [3].

Вывод. Учитывая, важную роль физических упражнений как средство активного отдыха и снятия утомления после учебного процесса, занятия по физическому воспитанию планируются и проводятся в свободное время. Для студентов недостаточно физически подготовленных или пропустивших определенное количество занятий по болезни рекомендуется дополнительный тренировочный цикл. Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровления условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Литература.

1. Дубровский В.И., Готовцев П.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. - М.: Физкультура и спорт, 1984.-200 с.
2. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.Е. Прокофьев.-3-е изд.- Спб. и др.: Лань, 2003
3. Мошков В.Н. Общие основы физической культуры. - М.: Медицина, 1993.-165с.
4. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Физкультура и спорт. – М.: 1984. – 72с.

ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Вельможная Юлия

Научный руководитель: преподаватель Евдокимова И.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность: физическая культура способствует развитию интеллектуальных процессов – внимания, точности восприятия, запоминания, воспроизведения, воображения, мышления, улучшают умственную работоспособность. Здоровые, закаленные, хорошо физически развитые юноши и девушки, как правило, успешно воспринимают учебный материал, меньше устают на уроках в школе, не пропускают занятий из-за простудных

заболеваний. Физическая культура – это и важнейшее средство формирования человека как личности. Занятия физическими упражнениями позволяют многогранно влиять на сознание, волю, на моральный облик, черты характера юношей и девушек. Они вызывают не только существенные биологические изменения в организме, но в значительной мере определяют выработку нравственных убеждений, привычек, вкусов и других сторон личности, характеризующих духовный мир человека.

Научно-технический прогресс, бурное развитие средств массовой информации, повышение образовательного уровня родителей, совершенство методов обучения – все это, безусловно, определяет более раннее и более высокое интеллектуальное развитие современной молодежи. Ускоренное созревание организма повышает умственную и физическую работоспособность юношей и девушек, что позволяет им успешнее справляться со значительно возросшими требованиями школьных программ[2;3].

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности. Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития

Цель: раскрыть всестороннее развитие физических и духовных способностей человека в аспекте формирования физической культуры личности.

Специфика любого вида образования заключается в том, какими средствами и методами воспитывается человек.

Развитие передовой практики физкультурного образования значительно расширило представление о роли двигательной деятельности, в частности физических упражнений, в развитии и укреплении биологических и психических процессов, происходящих в организме человека[1;5].

Результаты исследований. Адаптивная физическая культура. Специфичность этой деятельностной сферы выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфо-функциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координативные качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма. Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной активности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека [3].

Физическая закалка в некоторой степени определяет дальнейшую жизненную деятельность человека. Осознание здоровья и полноценности дает уверенности в своих силах, наполняет бодростью, оптимизмом и жизнерадостностью.

Наконец, это важнейшее условие высокой работоспособности, которое открывает широкие возможности в овладении избранной профессией. Физическая слабость человека и вызываемое этим чувство неполноценности угнетающе действуют на психику человека и вызывают эти чувства неполноценности, развивая такие качества, как пессимизм, робость, неверие в свои силы, замкнутость, индивидуализм. Многолетняя практика показала, что физическая культура способствует также умственному развитию, воспитывает ценные моральные качества - уверенность, решительность, волю, смелость и мужество, способность преодолевать препятствия, чувство коллективизма, дружбы. К сожалению, далеко не все учащиеся понимают значение физического воспитания. Многие из них ограничиваются только посещением обязательных уроков физкультуры. Это ни в коей мере не может компенсировать недостаточность двигательной активности старшеклассников, в результате чего возникает излишняя полнота, отставание в физическом развитии, снижается умственная работоспособность[4].

Поэтому по актуальности эта тема должна занимать первое место в педагогике.

Ещё мы хотим дать представление о том, как отдельные научные дисциплины, занимающиеся вопросами физического образования, рассматривают проблему спортивных достижений учащихся. При этом на первый план выдвигаются два очень заметных обстоятельства.

1. Исследования проблемы спортивных достижений сходятся между собой в том, что понятие "достижение" не имеет четкого определения и различными исследователями интерпретируется по-разному.

2. Нечеткости и расплывчатости понятия "достижение" соответствует недостаточное изучение самой спортивной деятельности, направленной на достижение рекордов, получение высоких спортивных результатов. Ни об одной научной дисциплине, занимающейся вопросами спорта, нельзя сказать, что она создала солидную теорию, связанную с проблемой достижений. В лучшем случае существуют начало такой теории или чисто прагматические программы.

Хотя наше в равной степени прославляемое и проклиняемое общество часто называемое обществом, любой ценой стремящимся к успеху, к достижениям, возвело, как кажется, идею достижения в основополагающий и руководящий принцип общественной жизни, было бы ошибкой полагать, что достижение, успех является типичным признаком современных очень сложных по своей структуре обществ. Если несколько отвлечься от довольно-таки проблематичного определения "общество достижений" и заглянуть в прошлое, можно убедиться, что достижение представляет собой явление исторического порядка.

В настоящее время необходимо провести классификацию педагогической проблематики, связанной со школьным физкультурным образованием [2].

Выводы. Цель физической культуры как науки достигается в решении взаимосвязанных оздоровительных, развивающих, образовательных и воспитательных задач.

К оздоровительным и развивающим задачам физической культуры как отрасли относятся: укрепление здоровья и закаливание организма; гармоническое развитие тела и физиологических функций организма; всестороннее развитие физических и психических качеств.

Литература.

1. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и активности. – М.: «Наука», 1990.
2. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М., 2001. – 607с.
3. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Владос, 2003.
4. Савин Н.В. Педагогика. М., 1972. – 303с.
5. Тимушкин А.В. Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В. Тимушкин, Н.Н. Чесноков, С.С. Чернов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003.

ПОПУЛЯРНІСТЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Волик Ю.

Науковий керівник: доцент Марчик В.І.

*Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ
«Криворізький національний університет»*

Постановка проблеми. Фізичне виховання молодших школярів має свою специфіку, що обумовлена їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також тим, що, приходячи до школи, учні потрапляють у нові умови, до яких їм потрібно пристосуватися і звикнути. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і обмежується їх рухова активність і можливість її здійснювати у звичному об'ємі. Тому формування мотивації і позитивного вибору до уроків фізичної культури в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, а дієвим фактором підвищення його розумової працездатності.

Аналіз останніх досліджень. Зазначається, що використання правильної мотивації до занять фізичними вправами є одним із основних напрямків підвищення рівня фізичного стану дітей шкільного віку [1, с. 41]. Виявлено, що протягом дня найбільша рухова активність учнів відбувається на уроках фізичної культури. Автор показує, що проведені дослідження підтверджують роль соціально-педагогічних факторів, які впливають на мотивацію школярів до фізкультурно-спортивної діяльності та обумовлюють ефективність функціонування системи фізичного виховання [2]. Підкреслюється значима роль педагогів початкових класів у формуванні основних умінь та навичок,

навчанні дитини робити вибір, який не зашкодить її здоров'ю та житті в цілому [3, с. 331].

Метою дослідження стало визначення рівня популярності предмету фізична культура серед учнів молодших класів.

Методика дослідження. Дослідження було організовано на базі середньої загальноосвітньої школи №8 міста Кривого Рогу. Учням з 2 по 4 клас було запропоновано розкрасити смали у зелений колір, якщо предмет подобається і у червоний, якщо не подобається. В анкетуванні прийняли участь 86 школярів: 2 клас – 28 осіб, 3 клас – 32 особи, 4 клас – 26 осіб.

Математика	😊
Українська мова	😊😊
Російська мова	😊😊
Літературне читання	😊😊
Образотворче навчання	😊😊
Трудове навчання	😊😊
Музика	😊😊
Фізична культура	😊😊
Англійська мова	😊😊
Основи здоров'я	😊😊

Зумовлюємо, що зазначений предмет, як подобається, характеризує позитивний вибір учня.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані результати позитивного вибору підраховали у відсотках.

Як бачимо на рис.1., відсоток учнів, яким подобається урок фізичної культури у 2 класі є найбільшим, потім він зменшується у 3 класі з 89% до 69% і у 4 класі спостерігається підвищення до 88%.

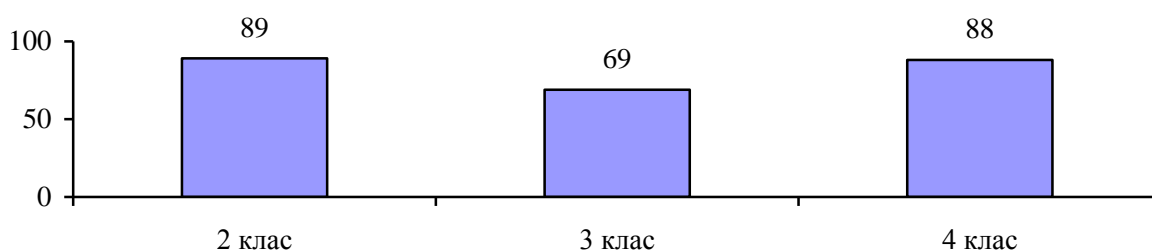


Рисунок 1. Урок фізичної культури, що подобається, за вибором учнів початкових класів

Результати анкетування у 3 класі, де виявився найменший відсоток позитивного вибору при порівнянні з результатами анкетування 2 і 4 класів, пояснюється тим, що у цьому класі уроки фізкультури проводить класний керівник, а у 2 і 4 класі – вчитель фізичної культури. Отримані дані свідчать про значну роль вчителя у формуванні позитивного вибору учнів до уроків фізичної культури.

Висновки. Дослідження рівня популярності фізичної культури в молодших класах класів виявило, що переважна більшість учнів від 69% до 89% зазначають свій позитивний вибір до предмету.

Встановлено значимий вплив особистості вчителя на формування позитивного вибору учнів молодших класів до уроку фізичної культури.

Література.

1. Бутенко Г. Сучасні підходи до підвищення рівня фізичного стану дітей у процесі фізичного виховання / Галина Бутенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць / гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – Вип. 18. - Т.1. – С. 37-42.
2. Дейнеко А.Х. Соціально-педагогічні передумови формування культури рухової діяльності в учнів загальноосвітніх навчальних закладів [Електронний ресурс] / А.Х.Дейнеко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2015. – №. 4 (48). – С. 35-39. – Режим доступу: <http://journals.urau/index.php/1991-0177/article/view/48642>
3. Шеян М. Особливості формування навичок здорового способу життя учнів молодших класів / Марина Шеян // Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку: XXI Всеукр. наук.-практ. конф. (Кіровоград, 21-23 травня 2015 року): матеріали конференції. – Кіровоград: КДПУ ім В.Винниченка, 2015. – С. 328-332.

ЕСТРАДНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 7-8 РОКІВ

Гришина А.

Науковий керівник: доцент Власюк О.О.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Молодший шкільний вік – важливий період для вдосконалення основних функцій організму, становлення життєво-необхідних рухових умінь, навиків, та фізичних якостей.

Будучи складовою частиною фізичного виховання, розвиток фізичних якостей сприяє вирішенню соціально обумовлених завдань: усесторонньому і гармонійному розвитку особи, досягненню високої стійкості організму до соціально-екологічних умов, підвищення адаптивних властивостей організму.

Враховуючи комплекс педагогічних дій, направлених на вдосконалення фізичної природи підростаючого покоління, розвиток фізичних якостей сприяє розвитку фізичної і розумової працездатності, повнішій реалізації творчих сил людини на користь суспільства [2].

Одним з показників фізичної підготовленості людини є координаційні здібності. Встановлено, що ця рухова здатність розвивається за допомогою самих рухів. І чим більшим запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Провідні вчені в галузі фізичного виховання і спорту (Круцевич Т.Ю., 2014; Москаленко Н.В., 2011; Суянгулова Л.А, 2006; Лях В.І., 1993 та ін.) вже давно довели позитивний вплив розвитку координаційних здібностей на розумовий розвиток дитини та здатність навчатися.

Останніми роками великого поширення набули різні практики оздоровчого тренування. Популярними стало східне єдиноборство, фітнес, заняття різними видами танцю. Так само дуже популярним у наш час є гнучке, пластичне, гармонійно розвинуте тіло.

Сьогодні серед дітей шкільного віку та молоді набуває популярності заняття естрадним танцем.

Сучасний естрадний танець – це музично-хореографічна мініатюра, ідея якої виражена в чіткій драматургічній побудові: зі своєю експозицією, зав'язкою, кульмінацією і фіналом.

Під драматургією естрадного танцю мається на увазі не тільки розвиток сюжету, але і те, що кожний епізод танцювального номера втілений гранично виразним прийомом – танцювально-ігровим або просто танцювальним.

Отже, в роботі ми спробуємо довести необхідність втілення різних напрямів естрадного танцю у різні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Мета роботи: визначити рівень розвитку координаційних здібностей та зробити порівняльний аналіз показників школярів 7-8 років та дівчат, що займаються естрадними танцями

Дослідження проводилися у період з грудня 2014 року по квітень 2015 року на базі СШ №37 м. Дніпропетровська та хореографічного ансамблю «Юність», м. Кривий Ріг. В дослідженні брали участь 40 дівчат 7-8 років.

Нами було проведено тестування для визначення рівня координаційних здібностей дівчат.

Таблиця 1

Результати дослідження рівня розвитку координаційних здібностей у дівчат 7-8 років

Найменування показника	Група	$X \pm m$	Рівень виконання тесту
Просторово-часові та динамічні параметри рухів Тест «Стрибки на розмітку» (см)	1 (n=20)	6,5±0,5	Добре
	2 (n=20)	10,4±0,3	Задовільно
Орієнтування в просторі Тест «Біг до пронумерованих набивних м'ячів» (с)	1 (n=20)	11,7±0,3	Добре
	2 (n=20)	12,6±0,3	Задовільно
Відчуття ритму Тест «Ходьба із сплескуванням долонями у заданому ритмі» (рази)	1 (n=20)	2,5±0,2	Задовільно
	2 (n=20)	1,5±0,2	Погано
Тест «Статична рівновага за методикою Яроцького» (с)	1 (n=20)	21,8±1,2	Добре
	2 (n=20)	19,7±1	Добре

В результаті проведення досліджень було виявлено, що рівень координаційних здібностей дівчаток 7-8 років групи 1 (ті, що займаються естрадними танцями) значно вищий в порівнянні з групою 2 (дівчата, що не займаються естрадними танцями). Особливо яскраво це відображається у тестах на визначення просторово-часових та динамічних параметрів рухів (стрибки на

розмітку), в тесті на орієнтування в просторі (біг до пронумерованих набивних м'ячів) та в тесті на відчуття ритму (ходьба із сплескуванням долонями у заданому ритмі) (табл. 1).

Проте відзначається невелике перевищення показників танцюристів у тесті «Біг до пронумерованих м'ячів». Це можна пояснити тим, що на уроках фізичного виховання приділяється значна увага розвитку координаційних здібностей. Дослідження статичної рівноваги показали, що тест Яроцького був виконаний обома групами на добрий рівень.

Висновки. Отже, можна стверджувати, що заняття естрадними танцями позитивно впливають на розвиток координаційних здібностей дівчат 7-8 років, що має велике значення для усестороннього гармонійного розвитку дитини. Тому виникає необхідність втілення різних напрямів естрадного танцю у різні форми фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку.

Ми можемо пропонувати такі заходи залучення дітей 7-8 років до занять естрадними танцями:

1. Використання музики та елементів танцю під час гімнастики до занять.
2. Використання елементів естрадного танцю під час рухливих перерв.
3. Впровадження уроку ритміки та хореографії у навчальну програму дітей молодшого шкільного віку.
4. Впровадження підрозділу «Естрадні танці» в розділ «Гімнастика» у системі урочних занять з фізичного виховання.
5. Впровадження елементів різних напрямів естрадного танцю у підготовчу частину уроків фізичної культури.
6. Навчання дітей різним напрямам естрадних танців у системі секційних занять.

Література.

1. Григорян Э.А. Двигательная координация школьников в зависимости от возраста, пола и занятый спортом. / Григорян Э.А. - Киев, 2006. - 134 с.
2. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Круцевич Т.Ю., Воробьева М.И. - К: Полиграф-Експресс, 2005. - 195 с.
3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Учебник. / Лях В.И. - М.: Физкультура и спорт, 2001. - 114 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗБІЛЬШЕННЯ М'ЯЗОВОЇ МАСИ

Губанов Сергій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися деяких природжених і придбаних фізичних недоліків можна лише шляхом правильного систематичного використання фізичних вправ, зокрема вправ силового характеру, оскільки розвиток сили одне з найважливіших завдань у фізичному вихованні школярів [2].

Силовa підготовка – це цілеспрямований процес фізичного удосконалення учнів, спрямований на укрaплення здоров'я, розвиток сили та витривалості, формування атлетичної будови тіла. Силовa підготовка учнів повинна вирішувати завдання всебічного розвитку їх силових здібностей для того, щоб забезпечити необхідний рівень витривалості [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В. Арєф'єва, Т. Круцевич та ін. [1,4]. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях В. Платонов, М.М. Булатова, Б. Шиян [3,5].

Мета – розробити методику розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Розглянемо та проаналізуємо методику розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси. Це напрям у методиці силової підготовки. Розвивати силу шляхом переважного зростання м'язової маси найбільш доцільно у роботі з дітьми і підлітками та фізично слабо підготовленими дорослими людьми. Це сприятиме не тільки розвитку власне сили, а і загальному зміцненню опорно- рухового апарату, підвищенню функціональних можливостей вегетативних систем. Для розвитку м'язової маси найбільш ефективні наступні *засоби*: вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи у подоланні опору власного тіла з додатковими обтяженнями [2,3].

Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи *інтервальний і комбінований методи* [3,4], притримуючись низки методичних положень, а саме:

1. Величина зовнішнього опору підбирається індивідуально і повинна бути такою, щоб людина могла його переборювати протягом 20-55 с.

2. Темп виконання динамічних вправ. Найбільший тренувальний ефект проявляється при виконанні долаючої фази руху за 1,0-1,5 с, а поступливої – за 2-3 с. Наприклад, у жимі штанги лежачи на спині на вижимання витрачається 1 с, а на опускання у вихідне положення – 2 с. При такому темпі на одноразове виконання конкретної вправи витрачається від 3,0 до 4,5 с. Кількість повторень вправи в одному підході – від 6-8 до 10-12 разів. 2

3. Кількість підходів. Початківці виконують, як правило, 2-3 підходи, а фізично добре підготовлені – до 5-6 підходів на одну групу м'язів.

4. Після виконання необхідної кількості підходів для однієї групи м'язів починають тренувати іншу групу м'язів. При цьому спочатку виконують вправи для більш масивних м'язових груп, а потім – для дрібних.

5. Між підходами застосовується екстремальний інтервал відпочинку. Між серіями вправ для різних м'язових груп доцільно застосовувати повний інтервал відпочинку.

6. Характер відпочинку між підходами активний, а між серіями вправ для різних груп м'язів – комбінований.

7. В одному занятті доцільно проробляти не більше однієї третини скелетних м'язів, наприклад тільки м'язи рук і плечового поясу або тільки м'язи тулуба.

8. У системі суміжних занять завдання розвитку м'язової маси можна вирішувати двома шляхами:

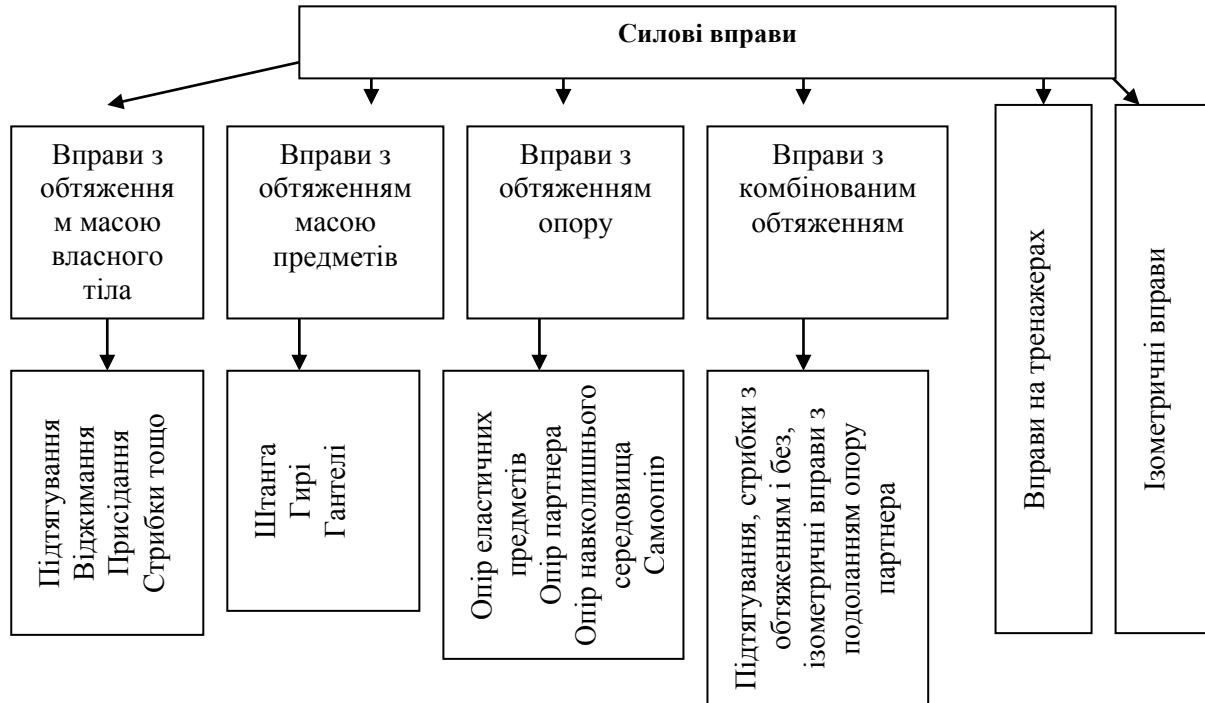


Рисунок 1. Засоби розвитку максимальної сили за допомогою збільшення м'язової маси

Почерговий розвиток різних груп м'язів. Наприклад: 1-ше заняття – м'язи ніг і таза; 2-е заняття – м'язи тулуба; 3-тє заняття – м'язи рук і плечового поясу. У подальших заняттях цей цикл багаторазово повторюється протягом 4-6 тижнів без змін тренувальної програми. Після 4-6 тижнів тренування за цією програмою слід підібрати інші вправи, оскільки до попередніх вправ організм уже пристосувався і не буде відповідати адекватним зростанням м'язової маси і сили. Така побудова системи суміжних занять дає досить високий тренувальний ефект з недостатньо фізично підготовленими людьми, дітьми і підлітками.

Концентрований розвиток декількох м'язових груп. Протягом 4-6тижнів на кожному занятті виконується робота з розвитку одних і тих самих м'язових груп. Повторні великі навантаження на одні і ті самі групи м'язів можна планувати не частіше ніж через 2-3 дні. У подальшому за необхідності може бути продовжена робота з розвитку маси тих самих м'язів, але для підвищення тренувального ефекту доцільно застосувати інші фізичні вправи. Якщо необхідний тренувальний ефект досягнуто, то переходять до розвитку інших груп м'язів. Для того щоб зберегти досягнутий тренувальний ефект, слід продовжувати виконання силових вправ і для тих груп м'язів, що вже достатньо розвинуті. Для цього необхідно застосовувати силові навантаження, які становлять 30-40 % навантажень циклу, що розвивається. Із зростанням маси

м'язів та їхньої сили повинна адекватно зростати величина тренувальних обтяжень. Слід пам'ятати, що величина обтяжень повинна бути такою, щоб людина могла її подолати від 5-6 до 10-12 разів у одному підході. У процесі силової підготовки дуже важливо здійснювати адекватний розвиток м'язів, які забезпечують виконання протилежно спрямованих рухів. Наприклад, робота над розвитком сили м'язів-згиначів тулуба потребує виконання аналогічної роботи над розвитком м'язів-розгиначів тулуба; зростання сили згиначів плеча потребує відповідного розвитку сили розгиначів та ін. Якщо не забезпечується відповідність між рівнем розвитку м'язових груп з конкретного суглоба (суглобів), що здійснюють рух у протилежних напрямках, можуть виникнути негативні наслідки: порушення постави, неправильне положення суглобів, зростання загрози травматизму суглобових хрящів та сухожиль.

Висновки. Отже, для розвитку м'язової маси найбільш ефективні наступні засоби: вправи з обтяженнями масою предметів, з подоланням опору еластичних предметів і вправи на спеціальних тренажерах. Досить ефективні також вправи з партнером і вправи у подоланні опору власного тіла з додатковими обтяженнями. Виконувати вказані вправи доцільно, використовуючи інтервальний і комбінований методи.

Література.

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації, – 3-є вид. перероб. і доп. / В. Г. Арєф'єв, Г. А. Єдинак. – Кам'янець - Подільський: Рута, 2007. – 248 с.
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. Посібник / М. М. Линець. – Л.: Штабар, 1997.
3. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена / В.М. Платонов, М.М. Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.
4. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ

Давидок Андрій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Одне з найважливіших завдань, які стоять перед фізичним вихованням, полягає в тому, щоб діти і підлітки мали добрий загальний фізичний розвиток і відмінну фізичну підготовку.

Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління [1]. Особливу роль відіграє в

цьому процес виховання фізичних якостей, який впливає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сенситивних періодів для дітей різних вікових груп.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Найбільш суттєвою і значущою якістю в фізичному вихованні є гнучкість. Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату людини, які визначають ступінь рухливості його ланок. На відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій, гнучкість є найсприятливішим фактором для необхідного розташування ланок для виконання рухів (Волков Ю.В., Матвеев Л.П., Платонов В.М., Шиян Б.М. та ін.). Для загального стану здоров'я людини особливу роль відіграє гнучкість хребта, тому що, саме він є важливою складовою частиною опорно-рухової системи. Тому, на наш погляд доцільно розвивати цю якість з урахуванням сенситивних періодів.

Мета – проаналізувати вікові аспекти розвитку гнучкості учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Цілеспрямоване тренування на розвиток гнучкості вимагає урахування вікових змін у формуванні рухомості в суглобах, а також астрологічних особливостей в різні періоди життя дитини. В організмі, який росте, відбуваються значні зміни скелета, гетерохронна зміна хрящової тканини на кісткову. Повне закістнення фаланг пальців рук закінчується вже в 9-10 років (у дівчаток цей процес проходить із випередженням на 1-2 роки порівняно із хлопчиками), закістнення ключиці і лопатки – лише до 20-25 років. До 7 років відбувається формування шийного і грудного вигинів хребта, до 12 років поперекової кривизни. Тазові кістки зростаються до 14-16 років. Лише у цьому віці кістки тазу набувають достатньої міцності, щоб витримати великі навантаження. Ріст кісток тазу також не рівномірний. Особливо це проявляється в період статевого дозрівання, в підлітковому віці. В цей час кістки кінцівок, тазу (особливо у дівчаток) і плечового поясу (особливо у хлопчиків) ростуть дуже швидко, а кістки грудної клітки значно відстають від загального росту. Скелет верхніх і нижніх кінцівок формується у дітей і підлітків з неоднаковою швидкістю. Так до 7-8 років довжина ніг зростає більше ніж у утрині порівняно з довжиною їх у новонародженого, а довжина рук лише вдвічі (В.П. Філін, М.А. Фомін, 1980) [4]. Із ростом і формуванням організму дитини змінюється будова м'язів. Удосконалюється скоротливий апарат м'яза, форма нервових закінчень, збільшується кількість посмугованих волокон у м'язових пучках, кількість міофібрил і відповідно зменшується вміст саркоплазми. До 7-8 років м'язові волокна набувають основних структурних властивостей, характерних для дорослих. У цьому віці спостерігається посилений ріст сухожиль у всіх м'язах, потовщення апоневрозів фасцій, збільшення об'єму сполучної тканини. Удосконалюються нові капіляри, густішою стає судинна сітка. В стінках судин з'являється багато еластичних елементів. Спостерігається дуже висока еластичність м'язів і зв'язок, велика кількість синовіальної рідини в суглобах. До 13-15 років зростає м'язова сила і поліпшуються пружні властивості м'язів, продовжують збільшуватися кількість м'язових волокон і їх поперечин.

Одночасно з диференціюванням скоротливого апарату м'язів продовжується удосконалення сполучнотканинних утворень. Кількість еластичних волокон з віком збільшується, але вони стають грубішими, менш розтяжними. Перелічені морфологічні і функціональні зміни в організмі, що росте, впливають на прояв рухомості в суглобах і обумовлюють вікові межі для розвитку гнучкості. На думку деяких авторів [2,3] найбільш значні темпи збільшення показників гнучкості у рухах, які здійснюються за участю великих частин тіла, спостерігаються, як правило, до 10-12 років. Потім у період з 11-12 років до 14-15 років у ці показники стабілізуються і якщо не виконувати вправ, спрямованих на розвиток гнучкості, починають значно зменшуватися в юнацькому віці. Вік 14-15 років є другим сенситивним періодом в розвитку цієї якості. В цей період більше розвивається активна гнучкість, завдяки інтенсивному природному приросту силових якостей. У зв'язку зі збільшенням маси сухожилок (порівняно з м'язами) і сплюсненням м'язової тканини, тонічне скорочення м'язів під дією сил розтягування збільшується і гнучкість погіршується. Рівень гнучкості залежить від статі, особливостей зовнішнього середовища і різноманітних додаткових факторів. Рівень гнучкості у жінок значно вищий ніж у чоловіків, особливо у кульшових суглобах. Гнучкість змінюється протягом дня: найменші її величини спостерігаються вранці, після сну, потім вони поступово збільшуються, досягаючи граничних показників удень, а до вечора поступово зменшуються. Найвищі показники гнучкості проявляються в межах 11-13 годин та 16-18 годин, а в ранкові та вечірні години рухливість в суглобах знижена [4,5].

Висновки. Отже, в процесі індивідуального розвитку рухливість в суглобах змінюється неоднозначно і дискретно. У хлопчиків інтенсивне зростання гнучкості відзначається в 7-10 та 14-15 років і зниження цих темпів в 11-13 і 16-17 років. У дівчаток в 7-10 років особливого приросту гнучкості немає. Найбільш інтенсивний зріст припадає на період 11-15 років. Закінчення процесу статевого дозрівання супроводжується зниженням рухливості в суглобах. В цей період гнучкість хребта у хлопчиків і дівчаток відповідають показникам 9-11 річним. З віком гнучкість зменшується, але залишається більшою у жінок. В життєдіяльності людини найбільше значення має рухливість хребта, плечових і тазостеглових суглобів.

Література.

1. Арефьев В.Г., Единак Т.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту). – Кам'янець-Подільський: Абетка-Нова, 2001. – С. 141-143.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В. Волков – К: Олімп. лит., 2002. – 294 с.
3. Теория и методика физ. культуры: Учеб. для ин-тов физ. куль-туры /Под редакцией Л.П.Матвеева/- М.: Физкультура и спорт, 1991. - С. 273-283.
4. Филин В. П. Основы юношеского спорта. / В. П. Филин, Н. А Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. — 255 с., ил.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – 272 с.

МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Деркач Ирина

Научный руководитель: Пустильник Е.С

Криворожский педагогический институт ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблемы. Занятия физическими упражнениями положительно влияют на организм учащихся, существенно повышают его физическую работоспособность. Но иногда занятия сопровождаются травмами и заболеваниями, что противоречит оздоровительной направленности физической культуры.

За последние годы фиксируется резкое возрастание уровня травматизма на уроках физической культуры. Положение дел с обеспечением безопасности учебно-воспитательного процесса в образовательных учреждениях является катастрофическим. Школьный травматизм составляет 12-15 % от общего травматизма детей. Травмы, полученные на переменах, составляют до 80%, на уроках физкультуры – до 20%.

Хотя спортивные повреждения и занимают не первое место в общей структуре травматизма, однако по тяжести и по удельному весу переломов костей они стоят на втором месте после дорожно-транспортных травм. Поэтому детский травматизм (тем более при занятиях физкультурой и спортом) требует самого пристального внимания, изучения и внедрения профилактических мероприятий на всех этапах физического воспитания.

Анализ последних исследований и публикаций. На занятиях физической культуры школьники входят в группу риска, которая подвержена травматизму, так как урок физической культуры отличается от других высокой двигательной активностью занимающихся, с использованием различного спортивного оборудования, инвентаря.

Профилактика детского травматизма — одна из важнейших задач современного общества, которая должна быть достигнута, в первую очередь, соблюдением техники безопасности на занятиях физкультуры.

Учителя физкультуры обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культуры и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинение вреда здоровью детей.

В перечне причин травмирования особо стоит гипокинезия. При поступлении в школу в младших классах, организованная и неорганизованная активность снижается на 50%. Любые отклонения в состоянии здоровья у детей, а они неизбежны у физически ослабленных, могут быть причиной травмы. Так, плохая осанка повышает степень риска получения различных травм и не только позвоночника, но и внутренних органов грудной клетки [4].

На занятиях по физическому воспитанию учителя используют разнообразное спортивное оборудование. В целях предупреждения травмы учащихся необходимо осуществлять технический уход за спортивным оборудованием.

В целях безопасной работы на спортивных снарядах важное значение имеет физическая помощь, страховка и самостраховка учащихся на занятиях.

Помощь заключается в физических усилиях, прилагаемых учителем или учащимся в целях правильного и успешного завершения части или всего изучаемого упражнения.

Страховка - это готовность учителя или учащегося оказать помощь занимающемуся, неудачно исполняющему упражнение.

Самостраховка - способность занимающихся самостоятельно выходить из опасных ситуаций, прекращая при этом выполнение упражнения или изменяя его для предотвращения возможной травмы [2].

На уроках физкультуры ученики занимаются различными видами деятельности: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры и т.д. Каждый отдельный вид деятельности несёт в себе угрозу особенного рода травм (это зависит от характера выполняемых упражнений).

При занятиях гимнастикой возможны ссадины, потертости, ушибы и растяжения связочно-суставного аппарата преимущественно верхних конечностей.

Травматизм при занятиях легкой атлетикой различается в зависимости от узкой специализации в видах спорта. Спринтеры, например, чаще страдают от растяжений и надрывов двуглавой мышцы бедра, икроножной мышцы, ахиллова сухожилия, растяжений связок голеностопного сустава [3].

Барьерный бег дополняется ушибами и растяжениями связок коленного и голеностопного суставов, травматических радикулитов.

Для баскетболистов характерны травмы связочного аппарата голеностопного сустава, ушибы, растяжения боковых, крестообразных связок, повреждения менисков коленного сустава, а также ушибы и растяжения связок пальцев и кистей рук.

Травматизм у волейболистов: ушибы пальцев кисти лучезапястного, плечевого и локтевого суставов, ушибы туловища, чаще связанные с дефектами оборудования, неудовлетворительным санитарным состоянием залов.

При занятиях футболом травмируются, как правило, нижние конечности, возникают хронические артриты коленного сустава, растяжение связок коленного и голеностопного суставов, ушибы, надрывы и разрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц, травматические периоститы большой берцовой кости голени.

Таким образом, для профилактики спортивного травматизма учителя физического воспитания должны строго соблюдать правила рациональной методики обучения и тренировки, учитывать индивидуальные особенности занимающихся, и характера упражнений выполняемых учениками, обеспечивать необходимую страховку при выполнении упражнений, обучать учащихся правилам страховки, само - и взаимостраховки.

Цель данного исследования – с помощью экспериментального исследования выделить наиболее эффективные методы направление на предотвращение травматизма на уроках физической культуры.

Для решения данного задания я использовала такие методы: анализ научно-методической литературы, проведение исследования, анализ и систематизация полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для того, чтобы подробнее изучить эффективность методов предотвращения травматизма и выделить комплекс самых действенных методов мы провели эксперимент. Исследование было проведено на базе седьмых классов КНВК №35 "Импульс". В качестве исследуемых было выбрано 7-А (экспериментальная группа) и 7-Б(контрольная группа) классы. Длительность эксперимента – шесть месяцев.

Перед началом исследования мы получили сведения об уровне травматизма на уроках физкультуры в данной школе за прошлые годы:

1. Уровень травматизма не высокий, но травмы имеют место (растяжения, вывихи, ушибы, ссадины, редко переломы).

2. Основное количество травм приходится на уроки гимнастики и лёгкой атлетики.

3. Для предотвращения травм перед каждым уроком физической культуры ученикам проводится инструктаж техники безопасности на уроках физкультуры. Урок проводится согласно всем правилам безопасности.

Чтобы выявить причины возможного травматизма мы посетили по три урока физической культуры в каждом классе. После уроков с детьми мы проводили беседы, в которых они высказывали свои предположения, почему на уроках физической культуры возможен травматизм и как его избежать. Наблюдение и беседы дали возможность выделить основные причины травматизма и методы борьбы с ним.

Причины травматизма:

1. Выполнение сложных, незнакомых упражнений;
2. Во время проведения техники безопасности дети не слушают, занимаясь своими делами или просто не вникают, считая их чем-то неважным.
3. Дети заходят в зал раньше учителя.
4. Дети разбрасывают инвентарь, не убирая его после выполнения упражнений.
5. Во время проведения разминки многие дети плохо выполняют упражнения, а некоторые и вовсе пропускают упражнения, стоя на месте.

Методы предотвращения травматизма:

1. К занятиям допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по соблюдению правил безопасности на занятиях; Если ученик состоит в группе здоровья, то физическая нагрузка уменьшается в соответствии с заключением врача.

2. Чередовать нагрузку и отдых во время занятий. После выполнения упражнений детям разрешается отдых, в качестве отдыха предлагается гимнастика для восстановления дыхания.

3. Перед выполнением упражнений необходима особенная разминка, её содержание зависит от характера выполняемых упражнений (особое внимание стоит обратить на разогрев мышц ног и растяжку перед выполнением упражнений из лёгкой атлетики).

4. Ученики заходят в спортивный зал только после разрешения учителя и покидают его тоже только по команде учителя.

5. После инструктажа, стоит провести опрос учащихся, чтобы определить их понимание сказанного.

6. Проверить отсутствие часов, браслетов, украшений и других предметов для избегания травм. Также при игровых занятиях(баскетбол , волейбол) не стоит допускать учеников с длинными ногтями.

7. При плохом самочувствии освободить учащегося от занятия; Но важно, чтобы этот ученик находился или в поле зрения учителя или в поле зрения мед. работника.

8. Требовать от учащихся прекращения выполнения упражнений по первому сигналу учителя.

9. В процессе занятий и игр учащиеся обязаны соблюдать правила занятий и игр.

10. При обнаружении обстоятельств, которые могут нести угрозу жизни здоровью людей немедленно прекратить занятия и сообщить об этом администрации школы, а учащихся вывести в безопасное место.

11. После выполнения каждого упражнения ученики должны класть инвентарь по местам.

12. Предложить детям по очереди составлять план разминки и проводить её для класса на оценку.

После чего ученикам 7-А было предложено использовать выделенные нами методы на уроках физической культуры. Через пол года в экспериментальной группе был зафиксировано только один случай травматизма (небольшой вывих во время бега). По сравнению с прошлыми годами уровень травматизма уменьшился. При сопоставлении результатов полученных от контрольной и экспериментальной группы была выявлена эффективность разработанной нами методики.

Выводы. Занятия физическими упражнениями независимо от их формы и содержания, обязательно должны содействовать укреплению здоровья занимающихся, это полностью соответствует оздоровительной направленности.

Зная о возможном неблагоприятном воздействии сниженной или избыточной двигательной активности, недостаточной или избыточной физической нагрузки, нерационального питания и режима тренировочных занятий, неудовлетворительных условий проведения тренировок можно получить нужный результат от занятий физическими упражнениями.

Во избежание травматизма на занятиях преподавателям физического воспитания и как учителю так и ученикам необходимо соблюдать технику безопасности на уроках физкультуры. Перед каждым занятием необходимо напоминать о технике безопасности при занятиях физкультурой.

Литература.

1. Велитченко В.К. «Физкультура без травм». - М.: Просвещение, 1993. — 128 с.
2. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. — М.: 1993г. — 84 с.

3. Кенеман А.В., Хухлаева Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного и школьного возраста. - М.: Просвещение, 2002. - 201 с.

4. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория физического воспитания и спорта: Учеб. пособие. М.: Изд. центр «Академия», 2000. - 480 с.

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Джабаєва Тетяна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Значення виховання фізичних якостей в умовах сучасного суспільства не знижується, а навпаки постійно зростає [4]. Більшість провідних фахівців галузі вважають молодший шкільний вік — важливим періодом у житті дитини, коли закладається фундамент її дальшого фізичного розвитку, активно розвиваються інтереси і звички, формується характер [2, 3].

Мабуть, кожна доросла людина колись дивувалась енергійності й рухливості маленьких дітей. Якщо дорослий спробує повторювати всі рухи в такому самому режимі, йому буде важко витримати й кілька годин. Без розвинених фізичних якостей, без фізичного здоров'я і можливості повноцінно здійснювати основні функції організму людина часто відчуває себе неповноцінною [1, 5].

Вчителю початкової школи відводиться особлива роль в зміні змісту та організації фізичного виховання. Від його досвіду, вмінь та знань залежить успіх або невдача в реалізації навчальної програми по фізкультурі [2, 3].

Особливу увагу в розвитку рухових здібностей молодших школярів необхідно приділяти тим здібностям, які є сенситивними в даному віці. Знайти віковий період, найбільш податливий для розвитку окремих функцій та систем організму дітей — одна з актуальних задач, які стоять перед фізичним вихованням, а саме перед вчителем фізичного виховання.

Однією з рухових здібностей найбільш сприятливою в розвитку у молодших школярів є швидкісна здібність. Вона є фундаментом для розвитку інших рухових здібностей і дуже складно розвиваються в процесі життєдіяльності дитини. Тому необхідний постійний пошук методик розвитку швидкісних здібностей саме в молодшому шкільному віці, що підкреслює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в вивченні методик розвитку швидкісних здібностей молодших школярів на уроках фізичної культури в загальноосвітніх закладах.

Організація дослідження. Для вирішення поставленої мети ми визначились з контингентом педагогічного експерименту. Для об'єктивності отриманих результатів він повинен бути однорідним. Саме тому в нашому експерименті прийняли участь учні 3-х класів ЗОШ № 56. Кількість дітей, які прийняли участь в педагогічному експерименті склала 60 осіб, які були

розподілені на контрольну та експериментальну групи (по 30 з кожного класу). Слід зауважити, що в обраних класах з дітьми працював один і той же вчитель фізичної культури тому й умови проведення експерименту були практично однаковими.

Для оцінки рівня розвитку різних видів швидкісних здібностей ми провели педагогічне тестування. Всі тести були підібрані таким чином щоб охарактеризувати прояв різних видів швидкісних здібностей. Так під час дослідження ми використали наступні тестові випробування: частота рухів за Єврофіт, біг 30 м. (комплексний прояв швидкості), стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові якості).

Для вирішення завдань спрямованих на розвиток різних видів швидкісних здібностей, необхідно не лише тільки обирати потрібні засоби, але й намагатись придати їм якомога більш точні методичні умови виконання — швидкість, темп, тривалість кількість повторень, інтервали відпочинку, точність, складність у відповідності з віком учнів.

Розвиток швидкості рухів протікає більш успішно, якщо вчитель широко варіює умовами виконання швидкісних вправ шляхом їх ускладнення (перемінний темп виконання, прискорення, гандикап) або полегшення (біг з ходу, під уклін та ін.). Поряд з методом повторної вправи для розвитку швидкості вчитель застосовував ігровий метод.

При проведенні ігор, естафет, подолання смуги перешкод, вчитель чітко регламентував завдання, які пов'язані з проявом швидкості (кількість та тривалість вправ в бігу, лазінні, веденні м'яча, тобто там де проявляється швидкість). Для розвитку швидкісно-силових здібностей вчитель використовував вправи з зовнішнім обтяженням (набивні м'ячі, мішечки з піском та ін.) та вправи з подоланням власної ваги тіла.

У вправах з подоланням власної ваги тіла учня величина навантаження дозується лише змінами винахідних положень. Навантаження в цих вправах дозується кількістю повторень, а також тривалістю роботи та відпочинку.

Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадження запропонованої методики розвитку швидкісних здібностей молодших школярів ми провели перше тестування у школярів. В дослідженні приймали участь два 3-х класи з ЗОШ № 56. Середні показники рівня розвитку швидкісних здібностей представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень розвитку швидкісних здібностей молодших школярів після першого тестування

Тестові випробування	Середнє значення	
	Контрольна група (n = 30)	Експериментальна група (n = 30)
Стрибок у довжину з місця, см	132,52	131,66
Частота рухів (ЄВРОФІТ), раз	17,6	17,9
Біг 30м, с	7,02	7,86

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей більш високий у учнів контрольної групи $X \pm S = 132,52$ проти $X \pm S = 131,66$. Але різниця між аналогічними значеннями експериментальної групи незначна. Частота рухів також більш висока у дітей з контрольної групи $X \pm S = 17,6$ раз проти $X \pm S = 17,9$ раз. Рівень розвитку швидкісних здібностей в комплексному прояві за тестом біг 30 м. був майже однаковим.

Підсумовуючи результати першого тестування зазначимо, що рівень розвитку різних видів швидкісних здібностей, був майже однаковим або дещо більш високим у представників контрольної групи. Це вказує на однорідність груп в аспектів швидкісної підготовленості молодших школярів на початку дослідження.

Протягом педагогічного експерименту ми спостерігали, як проводились уроки в контрольній групі та разом з вчителем фізичного виховання впроваджували методику розвитку швидкісних здібностей в експериментальній. Відмітимо, що поряд з проходженням програмного матеріалу вчитель експериментальної школи доволі відповідально та уважно відносився до запропонованих вправ для розвитку швидкісних здібностей молодших школярів. Використовував різні вправи, які спрямовані на розвиток різних видів швидкісної підготовленості.

На заключному етапі педагогічного експерименту ми зробили повторне тестування рівня розвитку швидкісних здібностей молодших школярів з метою порівняння з попереднім та визначили ефективність від впровадження запропонованої методики розвитку швидкісних здібностей, які застосовувались в експериментальній школі. Середні показники повторного тестування в контрольній та експериментальній групах представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень розвитку рухових здібностей у молодших школярів після повторного тестування

Тестові випробування	Середнє значення	
	Контрольна група (n = 30)	Експериментальна група (n = 30)
Стрибок у довжину з місця, см	134,94	159,16
Частота рухів (ЄВРОФІТ), раз	17,4	16,9
Біг 30м, с	6,93	6,66

Аналіз отриманих результатів довів, що за період проведення педагогічного експерименту в обох групах дослідження відбулись певні зміни. Так на відміну від першого тестування показники рівня розвитку швидкісно-силових здібностей, комплексного прояву швидкості стали більшими у представників експериментальної групи, а частоти рухів залишилася майже однаковою в обох групах дослідження.

При порівнянні результатів по окремим тестам зазначимо, що в тесті стрибок у довжину з місця молодші школярі з експериментальної школи мали результат $X \pm S = 159,16$ см, їх однолітки з контрольної школи $X \pm S = 134,94$ см.

(краще на 18 %), в тесті частота рухів за ЄВРОФІТ $X \pm S = 16,9$ раз, проти $X \pm S = 17,4$ раз відповідно (на 3 %). Результати тесту біг на 30 м також кращі у молодших школярів з експериментальної школи ($X \pm S = 6,66$ с проти $X \pm S = 6,93$ с) на 5 %.

Слід зазначити, що певні розходження при порівнянні середніх результатів контрольної та експериментальної груп дозволяють нам стверджувати про ефективність запропонованої методики.

Висновок. За період педагогічного експерименту рівень розвитку швидкісних здібностей значно покращився, як в контрольній так і в експериментальній групі. Швидкісно-силові здібності за тестом стрибок у довжину з місця в контрольній групі покращилися на 2,42 см, а в експериментальній на 17,5 см. Частота рухів в контрольній групі підвищилась на 0,5 с, а в експериментальній на 0,7 с відповідно.

Експериментально доведено, що використання різних, адаптованих для дитячого віку методик розвитку рухових здібностей, зокрема швидкісних, дозволить значно підвищити рівень розвитку швидкісних здібностей. Проведення уроків з застосуванням вправ динамічного та інноваційного характеру дозволяє підвищити ефективність заняття та підвищити зацікавленість дітей.

Література.

7. Ворсин Е.Н. Воспитание учащихся в I-IV классах общеобразовательной школы / Е.Н. Ворсин, А.А. Гужаловский, Л.Д. Глазырина, В.Н. Кряж, Р.Н. Беякова — Минск: Асар, 1995. — 175 с.
8. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физкультуры / Б.И. Мишин — М.: ООО АСТ: ООО Астрель, 2003. — 526 с.
9. Операйло С.І. Книга вчителя фізичної культури / С.І. Операйло, А.І. Ільченко, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова — Харків. - ТОРСІНГ ПЛЮС, 2005. — 464 с.
10. Чаленко И.А. Современные уроки физкультуры в начальной школе / И.А. Чаленко — Ростов н/Д: Фенікс, 2003. — 256 с.
11. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004. — 272 с.
12. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. / Б.М. Шиян — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2004. — 248 с.

ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ШКОЛЯРІВ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР

Дронь Ж.

Науковий керівник: доц. Бірюк С.В.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку українського суспільства одним з першочергових завдань держави є удосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді. [4] Реформування вітчизняної системи

освіти за Болонськими та світовими стандартами визначило досить гостру необхідність наукових пошуків методів оптимізації, удосконалення сучасної системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл України. Питання реформування вимагає не калькування західних стандартів, а пошуку власного шляху, врахування досвіду передових країн світу у сфері фізичного виховання дітей та юнацтва. Важливим джерелом визначення сучасної стратегії розвитку сфери фізичного виховання в Україні є аналіз передового досвіду організації навчально-виховного процесу, дослідження закономірностей та тенденцій розвитку цієї важливої складової частини освітньої сфери на Європейському континенті. Завдяки майбутньому реформуванню шкільної освіти ми даємо змогу довести її до відповідності європейських стандартів, що вкрай необхідно для України як асоційованого члена Євросоюзу.

Питання організації і методики фізичного виховання в зарубіжних країнах та Україні цікавлять багатьох сучасних українських та зарубіжних фахівців, а саме: Турчик І.Х. (2005), Турчин А.І. (2003), Вільчковський Е.С. (2004), Волков Л.В. (2003), Т.Ю Круцевич (2004), але проблеми інтеграції фізичної культури і спорту школярів в Європейський освітній простір залишаються загальними.

Мета роботи полягає у виявленні базових ідей і принципів системи фізичного виховання і спорту у Європейській шкільній освіті і можливості їх адаптації у фізичному вихованні школярів України.

Результати дослідження. Актуальність дослідження зумовлена цінністю досвіду країн Європи, в реформуванні системи фізичного виховання школярів для вдосконалення названої системи в сучасній Україні. Мета й завдання шкільного фізичного виховання подібно сформульовані в більшості країн, однак у деяких з них вони доповнені з урахуванням національних особливостей. Зокрема, фізичне виховання не розглядається тільки як засіб поліпшення фізичних здібностей, так як воно містить емоційну і соціальну складову, когнітивні процеси, мотиваційні та моральні аспекти. Так, практично, всі країни видокремлюють фізичний, особистісний та соціальний розвиток школярів [2].

На даному етапі головним для України є також аналіз вибраних аспектів якості шкільної фізичної культури з акцентом на критеріях і способах їхньої стандартизації, що вживаються в європейських країнах.

За останній час проблема реформування шкільної системи фізичного виховання набула надзвичайної актуальності, особливо в контексті спроби Міністерства освіти, науки, молоді та спорту розробити нові державні стандарти. Сьогодні тема перегляду статусу уроків фізичної культури обговорюється у багатьох інформаційних наукових електронних та друкованих виданнях, на багатьох наукових конференціях, семінарах та форумах. Однак, думка дослідників з цього приводу неоднозначна. [4]

Так, Міністерство освіти і науки України, молоді та спорту нині виступає за винесення предмету «Фізична культура» за межі навчального розкладу та відміну оцінювання з фізичної культури взагалі, тоді як переважна більшість провідних експертів з питань шкільного фізичного виховання та шкільні вчителі вважають, що перетворювати урок на форму дозвілля та відмінити

нормативи не можна, оскільки це призведе до зниження мотивації учнів до відвідування занять. До того ж, деякі фахівці вказують на ігнорування предмету «Фізична культура» багатьма батьками, а часом і керівництвом школи, в той час як усі європейські країни визнають важливість фізичного виховання в школі.

Однак на сучасному етапі розвитку освіти зроблені деякі спроби поліпшити ситуацію у сфері фізичного виховання та спорту. Так, у 2009 р. прийнято навчальну програму з фізичної культури для учнів 5-9 класів, а в 2010 р. – для учнів старшої школи, які передбачають вивчення тих чи інших видів спорту за вибором з урахуванням спортивно-матеріальної бази навчального закладу, спеціалізації вчителя фізичної культури, фізкультурно-спортивних інтересів учнів, кліматичних особливостей регіону та національних традицій. Поки що складно говорити про ефективність цих документів, оскільки вони знаходяться в стадії експерименту [4].

Для європейської освіти предмет "Фізична культура" є частиною всіх навчальних планів і є обов'язковим у європейських школах. Вони також підкреслюють важливість фізичної активності і спорту як способу організації дозвілля підростаючого покоління [3].

Як відзначається в низці державних програмно-нормативних документах, європейська інтеграція України передбачає приєднання до конвенцій Ради Європи, яка стосується розвитку фізичної культури і спорту. Наголошується на необхідності проведення аналізу ефективності співпраці та визначення дієвого механізму впровадження в Україні міжнародних програм, досвіду роботи іноземних держав з розвитку зазначеної галузі [1].

Безумовно, цей процес не може залишити поза увагою й сферу фізичного виховання і спорту. Сфера спорту вимагає реформування, принаймні, з двох причин. Перші – це невідповідність законодавчо закріплених принципів організації та діяльності спортивної сфери в Україні прийнятим у світі стандартам. Друга – що сфера спорту досі існує на принципах економіки соціалізму, яка втратила свою актуальність, перестала існувати як система та факт суспільного життя. І це є суттєвою завадою для сприйняття спорту в якості унікального інструменту- розвитку людини, як інвестиційно привабливої сфери.

Таким чином, національні стандарти та рекомендації провідних європейських держав в галузі фізичного виховання і спорту є основою для створення програм у кожному шкільному окрузі та у кожній школі України. Всебічний підхід до системи фізичного виховання в ЄС спрямований на досягнення глобальних цілей суспільства: оздоровлення населення, формування нового типу особистості, підготовка людини до життя в умовах сучасних світових проблем і криз шляхом вдосконалення саме сфери фізичного виховання і спорту школярів.

Висновки. Таким чином, узагальнення та поширення інформації про фізичне виховання і спорт Європи, досвід яких може бути використаний у системі фізичного виховання для школярів України, дозволить проаналізувати та зробити висновки для сучасних тенденцій інтеграції української шкільної

освіти в Європейський освітній простір.

Завданнями шкільного спорту в Європі є: надання можливості займатися спортом усім дітям незалежно від ступеня талановитості; не тільки розвиток тіла і розуму, але й формування характеру учнів; досягнення певного рівня фізичної підготовленості та оволодіння різноманітними руховими навичками, що потребує значних зусиль волі й самодисципліни.

Література.

1. Турчик І.Х. Застосування модульної системи на уроках фізичного виховання (на прикладі навчальної програми середніх шкіл Англії): Метод. Рек. - Трускавець: Плеяда, 2005. - 66 с.

2. Гринченко І.Б. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичного виховання: досвід в європейських країнах / І. Б. Гринченко // Засоби навчальної та науково-дослідної роботи. – К., 2014. – Вип.42. – С. 39–50.

3. Турчик І. Х. Фізичне виховання і спорт у шкільній освіті Англії: автореф. Дис. канд. пед. наук: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.Х. Турчик. – Львів, 2005. – 21 с.

4. Тимошенко Алексей Валерьевич, Дьоміна Жанна Геннадіївна. Режим доступу: <http://massage.ua/fizicheskaya-kultura-i-sport.html>

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5 - 6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Заблудська Світлана

Науковий керівник: Бондаренко С.В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира
Винниченка*

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Формування постави дітей дошкільного віку присвячені численні дослідження фахівців медицини [1], фізичної реабілітації [2], фізичного виховання [3]. Але, протягом останніх десятиліть порушення постави залишається серед найбільш поширених нозологій дітей дошкільного шкільного віку. Практичну значущість ефективного формування постави можливо розглядати в площині повноцінності фізичного розвитку, функціональності внутрішніх органів, стабільності параметрів розумової та фізичної працездатності та врешті-решт естетичного чинника, що зумовлює зовнішній вигляд людини.

Сучасний стан розв'язання проблеми формування постави дітей можна вважати незадовільним та далеким від вирішення, оскільки кількість функціональних порушень та захворювань постави має стійку тенденцію до збільшення з кожним роком. Згідно біомеханіки постави, руховий стереотип вибудовує з сегментів тіла конструкцію, котра придатна для прямоходіння та вертикального положення. У вертикальному положенні л розташовуються відносно скелету таким чином, щоб вибудувати стійку конструкцію, що здатна утримувати хитку рівновагу. Така хитка рівновага тіла, що попереджає його падіння має назву скелетний баланс [2]. Тіло людини прагне набути такого

положення, при якому підтримка скелетної мускулатури була б мінімальною (що й відбувається за рахунок тонічних напружень статичного характеру). Такий стан прямостояння має назву м'язовий баланс вертикальної пози [4].

Мета дослідження: обґрунтувати ефективність застосованих вправ художньої гімнастики для формування постави дітей 5 - 6 років.

Методика дослідження. Для розв'язання завдань дослідження мети були використанні наступні методи: аналіз тематичних літературних джерел, що включав інтернет - ресурси, тестування рухових здібностей за загальноприйнятими методиками, гоніометрія хребта за методикою В.О.Гамбурцева, математико-статистичні методи обробки цифрових даних.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджувана група дівчаток 5 – 6 років займається художньою гімнастикою 1 рік. За цей період діти оволоділи основами техніки змагальних вправ (без предмету) та почали працювати зі скакалкою та обручем. Значна частина часу приділялась фізичній підготовці юних гімнасток. Для розуміння отриманого тренувального ефекту впливу занять художньою гімнастикою на дитячий організм, доцільно представити типову схему розподілу засобів рухового тренінгу та бюджет часу, який використовувався.

Таблиця 1

Орієнтовна схема типового заняття дослідної групи щодо застосованих засобів та бюджету часу

№	Засоби	Питома вага часу, %
1.	Загально розвивальні вправи	до 15
2.	Вправи на гнучкість	до 35
3.	Вправи на координацію (переважно на рівновагу)	до 15
4.	Вправи на розвиток сили	15 - 17
5.	Вправи на розвиток стрибучості	7 - 10
6.	Вправи на оволодіння скакалкою та обручем	до 10

Таким чином заняття носили загально розвивальну спрямованість з певним акцентом на розвиток гнучкості та відносної сили. Тривалість кожного заняття сягала 1,5 години тричі на тиждень.

Протягом року було проведено тестування зрушень у фізичній підготовленості за даний період часу. Тестування проводилось згідно загально прийнятих методик і дали наступні результати, що були представлені у табл. 2.

Дані табл.2 свідчать, що відбулися значні зрушення у всіх протестованих рухових здібностей дітей досліджуваної групи. Найбільші прирости були отримані в тестах зі значним силовим компонентом: стрибки в довжину з місця – 42,17 % та згинання, розгинання рук в упорі лежачи – 65,95 %. Найменші прирости були отримані в тестах: човниковий біг – 6,2 %, нахил вперед у положенні сидючи – 20,65 % та піджимання ніг в упорі лежачи – 23,36 %. Слід відмітити, що зростання показників фізичної підготовленості було стабільним у всій батареї тестів протягом року, про що свідчить проміжний зріз тестів, що був проведений в середині дослідження. Також необхідно відзначити, що лише у двох тестах кінцеві результати мали достовірний

характер. Це можна пояснити статистичною неоднорідністю показників фізичної підготовленості досліджуваних, в основі якої лежать індивідуальні темпи розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 2

Динаміка розвитку рухових здібностей дітей 5-6 років в ході проведення педагогічного експерименту $M \pm m$, (n=10)

№	Тести	Початок дослідження	Середина дослідження	Кінець дослідження	Достовірність змін
1	Човниковий біг 4×9 м	15,556 ± 0,3	15,307 ± 0,24	14,628 ± 0,5	1, 67; p>0,05
2	Нахил вперед у положенні сидячи, см	18,4 ± 1,84	20,8 ± 1,84	22,2 ± 1,73	1,51; p>0,05
3	Присідання за 30 с, рази	21,2 ± 1,3	23,6 ± 1,19	28,4 ± 0,86	3,53; p<0,01
4	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, рази	9,4 ± 0,86	12,4 ± 1,08	15,6 ± 0,97	3,44; p<0,01
5	Рівновага на носках, с	15,5 ± 2,6	18,5 ± 2,70	21,213 ± 2,95	0,50; p>0,05
6	Стрибки в довжину з місця, см	70,9 ± 8,54	74,2 ± 8,54	100,8 ± 6,1	1,33; p>0,05
7	Піджимання ніг в упорі лежачи за 1 хв, рази	18,4 ± 1,84	21,3 ± 1,84	22,7 ± 1,73	0,90; p>0,05
8	Міст з положення лежачи (відстань між п'ятами та кистями), см	35,2 ± 2,70	32,1 ± 3,03	28,4 ± 2,48	0,77; p>0,05

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити наступні попередні висновки: аналіз наведених науково-методичних джерел свідчить, що масове поширення відхилень та захворювань постави у дітей 5 – 6 років актуалізує проблему пошуку ефективних засобів діагностики, виховання та корекції постави.

Реалізована тренувальна програма з елементами художньої гімнастики може бути рекомендована для дітей 5 – 6 років як ефективний засіб розвитку основних рухових здібностей, а також формування постави у дошкільний період онтогенезу.

Література.

- 1.Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
- 2.Козлов Ю. Фізична реабілітація дітей віком 5 – 6 років із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату в умовах дошкільного навчального закладу / Ю. Козлов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – №1. – с. 65–68.
- 3.Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. – 367 с.

4.Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Л.П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 430 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ізмайлова Катерина

Науковий керівник: доцент Караулова С. І.

Запорізький національний державний університет

Постановка проблеми. Інтерес до певних занять з фізичного виховання стимулює розвиток здібностей, а їх наявність забезпечує успіх у діяльності. Здібності - це властивості особистості, які забезпечують придатність до навчання, діяльності і успішність їх здійснення, а також включають в себе психомоторну, пізнавальну, емоційно-вольову складові психічної організації людини. Розвиток однієї з найважливіших вроджених потреб людини - потребу в русі, враховуючи сучасні дослідження стосовно фізичних та психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку, є найбільш актуальною.

Аналіз публікацій. Важливо відзначити, що в самоконтролі та саморегуляції рухових дій задіяні практично всі пізнавальні процеси: відчуття, сприйняття, уявлення, мислення, увага, а також емоції і воля.

Найбільш виражено вплив занять фізичною культурою і спортом на розвиток психомоторики, здійснює механізм гомогенних (однойменних) зв'язків виховання та розвитку. Психомоторний розвиток - це розвиток рухової системи людини, до якого відносять розвиток: потреби в русі і мотиваційних компонентів рухової діяльності; саморегуляції рухових дій (довільності; когнітивних, емоційних і вольових компонентів); рухової навченості, накопичення рухового досвіду (умінь, навичок); рухових якостей, або простих і складних психомоторних здібностей [2].

Мета. Проаналізувати окремі підходи в методиці розвитку фізичних і психомоторних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Руховими (фізичними) якостями в теорії фізичної культури прийнято називати "окремі якісні сторони рухових можливостей людини".

У психології фізичного виховання і спорту ці ж якості розглядаються як психомоторні здібності: відносно елементарні (наприклад, до відтворення, виміру і диференціюванню параметрів рухів та ін.); складні (швидкість, витривалість, влучність, верткість та ін.).

Ступінь вираженості потреби в русі - дуже індивідуальна і залежить від типологічних особливостей нервової системи. Найважливішою вимогою сучасного уроку є забезпечення диференційованого та індивідуального підходу до учнів з урахуванням їх стану здоров'я, статі, фізичного розвитку, рухової підготовленості, особливостей розвитку психічних властивостей і якостей, дотримання гігієнічних норм [3].

При навчанні руховим діям перевагу слід віддавати цілісному методу, приділяючи основну увагу оволодінню школою рухів. При проведенні занять з учнями I- IV класів особливо важливо правильно називати вправи, точно їх демонструвати, своєчасно виправляти помилки. Навчання руховим діям і розвиток фізичних здібностей молодших школярів тісно пов'язані між собою. Одну і ту ж вправу можна використовувати як для навчання рухових навичок, так і для розвитку координаційних і кондиційних здібностей [4].

Особливу увагу в цьому віці слід приділяти всебічному розвитку координаційних, швидкісних (реакції і частоти рухів), витривалості до помірних навантажень, швидко-силових здібностей.

Відмінною особливістю молодших школярів є їх велике бажання, інтерес, пізнавальна активність, висока емоційність під час занять. Тому на уроках чітка організація, розумна дисципліна, заснована на точному дотриманні команд, вказівок і розпоряджень вчителя, повинна поєднуватися з наданням їм певної свободи і самостійності дій, завданнями, стимулюючими творчість та ініціативність.

На уроках фізичної культури в молодших класах доцільно спиратися на міжпредметні зв'язки: з природознавством (в таких питаннях, як загартовування, вимоги до одягу учня, роботі м'язів, режим дня та ін.); з математикою (вимірювання довжини і висоти стрибка, дальності метання, швидкості і тривалості бігу і т. д.); музично-ритмічним вихованням (заняття під музику); образотворчим мистецтвом (краса рухів поз) та ін. Контроль і оцінка в молодшому шкільному віці застосовуються таким чином, щоб стимулювати прагнення учня до свого особистого вдосконалення і самовизначення, поліпшення результатів, підвищенню активності, радості від занять фізичними вправами [1].

Як на думку фахівців, уроки фізичної культури мають будуватися на основі принципів демократизації, гуманізації, педагогіки співробітництва, відповідно до яких вчитель повинен забезпечити кожному учневі однаковий доступ до основ фізичної культури, спиратися на широкі і гнучкі методи та засоби навчання для розвитку дітей з різним рівнем їх рухових і психічних здібностей. На заняттях з фізичної культури, вже з молодшого шкільного віку, необхідно враховувати інтереси і схильності дітей. Враховуючи великі індивідуальні відмінності всередині навіть одного віку, вчитель повинен прагнути надати учням різнорівневий за складністю та суб'єктивних труднощів засвоєння матеріал програми. Для цього він може використовувати різні організаційні форми: об'єднувати учнів різного віку і паралельних класів, проводити заняття окремо серед хлопчиків і дівчаток [5].

Література.

1. Аверин В. А. Психология детей и подростков: Монография. - Санкт-Петербург, 1999 – С. 3-135.
2. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. - М.: 2002.
3. Грейс Крайг «Психология развития» Питер, 2003 – С. 68 - 114
4. Ільїн Є.П. Психология спорта. - СПб.: Питер, 2012. — С. 352

5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Физкультура, 2008,- С. 543

МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДРЫ «ФК И С» ОТНОСИТЕЛЬНО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ И ПОСЕЩАЕМОСТИ СТУДЕНТАМИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Коваль Ирина

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Актуальность. Современная профессиональная деятельность требует от человека не только глубоких теоретических знаний, но и необходимой специальной психофизической подготовленности. Физическое воспитание в ХНАДУ является частью профессиональной подготовки будущих специалистов гражданской авиации. Целью физического образования студентов является обеспечение готовности к быстрому и качественному овладению выбранной профессией, перенесению нервно- психических нагрузок, повышение устойчивости организма к воздействию негативных факторов, встречающихся в процессе обучения, а также формирование физической культуры личности [1;2].

Роль преподавателя имеет ключевое значение в получении студентами знаний в области физической культуры и спорта. В конечном итоге обобщенным результатом его работы должно быть достижение надлежащего установленного уровня психофизической и прикладной подготовленности студентов к избранной профессиональной деятельности. Способность дать высокую физическую подготовку будущих специалистов, молодых людей – представляющих лучшую часть молодежи нашей страны – основная задача педагога. В связи с этим физкультурно- спортивная среда института должна способствовать созданию условий для реализации его возможностей, удовлетворенности в профессиональной деятельности [3;4;5].

Цель исследования: провести анализ удовлетворенности преподавателей кафедры «ФВиС» ХНАДУ организацией физического воспитания в институте и посещением студентами занятий физической культуры за последние пять лет.

Для достижения цели были поставлены следующие задачи: определить, есть ли различия между показателями удовлетворенности преподавателей физической культуры организацией физического воспитания в институте и посещением студентами занятий физической культуры; выявить динамику удовлетворенности преподавателей организацией физического воспитания в институте и посещением студентами занятий за пятилетний период; обозначить минусы организации физического воспитания в институте по мнению преподавателей физической культуры; ознакомиться с мнением преподавателей относительно причин пропусков студентами занятий по физической культуре.

Результаты исследований. Исследование проводилось в январе – феврале 2015 году на базе ХНАДУ. В исследовании принимали участие преподаватели кафедры физической культуры и спорта в количестве 12 человек.

Для решения поставленных в исследовании задач был проведен анализ научно-методической литературы, анкетирование, методы математической статистики. С целью проведения мониторинга нами были разработаны анкеты для преподавателей физической культуры ХНАДУ, включающие вопросы удовлетворенности их организацией физического воспитания в институте, отношения студентов к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни. Анализируя результаты, полученные в ходе анкетирования, было выявлено, что большинство преподавателей не в полной мере довольны организацией физического воспитания в университете. В общей оценке опрошенных респондентов удовлетворенных всем преподавателей обнаружить не удалось (табл.1).

Таблица 1

Удовлетворенность преподавателей физической культуры организацией физического воспитания в институте, %

Удовлетворены ли Вы организацией физического воспитания?	Результат
Да	0
Не совсем	80
Затрудняюсь ответить	0
Нет	20

В отношении посещаемости студентов занятий физической культуры мнения преподавателей разделились: по данным опроса с желанием посещают занятия 17% обучающихся (табл.2).

Таблица 2

Опрос преподавателей физической культуры относительно желания студентов посещать занятия по физической культуре, %

С желанием ли посещают студенты занятия по физической культуре?	Результат
Да	17
Не совсем	73
Затрудняюсь ответить	0
Нет	10

Ретроспективный анализ показывает, что динамика отношения преподавателей физической культуры к организации физического воспитания в институте изменилась незначительно (табл.3).

Таблица 3

Удовлетворенность преподавателей физической культуры организацией физического воспитания в институте, %

Удовлетворены ли Вы организацией физического воспитания?	2015 г.	2010 г.
Да	0	0
Не совсем	83	75
Затрудняюсь ответить	0	8
Нет	17	17

Подобная ситуация наблюдается в оценке преподавателями посещений студентами занятий физической культурой – положительной динамики не выявлено (табл. 4).

Таблица 4

Опрос преподавателей физической культуры относительно желания студентов посещать занятия по физической культуре, %

С желанием ли посещают студенты занятия по физической культуре?	2015	2010
Да	17	25
Не совсем	75	67
Затрудняюсь ответить	0	0
Нет	8	8

По результатам опроса причиной своей неудовлетворенности организацией физического воспитания в ХНАДУ, все преподаватели единогласно назвали слабую материально-техническую базу в институте (100 % опрошенных).

При ответе на вопрос о причинах пропусков студентами занятий по физической культуре мнения респондентов разделились: большинство считает основной причиной отсутствие возможности заниматься любимым видом спорта (8 из 12 опрошенных). Чуть менее весомым посчитали тот факт, что данная дисциплина не является профилирующей ни для одной из специальностей (5 из 12 мнений). Также прозвучали варианты: отсутствие соответствующих спортивных сооружений (3 из 12), нежелание заниматься физической культурой и спортом (2 из 12), отсутствие мотивации (1 из 12) и тот, что в школе учащимся не было привито положительное отношение к занятиям физической культурой (1 из 12).

Таким образом, мониторинг отношения преподавателей к организации физического воспитания в институте и их оценки посещений студентами занятий выявил проблемные стороны, требующие своего разрешения. Исследование показало, что за пятилетний период удовлетворенность преподавателей организацией физического воспитания не улучшилась, та же тенденция наблюдается в оценке преподавателями посещений студентами занятий по физической культуре – слабая мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом, отсутствие положительного отношения к занятиям физической культурой и спортом. Следовательно, необходимо усилить поиск путей повышения эффективности и значимости процесса физического воспитания, один из которых – тесное сотрудничество, либо полное объединение воспитательной и физкультурно-спортивной среды.

Выводы. Наиболее выражена проблема наличия слабой материально-технической базы в институте. Постоянное увеличение числа студентов ведет к невозможности правильного проведения занятий, перегруженности спортивного зала, нарушению техники безопасности и санитарных норм. Расширение материально-технической базы способствовало бы качественному улучшению учебного и тренировочного процессов, увеличению количества

часов занять з студентами, створенню сприятливих умов для занять фізичною культурою в позаурочний час, сприяючих залученню студентів до регулярних занять фізичними вправами, що в результаті дозволило б готувати фізично і психічно більш підготовлених, кваліфікованих фахівців - це і є метою вищого навчального закладу.

Література.

1. Бальсевич В.К. Фізична культура для всіх і для кожного. - М.: Фізкультура і спорт, 1988. - 208 с.
2. Барчуков І. С. Фізична культура: навчальний посібник для вузів / І. С. Барчуков. - М.: ЮНІТИ-ДАНА, 2003. - 255 с.
3. Гужаловський А.А. Основи теорії і методики фізичної культури; Учеб. для техн. Фізичної культури. - М.: Фізкультура і спорт. 1986. - 352с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теорія і методика фізичної культури. - М.: Український спорт, 2003. - 464 с.
5. Холодов Ж.К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академія, 2000. - 480с. Научний керівник Акчурин Ф. А., асистент кафедри ФК і С, УВАУ ГА

ПРОБЛЕМА НАВЧАННЯ ГРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У БАСКЕТБОЛ

Компанієць Анастасія

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Сучасна школа перебуває в пошуку моделей навчально-виховного процесу з фізичної культури, які могли б забезпечити всебічний розвиток особистості школярів, сприяти формуванню, збереженню й зміцненню здоров'я дітей. У молодшому шкільному віці першорядним є формування мотивації до подальшого навчання й особлива увага зосереджується на створенні умов для повноцінного включення в освітній простір і успішної соціалізації дітей, де головним результатом шкільного навчання повинне стати його відповідність цілям випереджального розвитку.

Важливе місце в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку займає дія з м'ячем. Вправи у киданні, катання м'ячів сприяє розвитку координації, спритності, ритмічності, узгодженості рухів. В іграх з м'ячем розвиваються: швидкість, стрибучість, сила. Дії з м'ячем сприяють розвитку вміння схопити, утримати, кинути предмет, а також розрахувати напрямок, погодити з ним дії, виховують виразність рухів, гарне просторове орієнтування.

Аналіз останніх досліджень. Серед фахівців немає однозначної думки щодо початку навчання дітей прийомам гри в баскетбол. За рекомендаціями педагогів навчання елементів гри в баскетбол можна розпочинати ще у дошкільному віці (Е.Адашкявичене, Л.Бейба). Інші фахівці рекомендують ознайомлення з грою у віці 7-9 років (Ю.Портнов, А.Сарапкін), а також є група

фахівців, які рекомендують навчання елементам баскетболу у віці 11-13 років (Е.Волков, Л.Кофман, В.Платонов, С.Тихвинський). Така палітра поглядів учених позначилась на шкільних програмах з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів.

Метою статті є аналіз навчальних програм з фізичної культури для учнів 1-4 класів загальноосвітніх навчальних закладів для її з'ясування, як в них представлено прийоми гри в баскетбол для молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Здавна освіта і виховання розглядалися в рамках теорії фізичного виховання як точки дотику між педагогікою і грою. Педагогіка пов'язує гру з процесом виховання, освіти, навчання, розвитку особистості. Ігри, включені в освітній процес, виправдані не тільки з педагогічної точки зору, але й біологічної, вони утворюють міцний фундамент фізичного виховання. Незважаючи на це, до гри ставляться наступні вимоги:

- гра повинна вирішувати певне завдання;
- у проведенні ігор варто дотримуватись систематичності та послідовності;
- організаційна діяльність педагогів чи батьків повинна бути спрямована на підвищення активності і самостійності учасників гри [2].

Основною тенденцією досліджень останніх років є акцент на поєднанні необхідності зміцнення здоров'я дітей, їх фізичного розвитку з багатим досвідом народних рухливих ігор [5] та запровадження інноваційних і новітніх технологій на сучасному етапі [1].

До складу основних засобів фізичного виховання входять рухливі ігри, що включають баскетбол. Починають навчати гри в баскетбол вже з початкових класів, від простого до складного. Навчання молодших школярів має свої особливості. Своєрідність молодшого шкільного віку в тому, що організм спочатку володіє відносно низькою опірністю до несприятливих впливів зовнішнього середовища і разом з тим швидко збільшує свої адаптаційні та функціональні можливості [4; 6].

У 2013 році для загальноосвітніх шкіл введено нові програми з фізичної культури (програму підготували Т.Круцевич, В.Єрмолова, Л.Іванова, О.Кривчикова, Г.Смоліус).

Предметом навчання у початковій школі в галузі фізичного виховання є рухова активність із загальноосвітньою спрямованістю. Способи рухової діяльності для учнів 1-4 класів представлені школами, а саме:

- школа культури рухів з елементами гімнастики;
- школа пересувань;
- школа м'яча;
- школа стрибків;
- школа активного відпочинку (рекреації);
- школа розвитку фізичних якостей;
- школа постави [3].

Програмою передбачено проведення уроків фізичної культури у молодшій школі три години на тиждень. Однак, в ній не подається точна кількість годин на вивчення тих чи інших розділів. Вчителів надається право самостійно виділяти належну кількість годин на вивчення складових кожної «школи»,

враховуючи рівень фізичної підготовленості учнів, їх інтереси та здібності, стан матеріально-спортивної бази навчального закладу та кліматичні умови.

Щоб зрозуміти, якими елементами представлено баскетбол, ми вирішили проаналізувати школу м'яча й методику навчання дітей гри в баскетбол (вправи з великим м'ячем). Школа м'яча охоплює вправи з малим і великим м'ячем. Вони дають змогу школярам у подальшому оволодіти навичками метань та основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

На школу м'яча програмою виділено приблизну наступну кількість навчальних годин: 1 клас – 12 год., 2 клас – 14 год., 3 клас – 16 год., 4 клас – 17 год.

Важливою умовою здійснення навчально-виховного процесу з фізичної культури є дотримання дидактичних принципів навчання: свідомості й активності, наочності, доступності та індивідуалізації, систематичності та послідовності, міцності та науковості.

Зміст навчального матеріалу програми включає елементарні рухи, яким необхідно навчити дітей, з метою координації рухів дитини (таблиця 1 та таблиця 2).

Таблиця 1

Орієнтовні навчальні нормативи і вимоги школи м'яча (вправи з великим м'ячем з елементами баскетболу)

Молодші класи	зміст навчального матеріалу	Рівень навчальних досягнень учнів			
		початковий	середній	достатній	високий
1 клас	ведення м'яча на місці: а) правою рукою або лівою рукою (ударів)				
	хлопчики	4 і менше	5	8	10
	дівчатка	3 і менше	4	6	8
2 клас	передача м'яча ударом об підлогу із 10 передач з відстані 4 м (кількість точних передач):				
	хлопчики	4 і менше	6	8	10
	дівчатка	3 і менше	5	6	8
3 клас	передача м'яча двома руками від грудей із 10 передач з відстані 3 м, (кількість точних передач):				
	хлопчики	4 і менше	4	6	8
	дівчатка	3 і менше	3	5	7
4 клас	7 кидків м'яча (м'яч для міні-баскетболу або волейбольний) однією рукою від плеча у корзину, стоячи збоку від щита на відстані 1,5 м, кількість влучень				
	хлопчики	один або жодного	2	3	4
	дівчатка				

Навчання дітей найпростішим елементам спортивних ігор проводять одночасно з усіма дітьми. Найскладніші рухи розучують з невеликими групами.

Для правильного формування навичок під час розучування доцільно зменшити вагу м'яча, розміри площадки. Особливу увагу приділяють навчанню володінню в однаковій мірі як лівою, так і правою рукою.

Таблиця 2

Молодші класи	Зміст навчального матеріалу	Державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів
1 клас	вправи з великим м'ячем	<ul style="list-style-type: none"> - тримання м'яча; - підкидання м'яча і ловіння його після відскоку від підлоги; - передавання м'яча з рук у руки у колі, в колоні, шерензі, праворуч, ліворуч, над головою, під ногами; - перекидання м'яча у парах; - удари м'яча об підлогу однією та двома руками; - ведення м'яча на місці правою і лівою рукою.
2 клас	вправи з великим м'ячем	<ul style="list-style-type: none"> - кидки м'яча знизу із положення сидячи та стоячи; - передавання і ловіння м'яча двома руками від грудей (у колі, парах, трійках); - передачі м'яча двома руками з ударом об підлогу; - ведення м'яча у кроці правою та лівою рукою.
3 клас	елементи баскетболу (м'яч для міні баскетболу)	<ul style="list-style-type: none"> - тримання баскетбольного м'яча; - передачі м'яча двома руками від грудей на місці; - ловіння м'яча; - передачі м'яча двома руками від грудей у ціль і ловіння його після відскоку від підлоги; - ведення м'яча на місці та під час ходьби правою і лівою рукою
4 клас	елементи баскетболу (м'яч для міні баскетболу)	<ul style="list-style-type: none"> - ловіння і передачі м'яча двома руками від грудей на місці та в русі (у парах, трійках, колонах); - ловіння і передачі м'яча однією рукою від плеча; - ведення м'яча правою і лівою рукою зі зміною напрямку, швидкості, висоти відскоку, з обведенням стійок; - кидки м'яча у кошик із близьких та середніх дистанцій однією рукою від плеча.

Висновок. Проаналізувавши програму з фізичного виховання у молодшій школі ми дійшли висновку, що вона спрямована, по-перше, на те, щоб за допомогою засобів фізичного виховання надати природному процесу становлення форм і функцій організму, що росте, оптимальний характер, забезпечити, гармонійний фізичний розвиток, сприяти нормальному функціонуванню організму, зміцнити здоров'я. По-друге, на розвиток фізичних якостей та координаційних здібностей дитини звертається увага шляхом введення до програми елементів спортивних ігор, але засобом рухливої гри, що у подальшому дозволить школярам оволодіти навичками метання м'яча та оволодіння основами спортивних ігор: волейболу, гандболу, баскетболу, футболу тощо.

Література.

1. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни у младших школьников: Дисс. докт.пед.наук: 13.00.01. – К.:, 1991. – 350 с.
2. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр.пед.соч. – М., 1953. – Т.1. – 442 с.
3. Навчальні програми для загальноосвітніх навч. закл. із навчанням українською мовою. 1-4 класи. – К.: Видавничий дім «Освіта», 2013. – 392 с. – С. 331-385.
4. Физическая культура в начальной школе. Учебная программа для учащихся 1-4 классов / А.П.Матвеев, М.В.Малыхина. – М.: Дрофа, 2000.
5. Цьось А.В. Українські народні ігри та забави. – Луцьк: Надстир'я, 1994.
6. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Книга для педагога. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 624 с.

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Корнута Олена

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Суттєвою ланкою в охороні здоров'я підростаючого покоління є фізичне виховання дітей. Фізичне здоров'я — невід'ємна складова життя людини.

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі» [1].

Мета - охарактеризувати рухливі ігри як особливий засіб фізичного виховання дітей дошкільного віку

Результати дослідження та їх обговорення. Гра — головний зміст дитячого життя. Саме в грі проявляються перші придбані дитиною уміння, починаючи з уміння володіти своїм тілом і гра служить важливим засобом для нових надбань [3].

Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей [1].

Правильно підібрані рухливі ігри активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей під час гри, при вмілому керівництві ними, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну

та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо [2].

Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. У колективних іграх у дітей формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховуються стійкість, сильна воля, витримка. Спільний інтерес, викликаний грою, об'єднує дітей у дружній колектив. Рухливі ігри також впливають на розумовий розвиток дітей, допомагаючи уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи тощо. Виконуючи різні ролі, імітуючи дії тварин, птахів, комах, діти на практиці з'ясовують здобуті знання про життя, способи пересування живих об'єктів.

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей) [2].

В основу сюжетних рухливих ігор покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ (дії людей, тварин, птахів). Рухи, які виконують діти під час гри, тісно пов'язані з її сюжетом. Наприклад, зайці стрибають у лісі, а мисливці полюють на них; бджілки літають, сідають на квіточки, збирають мед. Більшість сюжетних ігор - колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила [1].

Для ігрових вправ (несюжетних ігор) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Якщо в сюжетних іграх основну увагу гравців спрямовують на створення образів, досягнення певної мети і точне виконання правил, що часто призводить до ігнорування чіткості у виконанні рухів, то під час ігрових вправ дошкільнята повинні бездоганно виконувати основні рухи (влучити м'ячем у ціль, підлізти під мотузку, не доторкнувшись до неї, та ін.). Такі вправи застосовують здебільшого для вдосконалення в дітей певних рухів. Дозування вправ в цих іграх, на відміну від сюжетних ігор, визначають конкретніше, що також є однією з їхніх позитивних сторін.

З несюжетних ігор у старших дошкільників дуже популярні ігри з використанням різних предметів: кеглі, кільцекид, м'яча та ін. Правила цих ігор вказують на порядок розташування предметів для гри, як їх використовувати, черговість дій гравців та ін. Ці ігри можуть проводитися як забави під час прогулянок, у дні здоров'я, на фізкультурному святі, коли діти виявляють свої вміння, спритність, швидкість у виконанні різноманітних рухових завдань [3].

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості [1].

До ігор великої рухливості відносять ті, зміст яких становлять інтенсивні рухи: стрибки, біг у поєднанні з метанням, подоланням перешкод.

Ігри середньої рухливості передбачають активну участь в них дітей. Характер рухової діяльності учасників гри відносно спокійний.

Під час ігор малої рухливості не всі діти виконують рухи одночасно. Іноді активно рухається лише частина з них, інші перебувають у статичному положенні і спостерігають за діями тих, хто грає, рухи, які становлять зміст гри, виконуються у повільному темпі.

Більшість рухливих ігор доступні й корисні дітям різних вікових груп. Перед тим як вибрати гру, треба визначити мету, врахувати вікові можливості дітей, їхні інтереси та фізичну підготовленість, місце і час проведення, а також погодні умови.

На заняттях з фізичної культури плануються ігри великої рухливості. Вони входять в основну частину, проводяться з усією групою і мають навчальний характер, бо діти вдосконалюють, а іноді, особливо в молодших групах, розучують нові рухи. У заключній частині використовуються ігри малої рухливості, щоб зменшити фізичне навантаження і привести організм дітей у відносно спокійний стан [1].

На прогулянках, за годину до денного сну та після нього, проводяться ігри будь-якої рухливості. Враховуються пора року і температура повітря. Особливої уваги потребує добір ігор у холодну пору року і в несприятливу погоду. У цей час краще проводити ігри з нескладними рухами (ходьбою, бігом у повільному темпі). Влітку ігри зі швидким бігом і стрибками краще давати на початку денної прогулянки або після полудня, коли знизиться температура повітря. Перед денним і нічним сном (у цілодобових групах) проводити ігри великої рухливості не рекомендується, бо діти збуджуються і не зможуть швидко заснути.

Висновки. Серед основних видів діяльності дитини дошкільного віку психологи визначають гру, малювання, конструювання. Рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Література.

1. Былеева Л.В. Подвижные игры: [учеб. пособие для ин-тов физ.культ.] / Л. В. Былеева, И.М. Коротков. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 224 с.
2. Вавилова Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать: [пособие для воспитателя дет. сада] / Е. Н. Вавилова. – М.: Просвещение, 1983. – 144 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: [навч. посіб.] / Е.С. Вільчковський, О.І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 432 с.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ

Коробов Михаил

Научный руководитель: Хубиашвили Г.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Поиск наиболее доступных средств, повышающих двигательную активность, изучение влияния и значения их в современном обществе в современном волейболе требует от спортсменов не только всесторонней физической подготовки, но и эффективного овладения специальными физическими качествами. Специальная физическая подготовка направлена на повышение функциональных возможностей, развития специальных физических качеств, необходимых для игры в волейбол, лучшее и более быстрое овладение техническими приемами.

Цель исследования: изучение методики развития специальных физических качеств волейболистов 10-12 лет.

Результаты исследований. Одним из необходимых условий эффективности физического воспитания и спортивного совершенствования подрастающего поколения является учет возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей детей и подростков. Такой подход необходим при выборе отдельных видов физических упражнений, дозировке нагрузки, спортивном отборе и ориентации [4]. В ряде работ показана связь биологического возраста с функциональными показателями. По мнению Н.А. Фомина, функциональные показатели подростков зависят не столько от паспортного, сколько от биологического возраста. Подростки, опережающие сверстников в темпах биологической зрелости, характеризуются более высоким развитием двигательных способностей. Возрастной период с 11 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. В подростковом возрасте продолжается формирование позвоночника, происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки в этом возрасте. Двигательная функция в среднем школьном возрасте достигает высокого уровня развития в связи с тем, что опорно-двигательный аппарат, центральная нервная система, двигательный, вестибулярный анализаторы также заканчивают формирование. Наблюдается интенсивный рост темпа движений, быстро развивается способность к запоминанию движений. Чем большим объемом движения подросток владеет в этот период, тем легче им будут освоены тончайшие элементы технического мастерства. В подростковом возрасте возникает повышенный интерес к своей личности. Если раньше подростки, подражали взрослым, то теперь пытаются быть самостоятельными, независимыми. Нередко они переоценивают свои физические возможности, пытаясь скорее пробежать по ступеням спортивного мастерства. По степени значимости волевых качеств в этом возрасте на первое место выступает

решительность. Поскольку восприятия подростка становятся целенаправленными и организованными, возникают условия для развития специализированных восприятий («чувство мяча», «чувство поля», «чувство партнера» и т.п.) [1,2]. Одним из важнейших физических качеств волейболиста является сила [3]. Ее можно определить, как способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движения и способствует проявлению выносливости и ловкости. При выполнении упражнений волейбольного характера с отягощениями необходимо обращать внимание на сохранение техники, а при выполнении упражнений без отягощения - на совершенствование ее. Упражнения, воспитывающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями, в выполнении которых участвуют большое число мышц, следует применять с интервалом в один - два дня, а с небольшими отягощениями - ежедневно. Метод круговой тренировки характерен последовательным прохождением «станций», на которых выполняют упражнения определенного тренирующего воздействия. По направленности круговая тренировка может быть силовой, скоростно - силовой в сочетании с технической подготовкой. Упражнения, развивающие силу, необходимо чередовать с упражнениями на расслабление. Упражнения с большими отягощениями следует применять с интервалом в один - два дня. Упражнения, способствующие воспитанию быстроты, не следует выполнять в состоянии утомления, иначе резко нарушается координация движений и теряется способность быстро выполнять их. Поэтому рекомендуется включать их в первую половину каждого тренировочного занятия, причем в небольших объемах. Уровень развития выносливости определяется, прежде всего, функциональными возможностями сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной систем, уровнем обменных процессов, а так же координацией деятельности различных органов и систем. Поэтому воспитание общей выносливости выражается, прежде всего, в повышении производительности сердца и систем внешнего дыхания. При воспитании ловкости следует постоянно переходить от простых упражнений к более сложным, осваивать упражнения в левую и правую стороны, усиливать противодействие занимающихся в парах и групповых упражнениях. Упражнения на ловкость требуют большого внимания, точности и быстроты движений. Поэтому целесообразно включать их в первую половину занятий, когда волейболист еще достаточно внимателен и собран. Ловкость помогает в овладении спортивной техникой и ее совершенствовании. Гибкость волейболиста проявляется при выполнении всех технических приемов. Поэтому хорошая подвижность в лучезапястном, локтевом, плечевом суставах, крестцово - позвоночном сочленении, а так же - в тазобедренном и голеностопном суставах, способствует эффективному ведению игры. Большинство технических приемов в волейболе требует проявления специальной силы. Так, для выполнения передачи сверху двумя руками необходим определенный уровень развития силы мышц кистей, подачи - силы мышц кисти, плечевого пояса и мышц

туловища, нападаючого удара - комплексне розвиток сили м'язів кисті, плечевого пояса, туловища і ног [5].

Висновки. Возрастной период с 10 до 12 лет характеризуется бурным развитием физических качеств и является чрезвычайно благоприятным для целенаправленного занятия различными видами спорта. С точки зрения спортивной подготовки этот возраст является решающим. Именно в этот период достигается наибольший прирост в развитии быстроты, силы, ловкости, закладываются основы техники и тактики, формируется спортивный характер. Известно, что возраст 10-12 лет характеризуется высокой степенью сенситивности в отношении тренирующих воздействий, направленных на развитие физических качеств.

Больше внимания уделять воспитанию быстроты, используя беговые упражнения на короткие дистанции и беговые упражнения с изменением направления движения; акцентировать работу над техникой выполнения прыжков в нападающем ударе и блоке, особо обращая внимание на ритм разбега и технику наскока.

Литература.

1. Барчуков И.Б. Теория и методика физического воспитания и спорта / Г.В. Барчуков. - М.: Кронус, 2011. - 247с.
2. Гаврилов М.А. «Волейбол» / М.А. Гаврилов - М.: «Физкультура, образование, и наука» 2000. - 294с.
3. Королев М.Ф. Мяч над сеткой: Методика обучения юных волейболистов приему и передачам мяча в школе // Физическая культура в школе. - 2009. - №4. - С.33-37
4. Костолл Д.Л. Физиология спорта / Д.Л. Костолл. - М.: Олимпийский спорт, 2008. - 421с.
5. Лепешкин В. Волейбол / Лепешкин, В. // Спорт в школе. - 2007 (№20)

ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Кравець Анастасія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Актуальність. У психолого-педагогічній літературі існує багато праць про роль мистецтва у духовному житті людини. Однак попри те, що психологія вже давно визнала галузь мистецтва своєю компетенцією, дискусії щодо предметної сфери цієї дисципліни, її методів дослідження і конкретних результатів не втратили своєї актуальності і до сьогодні. У нинішній час, що супроводжується глибинними трансформаціями в соціально-економічному житті країни та значною переорієнтацією системи всієї освіти в напрямку її гуманізації та гуманітаризації дана проблема набуває особливого значення [3].

Вияв творчої активності дитини, збагачення її духовного життя невід'ємні від освоєння нею мистецтва. Сприймання художніх творів сприяє розвитку дитини, формує у неї сенсорну культуру, дає нову специфічну інформацію, пробуджує естетичне почуття краси. Концепція виховання через мистецтво не

обмежується ознайомленням дітей з його творами, їх сприйманням, а передусім пропагує активне включення дітей у художню діяльність. Хореографічне мистецтво займає в реалізації такого підходу чільне місце [1]. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета дослідження - проаналізувати вплив засобів хореографічного мистецтва на розвиток особистості.

Результати дослідження. Могутнім фактором впливу на психічне життя людини є хореографія, яка впродовж багатовікової історії була найдоступнішим видом художньої діяльності, в ранніх формах якої вже існували в нерозривній єдності початкові прояви всіх видів виховного впливу (фізичного, естетичного, професійного та ін.) [4].

Для дітей форми хореографічної діяльності (танці, марширування, уроки ритміки, фізичні спортивні вправи) відповідають їхній природній потребі в русі. Рух стимулює діяльність організму, сприяє напруженню м'язів, активізації всіх органів. Потреба у русі в єдності з потребою нових вражень є провідною в розвитку дітей [1].

Виділимо основні функції хореографічної діяльності для розвитку дітей:

- сприяти забезпеченню гармонійного фізичного розвитку;
- розвивати уяву;
- стимулювати безпосередньо до переживання стану “м’язевої радості”;
- задовольняти творче самовиявлення, самоствердження та самореалізацію [4].

самореалізацію [4].

Розвиток хореографічної обдарованості – це багатогранний процес, що здійснюється на основі природних задатків та умов навчання і виховання, набуття спеціальних умінь. Кожний етап розвитку характеризується новим змістом, формами, структурами, рівнем, складністю рухових дій, їхніх комплексів, систем, образів руху [2].

Першооснову хореографічної обдарованості становлять природні задатки і життєво сформовані здібності – розвиток моторної сфери. В основі моторної сфери знаходиться руховий аналізатор. Він включає рецептори, які розташовані у кістках, м'язах, суглобах і пов'язані з кінестетичними та статичними відчуттями. Їх розвиток позначається на індивідуальних відмінностях виконання дітьми хореографічних вправ: одні з них виявляють у танцях більшу емоційність, другі – чіткість і точність рисунку у виконанні танцювальних фігур, а інші – вносять елементи суб'єктивного характеру, властиві тільки їм.

До провідних властивостей хореографічної обдарованості включається мислення як пізнавальний процес та інтелектуальна активність. Оскільки рухи тіла повністю контролюються мозком, то разом з тілесним розвитком розвивається і мозок, особливо та його частина, яку можна назвати “руховим інтелектом”.

Хореографічна обдарованість пов'язана з особливостями емоційної і вольової сфер дитини. У дітей, що займаються хореографією, вона проявляється в реакції на музичні враження, в зацікавленому емоційному ставленні до занять.

Вікові особливості розвитку хореографічних здібностей нерозривно зв'язані з етапами загального становлення особистості дитини. Ранній прояв здібностей означає наявність природних даних для їх розвитку [3,4].

Висновки. Хореографічна діяльність має багатий емоціогенний матеріал, який можна рекомендувати для виявлення емоційних станів, настрою, почуттів. Роль, яку виконує дитина у хореографічному етюді, вимагає від нього перевтілення, передачі емоцій через володіння системою рухів, уміння виразно передати свої переживання, що сприятиме розвитку творчої особистості.

Література.

1. Глен Доман. Гармоническое развитие ребенка / Доман Глен. – М.: Аквариум, 1996. – 441 с.
2. Незайкинський Е. В. Звуковой мир музыки / Е.В. Незайкинський. – М.: Аквариум, 1998. – С. 8.
3. Рудницька О. П. Інтегративні зв'язки у викладанні художньо-естетичного циклу / О. П. Рудницька // Початкова школа. – 2001. – № 5. – С. 40–43.
4. Тараканова А.П. Система хореографічного виховання у школах і позашкільних закладах / А.П. Тараканова. – К.: Освіта, 1996. – 284 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Кравченко Анастасія

Науковий керівник: ст.викладач Семенов А.І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день все гостріше постає проблема адаптації першокурсників до умов навчання у ВНЗ. Значне інформаційне навантаження навчально-освітнього процесу, нове соціальне середовище студентів вимагає від них швидкої адаптації для ефективної життєдіяльності. Спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. На цьому етапі студенти мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння і навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми [1, с. 44].

Мета дослідження. з'ясувати основні аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння та зіставлення.

Результати досліджень та їх обговорення. Однією з причин низької ефективності занять з фізичного виховання є стандартизовані форми їх проведення. З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу викладачам ВНЗ необхідно використовувати принципи індивідуалізації і диференціації. Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних

форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до викладачів фізичного виховання. Педагоги повинні досконало володіти системою знань у цій галузі, постійно оновлювати їх на основі останніх наукових даних, знаходити дієві засоби передачі їх студентам, а також досконало володіти навичками науково-дослідницької та науково-методичної роботи, комп'ютерною грамотою, сучасними інформаційними технологіями.

Аналізуючи роботи вчених і фахівців [2–5], які досліджували аспекти формування здорового способу життя у студентів ВНЗ встановлено, що фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Проте, згідно численним дослідженням, останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я населення та молоді зокрема. Встановлено, що у вищих навчальних закладах освіти кількість підготовчих та спеціальних медичних груп зростає від 5,36% на першому курсі до 14,46% на третьому. Відповідно спостерігається зменшення кількості студентів основної медичної групи від 84,0% до 70,2%. Зниження рівня здоров'я і фізичної працездатності у студентській молоді є наслідком значного психоемоційного навантаження, порушень гігієнічного обґрунтування режиму дня та харчування. Одним з таких шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. На думку провідних спеціалістів галузі [2–5], сформувати ставлення до здоров'я як найважливішої цінності, дати необхідні для життя кожного індивідуума знання з валеології, навчити дотримуватися здорового способу життя - основне завдання сучасної фізкультурної освіти. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Саме тому, формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя, є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Висновок. Враховуючи проведені дослідження встановлено, що основними шляхами удосконалення фізичного виховання молоді у системі освіти має бути формування потреби в зміцненні здоров'я засобами фізичної культури й спорту; підвищення якості навчального процесу з фізичного виховання та забезпечення його висококваліфікованими кадрами, сучасними науково - методичними комплексами й відповідним матеріально-технічним оснащенням; оптимізація управління у цій сфері тощо.

Література.

1. Затилкін В. В. Вивчення впливу занять з фізичного виховання на прискорення процесу адаптації першокурсників до умов ВНЗ / В.В. Затилкін // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб.наук. праць/ за ред. С. С. Єрмакова. -Х., 2003. — №14. - С. 42-48.
2. Бароненко В. А. Здоровье и физическая культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М.: Альфа, 2003. – 352 с.
3. Дубогай О. Д. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Н. Н. Завидівська та ін. – К.: УБС НБУ, 2012. – 270 с.
4. Завидівська Н. Н. Фундаменталізація фізкультурно-оздоровчої освіти : аспект здоров'язбережувального навчання студентів: монографія / Н. Н. Завидівська – К.: УБС НБУ, 2012. – 402 с.
5. Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р. Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.

ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Краснокутська Марина

Науковий керівник: доцент Соловей О.М.,

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Волейбол належить до числа найбільш популярних видів спорту, які культивуються в нашій країні. Сучасні тенденції розвитку волейболу висувають значно вищі вимоги до формування та вдосконалення прийомів техніки гри та фізичної підготовленості гравців не тільки високої кваліфікації, але й до юних волейболістів, починаючи з етапу початкової підготовки [2, 3].

Початок навчання елементам техніки гри волейбол учнів середнього шкільного віку, відповідно до програми «Фізична культура» варіативний модуль «Волейбол», не відповідає чинній програмі спортивної підготовки для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву (СДЮСШОР) з волейболу (згідно цієї програми з волейболу до засвоєння елементів техніки гри необхідно приступати в 9-10 років) [1, 5]. У зв'язку з цим, існує проблема в розробці методики початкового навчання елементів техніки гри волейбол учнів середнього шкільного віку, розпочинаючи заняття саме в 13-14 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з проблем підготовки юних волейболістів сьогодення, як визначають Ю.Д. Желєзняк (2012), М.О. Носко (2006), С.С. Єрмаков (2010), є вдосконалення процесу навчання техніки гри і розвитку фізичних якостей. У наукових дослідженнях Т.В. Глебо (2008), О.С. Дегтярьової (2008), А.В. Бурцева (2011), Ю.М. Макарова (2013) розглядаються різні підходи до формування техніки гри у юних волейболістів.

Разом з тим, досліджень з проблем початкової підготовки школярів в даний час недостатньо. Тому актуальність цієї роботи полягає в тому, що у разі

початку освоєння елементів техніки гри в волейбол учнів в 13-14 років, необхідно розробити ефективну методику формування початкових навичок гри у волейбол саме школярів, які у пізньому віці приступили до занять волейболом, яка дозволила б вирішити завдання початковій технічній підготовки за один рік.

Мета роботи - удосконалення методики формування початкових навичок гри у волейбол учнів середнього шкільного віку, які пізно приступили до занять волейболом.

Організація і методи дослідження. З метою визначення ефективності розробленої методики початкового навчання елементам техніки гри волейбол з вересня 2014 року по червень 2015 року у позаурочній формі фізичної культури (секційні заняття) на базі НВК № 130м. Дніпропетровська був проведений педагогічний експеримент. До спортивної секції були відібрані дівчатка 13-14 років у кількості 15 осіб для початкового освоєння елементів техніки гри волейбол. Весь процес початкового навчання елементів техніки гри дівчаток 13-14 років, що займаються в спортивній секції, був розділений на три етапи.

Перший етап тривав з вересня по листопад 2014 р., другий етап - з грудня по лютий 2015 р, і третій етап - з березня по травень 2015 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Тренувальні навантаження визначалися наступними показниками:

- а) інтенсивністю роботи при виконанні вправ;
- б) обсягом (тривалістю) роботи;
- в) тривалістю і характером інтервалів відпочинку між окремими вправами.

Співвідношення цих показників в тренувальних навантаженнях визначали величину і спрямованість їх впливу на організми школярів [4, 6].

Інтенсивність роботи при виконанні вправ з технічної підготовки на першому етапі експерименту була низькою, в середньому частота серцевих скорочень (ЧСС) під час виконання вправ коливалася в межах 80-120 уд/хв. Кожна рухова дія (елемент техніки прийомів гри волейбол) виконувалася багаторазово, але повільно з установкою на краще вирішення рухового завдання, усунення допущених помилок, з тим, щоб якісніше і швидше освоювати рухи.

Величина обтяження, кількість повторень і серій в одному навчально-тренувальному занятті (НТЗ) при виконанні вправ з фізичної підготовки визначалася за показниками ЧСС дівчаток експериментальної групи (ЕГ). Дослідження показників ЧСС у підготовчій частині заняття і ортостатичної проби в понеділок кожного тижня експерименту визначали величину обсягу тренувальних навантажень. Так, при первинному тестуванні показників ЧСС у дівчаток-волейболісток в середньому спостерігалось $73,8 \pm 1,95$ уд/хв. При визначенні даного показника на початку НТЗ у всіх волейболісток при повторному тестуванні спостерігалось збільшення, в середньому на $3,01 \pm 1,29$ уд/хв. Даний показник ЧСС знаходився в нормативному діапазоні, що давало можливість на черговому НТЗ приступати до навчання техніки нового елемента прийомів гри у волейбол і закріпленню раніше вивчених.

Величина навантаження на другому етапі педагогічного експерименту визначалася також за показниками ЧСС. Дослідження показників ЧСС у підготовчій частині НТЗ в понеділок кожного тижня на другому етапі експериментальної роботи засвідчило, що величина ЧСС змінювалася від вихідного показника в середньому на $2,89 \pm 1,29$ уд/хв. Дані коливання показників ЧСС не заважали вирішенню основних завдань педагогічного експерименту.

У зв'язку з цим інтенсивність виконання вправ з технічної підготовки на даному етапі експериментальної роботи дещо збільшилася. ЧСС під час виконання вправ з техніки у дівчаток ЕГ в середньому перебували в діапазоні 120-140 уд/хв. Стійки, переміщення юні спортсменки виконували з високою інтенсивністю. Навчання техніки передачі м'яча двома руками зверху, знизу і подачі (в основному в навчально-тренувальній роботі вивчалася техніка підвідних вправ і вправи з техніки) відбувалося з інтенсивністю вище середньої, з показниками ЧСС 140-160 уд/хв.

Виконання вправ, спрямованих на навчання техніки нападаючого удару і блокування відбувалося з меншою швидкістю виконання вправ. Величина ЧСС при виконанні даних вправ на другому етапі експериментальної роботи становили 100-140 уд/хв.

По закінченні педагогічного експерименту дівчатка експериментальної групи повинні вміти виконувати технічно правильно всі основні прийоми гри волейбол. Це завдання активно вирішувалася на третьому етапі педагогічного експерименту.

При черговому визначенні показників ЧСС у підготовчій частині НТЗ на 31-му тижні основного педагогічного експерименту значних коливань в показниках ЧСС дівчаток ЕГ виявлено не було. Показники ЧСС змінилися від вихідного показника в середньому на $1,96 \pm 1,29$ уд/хв. У зв'язку з цим інтенсивність виконання вправ з технічної підготовки, кількість повторень, величина обтяження і кількість серій при виконанні вправ з фізичної підготовки було збільшено. Так величина обтяження в силових вправах збільшилася на 1-2 кг, кількість повторень підвищилося до 10-12 повторень при виконанні 3-5 серій.

Інтенсивність виконання вправ з технічної підготовки на даному етапі експериментальної роботи збільшилася. ЧСС під час виконання вправ на техніку в дівчаток ЕГ в середньому перебували в діапазоні 160-180 уд/хв.

Навчання та вдосконалення елементів техніки гри (техніка гри в цілому) відбувалося з інтенсивністю вище середньої – з показниками ЧСС 160-180 уд/хв.

Виконання вправ, спрямованих на навчання техніки нападаючого удару і блокування, відбувалося з середньою швидкістю виконання вправ. Величина ЧСС при виконанні даних вправ на третьому етапі експериментальної роботи становили 140-160 уд/хв.

Висновки. Таким чином, експериментально встановлено, що на першому етапі педагогічного експерименту інтенсивність виконання вправ як з фізичної, так і з технічної підготовки дівчаток-волейболісток, які виявили бажання

займатися волейболом в 13-14 років, повинна бути не високою: показники ЧСС при виконанні вправ становили 100-120 уд/хв.

Коли основні способи переміщень і підвідні вправи до техніки прийомів гри волейбол дівчатками освоєні, інтенсивність виконання вправ необхідно збільшувати: ЧСС при цьому повинна бути в середньому 120-140 уд/хв.

На третьому етапі, коли вирішувалися завдання освоєння техніки всього прийому в цілому, інтенсивність виконання вправ повинна збільшуватися, показники ЧСС – 140-160 уд/хв. У цей період вправи з фізичної підготовки повинні виконуватися з інтенсивністю 100% від максимальної.

Література.

1. Волейбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. / В.В. Туровський, М.О. Носко, С.С. Єрмаков, О.В. Осадчий, С.В. Гаркуша, Г.О. Христенко – К.: ФВУ. 2009. – 168 с.

2. Изотов В. Методика обучения технике волейбола / В. Изотов // Спорт в школе. – 2009 (№3).

3. Клещев Ю.Н. Волейбол / Ю.Н. Клещев. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 189 с.

4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / под ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.

5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-9 класи. / Т.Ю.Круцевич, С.М.Дятленко, І.Х.Турчик, Н.С.Кравченко, С.М.Чешейко, О.М.Лакіза, Д.В.Деменков. – К.: 2012. – 117 с.

6. Сапин М.Р. Анатомия и физиология человека (с возрастными особенностями детского организма): Учеб. пособие для студ. Сред. Пед. учеб. заведений. – 3-е изд., стереотип / М.Р. Сапин, В.И. Сивоглазов. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.

ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ

Кузнєцов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В сучасному суспільстві для занять силовими видами спорту, атлетам необхідно мати достатню фізичну підготовленість, адже результат та якість виконання вправи насамперед залежить від неї. При формуванні спортивних секцій при ДЮСШ, перед тренерами постає проблема відбору спортсменів, з урахуванням їх фізичних якостей. Паралельно виникає питання про важливість виховання здорової особистості під впливом спортивної діяльності [1].

На сьогоднішній день вправи з гирями використовують в багатьох видах спорту як ефективний засіб загально силової підготовки. Гирьовий спорт

спрямований на розвиток основних фізичних якостей людини – сили і силової витривалості, також дозволяє досягти високого рівня фізичної працездатності, а отже і функціональних можливостей організму людини [2].

Виховання силової витривалості в процесі спортивного тренування – є одним з дієвих засобів досягнення високої та професійної працездатності, заснованої на підвищенні стійкості центральної нервової системи, серцево-судинної та інших функціональних систем організму проти втоми.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На думку провідних спеціалістів (Воротинцева А.І., 2002; Рассказова В.С., 2004) особливістю занять з гири є те, що вони дозволяють досить швидко розвивати силові можливості людини, і головним чином його м'язову витривалість [4].

На думку Слободян А.П. для досягнення максимально високих результатів в гирьовому спорті, тренерам необхідно правильно та ефективно побудувати тренувальний процес, з акцентуацією уваги саме на силовій підготовці спортсменів. За даними Л.С. Дворкіна, В.Ф. Воропаєва при побудові планів тренувальних занять у гирьовому спорті необхідно знати вихідний рівень фізичної підготовленості юних гирьовиків, саме тому дослідження даної теми є актуальним.

Мета дослідження полягає в оцінці та аналізі рівня фізичної підготовленості юних гирьовиків.

Завдання дослідження: 1. Дослідити рівень фізичної підготовленості юних гирьовиків. 2. Порівняти показники фізичної підготовленості юних гирьовиків з нормативними вимогами.

Організація дослідження: Для вирішення поставлених завдань, нами було проведено експериментальне дослідження з вихованцями школи функціонального тренінгу «Атлант», які займаються гирьовим спортом в позаурочний час. Вік спортсменів від одинадцяти до дванадцяти років, і всі вони займають даним видом спорту більше року. Так як тривалість занять даним видом спорту незначна, тому й рівень спортивних результатів не високий (більшість спортсменів мають лише юнацькі розряди).

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження ми визначили рівень силової підготовленості юних гирьовиків. Для визначення рівня силової підготовленості ми запропонували юним спортсменам виконати чотири тестових завдання. Всі випробування, що використовувались в дослідженні, були взяті зі змагальної програми з гирьового виду спорту, з вагою гир вісім кілограм, та часом виконання в п'ять хвилин.

Контрольне тестування рівня фізичної підготовленості складалося з наступних випробувань: поштовх двох гир, ривок однієї гирі поперемінно, поштовх довгим циклом, жим «мельниця».

Результати дослідження. Отримані в ході тестування показники ми заносили в спеціальні протоколи для подальшого аналізу. Для кожного тестового завдання було прораховано середнє арифметичне значення. Результати проведеного тестування дають змогу об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовленості юних спортсменів. Результати тестування рівня фізичної підготовленості представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних гирьовиків

№	Ім'я	Поштовх, раз	Ривок, раз	Поштовх довгим циклом, раз	Жим «мельниця», раз
1	Артур І.	62	85	51	23
2	Ростик К.	41	106	30	26
3	Марк Р.	41	72	32	19
4	Максим Р.	56	100	40	27
5	Валерій М.	96	126	61	54
6	Микита А.	52	88	37	29
7	Данила Г.	58	91	44	40
Середнє значення		58	95	42	31

Аналізуючи результати тестування рівня фізичної підготовленості юних гирьовиків видно, що існують певні розходження між спортсменами та певне відхилення від середнього значення в групі.

Оцінюючи результати виконання тесту «поштовх» зауважимо, що всього два гирьовики характеризуються вищим за середній показник в групі, чотири спортсмени не змогли досягти середнього значення, та один атлет показав середнє значення. Це дає нам можливість говорити про те, що не всі атлети здатні до суттєвих фізичних навантажень, та мають низький рівень силової витривалості, і не зважаючи на гарну адаптацію до виконання даної вправи, мають не достатній рівень силової підготовленості.

Результати тесту «ривок» довели, що існують певні розходження з середніми значеннями попереднього тесту. Ці розходження, на нашу думку, пов'язані з тим, що під час виконання даної вправи задіяні інші групи м'язів та відбувається прояв не силової витривалості, а швидкісно-силових здібностей. Так майже половина юних спортсменів під час виконання даної вправи показала середнє значення в групі. При чому необхідно відмітити, що при середньому значенні в 95 раз два спортсмени виконали більше 100 разів.

Аналізуючи результати тесту «поштовх довгим циклом» зазначимо, що не зважаючи на технічну складність виконання вправи, три юних гирьовики змогли виконати більше 42 разів. Однак в групі також є спортсмени, які не змогли виконати середній показник більше ніж на 10 разів. Основною проблемою для цих гирьовиків виявився спуск гир з грудей, та закидування їх на груди. Це, на нашу думку, свідчить про низький рівень технічної підготовленості з боку спортсмена, та необхідність подальшого вдосконалення техніки виконання.

Виконання тесту жим «мельниця» виявилось для юних гирьовиків найскладнішим з усіх попередніх вправ. Так-як даний тест вимагає прояву сили з боку юних гирьовиків, його результати в значній мірі відрізняються від попередніх тестів. Зазначимо, що лише два юні атлети змогли досягнути

середнього значення в групі, інші два юні гирьовики були близькі до нього, та три спортсмени не змогли досягти даного значення. При чому варто відмітити, що при середньому значенні 31 раз, один спортсмен виконав більше 35 разів, а інший більше 50 повторень. Це свідчить про те, що більшість юних атлетів мають недостатній рівень силової підготовленості.

Проаналізувавши результати фізичної підготовленості юних гирьовиків, ми порівняли їх з нормативними вимогами. Результати порівняння представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

**Порівняння рівня фізичної підготовленості юних гирьовиків з
нормативними вимогами.**

Результат	Поштовх, раз	Ривок, раз	Поштовх довгим циклом, раз	Жим «мельница», раз
Норматив	50	100	44	28
Середнє значення юних спортсменів	58	95	42	31

При порівнянні результатів тестування юних гирьовиків, з нормативними вимогами, ми дійшли висновку, що атлети характеризуються задовільним та низьким рівнем фізичної підготовленості. Так за результатами двох вправ «поштовх» та жим «мельница» юні гирьовики мали дещо кращий показник в порівнянні з нормативними вимогами чемпіонату України (58 раз проти 50 раз в «поштовху» та 31 раз проти 28 в жиму «мельница» відповідно). Однак за іншими двома вправами юні спортсмени незначно але поступаються нормативам, що вказує на недостатню силову підготовленість гирьовиків.

Отримані в ході дослідження результати вказують на необхідність змін в тренувальному процесі та пошуку шляхів покращення рівня силової підготовленості юних гирьовиків. Все вище зазначене вказує на перспективу подальших досліджень в роботі з юними гирьовиками.

Висновки. 1. В ході тестування встановлено, що за тестом «поштовх» юні гирьовики в середньому показали результат 58 раз, за тестом «ривок» середнє значення становили 95 раз, за тестом «поштовх довгим циклом» спортсмени досягли середньої позначки в 42 рази та за тестом жим «мельница» – 31 рази.

2. Порівнюючи отримані результати фізичної підготовленості юних спортсменів з нормативними вимогами до чемпіонату України з гирьового спорту, ми спостерігаємо значні відхилення. Це, на нашу думку, пояснюється тим, що юні атлети не в повній мірі володіють технікою виконання вправи, та мають не достатній показник прояву силових здібностей, це в свою чергу призводить до погіршення результату спортсмена. Для покращення фізичної підготовленості атлетів доцільним є впровадження нових, більш вимогливіших методик розвитку фізичної підготовленості, як з боку тренерів, так і провідних спеціалістів даного виду спорту.

Література.

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.

2. Галашко А.И. Физиологический подход к организации тренировочного процесса спортсменов-гиревиков / А.И. Галашко // «Сучасні проблеми гуманізації та гармонізації управління»: тез.доп. Міжнар. наук-практ. конф. – Харків. – 2001. – 160 с.

3. Зайцев Ю.М. Занимайтесь гиревым спортом / Ю.М. Зайцев, Ю.И. Иванов, В.К. Петров — М.: Советский спорт, 1991. - 48 с.

4. Тихонов В.Ф. Формирование рациональных двигательных действий у спортсменов-гиревиков на начальном этапе подготовки: автореф. Дис. канд. пед. наук / В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2003. - 24 с.

ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ

Лініх Олег

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема реалізації індивідуального підходу у навчально-виховному процесі школярів давно хвилює вчених, педагогів, які присвятили їй значну кількість досліджень, розкрили зміст даної проблеми, обґрунтували необхідність її вирішення (В.Безпалько, М.Скаткіна, Є.Клімова, З.Калмикові, Н.Морозова, Г.Щукіна, І.Унт та ін.).

Зміни форм індивідуального навчання підростаючого покоління стають більш демократичними, з'являється можливість широкого вибору. В умовах гнучкої, варіативної соціальної політики підвищується значимість індивідуального підходу в навчанні як способу освоєння особистістю довільних вищих форм індивідуального навчання, при яких людина є активним суб'єктом соціального вибору. Зростає соціальна потреба в як можна більш ранньому залученні кожного нового члена суспільства до складної практики індивідуального навчання в педагогічній системі. Тому дана тема є актуальною.

Мета. Розкрити педагогічні основи використання індивідуального підходу в навчальному процесі.

Результати дослідження. Вимоги враховувати індивідуальні особливості дитини в процесі навчання - дуже давня традиція. Ця вимога знаходить висвітлення в педагогічній теорії за назвою принципу індивідуального підходу.

Індивідуальний підхід забезпечує усунення труднощів у навчанні окремих школярів та можливість розвитку всіх сил і здібностей учнів [1, 4].

Необхідною передумовою успішної реалізації індивідуального підходу в навчанні в першу чергу є педагогічний такт учителя. Спокійний тон звертання до дитини, слово заохочення, схвалення за вдалу відповідь, правильно виконана справа дають більший результат, ніж грубе зауваження, покрик.

Звичайно, така позиція не знижує вимогливості до учня. Ці загальні положення особливо важливі при індивідуальному підході до дитини, індивідуалізації навчання [4].

Наступна важлива передумова здійснення індивідуального підходу до учня - спрямованість навчання на формування особистості учня, що передбачає дійсну

увагу до кожного учня, його творчої індивідуальності на кожному уроці. Насамперед, необхідно виховувати в дітей інтерес до занять, навчальної праці і відповідального ставлення до навчання. Інтерес характеризується трьома обов'язковими моментами: позитивною емоцією стосовно діяльності; наявністю пізнавальної сторони цієї емоції, тобто тим, що ми розвиваємо радістю пізнання і пізнання; наявністю безпосереднього мотиву, що йде від самої діяльності, тобто діяльність сама по собі залучає і спонукає учня займатися незалежно від інших спонукань [3].

Для того, щоб розбудити необхідний інтерес і колективний підхід, треба поставити перед класом ціль, пізнавальну задачу, створити пошукову ситуацію, розкрити важливість пошуку і допомогти кожному включитись в навчальну працю. Спостереження показують, що не відразу всі учні починають виявляти цікавість до нового, включаються в активну пізнавальну діяльність. Деяким необхідна індивідуальна допомога в усвідомленні того, що вони вже знають і що повинні довідатись, як шукати шляхи до істини.

Реалізація індивідуального підходу в навчанні школярів не разовий "захід", це динамічний процес, що протікає разом з розвитком і зміною дитини, рівнем її знань, сформованості умінь і навичок, розвитком і зміною інтересів і схильностей, відповідно до них і змінюються й самі цілі, зміст, прийоми підходу до дитини. Тому важливо бачити перспективи розвитку учнів і перспективи роботи з ними [2, 4].

Індивідуальний підхід містить у собі наступні елементи, тісно зв'язані між собою, які є циклом, що періодично повторюється на новому рівні:

- систематичне вивчення кожного учня;
- постановка найближчих педагогічних задач у роботі з кожним учнем;
- вибір і застосування найбільш ефективних засобів індивідуального підходу до учня;
- фіксація і аналіз отриманих результатів;
- постановка нових педагогічних задач [1].

Індивідуалізація - це здійснення принципу індивідуального підходу, це організація навчального процесу з урахуванням індивідуальних особливостей учнів, що дозволяє створити оптимальні умови для реалізації потенційних можливостей кожного учня. Індивідуалізація навчання спрямована на подолання протиріч між рівнем навчальної діяльності, що задає програми і реальними можливостями кожного учня [3].

При використанні поняття "індивідуалізація навчання" необхідно мати на увазі, що при його практичному здійсненні мова йде не про абсолютну, а про відносну індивідуалізацію. У реальній шкільній практиці індивідуалізація завжди відносна за наступними причинами:

1. Звичайно враховуються індивідуальні особливості не кожного учня, а групи учнів, що володіють приблизно подібними особливостями;
2. Враховуються лише відомі особливості або їхні комплекси і саме такі, котрі важливі з погляду навчання (наприклад загальні розумові здібності); поряд з цим може виділятися ряд особливостей, урахування яких у конкретній формі

індивідуалізації неможливий або навіть не такий вже необхідний (наприклад, різні властивості характеру або темпераменту);

3. Іноді відбуваються врахування деяких властивостей або станів лише в тому випадку, якщо саме це важливо для даного учня (наприклад, талановитість у якій-небудь області, розлад здоров'я);

4. Індивідуалізація не реалізується протягом усієї навчальної діяльності, вона реалізується епізодично або в якому-небудь виді навчальної роботи й інтегрована з не індивідуалізованою роботою [1, 4].

Висновки. Виходячи з вищесказаного ми дійшли висновку, що індивідуальний підхід до учнів є одним з найважливіших принципів педагогіки. Він означає деяку увагу до кожного учня, конкретизацію завдань навчально-виховної роботи, сприяє вирішенню такого важливого педагогічного завдання, як вирівнювання успішності відстаючих учнів до рівня кращих і стимулювання останніх до ще більшого покращення власних результатів.

Література.

1. Возрастная и педагогическая психология / Под. ред. А. П. Петровского. – М.: Просвещение, 2009. – 288 с.
2. Мицнер О. П. Физическая культура и здоровый образ жизни / О. П. Мицнер. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 58 с.
3. Нікітін Б. Здібна дитина не дар природи. Як народжуються здібності? / Б. Нікітін, Л. Нікітіна // Початкова школа. - 1999. - №8. – С. 62-69.
4. Чашечникова О.С. Нестандартний урок як засіб розвитку здібностей учнів / О.С. Чашечникова // Педагогіка і психологія здібностей учнів. – 2007. – №1. – С. 92-93.

МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Лініх Ольга

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Координаційні здібності розглядаються як комплексна властивість організму, що вимагає прояву динамічних і просторово-часових параметрів рухів, координованості, здатності до збереження стійкої пози та орієнтування у просторі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На важливість розвитку координаційних здібностей вказують ряд авторів (В.П. Назаров, В.І. Лях, В.Г. Алабін, Л.В. Волков та ін.), адже координація в першу чергу пов'язана з технічною майстерністю спортсмена, багато в чому визначаючи його рівень.

Високий рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше освоювати нові рухи і виконувати їх з найменшою витратою енергії, швидше й ефективніше оволодіти правильною технікою вправ і технікою обраного виду спорту. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – проаналізувати методичні підходи до розвитку координаційних здібностей юних каратистів.

Результати дослідження. При вихованні координаційних здібностей юних каратистів використовуються наступні основні методичні підходи.

1. *Навчання новим різноманітним рухам з поступовим збільшенням їх координаційної складності.* Цей підхід широко використовується на перших етапах спортивного вдосконалення. Освоюючи нові вправи, спортсмен не тільки поповнюють свій руховий досвід, а й розвивають здатність утворювати нові форми координації рухів. Володіючи великим руховим досвідом (запасом рухових навичок), спортсмен легше і швидше справляється зі зненацька виниклим руховим завданням. Припинення навчання новим різноманітним рухам неминуче знизить здатність до їх освоєння і тим самим загальмує розвиток координаційних здібностей.

2. *Виховання здібності перебудовувати рухову діяльність в умовах обстановки, що раптово змінюється.* Цей методичний підхід також знаходить велике застосування в базовому фізичному вихованні, а також в ігрових видах спорту і одноборствах.

3. *Підвищення просторової, часової і силової точності рухів на основі поліпшення рухових відчуттів і сприймань.*

4. *Подолання нерациональної м'язової напруженості.* Зайва напруженість м'язів (неповне розслаблення в потрібні моменти виконання вправ) викликає певну дискоординацію рухів, що призводить до зниження прояву сили і швидкості, спотворення техніки і передчасного стомлення.

М'язова напруженість проявляється у двох формах (тонічна і координаційна):

- Тонічна напруженість (підвищений тонус м'язів у стані спокою). Цей вид напруженості часто виникає при значній м'язовій втомі і може бути стійкою. Для її зняття доцільно використовувати: вправи в розтягуванні, переважно динамічного характеру; різноманітні махові рухи кінцівками в розслабленому стані; плавання; масаж, сауну, теплові процедури.

- Координаційна напруженість (неповне розслаблення м'язів у процесі роботи або їх уповільнений перехід в фазу розслаблення). Для подолання координаційної напруженості доцільно використовувати такі прийоми:

- а) у процесі тренувань спортсмену необхідно сформувати і систематично актуалізувати усвідомлену установку на розслаблення в потрібні моменти.

- б) застосовувати на заняттях спеціальні вправи на розслаблення, щоб сформувати у спортсменів чітке уявлення про напружені і розслаблені стани м'язових груп. Цьому сприяють такі вправи, як поєднання розслаблення одних м'язових груп з напругою інших; контрольований перехід м'язової групи від напруги до розслаблення; виконання рухів з установкою на почуття повного розслаблення і ін.

Для розвитку координаційних здібностей юних каратистів використовуються наступні методи: стандартно-повторної вправи; варіативної вправи; ігровий; змагальний.

При розучуванні нових досить складних рухових дій застосовують стандартно-повторний метод.

Метод варіативної вправи з його багатьма різновидами має більш широке застосування. Його підрозділяють на два види: з суворою і не суворою регламентацією варіативності дій та умов виконання. До перших відносяться такі різновиди методичних прийомів:

- строго задане варіювання окремих характеристик або всієї рухової дії (зміна силових параметрів; зміна швидкості при раптовому сигналі, темпу рухів тощо);
- зміна вихідних і кінцевих положень (наприклад, біг з положення присід, упору лежачи; виконання вправ з м'ячем з вихідного положення: стоячи, сидячи та ін.);
- зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху, стрибки в довжину або глибину, стоячи спиною або боком у напрямку стрибка і т.п.);
- «дзеркальне» виконання вправ;
- виконання освоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат (наприклад, вправи в рівновазі відразу після перекедів);
- виконання вправ з виключенням зорового контролю - у спеціальних окулярах або із закритими очима (наприклад, вправи в рівновазі).

Методичні прийоми не суворо регламентованого варіювання пов'язані з використанням незвичайних умов природного середовища, відпрацювання атакуючих техніко-тактичних дій.

Ефективним методом виховання координаційних здібностей є ігровий метод з додатковими завданнями і без них.

Висновки. У карате дуже важливого значення відіграє рівень розвитку координаційних здібностей, а саме здатності освоювати нові, складні форми рухів; диференціювати амплітуду і час виконання рухів різними частинами тіла; швидко і доцільно перетворювати рухи та форми дій по ходу змагань. В процесі розвитку координаційних здібностей юних каратистів використовуються різноманітні методичні прийоми, тому найбільш ефективним напрямком занять із спеціальної фізичної підготовки є заняття комплексної спрямованості.

Література.

1. Координация и методика ее совершенствования / В. Г. Алабин, М. И. Малахов, Н. П. Барская. – Харьков: ХаГИФК, 1998. – 40 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Нишияма Хидетака. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой» / Нишияма Хидетака, Браун Р. – Бендеры, 1991. – 120 с.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ

Луговцова Анастасия

Научный руководитель: доцент Е.Е. Черненко

Запорожский национальный университет

Постановка проблемы. В настоящее время проблема развития двигательных качеств находится под пристальным вниманием специалистов,

педагогов, тренеров, врачей (В.А. Романенко, 2005; Л.П. Матвеева, 1999; В.М. Платонова, 1999). Это объясняется общим снижением уровня здоровья, физической подготовки людей разных возрастных групп. Постоянно идет активный поиск эффективных, оптимальных путей, адекватных методик развития двигательных качеств [1].

Гибкость, как двигательное качество, является одним из основных, базовых составляющих физической подготовленности человека. Мерой гибкости служит максимальная амплитуда движений в суставах, выраженная в сантиметрах или угловых градусах [2].

Подвижность мышечно-суставных сочленений человека зависит от строения суставов, эластичности мышц и связок, силы мышц и функционального состояния ЦНС [3].

В исследованиях Н.Г. Озолина (1963) отмечается, что время суток, условия среды, мышечная работа оказывают неоднозначное влияние на функциональное состояние связочного аппарата.

В свою очередь, Л.В. Волков (2002) акцентирует внимание на возрастном и половом различии в темпах и качестве развития гибкости.

Формулирование целей статьи. Целью нашего исследования было экспериментально обосновать эффективность специально разработанных комплексов физических упражнений, направленных на развитие гибкости прыгунов в воду 6-7 лет на этапе начальной подготовки.

Результаты исследования. Спортивное мастерство прыгунов в воду базируется на разносторонней двигательной координационной подготовке, для осуществления которой широко используются гимнастические, акробатические, хореографические и специальные упражнения на суше.

Для выполнения движения с большой амплитудой прыгун должен обладать хорошей подвижностью в плечевых, коленных, голеностопных, тазобедренных суставах и суставах позвоночного столба (особенно на сгибание вперед).

В работах многих исследователей (В.А. Романенко, 2005; Л.П. Матвеева, 1999; В.Н. Платонова, К.П. Сахновского, 1988 и др.) отмечается, что для развития подвижности в суставах используют гимнастические, акробатические, хореографические упражнения, а также специально подобранные упражнения на растягивание мышц и связок.

Учитывая результаты предыдущих исследований, нами был разработан комплекс специальных упражнений для развития гибкости. Данный комплекс упражнений был внедрен в программу учебно-тренировочного процесса группы начальной подготовки СДЮСШОР по плаванию и прыжкам в воду «Мотор-Сич» (Запорожья). В эксперименте принимали участие 16 детей 6-7 лет, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе.

Испытуемые были разделены на две группы: контрольная - 8 человек, экспериментальная - 8 человек.

В начале эксперимента был определен исходный уровень развития гибкости у детей 6-7 лет. Сравнивая средние показатели развития гибкости детей контрольной и экспериментальной групп, необходимо отметить, что

исходный уровень развития гибкости достоверно значимых отличий не имеет (табл.1).

Следует отметить, что комплексы упражнений, применяемые в ходе эксперимента, для двух групп были различными, однако, занятия в обеих группах проводились в течение 6 месяцев три раза в неделю.

В контрольной группе применялся комплекс упражнений по общепринятым методикам, с преобладанием упражнений на развитие пассивной гибкости.

Таблица 1

Результаты показателей развития гибкости прыгунов в воду 6-7 лет в начале эксперимента ($X \pm m$)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	$X \pm m$	$X \pm m$
Наклон из и.п. – сед, см	$5,5 \pm 0,125$	$5,3 \pm 0,25$
Поперечный шпагат, см	$12,5 \pm 0,15$	$13,0 \pm 0,31$
Прокручивание палки, см	$44,5 \pm 0,34$	$48,5 \pm 0,38$

Занятия с детьми экспериментальной группы проходили в два этапа.

1 этап - наиболее эффективные упражнения с пассивным растягиванием.

2 этап - развитие активной гибкости. Основным принципом этого этапа является принцип повторных усилий с максимальным напряжением во всех режимах работы: медленном, скоростном и статическом.

Спустя 6 месяцев после внедрения в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы комплекса специально разработанных упражнений, было проведено повторное тестирование по определению уровня развития гибкости у детей 6-7 лет, занимающихся прыжками в воду.

Прирост результатов у детей экспериментальной группы, несколько выше, чем у детей контрольной группы, которые занимались по общепринятой методике (табл. 2).

Таблица 2

Результаты показателей развития гибкости прыгунов в воду 6-7 лет в конце эксперимента ($X \pm m$)

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа
	$X \pm m$	$X \pm m$
Наклон из и.п. – сед, см	$6,8 \pm 0,25$	$7,5 \pm 0,32$
Поперечный шпагат, см	$9,0 \pm 0,35$	$7,8 \pm 0,38$
Прокручивание палки, см	$36,5 \pm 0,26$	$34,6 \pm 0,35$

Необходимо отметить, что развитие гибкости – это процесс, который связан с достаточно сильными болевыми ощущениями. Поэтому следует очень аккуратно и методически правильно проводить эти упражнения.

Многие дети, почувствовав боль, зажимаются, упираются, искажают технику выполнения упражнений, что отрицательно сказывается на развитии гибкости и может привести к травмам, а иногда и к полному отказу ребенка не только выполнять эти упражнения а и вообще посещать занятия по прыжкам в воду. В таких случаях большое значение имеет правильный подход тренера к процессу развития гибкости у каждого конкретного ребенка.

Выводы. В результате проведенного исследования были определены специальные упражнения для развития гибкости у детей 6-7 лет на начальном этапе обучения. Выявлено, что использование специальных упражнений позволило повысить уровень развития гибкости. Также нами было замечено, что результат успешного выполнения упражнения зависит и от того насколько ребенок был заинтересован и увлечен объяснением и непосредственно самим выполнением упражнения.

Совокупность всех методически правильно подобранных приемов тоже определяет успешность развития гибкости в частности и физических качеств вообще.

Литература.

1. Батуева А.Г. Особенности развития гибкости в тазобедренных суставах у юных акробатов 6-8 лет / А.Г. Батуева, А.Н. Фомина. - Тарко-Сале: 2015. - 24 с
2. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецова. - М.: Академия, 2003. – 480 с.
3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Ч. 1 Введение в общую теорию ФК: учебник для вузов / Л.П. Матвеев. – М.: РГАФК, 2002. – 176 с.

УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ

Луценко Аліна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний стан і розвиток теорії та практики світового академічного веслування характеризується активним пошуком більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Особливу роль в підготовці юних спортсменів грає етап початкової підготовки, який є першим етапом в реалізації потенційних можливостей юних спортсменів у визначенні спортивної придатності і приналежності до спортивного резерву. Головним чинником, що забезпечує реалізацію спортсменом індивідуальних можливостей в академічному веслуванні, є оптимальна структура тренування як за величиною тренувальних навантажень, так і по спрямованості їх дії. Відомо, що значна частина спортсменів виконують набагато більші об'єми навантаження анаеробної і силової спрямованості, передбачені допустимими нормами. Це, як правило, обумовлює форсування їх

підготовки [1]. З огляду на це, дослідження особливостей управління фізичною підготовкою веслярів академістів є актуальним питанням.

Мета – визначити основні аспекти управління тренувальними ефектами у фізичній підготовці веслярів-академістів.

Результати досліджень. Фізичній підготовці відводиться важливе місце в тренуванні веслярів. Основним завданням фізичної підготовки є всебічний розвиток фізичних якостей веслярів з урахуванням специфіки їх спортивної діяльності.

Процес розвитку фізичних якостей весляра складається з того, що застосовуються різні засоби та методи тренування, кожен з яких робить істотний вплив на напрямок тренувального процесу.

Щоб вдало керувати розвитком фізичних якостей весляра необхідно вирішити наступні завдання:

- скласти план тренування, в якому будуть враховані засоби та методи тренування, участь спортсмена у змаганнях;
- вести систематичний облік тренувального навантаження;
- здійснювати контроль за рівнем розвитку фізичних якостей весляра та проявом його спортивної працездатності;
- слідкувати за змінами стану здоров'я та динамікою показників фізичного розвитку;
- оперативно обробляти отриману інформацію.

Керувати процесом розвитку фізичних якостей веслярів можна декількома способами:

- шляхом змінення характеру вправ, інтенсивності та тривалості їх виконання;
- шляхом змінення режиму чергування роботи та відпочинку під час заняття, в мікроциклі, на етапі тренування;
- шляхом змінення об'єму тренувального навантаження.

Керувати рівнем розвитку фізичних якостей весляра можна на одному занятті у мікроциклі та протягом етапу. У зв'язку з цим виділяють управління терміновим та кумулятивним тренувальними ефектами [3].

Терміновий тренувальний ефект - це зміни в організмі весляра, які наступили у результаті виконання однієї вправи, серії вправ або тренувального заняття. Метою управління терміновим тренувальним ефектом є оптимізація дій весляра при виконанні вправ в тренувальному занятті. Для досягнення цієї мети тренер повинен:

- скласти план-конспект тренувального заняття;
- на початку заняття ознайомити спортсменів з завданнями, дізнатися про самопочуття;
- оперативно реагувати на отриману інформацію, при необхідності редагувати тренувальний процес.

Управління терміновим тренувальним ефектом здійснюється шляхом управління компонентами тренувального навантаження: інтенсивність,

тривалість та характер роботи; тривалість інтервалів відпочинку; кількість повторень [2].

Кумулятивний тренувальний ефект - це зміни, які відбуваються в організмі, в результаті виконання спортсменом декількох тренувальних навантажень. Управління кумулятивним тренувальним ефектом здійснюється для підвищення ефективності тренування в етапі, періоді, річному тренувальному циклі, а також протягом багаторічного тренування.

Для цього тренер повинен:

- правильно сформулювати головні та другорядні завдання тренування;
- планувати тренувальний процес з урахуванням конкретних умов спортивної, виробничої і навчальної діяльності весляра;
- вести систематичний звіт застосовуваного тренувального навантаження;
- систематично контролювати динаміку зросту спортивно-технічних результатів веслярів та стан його організму;
- оперативно аналізувати отримані результати контролю.

Правильне формулювання цілей і завдань тренування має важливе значення, так як визначає вибір засобів та методів тренування, планування всього тренувального процесу.

Для вирішення завдань складається план тренування, в якому повинні бути свої відображення:

- засоби та методи розвитку фізичних якостей весляра;
- засоби та методи технічного, морального, тактичного і вольового тренування;
- об'єм тренувального навантаження;
- розподіл тренувального навантаження по етапам та періодам тренування;
- нормативи та тести для контролю процесу підвищення рівню спортивно-технічної підготовки весляра.

Управління тренуванням здійснюється шляхом систематичного контролю за динамікою розвитку фізичних якостей та використання отриманих даних в тренуванні. У контроль веслярів входять: контроль за рівнем розвитку швидкості (проходження відрізка 250 м), контроль за рівнем розвитку витривалості (проходження дистанції у човні, довжина дистанції встановлюється в залежності від віку та статі спортсмена), контроль за рівнем розвитку сили (визначають рівень розвитку максимальної, швидкісної та відносної сили усіх основних м'язових груп), оцінка стану організму після виконання тренувального навантаження (показниками можуть бути: добре самопочуття, бажання тренуватися, міцний сон та хороший апетит, постійна маса тіла, підвищення рівня працездатності) [1].

Висновки. Фізична підготовка - це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей веслярів з урахуванням специфіки їх спортивної діяльності. Під час фізичної підготовки важливу роль відіграє управління терміновим і кумулятивним тренувальними

ефектами, що сприятиме підвищенню ефективності тренування на різних етапах.

Література.

1. Емчук И. Ф. Гребной спорт: [учебник для институтов физической культуры] / И. Ф. Емчук. - М.: Физкультура и спорт, 1976. - 245 с.
2. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олімпійська література, 1996. – 579 с.
3. Филин В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В. П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1974. - 230 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ОСНОВА ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЛІЦЕЇСТІВ

Меньшикова Наталія

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухові дії, які виконуються одночасно або послідовно. Відомо, що успішне виконання вправ залежить від точності рухів, які виконуються за чітко обумовленою схемою або нестандартно залежно від реальної ситуації, що складається у процесі діяльності [1].

Якщо учень здатний добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що він спритний. Н.А. Бернштейн стверджував, що спритність – надзвичайно універсальна, різностороння діяльність, саме вона є концентратом життєвого досвіду з частиною рухів і дій [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За даними досліджень багатьох вчених (Ю. Железняк, Ю. Клецов, О. Чехов, В. Лях) для нормального функціонування організму, та вирішення рухових завдань, крім провідних фізичних якостей – швидкісних, швидкісно-силових та координаційних, – необхідно удосконалювати точність рухів, що обумовлює спритність [2, 4].

На думку Н. Бернштейна, спритність розглядається як вторинна якість, що залежить, в основному, від комплексного розвитку сили, швидкості та витривалості і одночасно стану ЦНС. Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно координаційними руховими діями, точно виконувати їх відповідно до вимог техніки і перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась [2, 4, 5].

Мета дослідження – проаналізувати методичні умови розвитку спритності на заняття фізичною культурою учнів старших класів ліцею при ХДУ та рівні розвитку цієї якості.

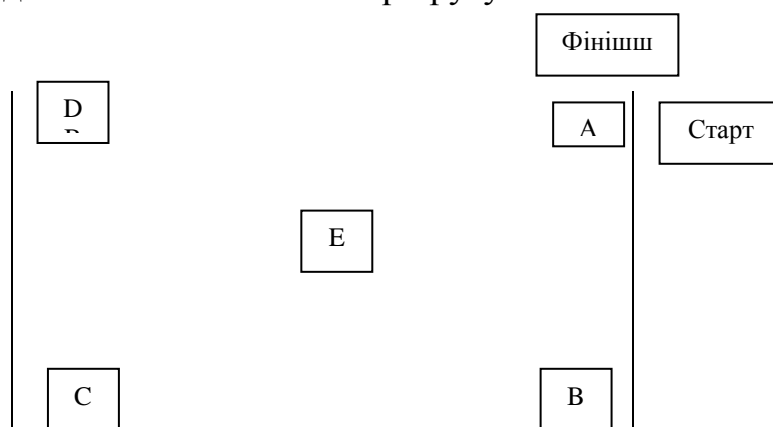
Організація дослідження. Дослідницька робота буде проводиться протягом навчальної практики 2015-2016 навчального року. Для визначення

рівня розвитку спритності ліцеїстів застосовуватиметься тестова вправа «Біг зигзагом (оцінка спритності)».

Місце проведення: гімнастичний зал. На обраному місці позначають прямокутник розміром 3х5 м. У всіх кутах цього прямокутника, а також в його центрі, на перетині діагоналей, встановлюють фішки висотою 120 см.

Вправа: випробовуваний розташовується близько прапорця А і звідти після попередньої команди «на старт» і наступного сигнального свистка починає біг, пробігаючи лініями В-Е-С-D-E-A, обминаючи при цьому фішки, до яких не можна торкатися якою-небудь частиною тіла. Біг по вказаному маршруту випробовуваний долає безперервно тричі. Знаходиться біля прапорця А експериментатор під час проходження випробовуваним пункту А повідомляє йому «ще два рази» або «ще раз». Після подолання третьої ділянки маршруту випробовуваний повинен торкнутися фішки А і в цей момент експериментатор зупиняє секундомір.

Оцінка: результат тесту оцінюють за часом, яке випробовуваний затратив на трикратне подолання зазначеного маршруту.



Загальні зауваження. Для отримання даних, об'єктивно відображають рівень фізичних можливостей кожного з випробовуваних, запропонований тест, при проведенні якого необхідно ретельно дотримуватися ряду умов:

1. Випробовувані виконують тести у відповідній спортивному одязі (не можна використовувати туфлі з шипами).

3. Тест слід проводити протягом одного дня в один і той же час (не можна розкладати їх проведення - частини до обіду, а частини - після).

4. Проведенню тесту повинна передувати короткочасна розминка, що включає елементи рухів, що входять в тестуючу вправу.

5. Послідовність додання фішок повинна бути такою, як вказано в інструкції.

6. Тест випробовувані виконують індивідуально. Технологія виконання теста описана Ortiz A. [5].

Результати дослідження. Будь-яка діяльність, що здійснюється в несподівано виникаючих ситуаціях, вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, виконання динамічної точності руху – всі ці якості пов'язують в теорії фізичного виховання з поняттям “спритність” [1, 2].

Рівень розвитку спритності значною мірою залежить від того, наскільки розвинена здатність до правильного сприйняття і оцінки власних рухів, положень тіла [4]. Прояв спритності у великій мірі залежить від пластичності нервово-коркових процесів, від здатності людини розрізняти темп, амплітуду і напрямок рухів, ступінь напруження і розслаблення.

У повсякденній руховій діяльності різні координаційні здібності проявляються у тісній взаємодії між собою та з іншими фізичними якостями. Тому, якщо для оцінки фізичних якостей та удосконалення техніки використовуються складно координаційні вправи, то одночасно удосконалюється як спритність, так і всі фізичні якості. У свою чергу, вибіркове оцінювання координаційної здібності, такої як спритність, сприяє удосконаленню фізичних якостей та інших здібностей.

Комплексно оцінюючи спритність школярів, ліцеїстів, студентів використовують різні методичні прийоми: виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями; виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах; зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи; виконання додаткових рухів.

При цьому застосовують такі параметри навантаження:

- складність рухових дій учнів коливається в межах від 40 % до 70 % від максимального рівня інтенсивності роботи у початківців відносно невисока;
- тривалість окремої вправи (підходу, завдання) становить від 10 до 120 с, або до появи втоми;
- кількість повторень окремої вправи (підходу, завдання) при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 10-12, при триваліших завданнях – 2-3;
- тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами – 1-2хв.

Висновки. Оцінка рівня розвитку спритності ліцеїстів допоможе визначити нам на якому рівні розвитку знаходиться спритність у дітей підліткового віку. Адже розвиток спритності на різних етапах вікового розвитку організму відбувається нерівномірно. Також аналізуючи науково-методичну літературу ми визначили, що потрібно враховувати великі вікові відмінності в адаптивних реакціях організму до підвищених фізичних навантажень.

Перспективою подальших досліджень може бути вивчення впливу інтегральних вправ на розвиток спритності учнів Академічного ліцею при ХДУ.

Література.

1. Зациорский В. Н. Физические качества спортсменов: Учеб. пособие / В. Н. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 200 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
3. Железняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов: учеб. пособие для тренеров / Железняк Ю.Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 298 с.
4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання, \ під. ред. Круцевич Т. Ю. - К.: Олімпійська література, 2012. - 1 том. - 391с.

5. Ortiz A. Reliability of selected physical performance tests in young adult women / A. Ortiz, S. L. Olson, T. S. Roddey, J. Morales // J. Strength Cond. Res. – 2005. – № 19. – P. 39–44.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Молдавчук Ганна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення швидкісно-силових якостей у боксерів - одна з центральних у практиці спортивного тренування. Постійне зростання щільності бойових дій в сучасному змагальному бою пред'являє суперникам жорсткі умови до швидкості реагування атакуючими і захисними прийомами в умовах гострого дефіциту часу. Тому не випадково теоретики і практики спорту постійно звертають увагу на питання розробки методичних рекомендацій, спрямованих на пошук нових методів і засобів, що сприяють удосконаленню швидкісно-силової підготовки тайських боксерів.

Актуальність дослідження полягає в необхідності визначення особливостей виховання швидкісно-силових якостей тайських боксерів методом колового тренування, що дає можливість на базі отриманих даних розробити загальну спрямованість у побудові тренувальних занять.

Мета – проаналізувати особливості використання методу колового тренування в розвитку швидкісно-силових якостей тайських боксерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Колове тренування в боксі передбачає не тільки вдосконалення основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості спортсмена, але, головним чином, розвитку їх комплексних проявів: швидкісно-силової витривалості, силової витривалості, швидкісної сили.

Можна застосувати такий метод тренування, в якому після організаційної частини заняття переходить у розминку, характер, підбір вправ та інтенсивність якої будуть такі, щоб у спортсменів створювалася позитивна емоційна налаштованість. Для цього в підготовчу частину вводиться біг з короткими спуртами, різного роду темпові стрибки через гімнастичні снаряди, рухливі ігри. Боксери повинні виконувати завдання в максимально високому темпі, з швидким перемиканням уваги, напряму, ритму і темпу. Наприкінці підготовчої частини дається 2-раундовий "бій з тінню". Після цього всі поділяються на 4 підгрупи з парною кількістю спортсменів у кожній. Подальше вдосконалення швидкісно-силових якостей проходить "коловим" методом.

Підгрупа, яка удосконалює швидкість одиночних ударів, повинна потрапити на першу "станцію". На другій "станції" удосконалюватиметься швидкість захисних реакцій, на третій - швидкість пересувань. Назва "станція" носить дещо умовний характер. Зазвичай при коловому методі тренування під "станцією" розуміють спеціально обладнане снарядами місце в залі або на майданчику, призначене для виконання певних вправ.

Характер роботи на кожній "станції" буде наступним. Спортсмени, які виконують завдання на першій "станції", розміщуються біля важких підвісних мішків і по команді починають послідовно наносити в максимально швидкому темпі одиночні удари лівою і правою рукою. Щоб уникнути виникнення "швидкісного бар'єру", стабілізуючого розвиток швидкості рухів при вдосконаленні одиничних і серійних дій, в кожному тренувальному занятті змінюється вага рукавичок. Так, в одному тренуванні спортсмени надягають на руки боксерські "млинчики", більш легкі за вагою, в іншій - 12-унцеві рукавички. У наступних заняттях вага застосовуваних рукавичок підвищується до 16 унцій.

Підгрупа, що знаходиться на другий "станції", удосконалює швидкість захисних реакцій - відхилення назад, ухили вліво і вправо. Особливості виконання перерахованих завдань полягають в наступному. Боксери стають в пари, потім атакуючі партнери наносять в різній послідовності максимально швидко прямі удари лівою і правою руками. Ті, які виконують захисні дії реагують на них відхиленням, ухилами вліво і вправо в залежності від того, який слідує удар. Щоб ускладнити можливість передбачення і збільшити тимчасову невизначеність, удари завдаються через різні мікроінтервали часу. Крім того, щоб ще більше ускладнити виконання захисних реакцій, дистанція, з якою наносяться удари, поступово зменшується. По команді через 1,5 хвилини боксери міняються виконанням завдань - атакуючі переходять до вдосконалення захисних реакцій.

Удосконалення швидкості пересувань на третій "станції" повинно проходити в наступній послідовності. Спортсмени в бойовій стійці стають один проти одного на бойову дистанцію. Один з них, який виконує роль ведучого, різко змінює відстань кроком вперед, назад або убік. Завдання другого боксера полягає в тому, щоб в максимально можливий короткий термін виконати відповідне пересування, зберігши тим самим дистанцію, на якій перед цим знаходилися спортсмени. Після 1,5 хвилин виконання завдання по команді боксери міняються ролями.

Висновки. Рівень фізичної підготовки визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях у цілому.

Термін "колове тренування" позначає спосіб виконання вправ. В основі організації боксерів для виконання вправ із колового тренування лежить дрібногруповий поточний спосіб. Але має бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначене – для комплексного розвитку рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження й водночас суворі індивідуалізація її.

Література.

1. Бокс: [ученик] / под общ. ред. И. П. Дегтярева. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 284 с.

2. Дегтярев И. П. Тренированность боксера / И. П. Дегтярев. - К.: Здоров'я, 1985. - 118 с.

3. Документальный фильм: "Сила, скорость, выносливость в боксе. Подготовка боксеров методом круговой тренировки".

4. Лавров А. А. Планирование предсоревновательной подготовки боксеров высшей квалификации: [метод. реком.] / А. А. Лавров. - М., 2002. - 14 с.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ

Ображей Ольга

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність вибраної теми дослідження обумовлена тим, що плавання - життєво необхідна навичка, і можливість навчитися має бути у кожного. Науковці І. Б. Карпова [3] та Н.Ж. Булгакова [2] наголошують, що прагнення, у тому числі, навчитися плавати пов'язане із бажанням, потребами і вмінням самовдосконалюватись. На думку автора В.К. Волкова [1], фізичні вправи застосовані при навчанні плавання різнобічно та позитивно впливають на стан здоров'я загалом.

Отже, перед тренерами встає складне завдання - на належному рівні організувати і ефективно проводити заняття початковому навчанню плаванню дітей.

У зв'язку з вище викладеним, залишається необхідним розробка методики навчання плаванню в навчально-оздоровчих групах в умовах фітнес-клубів.

Мета роботи - перевірити ефективність методик початкового навчання плаванню дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Для розробки оптимальної методики навчання плаванню в різновіковій групі був проведений педагогічний експеримент з метою апробації, виявлення ефективності і перевірки на практиці двох різних варіантів початкового навчання.

Педагогічні спостереження проводилися за дітьми у віці від 7 до 14 років, що займалися в групах початкового навчання в період з вересня по грудень 2014 року. Для контролю за освоєнням плавальних умінь і навичок кожні чотири заняття проводили оцінку техніки способів плавання, що вивчалися.

Дослідження проводилося на базі Спортивно-оздоровчого комплексу "Затерянный мир" (м. Херсон). У експерименті брали участь 2 групи дітей (26 чоловік: 15 хлопчиків, 11 дівчаток у віці від 7 до 14 років). По випадковій вибірці діти були підрозділені на дві групи. Група №1 налічувала 13 дітей, з них 9 хлопчиків і 4 дівчаток. У групу №2 увійшли 13 дітей: 6 хлопчиків і 7 дівчаток. Отже, обидві групи склалися з дітей різної статі, фізичних здібностей і рівня плавальної підготовленості. У обох групах ставилося завдання за 32 заняття освоїти 4 спортивні стилі. Зайняття з дітьми обох груп проводилося 2 рази в тиждень по 45 хвилин.

У групі №1 відбувалося послідовне вивчення техніки спортивних стилів плавання. Використовується наступна черговість вивчення: кроль на грудях, кроль на спині, брас, дельфін. На освоєння кожного способу відводилося по 8 занять. Кожне заняття присвячене рішенню окремої задачі: вивчення рухів ногами - 2 заняття; вивчення рухів руками у поєднанні з рухами ногами - 2 заняття; узгодження цих рухів з диханням - 2 заняття; плавання в повній координації - 2 заняття. Для контролю якості навчання оцінювали техніку плавання по 5-бальній системі.

У групі №2 застосовували одночасне вивчення техніки спортивних способів плавання. У цьому методі з усіх складових елементів різних стилів плавання виділяються основні, освоєння яких сприяє швидкому вивченню способу в цілому і формуванню міцнішої плавальної навички. На першому занятті учні обох груп пройшли етап освоєння води, особливу увагу приділяли навчанню видиху у воду.

За результатами дослідження, в групі, де стилі плавання вивчали послідовно, краще освоїли стиль кроль на спині (97%), кроль на грудях (93%), брас (80%). Стиль дельфін виявився найскладнішим для вивчення дітьми цієї групи, тільки 20% дітей навчилися плавати в повній координації цим способом, інші - тільки за допомогою рухів ногами.

У групі з одночасним вивченням елементів різних стилів плавання усі діти освоїли техніку 4-х стилів.

Відмічаються відмінності і за якісною оцінкою техніки: середня оцінка в групі №1 склала 3 бали (дельфін - 2, кроль на спині - 3,47, брас - 3, кроль на грудях - 3,53). У групі №2 ці показники були дещо вищі: середня оцінка - 3,88 балів (дельфін - 3,26, кроль на спині - 4,26, брас - 3,6, кроль на груди - 4,4).

Також педагогічні спостереження показали, що у дітей різного віку, що займаються в одній групі, можуть бути хороші взаємовідносини і взаємодопомога. При різноманітній організації заняття у усіх дітей спостерігається стійкий інтерес, бажання і можливість удосконалювати свої навички.

Висновки. В результаті проведеного дослідження було встановлено, що навчання дітей різного віку в одній групі можливо, але необхідно враховувати вікові особливості сприйняття, фізичні здібності і психологічні нюанси. У зв'язку з чим, потрібна вибірковість методів навчання і застосування різних допоміжних засобів. В процесі навчання різним стилям плавання можна використовувати одночасне або послідовне вивчення елементів плавання. Однак, результати дослідження показали, що одночасне вивчення техніки різних стилів плавання сприяє більш швидкому їх засвоєнню.

Література.

1. Волков В. К. Современные и традиционные оздоровительные системы / В. К. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1996. – № 12. – С. 45–47.
2. Булгакова Н. Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптационное плавание: [учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений] / Н. Ж. Булгакова. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 432 с.

3. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя навч. посібник / І. Б. Карпова, В. Л. Корчинський, А. В. Зотов. – К.: КНЕУ, 2005. – 104 с.

ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Отріщенко Валерія

Науковий керівник: доцент Шутько В.В.

ДВНЗ «Криворізький національний університет»

Криворізький педагогічний інститут

Постановка наукової проблеми та її значення. Інтерес до фізичної культури – це один із проявів складних процесів мотиваційної сфери. По відношенню до школяра мотивацію слід розрізняти, як внутрішню, так і зовнішню. Але як би не була сильна зовнішня мотивація, інтерес формується лише в результаті внутрішньої мотивації. Вона виникає тільки тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям школяра, коли вони є для нього оптимальними (не надто важкими і не дуже легкими) і коли школяр розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у школяра натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття за власною ініціативи, тобто внутрішню мотивацію і інтерес. Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли учень відчуває задоволення від самого процесу та умов занять, від характеру взаємин з педагогом, членами колективу під час цих занять [1].

На сьогоднішній день ставлення старшокласників до занять фізичною культурою і спортом є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Система освіти вимагає якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової здорового способу життя, позитивної соціальної поведінки. Методична література і численні дослідження свідчать про те, що фізична діяльність не стала для підлітків необхідністю. Причиною цього є особливості сучасних умов життя, різке зростання технічного прогресу, інтенсивне зростання обсягів інформації, збільшення навчального навантаження, а також недостатня обізнаність старшокласників у сфері здорового способу життя і володіння неповною інформацією про стан особистого здоров'я [4]. Тому, досліджування мотиваційної сфери учнів до занять фізичною культурою і спортом в контексті сьогодення являється актуальним, так як мотивація є одним з найважливіших компонентів у процесі організації заняття старшокласників та їх активного, усвідомленого ставлення до вчення, що надалі сприятиме розвитку пізнавального інтересу, підвищенню працездатності, придбанню функціональної стійкості організму і збереження здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій з проблеми. Наукові публікації свідчать про те, що формування мотивації старшокласників нерозривно пов'язане зі специфічними психологічними характеристиками [3]. Вчені вже

давно почали займатися дослідженням мотивації навчального процесу. У теорії і методиці фізичного виховання, педагогіці і педагогічній психології з'явилося безліч робіт вітчизняних і зарубіжних авторів. Такі фахівці, як В.Н. Пристинський, В.Г. Григоренко, Є.П. Ільїн, С.С. Занюк, розглядають мотивацію як основний фактор детермінанти поведінки людини. Вони вважають, що, будучи спонукальною причиною, мотивація дає поведженню людини певний напрям і змушує чинити саме так, а не по-іншому.

Наукові публікації останніх років допомагають визначити структури зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на формування мотивації учнів до фізкультурно-спортивної діяльності. Вчені стверджують, що «для з'ясування мотивації старшокласників у даній сфері та визначення шляхів її формування необхідно встановити спонукання, якими керується молодь у своїх вчинках, бажаннях, в процесі навчальної та позакласної діяльності. Мотиваційна сфера завжди складається з ряду спонукань: ідеалів і ціннісних орієнтацій, цілей, мотивів, інтересів, потреб, які, тренер і вчитель фізичної культури повинні використовувати для ефективної навчально-тренувальної діяльності» [2; 3].

Мета дослідження: – 1) визначити мотиви, які спонукають старшокласників до занять фізичною культурою і спортом; 2) виявити фактори, що впливають на формування мотивів та інтересів фізкультурно-спортивної діяльності; 3) визначити причини нехтування старшокласників заняттями фізичною культурою.

Методика дослідження. Нами була розроблена анкета для старшокласників. Для отримання достовірних та об'єктивних даних вона була анонімною. Дана анкета включала в себе питання різного характеру. Розроблена система запитань була направлена на виявлення ставлення та мотивів до занять фізичною культурою; визначення факторів, які заважають займатися спортом; на з'ясування причин небажання учнів йти на уроки фізичної культури; встановити чи цікавиться сім'я станом фізичної підготовленості дітей; визначити роль батьків у формуванні ставлення до занять фізичною культурою і спортом тощо.

Анкетування проводилося серед учнів десятих класів декількох шкіл міста Кривого Рогу.

Результати досліджень. Під час анкетування десятикласники мали змогу виказати свою думку щодо того, чому їхні однокласники не люблять уроки фізичної культури. Ми запропонували обрати декілька причин зі списку, а саме: 1) – «ставлять оцінки», 2) – «бояться насмішок з боку інших», 3) – «не цікаво», 4) – «щось не виходить», 5) – «свій варіант». Респонденти вважають що найбільш поширеною причиною є те що їм «не цікаво»; на другому, по значенні, є свій варіант (а саме: «є більш важливі справи», «лінь», «не хочуть перевдягатися», «через вчителя», «дуже втомлюються», «важко робити вправи» тощо); на третьому місці – «щось не виходить»; на четвертому – «бояться насмішок з боку інших»; на останньому – «ставлять оцінки». Тобто, з їхньої точки зору, основною причиною відсутності бажання відвідувати уроки фізичної культури у однокласників є те, що їм не цікаво займатися.

На запитання «Чи задоволені Ви уроками фізичної культури?» старшокласники дали такі відповіді: 48 – скоріше задоволені, ніж не задоволені; 32 – дуже задоволені; 24 – задоволені; 16 – не знаю; 8 – скоріше не задоволені; 8 – не задоволені. Таким чином, можна сказати, що 76% учнів більше задоволені, ніж не задоволені проведеними уроками з фізичної культури.

На пропозицію розподілити навчальні предмети за своїми перевагами, 136 респонденти розподілили фізичну культуру так: на 1 місце – 4 учня; 2 місце – 16 учнів; 3 місце – 20 учнів; 4 місце – 8 учні; 5 місце – 4 учня. Лише 52 десятикласника з 136 опитаних записали цю дисципліну у свій перелік, інші вказували інформатику, математику, біологію, історію, літературу тощо.

Для того щоб з'ясувати чи проводять батьки виховну роботу з фізичної культури, чи впливають вони на своїх дітей власним прикладом, ми поставили такі запитання: «Чи розповідають Вам ваші батьки про свої минулі спортивні успіхи?» (більшість дали відповідь «рідко»); «Чи цікавляться батьки Вашої спортивною підготовкою?» (у 88 учнів батьки цікавляться даним питанням); «Чи відвідуєте Ви спільно з батьками спортивні змагання, тренажерні зали, басейни і т.д.?» (60 респондентів вказали «рідко», ще 60 – «ніколи» і тільки 16 – «часто»). Таким чином, можна сказати, що більшість батьків цікавляться фізичним розвитком своїх дітей, хоч не всі з них впливають на них своїм власним прикладом.

На запитання «Вкажіть причину, які заважають Вам займатися спортом» ми отримали такі дані: «не вистачає часу» – 64 респондентів; «не маю бажання» – 20 опитаних; «відсутність спортивної екіпіровки та інвентарю» – 12; «не маю можливості оплачувати заняття» – 8; «інше» – 32 опитаних («через стан здоров'я», «нічого не заважає – я займаюся», «достатньо і уроків фізичної культури»). Тобто, особливості сучасних умов життя, матеріальне становище родини, різке зростання технічного прогресу, інтенсивне зростання обсягів інформації, збільшення навчального навантаження заважають фізичному вдосконаленню учнів.

Для того щоб з'ясувати чи знають старшокласники яке значення має фізична культура не тільки для фізичного, а й для розумового і морального розвитку нами були поставлені такі питання: «Чи потрібно бути фізично підготовленим, щоб досягти життєвого успіху, зробити кар'єру?» Більшість розуміють що «так» але не підтверджують своїми діями. «Чи вважаєте Ви, що заняття спортом сприяють розвитку інтелекту людини?» (52 опитаних вказали «так»). Тобто, можна стверджувати що учні не отримували прикладу з боку ні вчителя, ні батьків.

Також, нами було поставлене питання «Хто і що може вплинути на Вас у формуванні інтересу до занять фізичною культурою?». Проаналізувавши відповіді ми з'ясували, що найбільший вплив на респондентів має такий фактор як «будівництво» свого тіла; на 2 місці – батьки; на 3 місці – друзі; на 4 місці два варіанти відповіді – класний керівник та спортивні змагання; на 5 місці також два варіанти – вчитель фізичної культури та «свій» варіант (мій настрій і бажання, протилежна стать, для зміцнення здоров'я, самоствердитися тощо).

Тобто, вчитель фізичної культури, на думку учнів, не являється тим мотиваційним «джерелом», котрим він повинен бути.

Висновки. В цілому можна сказати, що мотивація є одним з найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. І старшокласники керуються різними мотивами, серед яких найбільш популярними є «будівництво» і вдосконалення форми тіла, поліпшення та зміцнення здоров'я. Основними причинами нехтування заняттями фізичною культурою є такі: «не вистачає часу», «через стан здоров'я», «достатньо і уроків фізичної культури». Нажаль не всі старшокласники розуміють, що заняття фізичною культурою мають велике значення для розвитку інтелекту, для досягнення успіху в житті, особливо в професійній діяльності, через відсутність прикладу з боку вчителя і сім'ї.

Рекомендації:

1. Необхідно активізувати інтерес учнів безпосередньо на уроках фізичної культури.
2. Вчителі мають аналізувати і коригувати негативні особливості у викладанні.
3. Покращувати матеріальну базу.
4. Активізувати і збільшувати можливість додаткових занять з учнями старшого шкільного віку.
5. Актуалізувати мотивацію занять фізичною культурою і спортом.
6. Акцентувати увагу учнів на значущості самовдосконалення фізичних і вольових якостей і їх необхідності в майбутній професійній діяльності.

Також велика роль в мотивації до занять фізичною культурою і спортом належить батькам учнів.

Література.

1. Гогунів Е. Н. Психологія фізичного виховання і спорту: навч. посібник / Е. Н. Гогунів, Б. І. Март'янов. - М.: Академія, 2002. - 287 с.
2. Занюк С. С. Психологія мотивації: навч. посіб. для студ. ВНЗ / С.С. Занюк - К.: Либідь, 2002. - 302 с.
3. Ільїн Е. П. Психологія фізичного виховання: навч. посібник для пед. ін-тів / Е. П. Ільїн - М.: Просвещение, 1987. - 187 с.
4. Раєвський Р. Т. Здоров'я, здоровий і оздоровчий спосіб життя студентів / Р. Т. Раєвський, С. М. Канішевський / під. заг. ред. Р. Т. Раєвського. - Одеса: Наука і техніка, 2008. - 556 с.

ЗМІНИ В КОНСТРУКЦІЇ ЧОВНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ТЕХНІКУ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ

Патращук Ірина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. У веслуванні на байдарках і каное, як і в інших видах спорту, найважливіше значення має оволодіння спортсменом досконалою

технікою рухів. А для цього в кожному виді спорту необхідно мати науково обґрунтований зразок такої техніки.

Аналіз проведених раніше досліджень показав, що у веслуванні на байдарках і каное немає такого зразка. В якості прикладів досконалої техніки веслування пропонуються кінограми видатних спортсменів, або опис техніки без глибокого теоретичного обґрунтування і критичного аналізу. Тому більшість тренерів навчає своїх учнів таким зразком техніки, який він сам засвоїв. У кожного тренера свій зразок техніки. Такий стан справ, безумовно, гальмує розвиток даного виду спорту.

У 2000 році були внесені зміни в правила змагань, що стосуються конструкції човнів: зменшена ширина човнів з 52 см до 39-42 см, що призвело до зміни динамічної взаємодії біомеханічних веслувальних систем, як із зовнішнім середовищем, так і між окремими її компонентами. Зміна конструктивних характеристик човнів вплинуло на кінематичну структуру техніки веслування на човнах нової конструкції [3].

Одним з важливих напрямків, що визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю, що радикально впливає на зміну спортивної техніки та методики підготовки спортсменів (В.Н. Платонов, 2004). Зменшення ширини човнів призвело до зниження опору водного середовища при русі човна і збільшенню її швидкості, що викликало зміни в техніці веслування (В.І. Гацунаев, 2001). Це підтверджують результати досліджень (В. Клешинов, 2002), в яких проведено порівняльний аналіз динаміки швидкості човна, темпо-ритмового характеристик і потужності роботи на човнах старої і нової конструкції, вивчені особливості динамічних характеристик гребка на човнах нової конструкції [2].

Враховуючи досвід та результати досліджень проведених провідними фахівцями в галузі веслування необхідно зазначити про відсутність модельної техніки веслування, що робить дослідження даної теми безумовно актуальним.

Мета дослідження – вивчити історичні аспекти розвитку веслування на байдарках та зміни конструкції інвентарю за останнє сторіччя.

Виклад основного матеріалу. Веслувальний спорт пройшов довгий шлях розвитку. У районах, де багато водних магістралей, люди з давніх-давен використовували веслові судна, які розвивалися різними шляхами. Вже як самостійний вид спорту веслування на байдарках зародилося в XIX столітті. Родоначальником її прийнято вважати шотландського юриста Джона Мак-Грегора, що в 60-ті роки побудував собі легку міцну одномісну дерев'яну байдарку розмірами 4,57 на 0,76 м. яку назвав «Роб-рой». У 1936 році в Берліні на XI Олімпіаді байдарочники і каноїсти вперше в історії отримали право боротися за олімпійські медалі, правда, тільки чоловіки і лише в одиночках і двійках. Жінкам дозволили брати участь тільки в 1948 році в XIV іграх у Лондоні. Розвиток веслування як виду спорту вийшло на новий рівень [5].

Для виробництва човнів використовувалися такі матеріали, як колоди дерев, дошки з дерева, дуб, ясень, клен, береза, листя легкого металу. Від гниття та проникнення вологи зовнішні та внутрішні поверхні покривали водостійкими масляними лаками або масляною фарбою (рис. 1).



Рисунок 1. Човен для веслування на байдаках в середині 70-х років років XX ст.

Весля в веслуванні на байдарках теж робили з дерева та покривали лаком, лопаті були розвернуті одна до одної під углом 90. Весло складалося з двох лопаток та стержня. Довжина весла коливається від 214 см., вага – 900 – 1100 г. [1].

У 1990х-2000х роках відбулася революція у вдосконаленні човнів. Розвиток комп'ютерної техніки вивело на новий рівень гідродинамічні розрахунки і гідродинамічні моделювання. З'ясувалося, що існуюча форма байдарки далека від ідеалу. Була розроблена принципово нова конструкція байдарки. Спортивна байдарка стала більш вузькою. Ходова частина човна отримала абсолютно нову форму. Сучасні скло і вуглепластики дозволили реалізувати новою форму в сучасних човнах (рис. 2.).



Рисунок 2. Човен для веслування на байдарках починаючи з XXI ст.

Лопать нового весла була закручена, тобто з'явився кут між площиною біля основи лопаті. Лопаті спортивного весла розташовані не в одній площині а різних площинах, повернених відносно один одного, кутом до 90 градусів. Це зроблено для полегшення і прискорення виносу весла з води. Перед виносом весло повертається і ставати перпендикулярним до площини води. Кут між лопатями весла спортсмен встановлює в залежності від своїх індивідуальних особливостей. Зазвичай рекомендується кут трохи менше 90 градусів. Весло

сучасного періоду стало набагато легшим. Весла для веслування на байдарці виробляються в двох варіантах: цільне та розбірне.

Висновки. В часи СРСР з середині 20-х років використовували дуже важкі човни. Тулуб під час веслування в таких човнах залишався нерухомим, а гребок здійснювався одними руками. З часом з'явилися більш легкі байдарки. Такі човни при невідпрацьованому маху тулубом рухалися нерівномірно, скачками. В результаті, від руху тулубом знову на деякий час відмовилися. В таких човнах спортсмени упиралися спиною до борта човна, тому тулуб був нерухомий і виконувався одними руками [4].

В наш же час при веслуванні на «вузьких» човнах з вугле-пластикового матеріалу збільшився темп веслування. Цикл гребка викликано зміною робочої пози байдарочника і, як наслідок умов докладання зусиль до лопаті весла. Зменшилась довжини гребка – це викликано тим, що спортсмен виконує витяг лопаті весла ближче до носа човна, що викликано знімаю конструкції човна на більш «вузькішу». Завдяки таким човна спортсмен має змогу активно крутити тулубом під час веслування, та активно працювати ногами для більш удосконаленого і сильного гребка.

Виявлені зміни в конструкції човнів дуже вплинуло на зміну техніки веслування на байдарках за останнє сторіччя. Техніка веслування є дуже важливим показником в досягненні тих чи інших результатів. Використавши аналіз і узагальнення даних, спеціальної науково-методичної літератури, відео зйомки, аналіз рухових дій, було виявлено, що зміна в конструкції човнів і весел з дерев'яних на пластикові дуже вплинули на зміну техніки в веслуванні на байдарках.

Література.

1. Емчук И.Ф. Гребной спорт / И.Ф. Емчук – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 242 с.
2. Жирнов А.В. Особенности техники гребли на байдарках в новых соревновательных условиях / А.В. Жиронов. – К.: Олімпійська література, 2004. – С. 55 – 61.
3. Краснов Е.А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каноэ / Е.А. Краснов - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 31 - 34.
4. Харченко-Баранецька Л.Л. Основні аспекти веслувального спорту / Л.Л. Харченко-Баранецька. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 116 с.
5. Фомин С.К. Веслувальный спорт. / С.К. Фомин – К.: Вища школа, 1971. – 260 с

МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Попович Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постанова проблеми. В сучасних умовах, коли зниження духовного потенціалу та здоров'я молоді, особливо підлітків, стає відчутною реальністю, необхідність орієнтованості на формування духовних потреб, здорових

навичок, фізичного загартування, в цілому здорового способу життя є одним із пріоритетних напрямів у вихованні дітей і молоді в школі. Як зазначає І. Д. Бех, застосування на уроках фізичної культури підходів щодо формування в учнів морально-ціннісного ставлення до свого здоров'я і здорового способу життя, зміцнення здоров'я дозволяють визначити найкращі шляхи впливу на мотиваційну сферу учнів з метою активного впровадження здорового способу життя, як важливої соціальної умови організації життєдіяльності [1].

Орієнтація на здоровий спосіб життя, систематичні заняття фізичною культурою і спортом, формуються значною мірою в дитячому та підлітковому віці. Можливість вибору спортивної спеціалізації на основі особистої зацікавленості підлітків, конкуренція і змагання на заняттях можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а також сприяють формуванню цілеспрямованості до занять фізичною культурою і спортом [6]. Серед усіх різноманітних властивостей особистості мотиви займають особливе місце, оскільки тільки вони в першу чергу обумовлюють суспільно значиму поведінку в діяльності людини. У цьому зв'язку можна сказати, що в науці проблема мотивів є важливою тому, що ядро особистості, її суть складають глибоко усвідомлені людиною збудження у вигляді мотивів та інтересів.

Мета дослідження – встановити рівень і характер мотивації у учнів середнього шкільного віку.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі Херсонського вищого училища фізичної культури і спорту в жовтні 2015 року. До дослідження були залучені учні 9-А класу, який складається з 15 школярів. Для виявлення особливостей мотивації школярів до занять фізичною культурою та спортом використали методику «Оцінка мотивації учнів до занять фізичною культурою і спортом». Дана методика відносно проста, тому може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись для перевірки мотивації у учнів середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка рівня мотивації у учнів 9-А класу до занять фізичною культурою і спортом проводилася у вигляді анонімного анкетування. Анкета містить 30 тверджень, які учні повинні оцінити за п'ятибальною системою («1» - не згоден зовсім; «2» - мені байдуже; «3» - згоден частково; «4» - скоріше так ніж ні; «5» - згоден повністю), що дозволить визначити їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом. Мотиви, які спонукають школярів до занять: збереження здоров'я, самовдосконалення, рухова активність, необхідність (внутрішній аспект), оцінка оточуючих (зовнішня стимуляція), набуття практичних навичок, спілкування, домінування, фізкультурно-спортивні інтереси, суперництво, задоволення від рухів, гра і розваги, наслідування, звичка, позитивні емоції. Мотив може бути ведучим, середньо вираженим та малозначущим. Мотив визначається за такою кількістю балів:

- «ведучий», якщо сума балів для нього становить 8 і більше;
- «середньо виражений», якщо сума балів становить від 5 до 7;
- «малозначущий», якщо сума балів складає менше 5.

Результати оцінювання мотивації до занять фізичною культурою і спортом представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень і характер мотивації учнів 9-А класу до занять фізичною культурою і спортом (%)

Мотив	Ведучий	Середньо-виражений	Малозначущий
Збереження здоров'я	80	20	-
Самовдосконалення	86.6	1.67	1.67
Рухова активність	80	20	-
Необхідність (внутрішній аспект)	86.6	13.4	-
Оцінка оточуючих (зовнішня стимуляція)	40	46.6	13.4
Набуття практичних навичок	86.6	13.4	-
Спілкування	60	40	-
Домінування	100	-	-
Фізкультурно-спортивні інтереси	80	20	-
Суперництво	93.3	6.7	-
Задоволення від рухів	100	-	-
Гра і розваги	100	-	-
Наслідування	33.4	46.6	20
Звичка	73.2	26.8	-
Позитивні емоції	93.3	6.7	-

Як ми бачимо з таблиці 1, за результатами тестів для визначення рівня та характеру мотивації учнів 9-А класу, майже всі мотиви мають високий рівень, тобто є ведучими мотивами. Задоволення від рухів та гра і розваги на уроках фізичної культури є ведучим мотивом до занять у 100% учнів. Позитивні емоції та суперництво на другому місці, ці мотиви є ведучими у 93,3% учнів. Самовдосконалення, необхідність (внутрішній аспект), набуття практичних навичок – ці мотиви стали ведучими у 86,6% учнів. Також 80% учнів добре розуміють, що заняття фізичною культурою покращує стан здоров'я, а от оцінка оточуючих(зовнішня стимуляція) стала ведучим мотивом лише для 40% учнів, але аж для 13,4% цей мотив став малозначущим.

Висновки. За нашими дослідженнями більшість мотивів є ведучими майже для всіх учнів 9-А класу. Це говорить про те, що в цьому класі навчаються діти з високим рівнем мотивації до занять фізичною культурою та спортом. Хоч і характер мотивації у всіх учнів різних, хтось хоче за рахунок фізичних навантажень покращити стан здоров'я, хтось набути самовдосконалення, інших спонукають до занять фізкультурно-спортивний

інтерес, спілкування, позитивні емоції, але всі ці діти активні і прагнуть займатися фізичною культурою і спортом.

За результатами проведеної роботи можна констатувати, що в 9-А класі навчаються діти з високою мотивацією до занять фізичною культурою і спортом.

Література.

1. Бех І.Д. Виховання особистості. – К.: Либідь, 2003. – 215-225 с.
2. Гогунів Е. Н., Мартянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
4. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
5. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
6. Козак Э.М. Формування мотиваційно-ціннісного ставлення до фізичного виховання // Фізичне виховання в школі. – 2002. – № 4. – 51-52 с.

КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Постернак Сергій

Науковий керівник: Ткачук В.П.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Фізичне виховання і масовий спорт є важливою складовою процесу гармонійного розвитку людини та її загального виховання, дієвим засобом профілактики захворювань, підготовки до високопродуктивної праці, забезпечення творчого довголіття, здорового способу життя, організації змістовного дозвілля.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зауважимо, що на початку 2000 року активного розвитку набув один з видів активної рекреації – катання на роликових ковзанах. Змагання з роллер спорту проводяться у багатьох країнах світу. Необхідно відзначити, що змагання міжнародного рівня проводяться під егідою федерацій роллер спорту, найбільшою з яких є Firs-Federation International de roller Sports – Міжнародна Федерація Роллер Спорту, визнана Міжнародним Олімпійським Комітетом [1; 3].

В Україні також утворена федерація роллер спорту “Sam Roller”, яка функціонує з 2 листопада 2012 року. Очолює федерацію президент – Симоненко Олександр Михайлович – Майстер Спорту СССР Міжнародного класу з швидкісного бігу на ковзанах, багаторазовий чемпіон України, СССР и різних міжнародних змагань.

Водночас, в науково-методичних працях бракує об’єктивізованих достовірних досліджень з піднятого нами питання.

Саме тому ми поставили собі за мету окреслити катання на роликових

ковзанах як засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку.

Організація та методи дослідження. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному рівні. Джерельною базою слугували фонди наукових бібліотек м. Івано-Франківська та матеріали всесвітньо-інформаційної мережі Internet.

У процесі дослідження нами були використані такі **методи**: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації (аналіз, синтез, індукція, дедукція, узагальнення).

Результати дослідження та їх обговорення. Наш літературознавчий аналіз показав, що дитина у молодшому шкільному віці найбільш схильна до сприйняття інтелектуальної інформації, виконання різного виду практичної діяльності. Е. Еріксон називав цей вік латентним “шкільним віком”. В цьому віці дитина оволодіває елементарними культурними навичками, навчається у школі, провідною діяльністю стає досягнення знань, зростає здатність дитини до логічного мислення і самодисципліни, а також до спілкування з ровесниками у відповідності до встановлених правил. З’являється внутрішнє прагнення до навчання і успіхів у ньому. Окрім того у дітей цього віку з’являється любов до праці. Діти намагаються дізнатись, що із чого одержується і як воно діє. Інтерес до цього має підкріплюватись і задовольнятись оточуючими людьми.

Окрім того, наш аналіз доступної науково-методичної, навчальної літератури засвідчив, що дошкільний та молодший шкільний вік характеризується оволодінням численними руховими діями. Досвід показує, що у цьому віці дітей доцільно навчати основам техніки багатьох видів спорту. При правильному вихованні, до семи років діти можуть гратися з м’ячем, триматися на воді, їздити на двоколісному велосипеді, кататися на ковзанах, роликах, лижах, виконувати прості гімнастичні вправи тощо [2].

На основі аналізу літературних джерел ми дійшли до висновку, що катання на роликових ковзанах відіграє велику роль у фізичному розвитку, формуванні особистості дитини, зокрема її позитивних якостей. Наш літературознавчий аналіз показав, що катання на роликових ковзанах позитивно впливає на роботу серцево-судинної системи, розвиток координації рухів. Катаючись на роликах можна одночасно займатися танцями чи грати в теніс, чи – акробатичним фристайлом.

Зауважимо, що користь катання на роликових ковзанах полягає також у виконанні рухів, що спрямовані на тренування м’язів сідниць, верхнього плечового поясу і нижніх кінцівок. Балансування при катанні розвиває м’язи живота і спини, що позитивно впливає, в першу чергу, на формування правильної постави у дітей.

Катання на роликах зміцнює психіку і знімає наслідки нервового напруження і стресів. Окрім того, катання на роликових ковзанах, як і будь-який вид рухової активності, сприяє вихованню таких позитивних якостей особистості молоді як: почуття обов’язку і відданості, почуття відповідальності, гордості, цілеспрямованості, рішучості, витримки, наполегливості, самостійності, працьовитості, сміливості, дисциплінованості, жертвовності, ідейності, мужності, принциповості, совісності, співчутливості, чесності та ін.

[4].

Отже, вищенаведена інформація свідчить про те, що заняття катанням на роликів ковзанах можна впевнено вважати дієвим та ефективним засобом фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, що комплексно позитивно впливає на формування фізичної, духовної, естетичної культури особистості дитини.

Перспективою подальших досліджень є питання щодо навчання техніки катання на роликів ковзанах дітей молодшого шкільного віку.

Література.

1. История роликов // Клякса. – 2009. – № 6. – С. 4.
2. Рибак О.Ю. Конспекти вибраних лекцій з біомеханіки спорту // О.Ю. Рибак: Методичні вказівки для студ. ІФК; ЛДІФК. – Л., 1998. – С. 104.
3. Роликові ковзани [Електронний ресурс] / Відкрита багатомовна мережева енциклопедія Вікіпедія. – Режим доступу https://uk.wikipedia.org/wiki/Роликові_ковзани.
4. Романов С.В. Обучение катанию на роликовых коньках как способ круглогодичного повышения двигательной активности учащихся // С.В. Романов: “Новые исследования”, вип. 21 том 1, 2009. ГРНТ: 77.29.44.- Ролекобежный спорт ВРК РФ:13.00.04. УДК 796.69

ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Романенко Надія

Науковий керівник: викладач Поліщук С.В.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблеми. Спортивні ігри в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ними займається. Великий діапазон використання засобів і методів баскетболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовки. Необхідність застосування баскетболу на уроках фізичного виховання в середній школі зумовлена, з одного боку, цінністю баскетболу як засобу фізичного виховання учня, з іншого – відсутністю теоретично обгрунтованої, ефективної технології навчання гри в баскетбол учнів загальноосвітньої школи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами направлене не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. (Матвеев Л. П, 1991).

Сучасний баскетбол перебуває в стадії бурхливого творчого підйому, направленого на активізацію дій, як в нападі, так і в захисті. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді (Портнов Ю.М., 1997).

Відповідно до комплексної програми фізичного виховання школярів (Матвеев Л.П., 1995) баскетбол є одним із засобів фізичного виховання. Техніка гри в баскетбол різноманітна. Найважливішим технічним прийомом є кидки. Від точності кидка, в кінцевому рахунку, залежить успіх у грі. Кидком м'яча школярі починають навчатися в 5-х класах. Однак, ми не знайшли даних літератури, що відображають рівень навченості школярів кидкам, які вивчаються за шкільною програмою. Знання рівня навченості і динаміки становлення техніки кидка дозволить вчителям підбирати і використовувати в уроці засоби, що забезпечують навчання на більш високому рівні. Тому наша робота актуальна.

Одна з найважливіших задач загальноосвітньої школи - виховання у дітей потреби в повсякденних заняттях фізичними вправами. Вирішення цього завдання вимагає від учителя фізичної культури наполегливості, творчості, багато умінь і знань. І перш за все, треба вміти будувати не тільки свою діяльність, але і діяльність учнів на уроці. Причому так, щоб вона мала своє відповідне продовження у формі самостійних занять у домашніх умовах з метою фізичного самовдосконалення. А для цього, в першу чергу, треба знати реальні можливості своїх вихованців (Туркулов Б.Н., 1993).

Метою статті є визначення недоліків і перспектив використання баскетболу як засобу формування колективізму учнів на заняттях з фізичної культури та залучення їх до здорового способу життя загальноосвітнього навчального закладу в процесі фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. У сучасному житті все більше використання занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу на широкі маси населення. Для вирішення такої глобальної проблеми найбільш ефективними засобами є, перш за все, спортивні ігри. Баскетбол є одним із засобів фізичного розвитку і виховання молоді.

Баскетбол є однією з найпопулярніших ігор в нашій країні. Для неї характерні різноманітні рухи; ходьба, біг, зупинки, повороти, стрибки, ловіння, кидки і ведення м'яча, здійснювані в єдиноборстві із суперниками. Такі різноманітні рухи сприяють поліпшенню обміну речовин, діяльності всіх систем організму, формують координацію [1, 2].

Баскетбол є захоплюючою атлетичною грою, що представляє собою ефективний засіб фізичного виховання. Не випадково він дуже популярний серед школярів. Баскетбол, як важливий засіб фізичного виховання та оздоровлення дітей, включений у загальноосвітні програми середніх шкіл, шкіл з політехнічним і виробничим навчанням, дитячих спортивних шкіл, міських відділів народної освіти і відділеннях при спортивних добровільних товариствах.

Баскетбол приваблює своєю видовищністю, великою кількістю різноманітних техніко-тактичних прийомів, емоційністю, легкістю, динамічністю, одночасно колективізмом і індивідуалізмом і до того ж є, на мою думку, і багатьох фахівців, найефективнішим засобом для всебічного фізичного розвитку [3].

В основі баскетболу лежать природні рухи – біг, стрибки, кидки, передачі. Їм легко навчати дітей, підлітків і дорослих. Тому баскетбол входить до програми виховання та навчання дітей, починаючи з дитячих садів, а ігри з м'ячами - з дворічного віку.

Прагнення перевершити суперника в швидкості дій, спрямованих на досягнення перемоги, привчає займатися мобілізувати свої можливості, діяти з максимальним напруженням сил, долати труднощі, що виникають в ході спортивної боротьби. Ці особливості сприяють вихованню наполегливості, рішучості та цілеспрямованості.

Різноманітне чергування рухів і дій, часто змінюються по інтенсивності і тривалості, надає загальне комплексний вплив на організм що займаються. Заняття баскетболом сприяють розвитку основних фізичних якостей школярів, формуванню різних рухових навичок і зміцненню внутрішніх органів.

Ігрова обстановка міняється дуже швидко і створює нові ігрові ситуації. Ці умови привчають гравців постійно стежити за процесом гри, миттєво оцінювати обстановку, діяти ініціативно, винахідливо і швидко в будь-якій ситуації. Безперервне спостереження за процесом гри допомагає розвиток здібностей до широкого розподілу і концентрації уваги, до просторової і тимчасової орієнтації.

Змагальний характер гри, безперервна зміна обстановки, удача чи неуспіх викликає у спортсменів прояв різноманітних почуттів і переживань, що впливають на їх діяльність. Високий емоційний рівень сприяє підтриманню постійної активності та інтересу до гри. Ці особливості баскетболу створюють сприятливі умови для виховання у баскетболістів, вміння керувати емоціями, не втрачати контролю над своїми діями.

У спорті ігровий метод і гру варто розуміти не просто як особливий вид вправ, а як систему, яка допомагає сформувати колектив. Виховання такого колективу планується системою підготовки до змагань, а гра при цьому виступає одним з активних засобів такої підготовки [4].

Дуже важливо виховувати колективізм у спортсменів, що займаються такими видами спорту, у яких успіх досягається індивідуальними зусиллями, де люди «змагаються» з кілограмами, метрами, секундами або демонструють уміння управляти своїм тілом. Тут через специфіку спортивної боротьби й ролі особистого успіху можуть розвинути зазнайство, зневажливе ставлення до товаришів і тренерів. Від цього не застраховані представники будь-якого виду спорту. Колективний початок рухливих ігор сприяє формуванню позитивних рис характеру й моральних якостей. У грі кожен пізнає свої слабкі сторони й наочно може переконатися в перевагах приязних загальних зусиль [1,3].

Висновки. Отже, найважливішим завданням шкільного фізичного виховання є виховання міцних, здорових молодих людей, які повною мірою оволоділи навичками й умінням, визначеними навчальною програмою по фізичній культурі.

Баскетбол, як засіб фізичного виховання, знайшов широке застосування в різних ланках фізкультурного руху.

Отже, баскетбол має не тільки оздоровчо-гігієнічне значення, але й агітаційно-виховне. Заняття баскетболом допомагає формувати наполегливість, сміливість, рішучість, чесність, впевненість у собі, почуття колективізму. Але ефективність виховання залежить, насамперед, від того, наскільки цілеспрямовано в педагогічному процесі здійснюється взаємозв'язок фізичного і морального виховання.

Література.

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Ю.М.Портнова. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
2. Бех І.Д. Педагогіка успіху: виховні втрати та їх подолання // Педагогіка і психологія. – 2004. - №4.
3. Віндюк А.В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів: Дис. канд. наук з фіз. Виховання та спорту: 24 00 02/ Гуманітарний ун-т «Запорізький ін-т держ. та муніципального управління». – Запоріжжя, 2002.
4. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. Підручник для студентів та викладачів ВНЗФВіС та ф-ів фіз. вих., фахівців у галузі спорту. – К.: Олімпійська література, 2004.

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Савина Дарина

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность: проблема развития физической культуры как социального феномена есть проблема формирования физической культуры личности. В свою очередь, проблема формирования личности в сфере физической культуры есть проблема совершенствования основ образования в области физической культуры, начинающего активно осуществляться преимущественно в условиях общеобразовательной школы [1].

Цель: проанализировать состояние и перспективы развития школьного физкультурного образования.

Результаты исследования: Вместе с тем, "физкультурное" образование в школе, подчиняясь в своем развитии решению задач физической подготовки, накопило к сегодняшнему дню множество научных и практических проблем: научно-методическое раскрытие основ процесса физического воспитания отражает постоянно присутствующую дилемму в определении функциональной направленности учебного предмета физической культуры; школьным учебным программам присуща дискретность и разрозненность содержания учебного материала, слабая ориентация на развитие познавательной и творческой активности учащихся; целевая ориентация на выполнение школьниками нормативов физической подготовки задает структуру и содержание уроков физической культуры по типу тренировочных занятий, которые характеризуются однообразием учебного содержания, используемых средств и

методов педагогических воздействий, увеличенным объемом физических нагрузок, подчас негативно сказывающимся на эффективности следующих по расписанию уроков; на фоне ухудшающегося состояния здоровья учащихся, увеличения учебной нагрузки и сокращения необходимого объема двигательной активности, в общеобразовательных школах все меньше используются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, снижается эффективность работы с детьми, отстающими по физическому развитию, имеющими отклонения в состоянии здоровья, недостаточно реализуется дифференциация содержания образования в зависимости от групп здоровья; педагогическая практика учителя физической культуры, осуществляемая без целевой установки на активное усвоение школьниками ценностей физической культуры [2; 3].

Вместе с тем, предпринимаемое целенаправленное развитие физических качеств на уроках физической культуры не решает проблемы укрепления здоровья учащихся, повышения уровня их физической подготовленности. По данным специалистов в области медицины и физического воспитания, показатели физического развития и физической подготовленности современных школьников постоянно ухудшаются. Защитные функции и функциональные возможности их организма снижаются, суммарная двигательная активность ниже необходимого уровня (синдром гиподинамии). Избежать этих и других негативных явлений было бы возможно при условии активного включения школьников в физкультурную деятельность. Однако и эта возможность при существующей практике физического воспитания мало достижима, так как: интересы школьников к занятиям физическими упражнениями, особенно в их традиционных формах снижены; учебный предмет физической культуры по направленности своего учебного материала не обеспечивает готовность школьников "перейти" к самостоятельной организации целесообразных форм занятий физическими упражнениями, укрепления здоровья и повышения творческого долголетия [3].

В результате анализа состояния физической культуры и спорта на современном этапе, а также перспектив развития общей физической культуры населения и физической культуры сформулирован ряд задач, решение которых позволит обеспечить опережающий, вариативный и непрерывный характер образования; ориентацию образования на целостное развитие личности, её самоактуализацию и самоорганизацию; адаптацию образования к широкому кругу запросов и потребностей личности; ориентацию обучения по физической культуре на развитие ценностных смыслов; дальнейшее освоение новых физкультурных образовательных технологий.

Наиболее первостепенные из них следующие.

Создание рабочей группы для разработки и теоретического и практического обоснования региональной системы непрерывного физкультурного образования в соответствии с направлениями Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», отвечающей потребностям региона и способной обеспечить подготовку высокообразованной и творческой

личности, обладающей способностью к перманентному саморазвитию и самореализации в профессиональной деятельности [3].

Выводы. Накопившиеся проблемы и противоречия сегодняшнего образования школьников в области физической культуры конечно же не могут быть разрешены лишь за счет заполнения отдельных "пустот" в сложившейся системе физического воспитания, или добавления "некоего" нового программного материала в учебный предмет физической культуры. Данные проблемы должны и могут разрешаться лишь на основе создания новой теоретической концепции, которая, становясь базовым ориентиром в развитии школьного "физкультурного" образования, будет определять последующую разработку и инструктивно-нормативных, и программно-методических, и организационно-правовых материалов и документов. В связи с этим переход на 12-летнее обучение в школе открывает возможности не только создания новой концепции, но и эффективно и относительно быстро внедрять ее основные идеи и положения в практику школьного образования.

Литература.

1. Лихачев Б.Т. Педагогика. – М.: 2001. - 607с.
2. Научно – методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М.:, 2003, №3.
3. Харламов И.Ф. Педагогика. – М.: 1997. - 512с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 11–13 РОКІВ

Серпутько Дмитро

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізична підготовка школярів у сучасному процесі фізичного виховання набуває особливого значення у зв'язку з розширенням діапазону дій, збільшенням кількості різноманітних рухів та прояву максимальних фізичних зусиль у ситуаціях, які швидко змінюються в житті загального суспільства [2, 3, 4]. Значення виховання фізичних якостей в умовах сучасного суспільства не знижується, а навпаки постійно зростає [1, 4, 5]. В цілому ряді виробничих професій пред'являються все більш високі вимоги до фізичної підготовки людей [1, 5].

На думку Б.М. Шияна, І.А. Чаленко, В.М. Качашкіна, Є.М. Ворсіна, виховання фізичних здібностей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості й навчання рухам є одним з основних завдань навчального процесу фізичної культури. Вчителю фізичної культури відводиться особлива роль в зміні змісту та організації фізичного виховання. Від його досвіду, вмінь та знань вікових особливостей залежить успіх або невдача в реалізації навчальної програми з фізкультури [2, 3].

Незважаючи на те, що розвиток координаційних здібностей посідає одне з головних місць у системі фізичного виховання досліджень, пов'язаних із розв'язанням цієї проблеми в межах уроку фізичної культури обмаль або вони

дещо застарілі. Тому актуальним є вивчення методики розвитку координаційних здібностей школярів в межах уроків фізичної культури.

Мета дослідження: узагальнити методику розвитку координаційних здібностей школярів на уроках фізичної культури та довести її ефективність.

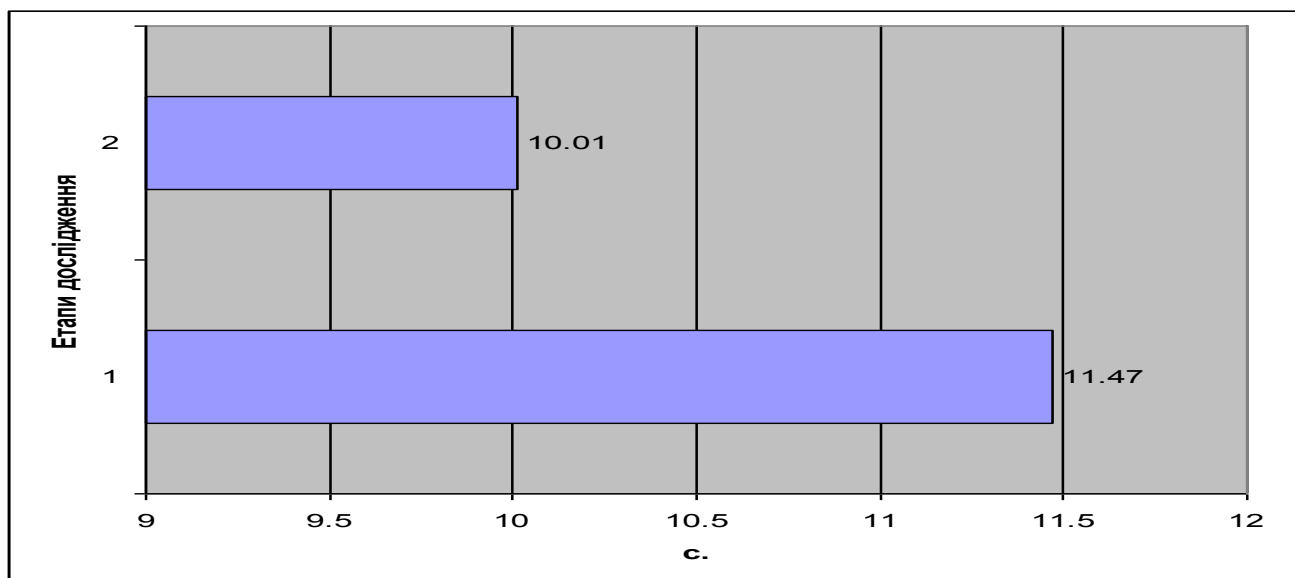
Організація дослідження. Відповідно до поставленої мети ми обрали контингент дослідження, який складали школярі 11 — 13 років, які навчаються в ЗОШ № 56 м. Херсону під керівництвом вчителя фізичної культури Володимира К. Для об'єктивності отриманих результатів кількість школярів, що прийняли участь в експерименті становила 20 осіб. Всі учні школи, які прийняли участь в дослідженні мали допуск лікарів до занять фізичною культурою і на момент тестування не мали відхилень в стані здоров'я та відносились до основної медичної групи. Умови проведення тестування у всіх школярів були абсолютно однаковими, що свідчить про об'єктивність отриманих результатів.

Вибір контрольних тестів для отримання інформації про рівень розвитку координаційних здібностей здійснювався на основі раніше проведених досліджень [4]. З огляду на це, для оцінки рівня розвитку координаційних здібностей використовувались наступні контрольні вправи: човниковий біг 4 x 9 метрів, тест «Фламінго», тест «Біг зигзагами».

В ході дослідження нами було проаналізовано існуючі методики розвитку координаційних здібностей школярів. За результатами проведеного аналізу ми разом з вчителем фізичної культури узагальнили та доповнили методику розвитку координаційних здібностей, яку застосували в навчальному процесі школярів. До складу методики входили комплекси вправ, які в різних сполученнях використовувались на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. В ході роботи нами було проведено два тестування. Перше тестування було проведено в жовтні друге в грудні 2015 року. Для визначення ефективності впровадженої методики ми дослідили зміни, які відбувались з показниками рівня розвитку координаційних здібностей протягом експерименту (рис 1.).

Порівняльний аналіз результатів довів, що за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів результат на початку дослідження знаходився в межах 11,47 с, а після застосування методики розвитку координаційних здібностей змінився до 10,01 с. Такі суттєві зрушення за показниками даного тесту, на нашу думку, тісно пов'язані зі змістом навчального процесу та самовіддачею школярів при їх виконанні запропонованих вправ. Це вказує на той факт, що запропонована методика дала змогу в групі в середньому покращити результат вміння швидко орієнтуватись в просторі на 1,46 с. При цьому необхідно зазначити, що у окремих учнів результати покращувались більш ніж 2 секунди. Аналіз відсотка покращення результату після використання впровадженої методики довів, що за 2 місяці середні значення в групі школярів покращились на 13 %.

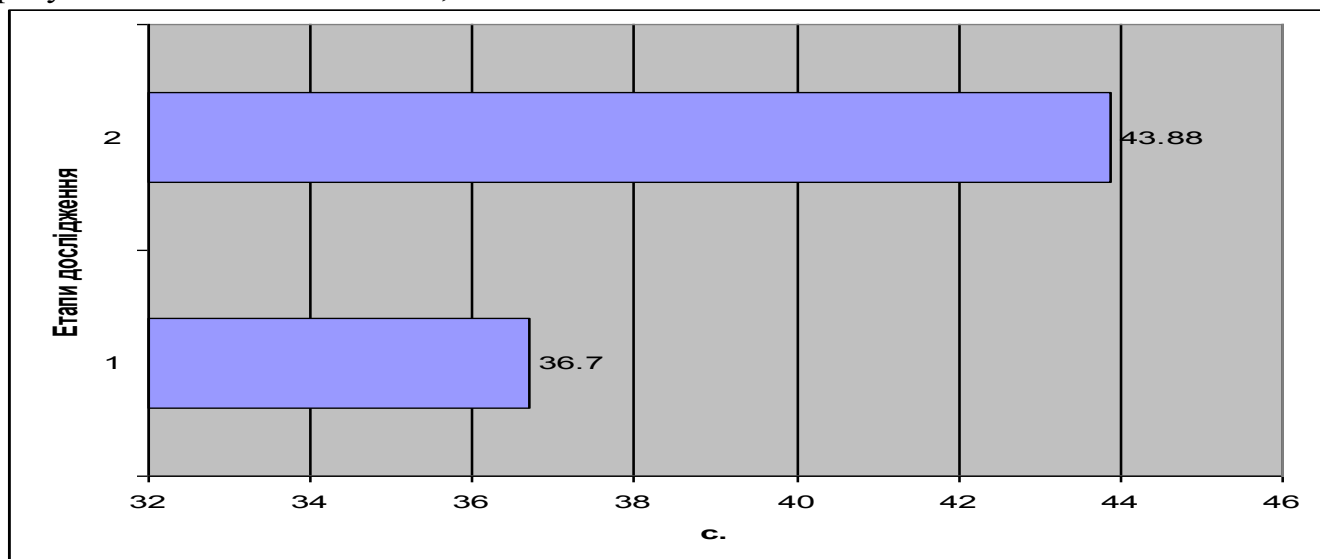


1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рисунок 1. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом човниковий біг 4 x 9 метрів

Результати ідентичного порівняння за тестом «Фламінго» представлені на рисунку 2.

Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається і при порівнянні показників рівня рівноваги школярів. Так за тестом «Фламінго» на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 36,7 с., після застосування запропонованої методики результат поліпшився до 43,88 с.

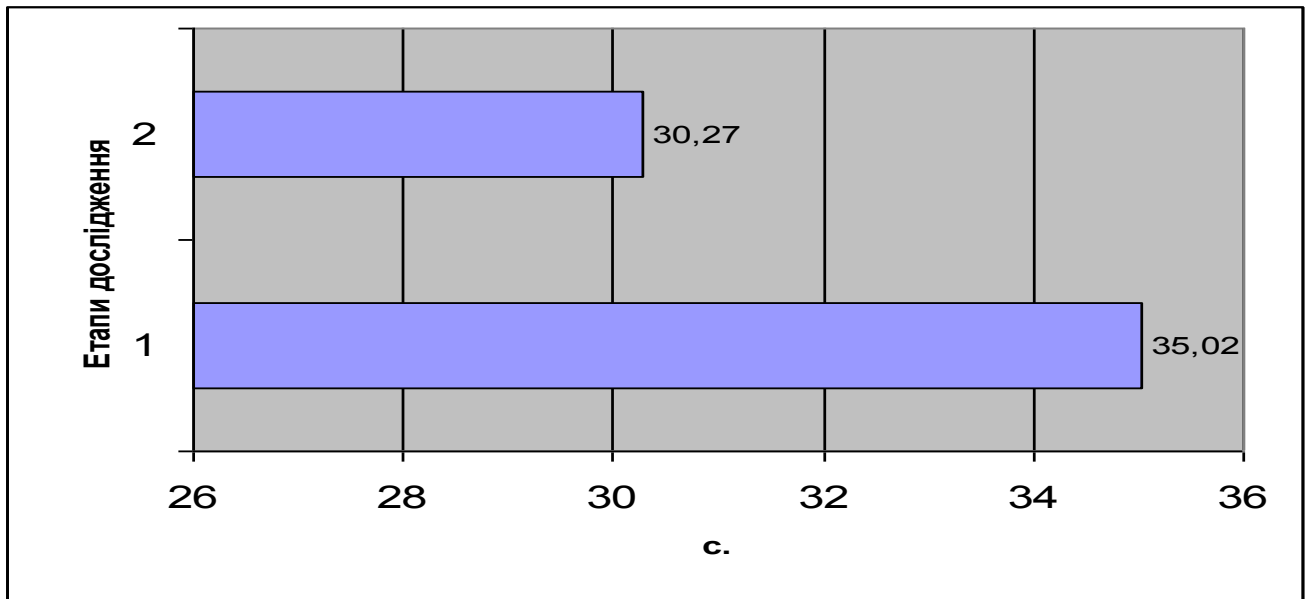


1 – початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рисунок 2. Порівняння показників першого та другого зрізу за тестом «Фламінго»

В цілому показник зміни результату становить 7,18 с, що є значним не дивлячись на доволі високі середні значення в групі. Завдяки проведенню експерименту приріст результатів склав 19 %.

При порівнянні середніх значень першого та другого зрізу за тестом біг «зигзагами» (рис.3.) встановлено, що протягом експерименту учні, також значно покращили результати.



1 — початок експерименту; 2 – по завершенню експерименту

Рисунок 3. Порівняння результатів першого та другого зрізу за тестом біг «зигзагами»

Так, в ході експериментальної частини роботи, в групі результат в середньому змінився з 35,02 с. на початку дослідження на 30,02 см на заключному етапі експерименту. На нашу думку, такі зміни в рівні підготовленості школярів обумовлені низкою факторів, серед яких поряд з використанням запропонованої методики є те, що учні в процесі фізичного виховання на уроках активно використовували різноманітні рухливі ігри до складу яких входять й складно-координаційні рухи.

При співставленні результатів першого та другого тестування ми визначили ступінь приросту показників рівня розвитку координаційних здібностей школярів 11 – 13 років.

З метою вивчення ефективності запропонованої методики нами підраховувалися темпи приросту показників координаційних здібностей за час експерименту, за формулою:

$$T_{np} = \frac{(V_2 - V_1) \times 100}{(V_1 + V_2) \times 0,5}, \%$$

T_{np} - темпи приросту;

V_1 - вихідний результат;

V_2 - кінцевий результат;

100 і 0,5 – константні величини.

Показники приросту прораховані за вище зазначеною формулою представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Приріст координаційних здібностей школярів 11 – 13 років протягом експерименту, %

Тести		
Човниковий біг 4 х 9 м.	Тест «Фламінго»	Біг «зигзагами»
13	20	16

Аналізуючи не лише тільки абсолютні показники приросту, а й порівнюючи темпи приросту відмітимо, що найбільший темп приросту 20 % спостерігався за тестом «Фламінго», дещо менший відсоток приросту результатів за тестом біг «зигзагами» – 16 %. Найменший темп приросту рівня розвитку координаційних здібностей відмічений в показниках тесту човниковий біг 4 х 9 метрів – 13 %. Проте необхідно зазначити, що не зважаючи на відносно невисокі показники відсотку приросту за останнім тестом в цілому за всіма тестами середні результати підвищились більше ніж на 10 %.

Як видно з отриманих результатів, за два місяця використання в навчальному процесі методики розвитку координаційних здібностей відбулись певні зрушення, які дозволили дітям більш вдало прогресувати в розвитку інших фізичних здібностей. Таким чином нами встановлено, що впроваджена нами методика розвитку координаційних здібностей дала позитивні результати і є ефективною в використанні.

Висновок. В житті кожної людини необхідний прояв всіх фізичних якостей, проте за даними більшості фахівців в галузі фізичного виховання та спорту основою для ефективного функціонування в суспільстві необхідно мати високий рівень координаційних здібностей. Все вище зазначене висуває перед вчителями та тренерами завдання розробки та застосування інноваційних досконалих методик розвитку саме даної фізичної якості.

Експериментально встановлено, що впроваджена нами методика дозволила значно покращити рівень розвитку координаційних здібностей. Найбільш інтенсивно зросли результати за тестом «Фламінго» на 20 %, результати тесту човниковий біг 4 х 9 метрів покращилися на 16 %, показники тесту біг «зигзагами» змінилися на 13 %. Дані результати підтверджують ефективність впровадженої методики.

Література.

1. Ареф'єв В.Г., Єдинак Г.А. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II–IV рівнів акредитації. — 2-е вид. перероб. і доп. — Кам'янець—Подільський: Абетка-НОВА, 2002. — 384 с.
2. Барышников Ю.А., Богданов Г.П., Ионов Б.Д. Уроки физической культуры в 7-8 классах средней школы. — М.: Просвещение, 1986. — 223 с., ил.

3. Дьяконов В.В., Фокин Л.Н. Развитие физических качеств на уроках гимнастики 4–7классов. –М.: Физическая культура в школе, 2002. – № 4. – С. 23 – 25.

4. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура. – М.: Академия, 2000. – 152 с.

5. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів: Практикум. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Скринник Олександр

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. У наш час спеціалісти з фізичного виховання та спорту значну увагу приділяють всебічному та гармонійному розвитку дитини. Необхідність та важливість у науково – педагогічній та спортивній діяльності набуває систематичний контроль фізичного розвитку як школярів так і спортсменів різного віку. Причини такої значної уваги до фізичного розвитку дитини в повній мірі зрозуміло. Організм людини на кожному віковому етапі представляє собою єдине ціле. Всі його фізіологічні системи: нервова, опорно–рухова, серцево–судинна тощо, тісно пов'язані, функціональні зміни в одній фізіологічній системі призводять до змін в діяльності іншої [1-3].

Особливе значення м'язова діяльність має для зростаючого організму старшокласників. Гіподинамія чи м'язові перевантаження порушують гармонійність розвитку і вважаються важливим патологічним фактором в розвитку багатьох захворювань. Ось чому виховання бачить в собі не тільки розвиток розумових здібностей, але й фізичне вдосконалення особистості. Одним із методів спостереження за розвитком старшокласників на нашу думку є методом антропометричних вимірювань, який в повній мірі може виявити наявність патологічних змін в організмі [1].

Аналіз літературних джерел показує, що в теорії та методиці підготовки спортсменів доки не накопичено достатньо відомостей про особливості морфо-функціонального розвитку та їх впливу на розвиток фізичних якостей у старшокласників. Тому, вивчення особливостей фізичного розвитку старшокласників на основі антропометричних даних та їх впливу на розвиток фізичних якостей на сьогодні є актуальним.

Метою дослідження є вивчення анатомо-фізіологічних особливостей фізичного розвитку старшокласників.

Виклад основного матеріалу. Для вікового розвитку старших школярів характерне досягнення високих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Відзначається найбільш інтенсивний ріст силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій.

В 15-17 років завершується розвиток ЦНС. Покращується аналітична діяльність кори головного мозку, сприйняття стає більш свідоме.

Розвиток опорно-рухового апарату старшокласників ще продовжується. Плавне зростання кісткових епіфізарних дисків з тілом хребців продовжується з 15 до 24 років. Зростання ядер окостеніння рук продовжується д 16 до 25 років, зростання трьох тазових кісток відбувається в 14-20 років. До 15-21 року у юнаків, 13-17 у дівчат завершується окостеніння фаланг пальців ніг, роком-двома пізніше - фаланг пальців рук. Окостеніння хребця, ключиці, стегнової кістки ще не закінчене, завершується в 25-26 років. Ріст трубчастих кісток в довжину уповільнюється, а в широчінь посилюється. Кістки стають більш широкими та міцними [2].

Продовжує помітно змінюватись хімічний склад м'язів, удосконалюються їх функціональні властивості. М'язова тканина за своїм хімічним складом (співвідношення білків, жирів, води та ін.) побудовою властивостей скорочення наближаються до норми дорослих. Досягають високого рівня збуджуваність і лабільність м'язів, їх нервова регуляція. Разом з тим м'язи у старшокласників еластичніші, ніж у дорослих, тобто володіють властивістю в більшій мірі скорочуватися і видовжуватися при скороченні та розслабленні. Все це створює основу для швидких, різноманітних по характеру і амплітуді рухів. У школярів старших класів більш виразно, ніж у підлітків, виявляється різниця в збільшенні сили м'язів правої та лівої половини тіла. В зв'язку з цим для повноцінного формування рухового апарату серйозне значення набуває симетричний розвиток м'язів правого та лівого боків тулуба й кінцівок [3].

Це важливо і для досягнення високих результатів при виконанні різних вправ, безпосередньо таких, які мають одностороннє направлення в стрибках, метаннях та ін.

На відміну від підлітків у старшокласників опорно-руховий апарат стає більш стійким до рухового напруження, статичної роботи. В цьому віці з'являються сприятливі можливості для розвитку сили та витривалості м'язів. Разом з тим небезпека шкідливого впливу на розвиток кісток і м'язів надмірного рухового напруження та часто повторюваній статичній роботі до деякої міри залишається. Так, занадто часте піднімання обтяжень може привести до ущільнення стопи.

Для забезпечення правильного розвитку кістково-м'язової системи доцільно використовувати посильні, розмірені вправи з більшим напруженням м'язів, направлені на розвиток сили, однак такі вправи повинні проводитись в чергуванні з більш легкими. В цих 6 вправах напруження окремих м'язів повинно поєднуватись з їх поступовим розслабленням і роботою інших м'язів [3].

Для дівчат стає характерним більш розвинений тазовий пояс і мускулатура тазового дна, ніжна побудова і м'язів. В порівнянні з юнаками, в них спостерігається значно менше зростання м'язів по відношенню до ваги тіла, повільніше йде зростання сили, помітно відстає в розвитку плечовий пояс. Все це позначається на здатності дівчат виконувати вправи, які вимагають більшого напруження м'язів, наприклад: підтягування, вис, упори, лазіння. Для

правильного формування кістково-м'язової системи дівчат необхідно з більшою обережністю давати вправи, які створюють внутрішньочеревний тиск, шкідливо впливають на розвиток органів малого тазу, наприклад: піднімання і перенос обтяжень, стрибки з більшої висоти на тверду поверхню і т. ін. В той же час слід широко використовувати вправи, які закріплюють м'язи тазу та черевного пресу, які сприяють розвитку кісток тазу. До таких вправ відносяться різні вправи в приведенні і відведенні ніг, вправи типу “велосипед” лежачи на спині, вертіння тулуба.

В зв'язку з ростом і розвитком тіла у юнацькому віці відбувається подальше формування органів кровообігу й дихання. В цей період продовжується ріст серця, удосконалюється його регуляція, збільшується потужність серцевого м'язу, в результаті чого значно зростає ударний та хвилинний об'єм серця (об'єм крові, яка викидається серцем при одному скороченні та на протязі хвилини), збільшується сила серцевих скорочень при одночасному зменшенні частоти скорочень [2].

В 16-17 високої досконалості набуває нервова й гуморальна регуляція діяльності серця та кровоносних судин. Робота серця й судин стає більш злагодженою, реакція серця на зовнішні подразнення робиться більш адекватною, співрозмірною. Завдяки вказаним особливостям в старшому шкільному віці помітно підвищується функціональні можливості серцево-судинної системи, зростає витривалість серця по відношенню до фізичного напруження.

Учні старших класів можуть практично витримувати такі ж по об'єму й тривалості фізичні навантаження, що й дорослі. Їм доступні вправи з статичним навантаженням, вправи, які вимагають більшої швидкості й витривалості рухів, пов'язаних зі значним м'язовим напруженням. Разом з тим використання подібних вправ на заняттях, в першу чергу серцево-судинна система, вельми небажано. Це пов'язано з тим, що серце у старшокласників на відміну від дорослих володіє більшою збудженістю, при м'язовому навантаженні посилення його діяльності відбувається швидше і буває яскраво виражене. Для невідготовлених юнаків і дівчат часті і тривалі навантаження виявляються іноді надмірними та можуть викликати серйозні розлади в діяльності серцево-судинної системи з появленням загальної слабкості, болю в області серця, перебоїв, частішого пульсу [3].

Висновки. Встановлено, що у віковій періоді 15-17 років відбувається подальше дозрівання анатомо-фізіологічних особливостей кардіо-респіраторної, опорно-рухової систем, покращення показників соматометричних, фізіометричних та соматоскопічних критеріїв антропометричних даних.

Література.

1. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
2. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. / Ю.А.Ермолаев. – М.: Высшая школа, 2003. – 384 с.

3. Хрипкова А.Г. и др. Возрастная физиология с основами школьной гигиены. М.: Просвещение, 1990. – 346 с.

ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПСИХОМОТОРНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНА

Стратенко Оксана

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Психомоторні показники, рівень і специфічність їхнього розвитку можуть служити необхідною інформаційною основою для прогнозування спортивних здатностей у представників різних видів спорту й резервним показником потенціалів ефективності й надійності техніко-тактичних дій спортсмена [2].

До теперішнього часу в психології спорту накопичений емпіричний матеріал, що відбиває деякі аспекти проблематики психомоторики спортсмена. Лінію поглибленого психологічного аналізу вивчали такі психологи, як А.Н. Леонтьєв, А.В.Запорожець, К.К. Платонов, А.Ц. Пуні й ін., однак кількість узагальнюючих робіт, у яких би відображалась багатогранність психомоторики в діяльності спортсмена, не значна. З огляду на це, наше дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи спортивної підготовки спортсменів.

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні впливу спортивної спеціалізації на психомоторні показники спортсменів.

Результати дослідження. Спортивна спеціалізація являє собою обрання певного виду фізичної діяльності з обмеженням, як правило, набором рухових дій. Різні фізичні навантаження, по величині й спрямованості, пред'являють до організму неоднакові вимоги, викликають певні фізіологічні реакції, впливають на функціональний стан головного мозку й збудливість коркових кліток [3].

Отже, під впливом спортивного стилю відбувається зміна в типологічних особливостях нервової системи людини, резервних можливостях мозку, у тому числі й короткочасній пам'яті, фізіологічних і моторних якостях.

Всі види фізичних вправ можна розділити на стереотипні або стандартні (циклічні й ациклічні) і нестандартні або ситуаційні (спортивні ігри, одноборства).

Стандартні циклічні вправи відрізняються повторенням тих самих рухових актів і характеризуються високою функціональною стійкістю центральної нервової системи до монотонії, протистоїть розвитку позамежного гальмування (бігові вправи в легкій атлетиці, плавання, велосипедний спорт).

Стандартні ациклічні рухи характеризуються стереотипною програмою рухових актів, але на відміну від циклічних, ці акти різноманітні. Виконання такого роду рухових дій вимагає від спортсмена гарної координації, просторової й тимчасової точності, розвиненого почуття часу, концентрації уваги [3].

Інша група видів фізичних вправ характеризується нестандартністю, мінливістю умов, відсутністю твердої стереотипності в чинених рухах - це одноборства (бокс, боротьба, фехтування) і спортивні ігри. Для них характерна змінна потужність роботи, мінливість ситуації, що сполучається з дефіцитом часу, висока емоційність, що пред'являє значні вимоги до "творчої" функції мозку. Особливе значення мають процеси сприйняття й переробки інформації у вкрай обмежені інтервали часу, що вимагає високої пропускної здатності мозку [2].

У спортивній гімнастиці, акробатиці, стрибках у воду особливого значення набувають сила й швидкість м'язових скорочень, гарні координаційні здатності, орієнтування в часі й просторі, висока амплітуда рухів у різних суглобах, уміння виконувати рухові дії в безпорному положенні.

Для спортсменів, що займаються одноборствами, на перший план стають складні реакції, оперативне мислення, загальна й спеціальна спритність, проста реакція, швидкість, сміливість, розподіл уваги [2].

Для видів спорту із циклічною структурою рухів найважливішу роль грає функція серцево-судинної й дихальної систем, стабільність м'язово-рухових диференціювань, "почуття темпу", "почуття ритму", здатність до адекватних оцінок функціонального стану.

У спортивно-силових видах спорту важливі точні м'язово - рухові диференціювання, точне просторово-тимчасове орієнтування, "почуття ритму", здатність швидко вибирати раціонально оперативні рішення, будувати "внутрішню модель поведінки" в імовірнісних ситуаціях, точно диференціювати м'язові зусилля.

У баскетболі й регбі особливі вимоги пред'являються до сенсорної, розумової й емоційної працездатності спортсмена, що обумовлено гострим змагальним характером гри, необхідністю швидко вирішувати складні тактичні завдання [3].

Крім вище названих особливостей, спортивна спеціалізація залишає відбиток і на функціональній асиметрії мозку. Це зв'язано як з руховим досвідом, так і з тим, що й сам факт функціональної асиметрії є істотним чинником для оволодіння певною спортивною навичкою.

Так, для спортивних гімнастів характерний високий відсоток правобічного домінування мануальних, слухових і зорових функцій. Для одноборців характерна амбидекстрія, коли симетрія рук сполучається з різними варіантами сенсорних ознак.

У представників настільного тенісу відзначається відносно високий відсоток ліворуких, що створює труднощі для суперника в спортивній боротьбі. При цьому, з ростом спортивної майстерності тип міжполушарної асиметрії мозку усе більше збільшується [4].

Спортивне тренування, що пред'являє певні вимоги до емоційних особливостей організму спортсменів й змінює їх, може робити й безпосередній вплив на індивідуально-типологічні характеристики спортсменів. Так, деякі вчені, вказують на інтровертивність людей, що займаються циклічними видами спорту, що дозволяє їм легше адаптуватися до монотонної роботи. Позитивний

вплив високого рівня тривожності й екстраверсії на ефективність і надійність спортивних результатів спостерігається в ситуаційних видах спорту [1].

Висновки. Отже, на успішність спортсмена великий вплив робить спеціальна рухова підготовленість, що тісно взаємодіє зі станом перцептивних і сенсомоторних якостей, а саме: простої реакції на світло й звук, реакції вибору, точності диференціювання просторово-тимчасових відносин. Таким чином, спортивна спеціалізація впливає на організм спортсмена й пред'являє до нього неоднакові вимоги, викликає різні фізіологічні реакції. Специфіка даного реагування, що супроводжує тренувальну й змагальну діяльність, обумовлена не тільки характером здійснюваної діяльності, але й індивідуальними властивостями, зокрема індивідуально-типологічними особливостями центральної нервової системи, яким належить чільна роль у визначенні ознак людської індивідуальності.

Література.

1. Малкин В. Р. Управление психологической подготовкой в спорте / В. Р. Малкин. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 196 с.
2. Платонов В. Н. Отбор и ориентация спортсменов в процессе многолетней подготовки / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1987. – 424 с.
3. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта: [учеб. пособие для институтов и техникумов физкультуры] / В. П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 25с.
4. Шайхудинов Р. З. Личность и волевая готовность в спорте / Р. З. Шайхудинов. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – 160 с.

ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕНИЯ ПАССИВНЫХ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Тарасова Елена

Научный руководитель: ст. преподаватель Ступак И.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Проблема формирования физической культуры подрастающего поколения приобрела сегодня особый интерес. Это связано со снижением уровня здоровья, психического и физического состояний, слабой физической подготовленностью. Здоровье человека все более осознается как приоритетная задача государства, общества и всех его социальных институтов.

Физическая культура личности - качественное системное свойство человека, проявляющееся в единстве физического, психического и нравственного здоровья, в знаниях и умениях организовывать занятия физическими упражнениями, в ведении здорового образа жизни. В связи с этим одной из приоритетных задач современного образования является формирование физической культуры личности, требующей изучения потребностей и интересов учащихся.

Физическая культура представлена в высших учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры, физическая культура входит

обязательным разделом в гуманитарный компонент образования. Свои образовательные и развивающие функции физическая культура наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания.

Физическое воспитание в ВУЗе является обязательным предметом и оценивается зачетом. Для многих студентов посещение занятий - мера принуждения.

Как показывают результаты исследований ряда авторов и собственные исследования (учебный процесс) занятия студенты посещают ради получения зачета (75%), укрепления здоровья (15%), заботы о внешнем виде (10%). Так как же сформировать потребность и вовлечь пассивных студентов к занятиям физической культурой?

Изучение пассивного отношения к физической культуре показывает, отсутствие у студентов готовности к двигательной деятельности, которая проявляется в различных формах: в заверении преподавателя, что забыли форму, мотивированный отказ от выполнения задания с ссылкой на боль или усталость, равнодушное выполнения двигательных действий и т.д.

Цель исследования – выявить пути вовлечения пассивных студентов, а также рассмотреть систему отношений личности к физической культуре.

При изучении причин возникновения такого отношения к занятиям мы выделили условно три группы:

1. Студенты, выражающие положительное отношение к физическим упражнениям, только на словах.
2. Студенты, проявляющие равнодушие и безразличие к двигательной активности.
3. Студенты, высказывающие отрицательное отношение к учебному процессу.

Стратегическая цель современного физического воспитания молодежи – выработать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, дать знания по вопросам физической культуры и здорового образа жизни, умение управлять жизненно необходимыми двигательными действиями в различных условиях.

Давно известно, что ведущую роль в воспитании отводится преподавателю физического воспитания, он должен правильно координировать эту работу и методически грамотно осуществлять воспитание у студентов интереса к занятиям по физической культуре, формировать у них привычку заниматься физическими упражнениями.

У пассивных студентов все воздействия не находят отклика, любые задания они считают ненужными и неинтересными. Для того чтобы преодолеть такое отношение нужна определенная последовательность изменения негативных установок и создание нового типа поведения; педагогически обоснованный комплекс воспитательных воздействий который направлен на разрушение негативного поведения студента, перестроение отрицательного стереотипа его поведения. Преодоление негативного отношения к двигательной

деятельности предполагает изменение соотношения деятельно-практической и просветительной функции в воспитании.

Основным проявление пассивного отношения к физической культуре являются пропуски студентами занятий без уважительной причины. Анализируя пропуски занятий студентов без уважительных причин мы выявили наиболее характерные:

- посещение культурного центра при университете, где студенты занимаются художественной самодеятельностью (танцы, пение) им, как считают студенты физическое воспитание не нужно;

- у ряда студентов сильно выражено стремление к лидерству, к «внешнему эффекту», а выполнение некоторых заданий невыполнимо с первого раза и не всегда они могут справиться на «отлично». Быть с другими на равных им не хочется. Поэтому они предпочитают не посещать занятия по физическому воспитанию;

- некоторые студенты считают, что они достаточно физически здоровы и физическое воспитание им ни к чему;

- так же существует группа студентов физически слаборазвитых, многие предлагаемые задания они не могут выполнить. Они стесняются показать свою слабость тем самым вызвать насмешки одноклассников;

- поводом для пропуска занятий может стать чувство стыда, слабости, неуверенности в своих силах.

Выше перечисленные причины негативно сказываются на отношении к физической культуре. Для того чтобы поднять престиж физической культуры и вовлечь всех студентов необходимо провести анкетирование студентов, выявить положительные и отрицательные стороны занятия.

Основные пути вовлечения пассивных студентов:

1. Агитационная работа – на тему «Влияние физической культуры на здоровье человека».

2. Создать условия для формирования интереса к занятиям по физической культуре.

3. Вовлечь в общественную работу по физической культуре, принять участие в проводимых соревнованиях или в качестве активного болельщика.

4. Организовать занятия так, чтобы студенты видели, что уровень двигательных способностей и функциональных возможностей растет. Проводить контрольные тесты.

Вывод. Из всего сказанного можно сделать вывод, что выбор пути вовлечения пассивных студентов в активные занятия физической культурой зависит от всестороннего изучения личности. Основным методом работы является воспитательная, педагогическая, психологическая направленность учебно-тренировочного процесса и пропаганда физической культуры и здорового образа жизни. Цель - сформировать потребность, желание и интерес к занятиям по физической культуре.

Литература.

1. Андриади И.П. Воспитание личности и особенности ее формирования в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дисс. канд. пед.наук. – Малаховка.: МОГИФК, 1989. – 23с.

2. Виленский М.Я., Кардовский Г.К. Мотивационно-ценностное отношение студентов к физическому воспитанию и пути его направленного формирования //Теория и практика физической культуры.- 1984-№10.-С.39-42

3. Купчинов Р.И.Физическое воспитание:учеб. пособие для студентов подгот. Учеб.-тренировоч. Групп учреждений, обеспечивающих получение высш. Образования/ Р.И. Купчинов. – Мн.: ТетраСистемс, 2006. – 352с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ

Уткин Денис

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Актуальность. В современной подготовке спортсменов разного возраста и квалификации используются различные методы обучения и мотивации. На различных этапах подготовки, как у тренера, так и у спортсмена, имеют место разные цели, а так же методы их реализации. Чем правильнее организована тренировка, чем точнее ее содержание соответствует основным задачам системы физического воспитания, тем она эффективнее. Существенное значение при этом имеет правильный выбор методов и методических приемов обучения и воспитания. Потому как от правильности выбора того или иного метода, или их совокупности, зависит исход достижения поставленных задач. При неправильном выборе метода, а также его применении, можно не только помешать гимнасту в достижении поставленных задач, но и навредить ему.

Исходя из этого, анализ особенностей использования общепедагогических методов в работе с юными гимнастами является актуальным.

Цель - изучить особенности использования общепедагогических методов в воспитании юных гимнастов.

Результаты исследования. В спортивной гимнастике широко применяются методы воспитания и обучения. Оба метода в свою очередь делятся на подгруппы, и выбор того или иного метода, или их совокупности имеет высокую значимость в процессе воспитания гимнаста, где в очень сжатые сроки требуется достичь наилучшего результата, в условиях жесткой конкуренции с другими спортсменами.

Методы обучения. К числу основных методов тренировки в спортивной гимнастике, помимо методов воспитания, относятся методы обучения. Из них следует выделить основные:

- методы слова – название упражнения, объяснение, описание его техники, беседа, разбор, опрос и самоанализ спортсменов;

- методы демонстрации – показ упражнения, иллюстрация его техники, применение звуковых, зрительных и двигательных ориентиров.

Прежде всего, необходимо точно определить содержание и объем требований, предъявляемых к тренирующемуся гимнасту не только на занятиях, но и в повседневной деятельности. Выполнение этих требований следует все время контролировать.

Методы и методические приемы, применяемые в процессе обучения, должны активизировать сознательность и активность занимающихся, способствовать воспитанию у них волевых качеств. Существенное значение при этом имеет личная заинтересованность гимнастов в результатах тренировки, любовь к гимнастике [1].

Методы воспитания. Прежде всего, следует определить специфические методы воспитания, которые в тесной связи с методами обучения обеспечивают решение основных задач процесса спортивной тренировки. К ним относятся:

- действия тренера;
- методы убеждения, разъяснения;
- методы поощрения;
- методы принуждения, взыскания, наказания.

Прежде всего, тренеру для успешной и продуктивной работы с гимнастом, необходимо раскрыть в сознании спортсмена его положительные личностные качества. Эта цель может быть достигнута при помощи *действий тренера* – его личного примера, манеры держаться, педагогического стиля тренера и его педагогического такта, неуклонной требовательности к занимающимся, а также при помощи методов убеждения и разъяснения.

Один из нежелательных, но применяемых в процессе тренировки методов *поощрения*, это материальное поощрение. В последнее время все больше возрастает роль рыночной экономики и рыночных отношений. В связи с этим в обществе сложилась такая ситуация, когда материальные ценности стали занимать ведущее место в жизни многих людей. И это не могло не отразиться, как на деятельности спортсменов, так и на особенностях спортивной подготовки. В спортивной гимнастике это происходит в раннем возрасте, когда ребенок еще не способен сам ставить себе конкретные цели. Как показывает практика работы с юными гимнастами, материальное поощрение играет существенную роль и вызывает приятные эмоциональные возбуждения, а также желание последующего их повторения. Доминирование у спортсмена материальных потребностей следует рассматривать как сигнал неблагоприятный, так как деятельность, поощряемая лишь за счет материальных потребностей, не может быть устойчивой [2]. Материальным поощрением следует пользоваться очень осмотрительно, что приводит к необходимости поиска и применения других методов воспитания спортсмена, тем самым выдвигая на первый план методы принуждения, взыскания, наказания, противоположные методу поощрения.

Методы *принуждения и взыскания* могут быть продуктивными в случае авторитарного стиля тренера или при полном подавлении волевых качеств

гимнаста. При этом раскрыть положительные личностные качества гимнаста очень трудно, что приводит к замкнутости гимнаста.

Наказание - один из самых старейших методов воспитания. В гимнастике в качестве наказания к гимнасту применяются различные методы косвенного и прямого воздействий. Метод косвенного воздействия - это физические нагрузки, общественное порицание, насмешки и т.д., которые вызывают у спортсмена понимание того, что он впустую тратит свои силы и ставит его в неловкое положение в лице окружающих. Метод прямого воздействия - это применение вспомогательных предметов, заостряющих внимание спортсмена на конкретной ошибке через ощущение боли в той части тела, где была совершена ошибка.

Обосновывая правомерность наказания как метода воспитания А.С. Макаренко писал: "Разумная система взысканий не только закончена, но и необходима. Она помогает оформиться крепкому человеческому характеру, воспитывает чувство ответственности, тренирует волю, человеческое достоинство, умение сопротивляться соблазнам и преодолевать их" [4].

Наказание - это чувство опасения пережить еще раз комплекс неприятных чувств. Вот почему не рекомендуются коллективные наказания, при которых создаются условия для сплочения на нездоровой основе. Педагогические требования к применению мер наказания следующие:

1. Нельзя наказывать за неумышленные поступки;
2. Нельзя наказывать наспех, без достаточных оснований, по подозрению;
3. Сочетать наказание с убеждением и другими методами воспитания;
4. Строго соблюдать педагогический такт;
5. Опора на понимание и поддержку общественного мнения;
6. Учет возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников [3].

Литература.

1. Особенности мотивации спортсменов: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://adrenalin-park.ru/gimnastika/metody_trenirovki.html.
2. Методы тренировки: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: http://alfacentrsport.ru/publ/raznoe/motivacija_sportsmena/motivacija_sportsmena/4-1-0-16.
3. Средства и методы педагогического воздействия на личность: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://psylist.net/pedagogika/23.htm>.
4. Макаренко А. С. О воспитании / А. С. Макаренко. – М.: Издательство политической литературы, 1990. - 416с.

ЗНАЧЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ

Фірманчук Віталій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Дитина росте і розвивається у взаємодії з оточуючим середовищем, при цьому все у світі прагне до гармонії. Гармонія

(від грецького – злагодженість) означає взаємну, співмірну узгодженість частин єдиного цілого. Питання здоров'я й гармонійного розвитку дітей завжди хвилювало і хвилює науковців не тільки в Україні, але і за кордоном. Однією із проблем сучасної школи є формування й підтримання позитивного, свідомого ставлення школярів до свого здоров'я, активної і творчої діяльності, здобуття знань, умінь і навиків [2, 5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Як зазначено в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004 р.), Законі України «Про фізичну культуру і спорт» (1994 р.), завданням загальноосвітніх навчальних закладів є збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів, фундамент якого закладається саме в дитинстві. Упродовж останніх років в Україні спостерігається тривожна ситуація щодо посилення дисгармонійності морфофункціонального стану. Особливу увагу треба звернути на фізичний стан дітей шкільного віку, серед яких рік у рік збільшується кількість різноманітних захворювань соматичного і психічного характеру. Це негативно відбивається на функціональній готовності дітей до навчання в загальноосвітній школі [1, 5].

Мета дослідження – проаналізувати значення оцінювання гармонійності фізичного розвитку учнів.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час досліджень доведено, що найчастіше причиною відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я школярів є недостатня рухова активність. Тим часом успішне вирішення питань фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці сприятиме поліпшенню здоров'я, фізичного розвитку, працездатності, успіхів у навчанні та спорті дітей старшого шкільного віку [1, 3]. Установлено, що кількісна величина рівня фізичного розвитку, відображає не тільки морфологічні особливості, але й функціональні можливості організму дитини (серцево-судинної і дихальної систем), його максимальну фізичну працездатність, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму [2, 4]. Одним із основних принципів збереження і зміцнення здоров'я дітей є своєчасне визначення морфофункціональної зрілості, готовності організму, що росте до нових для нього умов і видів діяльності та організації, з урахуванням вказаних показників, профілактичних і оздоровчих заходів. Визначення морфофункціональної зрілості базується, передусім, на гармонійності фізичного розвитку. Фізичний розвиток як стан організму – це комплекс його морфо-функціональних властивостей, який характеризує рівень біологічного розвитку, і є одним з важливих показників здоров'я дитини [2, 3]. Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку учнів, біологічного віку, функціональних можливостей організму свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. Таким чином, важливим є визначення фізичного розвитку дитини, змін її біологічної природи. На теперішній час немає загальноприйнятої схеми оцінювання фізичного розвитку та його гармонійності – є низка методів оцінювання, а саме: центилі, сигми, шкали регресії, індекси Ерісмана, Кетле, Дубогай, Апанасенка, Пін'є, Пушкарьової, вагозростовий індекс тощо [2,5]. Усі вони мають право на існування, однак відсутність

єдиного підходу до оцінювання фізичного розвитку, безумовно, дезорієнтує і вносить певний суб'єктивізм у визначення рівня фізичного розвитку конкретної дитини.

Формування організму дитини, що росте зумовлене значними змінами показників фізичного розвитку. Розв'язанню проблеми підвищення рівня фізичного розвитку учнів засобами фізичного виховання присвячені праці Е. Вільчковського [1], О. Дубогай [2] та інших. З'ясування фізичного розвитку має велике значення для оцінювання здоров'я дітей, оскільки антропометричні показники дозволяють оцінити розвиток дитини в онтогенезі [2]. Фізичний розвиток вважається одним із найважливіших показників стану здоров'я дитячого населення. Індивідуальні показники морфофункціонального стану використовують як об'єктивний критерій первинного виявлення дітей, що належать до групи ризику можливості виникнення захворювань і патологічних відхилень [2, 4, 5].

Причиною відставання може бути хвороба, травма, недостатнє чи неповноцінне харчування та інші фактори, які призводять до порушення розвитку кісткового скелета внаслідок погіршення трофіки (харчування) зон росту кісток. У початковому періоді гальмування росту є першим небезпечним сигналом. Часто невмотивована дисгармонія фізичного розвитку відображає вроджену або спадкову патологію на тканинному або нейроендокринному рівні. Окрім того, встановлено наявність прямого зв'язку поміж досліджуваними антропометричними параметрами та станом імунологічної реактивності організму [5]. Тому батькам потрібна допомога медичного працівника, і, якщо є привід для хвилювання, він допоможе визначити та усунути причини, які заважають нормальному ростові й розвитку дитини. Особливо небажано, щоби ці причини припадали на період інтенсивного збільшення довжини тіла, коли відбувається прискорення росту дитини. Наздогнати потім не завжди вдається навіть при використанні комплексу спеціальних впливів на процес росту. Для дітей високих на зріст (23,9%) часто характерне відставання в розвитку окремих органів і систем. Так, при малому розмірі серця відзначається пониження артеріального тиску, тахікардія й систолічний шум у ділянці серця. Адаптація до навантажень у таких дітей відбувається з великим напруженням. Працездатність у них зазвичай є зниженою. Це явище – тимчасове, тому необхідними є заняття фізичними вправами, що сприятиме гармонійному розвитку організму. Особливо важливо притримуватися поступового підвищення фізичних навантажень, не допускати перенавантаження [2]. Діти з уповільненим і прискореним розвитком низькорослі або з надлишковою масою тіла потребують консультації ендокринолога. Діти з дефіцитом маси тіла підлягають медичному обстеженню і спостереженню для встановлення причин цих відхилень. У цих дітей слід оцінити харчування, рухову активність, вплив довкілля.

Висновки. Таким чином, при отриманні даних про ступінь гармонійності фізичного розвитку учнів у вчителів фізичної культури є можливість здійснювати індивідуально-диференційований підхід до кожного з учнів для визначення обсягу фізичних навантажень в умовах школи і сім'ї. Слід внести

корективи в режим дня, добову рухову активність, харчування, проконсультуватися з лікарем, щоб виключити ендокринні та інші захворювання.

Література.

1. Вільчковський Є. С. Система фізичного виховання молодших школярів : для викладачів та студентів вищих навчальних закладів освіти I-II рівнів акредитації: навчально-метод. посіб. / Є. С. Вільчковський, М. П. Козленко, С. Ф. Цвек. – К.: ІЗМН, 1998. – 232 с.
2. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л.М. Мовчан – К.: Здоровья, 1989. – 144 с.
3. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / Ірина Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 128 - 131.
4. Коцур Н. Гармонійність фізичного та розумового розвитку молодших школярів шляхом оптимізації фізичного виховання / Надія Коцур // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л.: 2010. – Вип. 14, т. 2. – С. 118-123.
5. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 240 с.

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Хоменко Влад

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г., Рогачов Ю.В.

Херсонський державний університет, Великопетиська ЗОШ№2

Херсонської області

Актуальність. Фізична підготовленість – один із компонентів, який визначає фізичний стан людини, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я. Серед критеріїв ефективності процесу фізичного виховання школярів – рівень розвитку фізичних якостей (з урахуванням динаміки особистісного результату) [7].

У процесі фізичного виховання потрібно визначати рівень фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі дотримання умов самоконтролю [3].

Результати досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління в останні роки засвідчують, що щораз більша кількість дітей, підлітків і молоді має нижчий за середній та низький рівні здоров'я й фізичної підготовленості [1; 4; 6]. Це, зі свого боку, зумовлює

зниження вимог до їхнього організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці розвитку фізичних якостей [2; 5]. Проте до цього часу більшість досліджень науковців у цьому напрямі зосереджені переважно на дітях міської школи, поза увагою залишаючи учнів сільської школи.

Результати дослідження. Для досягнення мети було обстежено учнів восьми, дев'ятих класів ЗОШ №2 Великої Лепетихи та ЗОШ №34 міста Херсона в якій діти займаються веслуванням на байдарці та каное.

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) [8].

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів сільської школи.

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	24	8	25	43
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	92		3	5
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)			10	90
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	21	13	16	49

Проведений вище аналіз результатів дослідження рівня фізичної підготовленості учнів восьми та дев'ятих класів показав наступне: високий рівень силових підготовленості учнів міської школи над сільською перевищує на 49%, низький рівень в міській школі відсутній, в сільській цей показник складає 24%.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів міської школи.

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		4	4	92
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	100			
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)	20	11	19	50
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	16	11	16	57

Рівень витривалості учнів міської та сільської школи на низьких рівнях, в сільській школі цей показник 92%, в міській 100%, в сільській 3% на достатньому, та 5 % на високому рівнях.

Рівень координаційних здібностей дітей сільської школи перевищує міську на 40%, низький рівень в сільській школі взагалі не простежується, в міській він склав 20%. Рівень розвитку значно не відрізняється від ідентичних показників.

Висновки. Проведені дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах є достатньо ефективною щодо забезпечення рівня фізичного здоров'я школярів (фізична підготовленість).

Силова підготовленість учнів міської школи виявилася значно вище, що є підтвердження того що вони займаються в спортивних класах, але значно поступаються в координаційних здібностях, оскільки вони, залучаються до фізичної роботи в господарстві (тобто вище руховий режим). Гнучкість переважно знаходиться на високому на достатньому рівні. Витривалість знаходиться переважно на низькому рівні, тому що в цьому віці вона тільки починає інтенсивно розвиватися.

Література.

1. Драчук С. Особливості формування взаємозв'язків між різними фізичними якостями школярів середніх класів на уроках фізичної культури / С. Драчук, Т. Дідик, В. Кузьмик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : [зб. наук. пр.]. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 157–161.
2. Дуло О. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання : [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2010. – №1. – С. 46–52.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: [науч. пособие] / Т.Ю. Круцевич, М. И. Воробьев: – К.: [б. и.], 2005. – 195 с.
4. Омеляненко І. Динаміка розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / І. Омеляненко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф.]. – Суми: [б. в.], 2005. – С. 85–90.
5. Присяжнюк С. Дослідження динаміки фізичної підготовленості школярів початкових класів / С. Присяжнюк // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: [матеріали наук.-практ. конф.]. – Івано-Франківськ, 2008. – Т. 2. – С. 310–315.
6. Присяжнюк С.І. Динаміка якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників / С.І. Присяжнюк, С. О. Вербицький // Теорія і практика фізичного виховання: [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 230–233.
7. Фізична культура в школі: метод. посіб. / за ред. С.М. Дятленка. – К., 2009. – 176 с.

РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ МАСИ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ

Хомолук Юлія

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

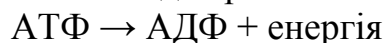
Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. В наш час дуже багато людей різних верств населення відвідують тренажерні зали з метою підтримання та розвитку своєї фізичної форми. Адже ні для кого не секрет, що процес нарощування м'язів - це сприятливий процес, який позитивно відобразиться на усьому організмі людини. Та не багато з них розуміють структуру побудови м'яза, які фактори стимулюють та гальмують процеси адаптації до навантаження, та взагалі як відбувається розвиток м'язової маси. Недостатній рівень знань фізіологічних аспектів розвитку м'язової маси, не тільки не призводить до бажаного результату, а й може супроводжуватись спричиненням шкоди своєму здоров'ю [1, 2]. У зв'язку з цим виникає потреба у перегляді та систематизації теоретичного матеріалу з даної теми.

Мета роботи - розглянути основні фактори, що впливають на розвиток м'язової маси у осіб, які займаються атлетизмом.

Виклад основного матеріалу. Працюючим м'язам потрібна енергія. Тому, будь-яке фізичне навантаження потребує поставки енергії. У нашому організмі існують різні системи енергозабезпечення, кожна з яких має свої особливості. Побудова оптимальної тренувальної програми можлива лише при знанні принципів енергозабезпечення. Джерелом енергії для роботи м'язів, головним чином, є такі фосфатні сполуки, як аденозинтрифосфат (АТФ) та креатинфосфат (КФ), а також вуглеводи (глікоген м'язів та печінки, глюкоза та жири [2].

Якщо прислуховуватись до свого організму, то можна точно встановити яка саме з систем в даний момент задіяна для постачання працюючих м'язів енергією. Багато спортсменів тренуються надто інтенсивно, деякі, навпаки, із занадто низькою інтенсивністю, та не ті, не інші, не зможуть досягти бажаних результатів.

В організмі людини існує така високоенергетична хімічна речовина як АТФ, яка є універсальним джерелом енергії. Під час м'язової діяльності АТФ розщеплюється до аденозиндифосфата (АДФ). В ході цієї реакції вивільняється енергія, що й використовується м'язами для роботи.



Так, наприклад, короткочасна інтенсивна робота та швидко-силова робота забезпечується АТФ та КФ. При інтенсивній м'язовій роботі запаси АТФ вичерпуються через 2 с. Та у м'язах є декілька допоміжних систем, що безперервно відновлюють АТФ. Існує три основних системи ресинтезу АТФ: фосфатна, лактатна та киснева. Завдяки постійному ресинтезу АТФ в організмі підтримується відносна постійність цієї речовини, що дозволяє м'язам працювати без зупинки [2, 3].

При фізичному навантаженні (в нашому випадку - м'язовій силовій роботі) у клітинах м'язів прискорюються процеси обміну речовин, які фізіологічно

підрозділяються на дві групи: асиміляція і дисиміляція. Асиміляція - це сукупність процесів створення живої матерії, дисиміляція - її розпад.

Важливо відзначити, що обмін речовин підтримується лише тоді, коли процеси дисиміляції урівноваженні з процесами асиміляції. Ця рівновага динамічно мінлива: напружені акти життєдіяльності, наприклад - атлетичне тренування, потребують вивільнення великої кількості енергії. Тому під час тренування переважають процеси дисиміляції.

Асиміляція і дисиміляція тісно пов'язані один з одним - для ефективної мобілізації запасів енергії необхідний розпад енерговмісних речовин (дисиміляція) для чого необхідний синтез нових молекул ферментів (асиміляція). Ці процеси складають замкнуте коло.

Обмін речовин не рідко позначають терміном метаболізм, процеси асиміляції - анаболізм, а процеси дисиміляції - катаболізм. Ту частину анаболізму що виконує синтез нуклеїнових кислот, білків та побудову кліткових структур та ферментів називають пластичними процесами. Будь-який акт життєдіяльності організму або його клітин, тим паче тренування атлета, може бути виконане лише при енергетичному та пластичному забезпеченні. Енергетичне забезпечення функцій стимулює процеси та продукування необхідної енергії. Пластичний обмін функцій вмикає процеси синтезу структурних білків та ферментів, за допомогою яких будується м'язова тканина.

Обов'язковим наслідком м'язової діяльності після тренування атлета є втома. Втома - це фізіологічний механізм, захищаючий організм від перенапруги, та разом з тим - наслідок виконаної роботи, завдяки якому виникають адаптивні реакції, стимулюючи подальше підвищення м'язової маси та тренуваності організму [1].

Усі адаптивні зміни, що призводять до росту об'єму м'язів та їх сили, відбуваються не у період тренування, а в період відновлення. Відбувається відновлення порушеного тренуванням гомеостазу, та зміни що забезпечують підвищення функціональних можливостей організму атлета, так званий позитивний тренувальний ефект.

У період відновлення виділяють три фази: швидкого відновлення, сповільненого відновлення, суперкомпенсація (або надвідновлення). Найціннішою є для атлетів остання фаза, адже у цей період відбувається потовщення м'язових волокон, ріст м'язової маси, збільшення товщини моторних нервових волокон, числа міофібрил в м'язових волокнах та ін.

При моделюванні дії тренувального навантаження на функціональний стан м'язів в цілому, й на їх гіпертрофію зокрема, сучасна спортивна теорія спирається на концепцію термінової й довготривалої адаптації м'язів до навантаження. Згідно з цією концепцією фізичне навантаження викликає істотні зміни у внутрішньому середовищі м'язів, і зміни ці пов'язані в основному з порушення енергетичного балансу, що стимулюють процеси адаптації організму до нових умов існування. Цілеспрямоване силове навантаження може істотно збільшити частку м'язів у загальній масі тіла.

Існує два типи м'язової гіпертрофії: короткочасна (збільшення м'язу під час одноразового фізичного навантаження, в наслідок накопичення плазми крові),

та довготривала (збільшення м'язового розміру внаслідок тривалих силових тренувань в наслідок гіперплазії та гіпертрофії) [2].

Гіпертрофія зумовлюється постійним чергуванням процесів білкового розщеплення й білкового синтезу з переважання останнього. Тобто, гіпертрофія - збільшення розмірів якої-небудь тканини або органу, пов'язане із збільшенням клітин, що входять до його складу. М'язи зазнають таких змін у наслідок збільшення навантаження на них [2].

Кожен м'яз має різні типи м'язових волокон. Необхідно мати уявлення про різні волокна, оскільки кожен тип тренується окремим способом. Умовно м'язові волокна поділяються на два типи: червоні, або повільні, волокна, які також називаються повільноскоротними волокнами або волокнами типу I, та білі, або швидкі, волокна, які також називаються швидкоскоротними волокнами або волокнами типу II. Між чоловіками і жінками не існує різниці в співвідношенні швидкоскоротних та повільноскоротних волокон. Реакція на тренування м'язових волокон у жінок та чоловіків однакова.

Рясно усіяні капілярами червоні м'язові волокна постачаються енергією переважно аеробно (тобто за рахунок кисню). Вони працюють відносно повільно та не так швидко втомлюються, тому здатні підтримувати роботу на протязі тривалого часу [3].

Білі м'язові волокна, з меншим вмістом капілярів, постачаються енергією переважно анаеробно (без участі кисню). Вони працюють і втомлюються швидко, тому приймають участь лише у початку виконання інтенсивної вправи.

Композиція м'язових волокон у кожної людини генетично детермінована й не змінюється в процесі силової підготовки. У середньому людина має приблизно 40% ПС і 60% ШС волокон. Разом з тим, внаслідок довготривалої силової підготовки збільшується співвідношення площі білих жл площі червоних волокон, що вказує на робочу гіпертрофію білих м'язових волокон.

Встановлено, що темп розвитку силових якостей в різні вікові періоди мають гетерохронний характер. Віковий розвиток м'язової маси в організмі обумовлений збільшенням продукції андрогенних гормонів, які регулюють об'єм м'язів. Перше помітне потовщення м'язових волокон спостерігається в 6-7 років, у цей період посилюється утворення андрогенів. Під час статевого дозрівання (11-15 років) починається інтенсивний приріст м'язової маси в юнаків, він триває й після статевого дозрівання. У дівчат приріст м'язової маси завершується разом з періодом статевого дозрівання. Розвиток сили окремих м'язових груп відбувається нерівномірно й суто індивідуально [2].

На розвиток м'язової маси значним чином впливає збалансованість харчування та питний режим. Те, що без збалансованого режиму харчування прогресу у побудові м'язової маси не досягнути, є загальноприйнятим фактом. Загальні принципи харчування атлета досить прості, а слідування ним забезпечить необхідний м'язовий ріст. Восмиразовий переможець "Містер Олімпії" Ронні Коулмен вважає, що правильне харчування - це 70% успіху при 20% - генетики і лише 10% - якісного тренінгу.

Висновки. Розвиток м'язової маси відбувається за таких основних факторів: збалансованість процесів асиміляції та дисиміляції, енергетичне та

пластичне живлення м'язових клітин та клітин організму в цілому, співвідношення червоних та білих м'язових волокон, гіпертрофія м'язових волокон, втома та відновлення(а саме надвідновлення), процес адаптації організму до навантаження, вік людини, режим харчування.

Література.

1. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. – 1994. / Режим доступа: [http. www. Powersquat.ru](http://www.Powersquat.ru)
2. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2011. – 216 с.
3. Янсен Петер ЧСС, лактат и тренировки на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство "Тулома", 2006. - 160 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОРКАУТУ ЯК ВИДУ СПОРТУ

Цуманець Андрій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність фізичного, духовного і культурного вдосконалення завжди залишається необхідною складовою гармонійного і зрілого розвитку кожної конкретної людини.

Приділяти увагу і час своєму тілу - це природна потреба і розумна необхідність для того, щоб чіткіше розуміти світ навколо нас і нашу роль у ньому. Важливим моментом являється можливість сформувати спортивну статуру, зміцнити мускулатуру і бути у відмінній фізичній формі. З огляду на це, аналіз воркауту, як сучасного виду спорту є актуальним питанням.

Мета – охарактеризувати воркаут як вид спорту.

Результати дослідження. У 2008-му році представники молодіжного руху calisthenics у США представили публіці тренування на турніках із використанням власної ваги. А інші вуличні спортсмени почали тренуватися, змішавши гімнастику із силовими вправами. Спочатку цей напрям називався Ghetto Workout, а потім Street Workout. Основним ідеологом Street workout в США є "Hannibal for king" [1].

З того часу напрям почав удосконалюватися й набирати обертів. А після перегляду відеоролика за участю Hannibal for King люди в усьому світі почали масово займатися на турніках і брусах [1].

В Україні одним з перших ідеологів Street workout був Денис Мінін. Д. Мінін є лідером Всеукраїнської громадської організації "Стріт Воркаут Україна". Денис Мінін почав набирати популярність восени 2009 року після того, як відео з його системою тренувань було розміщено онлайн. Відео налічує понад 8 млн. переглядів [3].

Street Workout - це вулична силова гімнастика, в якій наявні також елементи calisthenics (вправи, що виконуються вагою свого тіла) й паркуру. Street Workout (укр. «вуличне тренування»; «вуличний фітнес»; «воркаут») - один з різновидів масових фізкультурних занять, який включає в себе виконання різних вправ на вуличних спортмайданчиках, а саме на перекладині,

брусах, шведських стінках, горизонтальних сходах і інших конструкціях, або взагалі без їх використання (на землі). Але це можуть бути й дерева, паркани, різні металеві конструкції, кам'яні плити, стіни, парапети. Можливе застосування тіла товариша як опори.

Workout (Ghetto/Street Workout) - багатокомплексна система фізичного розвитку у вуличних умовах, на спортивних майданчиках, об'єктах природного та міського ландшафту з переважним використанням ваги власного тіла [2].

Street Workout (SW) - це можливість здобути спортивну статуру, зміцнити мускулатуру й бути в чудовій фізичній формі, не витративши на коштів, необхідно просто прийти на спортивний майданчик, де є турнік або інші пристосування для занять спортом [2].

Крім того, SW - це потужна й ефективна фізична база для тих видів спорту та вуличного екстриму, де потрібні прояви вибухової сили й великої витривалості.

Є три основні напрями з розвитку воркауту: вуличний воркаут (англ. Street workout); гетто воркаут (англ. Ghetto workout); джимбар [3].

Найбільш поширені вправи для тренування. Підтягування на перекладині (pull up) - силова вправа на повторення; при якісному виконанні підборіддя необхідно піднімати вище поперечини, при опусканні корпусу вниз - повністю розгинати руки в ліктях, не допускати махові і ривкові рухи корпусу. Виходи на дві руки на перекладині (muscle up) - також силова вправа на повторення; для якісного виконання необхідно при піднятті корпусу вгору над поперечиною і опусканні повністю розгинати руки в ліктях, уникати махових і ривкових рухів.

Віджимання від землі / підлоги (push up) - вправа на повторення: приймається упор лежачи на підлозі; після, зігнувши руки в ліктях, опускається тіло до паралелі з підлогою; потім, повністю розогнув руки, повертається тіло у вихідне положення.

Віджимання на брусах (dips) - для якісного виконання необхідно уникати махових і ривкових рухів корпусу, при піднятті вгору - повністю розгинати руки в ліктях, а при опусканні - згинати руки в ліктях до 90 градусів, або менше, корпус повинен підніматися і опускатися у вертикальному положенні, без нахилу тулуба вперед.

Передній вис - також може виконуватися як статична вправа, із затримкою корпусу тіла в горизонтальному положенні щодо землі на час, при утриманні руками за перекладину турніка (перекладина спереду від спортсмена); або як вправу на повторення з підняттями корпусу до горизонту [3].

Змагання та чемпіонати. Змагання можуть проходити у вільному стилі - кожен показує свою програму, або у форматі «баттлів» («battle» з англ. - бій, битва), під час яких два суперники по черзі показують свою програму і потім судді вибирають кращого [2].

П'ять вирішальних параметрів при оцінюванні це: сила, видовищність, чіткість, кількість елементів у зв'язці, харизма.

Перший Світовий чемпіонат з World Street Workout Chamionship пройшов у Ризі, Латвія 27-28 серпня, 2011 року. Переможцями стали: 1 місце - Євген Козир (Харків, Україна).

Висновки. Отже, Street Workout (SW) - це можливість сформувати спортивну статуру, зміцнити мускулатуру і бути у відмінній фізичній формі, крім того, це потужна і ефективна фізична база для тих видів спорту і вуличного екстриму, де потрібний прояв силових якостей.

Література.

4. Інтернет-проект "Hannibal for king vs denis minin in the ultimate freestyle calisthenic competition ": [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://ashotofadrenaline.net/hannibal-for-king-vs-denis-minin-in-the-ultimate-freestyle-calisthenic-competitio>. – Назва з екрану.

5. Інтернет-проект "Street Workout: система треніровок на улице": [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://man.tochka.net/ua/96391-street-workout-sistema-trenirovok-na-ulitse/>. – Назва з екрану.

6. Інтернет-проект "Street workout": [Електронний ресурс]. - Режим доступу: https://uk.wikipedia.org/wiki/Street_workout. – Назва з екрану.

ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ

Ширококорадюк Юлія

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Старший шкільний вік є сприятливим для розвитку таких рухових якостей як витривалість, сила та координаційні здібності. Організація занять зі старшими школярами потребує диференційованого підходу, оскільки створюються групи окремо для юнаків та дівчат, що вимагає теоретичного окреслення основних методів діагностики розвитку провідних фізичних якостей цього вікового періоду [1].

Програми з фізичної культури учнів загальноосвітніх навчальних закладів (ЗНЗ) орієнтовані на середньовікові норми і не враховують ні індивідуальної, ні типологічної варіабельності стану і динаміки психологічних, фізіологічних, соматичних показників, що робить їх недостатньо об'єктивними. Тому сучасна методика диференційованого фізичного виховання значною мірою носить емпіричний характер [4]. Один із ефективних методів вирішення цієї проблеми полягає у диференціації та індивідуалізації процесу фізичного виховання учнів різних вікових груп.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження вчених свідчать, що головною передумовою вдосконалення фізичного стану і зміцнення здоров'я людини є розробка програм, пов'язаних саме із розвитком витривалості [1, 4].

У фізичному вихованні школярів старшого віку 40 % часу відводиться на формування рухових навичок і 60 % на розвиток рухових функцій. В процесі розвитку рухових якостей за даними В.А. Романенко 20 % фізичних навантажень передбачають розвиток загальної витривалості і 30 % – розвиток таких видів спеціальної витривалості як швидкісна, силова, статична [2].

Мета дослідження – узагальнити теоретичні питання стосовно особливостей контролю витривалості на уроках фізичної культури учнів старших класів.

Методика дослідження. Дослідження буде проводитися з учнями старших класів на базі Херсонського академічного ліцею при ХДУ імені О.В. Мішукова. В педагогічних тестуваннях візьмуть участь учні 11-х класів (34 хлопців та 87 дівчат). Для визначення рівня витривалості досліджуваних нами обрані наступні тести: для визначення рівня розвитку статичної витривалості – вис на зігнутих руках, динамічної витривалості – згинання розгинання рук в упорі лежачи.

Результати дослідження та їх обговорення. Витривалість – здатність організму до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу. Загальна витривалість – це здатність людини тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною. У відповідності з цим розрізняють такі типи витривалості, як: швидкісна, силова, швидкісно-силова, координаційна та інші. Доведено, що здоров'я і працездатність людини найбільш тісно пов'язані із загальною витривалістю людини.

Найпростіший спосіб підготовки підлітків до складання навчального нормативу на витривалість полягає у тренуванні на збільшення довжини дистанції. Для визначення рівня розвитку витривалості у школярів старшого віку використовують біг на 400 м, біг на 100-200 м (3–4 рази), біг на 300-400 м (1–2 рази), біг у перемінному темпі 1200-1500 м.

За основу дослідження взято дані про недостатній рівень фізичного здоров'я учнівської молоді, що зумовлено не лише соціальними, генетичними чинниками, а й значною мірою недостатньою фізичною активністю учнівської та студентської молоді. Одним із важливих стимулів мотивації до занять дітей фізичною культурою є нормативи рівня фізичної підготовленості. Від їх адекватності значно залежить ставлення учнів до занять, прагнення до фізичного вдосконалення.

Таблиця 1

**Нормативні оцінки розвитку статичної витривалості рук у дівчат
10 - 19 років,с (за Романенко В.А., 1999)**

Оцінка	Вік 10-11	Вік 12-13	Вік14-15	Вік 16-17	Вік18-19
Задовільно	5	7	8	10	5
Добре	8	10	12	14	8
Відмінно	11	13	16	18	11

Методика тесту “вис на перекладині на зігнутих руках під визначеним кутом” (як правило 90 градусів) передбачає, що випробуваний стає на стілець (табурет) і хватом зверху береться за гриф поперечини, руки повністю зігнуті, підборіддя знаходиться над грифом поперечини. За командою «Можна!»

Забирається стілець (табурет), включається секундомір і учень повисає на зігнутих руках. Як тільки підборіддя торкнеться поперечини, тест припиняється, секундомір вимикається.

Таблиця 2

**Нормативні оцінки розвитку статичної витривалості рук у юнаків
15 - 17 років,с (за Сергієнко Л.П., 2001)**

Вік	Рівень статичної витривалості		
	Низький	Середній	Високий
15	13	19-23	29
16	28	34-38	44
17	27	35-41	49

Нормативні оцінки за цим тестом для дівчат 10-19 років та юнаків 15-17 років наведено в таблицях 1,2 [2, 3].

Для визначення рівня розвитку (динамічної) витривалості у старших класах, згідно Державної системи тестів України (1995) пропонується тест “згинання і розгинання рук в упорі лежачі” нормативна система оцінювання якого наведена в таблиці 3.

Таблиця 3

**Нормативні оцінки розвитку динамічної витривалості, разів
(за Державною системою тестів України, 1995)**

Вік	Стать	5	4	3	2	1
15	ч	37	31	26	20	14
	ж	19	16	12	8	5
16	Ч	40	34	28	22	17
	Ж	20	16	12	8	5
17	Ч	36	36	30	24	18
	ж	17	17	13	9	5

Висновки. У статті розглянуте теоретичне підґрунтя визначення рівня розвитку витривалості учнів старшого шкільного віку. Проведення дослідження за наведеними методиками дозволить визначити динаміку розвитку витривалості учнів старших класів під час уроків фізичної культури, що і є перспективою досліджень у цьому напрямку.

Література.

1. Линець М.М. Витривалість, здоров'я, працездатність / Линець М.М., Андрієнко Г.М. – Львів, 1993. – 131 с.
2. Романенко В.А. Диагностика двигательных способностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – 290 с.
3. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів: [навчальний посібник] / Л. П. Сергієнко. – К.: Олімпійська література, 2001. – 439 с.
4. Шиян Б.М. Теорія фізичного виховання / Шиян Б.М., Папуша В.Г. – Тернопіль: Збруч, 2000. – 183 с.

ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шишка Світлана, Ємець Катерина

Науковий керівник: доцент Андріанов В.Є.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Предмет “Фізична культура” не є винятком, адже такі технології та методи навчання спрямовують учнів на краще розуміння навчального матеріалу, і що важливо, збільшують інтерес до занять фізичними вправами та спортом [1,ст.36].

Сучасний світ вимагає від педагогів використання інноваційних технологій, які дають можливість зацікавити учнів, оптимізувати навчальний процес, спрогнозувати позитивне або негативне ставлення учнів до уроку фізичної культури.

Метою нашої роботи є розкриття особливостей використання інтерактивних методів як засобу підвищення інтересу до занять з фізичної культури в початковій школі.

Дитина 6 – 10 років – це не зменшена копія дорослої людини. Це вік, коли відбувається черговий період глибоких якісних змін усіх систем організму. Разом з тим, молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Тому важливо сформувати інтерес до занять з фізичної культури саме в цьому віці [4, ст.65].

Майстерність учителя на уроці проявляється головним чином у вдалому володінні методикою навчання і виховання, творчому застосуванні новітніх досягнень педагогіки та передового педагогічного досвіду, раціональному керівництві пізнавально-практичної діяльності учнів, їхнім інтелектуальним розвитком. Модернізація освіти спонукає до пошуку нових освітніх і виховних технологій, до впровадження нетрадиційних форм і методів навчання та виховання. Однією з таких технологій є інтерактивне навчання [3, ст.71].

Суть інтерактивного навчання полягає в тому, що навчальний процес відбувається тільки шляхом постійної, активної взаємодії всіх учнів. Це співнавчання, взаємонавчання (колективне, групове, навчання у співпраці), де й учень, й учитель рівноправні, рівнозначні суб'єкти навчання, розуміють, що вони роблять, рефлексують з приводу того, що вони знають, вміють і здійснюють. Учитель в інтерактивному навчанні виступає як організатор процесу навчання, консультант, який ніколи не «замикає» навчальний процес на собі. Головним у процесі навчання є зв'язки між учнями, їх взаємодія і співпраця. Результати навчання досягаються взаємними зусиллями учасників процесу навчання. Учні беруть на себе взаємну відповідальність за результати навчання та за моральні якості, які формуються в навчально-виховному процесі [2, ст.23].

Інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури – це специфічна соціально-педагогічна структура процесу формування фізичної культури особистості, яка здійснюється шляхом взаємодії суб'єкта з оточуючим середовищем з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення.

У зв'язку з модернізацією та технологізацією життя суспільства стандартні методи не повністю сприяють реалізації мети сучасної освіти. В тому числі і на уроках фізичної культури. Виходячи з вище зазначеного, можна сказати, що інтерес до фізичного виховання підвищують нешаблонні, нестандартні та творчі вправи. Прикладом них є інтерактивні методи [1, ст.31].

Наведемо варіанти їх використання.

«Мозковий штурм» - це ефективна та відома інтерактивна технологія колективного обговорення, яка спонукає учасників на виявлення уяви і творчості шляхом вираження їх думок, допомагає знаходити декілька рішень поставленої проблеми. Цей метод доцільно використовувати під час вивчення теоретичного матеріалу. Спочатку повідомляємо проблему, яку треба вирішити. Учні обдумують її, озвучують, аналізують варіанти рішень та обирають найбільш прийнятні для них.

Тема: Гімнастика

- «Що краще: бути сильним чи слабким?»
- «Навіщо потрібна гнучкість?»
- «Значущість сили та гнучкості у повсякденному житті людини?»
- «Що вам дає мистецтво володіння власним тілом?»

Далі пропоную учням висловити свої ідеї. Учні по черзі висловлюють свої думки. Спонукаю учнів до висунування нових ідей, підтримую оригінальні. Разом з учнями аналізуємо та оцінюємо всі запропоновані, навіть самі неймовірні ідеї.

В підготовчій частині уроку нами застосовується фронтальна технологія колективно-групового навчання – **«Броунівський рух»**. Цей метод сприяє розвитку вміння учнів швидко і точно приймати вірне рішення щодо орієнтування у просторі, в якому присутні декілька факторів-перешкод із дотриманням правил безпеки власної та оточуючих. Наприклад: Інтерактивна гра «Веселий атом». Учні за командою «Веселий атом» у довільному порядку пересуваються по майданчику не перетинаючи маршрути руху інших учасників, не зіштовхуючись. За командою «Молекула» учні об'єднуються в групи (кількість «атомів» обумовлюється) і пересуваються за лідером обумовленим способом.

«Один проти одного, один – вдвох – всі разом». Різновидом форм роботи в малих групах є робота в парах. Ця форма найчастіше використовується в організації уроку з фізичної культури.

Тема: Атлетизм

Мета і завдання: сприяти вивченню та вдосконаленню учнями інтерактивних прийомів – роботи в парах; вивчати з учнями методи самоконтролю за рівнем здоров'я; забезпечити розвиток фізичних якостей учнів – сили і гнучкості; скласти умови для виховання міжособистісних відносин учнів в процесі уроку.

Завдання для учнів: виконати різновиди методів самоконтролю в парах.

Картка з атлетизму:

I. Виконати певні прийоми щодо розвитку сили і гнучкості.

II. Замінити запропонований спосіб вправ на той, який більш подобається.

III. Повторити за своїм товаришем запропонованим ним спосіб вправ; додати до перших двох видів вправ ще один («свій»).

IV. Вибрати найбільш раціональний спосіб вправлення.

V. Виконати завдання на оцінку.

Висновки. Інтерактивні методи у сучасних умовах є оптимальним засобом для підвищення рівня інтересу учнів початкової школи до занять з фізичної культури. Їх можна поєднувати з груповою роботою на уроці й застосовувати на різних етапах уроку. Все вище зазначене реалізується за відповідної підготовленості та майстерності педагога.

Література.

1. Аксьонова О.П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О.Аксьонова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – № 5 – 6. – С. 35 – 38.

2. Гільова І. Впровадження інноваційних технологій та їх елементів на уроках фізичної культури / І.Гільова // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №2. – С.22 – 25.

3. Єльнікова О.В. Інтерактивні методи навчання, їх місце у класифікації педагогічних інновацій / О. Єльнікова // Імідж сучасного педагога. – 2001. – № 3–4 (14–15). – С. 71 – 74.

4. Фокін Г. Ю. Фізичне виховання учнів 1 – 4 класів: Посібник для вчителів, студентів педвузів. – М.: Шкільна Преса, 2003р. – 160с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА

Шишка Світлана, Ємець Катерина

Науковий керівник: Поліщук С.В.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого та морально-вольового підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у загальноосвітніх навчальних закладах України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою.

Виховання морально-вольових якостей особистості юного покоління є актуальним в усі часи. На формування особистості впливає як навчально-виховний процес, так і суспільно-політична ситуація в країні. З постійною зміною останньої варіюються і система актуальних морально-вольових цінностей підростаючого покоління. Тому педагогічна наука всі сили покладає на те, щоб знайти оптимальні засоби виховання і становлення молодшого школяра як свідомої та моральної особистості.

Метою нашої роботи є теоретичне обґрунтування фізичного виховання як засобу морально-вольового становлення особистості молодшого школяра.

Формування моральних-вольових якостей у різні вікові періоди відбувається по-різному. Для того, щоб визначити, як саме проходить даний процес, потрібно дати характеристику таким поняття, як: «вольові якості», «моральні якості» та «морально-вольові якості».

Вольові якості – це особливості психофізичної регуляції, що стали властивостями особистості і проявилися в конкретних ситуаціях, пов'язаних з подоланням труднощів. Прояв вольових якостей визначається не тільки прагненням до успіху, униканням невдачі та моральними установками, але і вродженими особливостями нервової системи: сили – слабкості, рухливості – інертності, врівноваженості – неврівноваженості нервових процесів.

Моральні якості характеризують як вчинки незалежно від того, хто їх здійснює, так і окремі сторони поведінки особистості, які виступають як риси її характеру.

Вольова поведінка людини часто визначається поєднанням не тільки вольових, але і моральних якостей особистості, які безпосередньо до вольових не віднесеш: дисциплінованість, принциповість, організованість та інші. Їх називають морально-вольовими якостями особистості.

У реальному житті вольова поведінка людини визначається найчастіше відразу декількома вольовими якостями, які поєднуються з моральними установками. Тому в педагогіці при формуванні вольової поведінки використовуються завдання, що зачіпають складні морально-вольові якості, такі як самостійність та ініціативність, дисциплінованість і організованість, старанність, стійкість і мужність, цілеспрямованість і принциповість.

У формуванні особистості молодшого школяра, на думку С.Рубінштейна, особливе місце посідає питання розвитку морально-вольових якостей, що складають основу поведінки. У цьому віці дитина не тільки пізнає сутність морально-вольових категорій, а й вчиться оцінювати їх знання в діях навколишніх й у власних вчинках. Процес виховання в школі будується на принципі єдності свідомості і діяльності, відповідно, формування та розвиток стійких властивостей особистості можливий лише за участі особистості в діяльності. Будь-яка діяльність має моральне-вольове забарвлення, в тому числі й навчальна, яка є провідною для молодших школярів. У даному віці вона більшою мірою впливає на розвиток учнів, визначає прояв багатьох новоутворень. У ній розвивається не тільки розумові здібності, а й морально-вольова сфера особистості.

Виховання позитивних морально-вольових якостей є одним з важливих завдань, що здійснюється в процесі занять фізкультурою. А.С. Макаренко у своїх «Лекціях про виховання дітей» писав: «Дисциплінований громадянин може бути вихований тільки всією сумою правильних впливів, серед яких найвидатніше місце повинні займати: широке політичне виховання, загальна освіта, книга, газета, праця, громадська робота і навіть такі начебто другорядні речі, як гра, розвага та відпочинок».

Специфіка впливу занять фізкультури на виховання морально-вольових якостей полягає в тому, що учні початкової школи для досягнення успіхів у виконанні фізичних вправ виявляють цілеспрямованість і волю, дисциплінованість, вміння мобілізувати в потрібний момент свої фізичні і духовні сили. У той же час на заняттях фізкультурою переважає колективна діяльність. Молодші школярі привчаються виявляти почуття дружби, набувають навичок культури поведінки, колективізму тощо. Слід прагнути досягти такого рівня свідомості, щоб у процесі занять, змагань між командами, класами учень отримував моральне задоволення не тільки від своєї спритності, а й від того, що він зробив це на користь колективу, в ім'я колективу. У процесі спільної практичної діяльності діти привчаються до правильної поведінки відповідно до норм моралі. Правильно організоване виконання вправ групами, командні ігри, участь у змаганнях сприяють входу дитини в колектив і вихованню у неї звички жити інтересами колективу.

При виконанні фізичних вправ учням часто доводиться виявляти вольові зусилля, щоб долати невпевненість і навіть страх. У результаті постійного тренування в учнів виховуються сміливість, рішучість, наполегливість. Разом з вольовими якостями одночасно виховуються моральні риси особистості, а моральне виховання неможливе без прояву вольових зусиль.

Постійне виконання фізичних вправ призводить до вироблення системи звичних дій і емоційно-психічних станів. Коли учень починає вивчати якусь вправу, особливо складне, він часто відчуває невпевненість, страх. У процесі освоєння вправи ці почуття проходять, замість цього з'являється задоволення від уміння виконувати засвоєні дії. Однак сама система звичних дій і емоційно-психічних станів ще не забезпечує морального розвитку особистості. Для досягнення цього в учнів формують моральну свідомість, яка визначає спрямованість їх діяльності. Використовуючи набуті знання і вміння під час змагань між командами, класами чи школами, учень переживає задоволення не тільки від своїх ефективних практичних дій, але і від зробленого ним в інтересах колективу. Така організація справи ставить всіх учнів в умови особистої відповідальності за успіх колективу.

Висновки. З вище зазначено можна сказати, що фізичне виховання безпосередньо формує морально-вольові якості у молодшому шкільному віці. Воно є тим засобом, яке у формі гри, цікавих змагань може донести сучасному учню початкової школи, що дисциплінованість, організованість, старанність, стійкість і мужність, цілеспрямованість і принциповість, ініціативність важливі якості у становленні гармонійно розвиненої особистості.

Література.

- 1.Аверина Н. О духовно-нравственном воспитании младших школьников / Н. Аверина // Начальная школа. – 2005. – №11. – С. 68 –71.
2. Войтенко А. Особливості організації та проведення рухливих ігор на уроках фізичної культури у 1 – 2 класах / А.Войтенко // Початкова школа. – № 10 – 2006. – С. 30 – 34.
- 3.Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання / П.В.Іващенко, О.П. Безкопильний. Ч. 2. – 2006. – С.179 – 181.

4.Леднев В. Духовно-нравственная культура в образовании человека / В. Леднев // Стандарты и мониторинг в образовании. – 2002. – №6. – С. 3 – 6.

КОРРЕКЦИЯ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Щербина Алёна

Научный руководитель: Пустильник Е.С.

Криворожский педагогический институт ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблемы. Нежелание вести активную жизнь приводит к снижению функциональных возможностей человека и способствует появлению различных заболеваний. Также сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышц и костей и, соответственно, к накоплению жировой ткани.

Физическое совершенство – это исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.

Красивое тело – залог здоровья. Из-за малоподвижного образа жизни многие студенты и школьники страдают от лишнего веса, несовершенства фигуры и непропорционального телосложения. Всё это не только пагубно влияет на здоровье, но и сказывается на красоте тела и общем облике человека.

Во избежание различных патологических изменений в нашем организме, необходимо регулярно выполнять различные физические упражнения.

Анализ последних исследований и публикаций. Физическое состояние человека можно совершенствовать как в процессе занятий спортом, так и с помощью средств оздоровительной гимнастики. И в том, и в другом случае оно будет изменяться, и все эти изменения приведут к трём основным последствиям:

1. Улучшится самочувствие.
2. Улучшится телосложение, повысится объём мышечной массы, понизится объём жировой, изменится осанка.
3. Повысится уровень физической подготовленности, человек приобретёт скоростные и силовые качества, выносливость, координационные способности и гибкость [2, с.4].

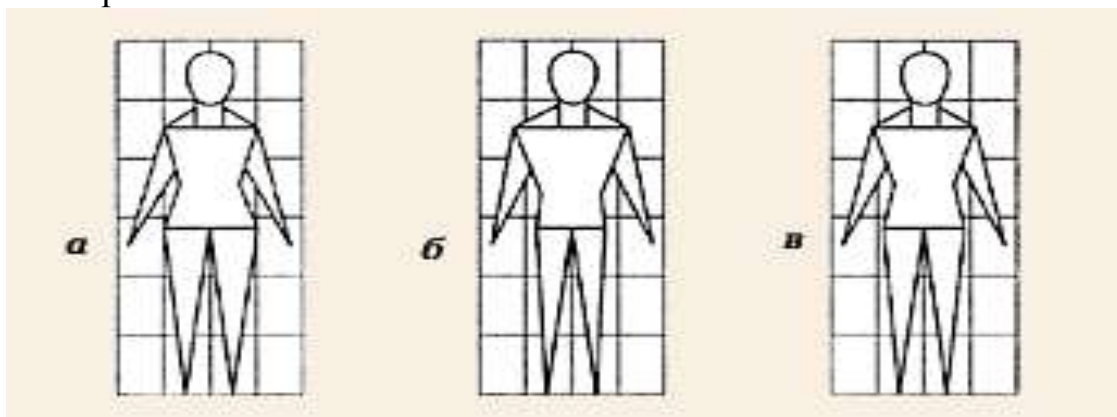
Физические упражнения для коррекции фигуры следует выбирать исходя из типа телосложения.

Выделяют три типа телосложения, в зависимости от того, какой из компонентов тела преобладает в развитии – костная ткань, жировая или мышечная [1, с. 275]

У людей первого типа преобладает жировая ткань. Это брюшной тип. Это чаще всего полные люди среднего или ниже среднего роста, с явно выраженным запасом подкожного жира. У них широкие кости скелета и сравнительно короткие конечности.

У людей второго типа преимущество имеет костный компонент. Это обычно худощавые люди со слабо развитой мускулатурой и тонкой жировой прослойкой; кости скелета узкие. Этот тип называют грудным.

Если преимущество за мышечным компонентом, то это атлетический тип телосложения. Его обладатели – люди среднего роста и телосложения с рельефными мышцами и умеренно развитой жировой прослойкой; кости скелета широкие.



а) – дигестивный (брюшной); б) – торакальный (грудной); в) – мышечный (атлетический).

Рисунок 1. Типы телосложения человека

Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими; увеличиваются объём и эластичность мышц, скорость их сокращения.

Цель данного исследования: изучение эффективности влияния физических упражнений на коррекцию телосложения студентов.

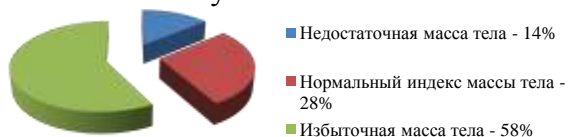
Для решения данного задания я использовала такие **методы:** анализ научно-методической литературы, проведение исследования, систематизация и анализ полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Для определения эффективности влияния физических упражнений на коррекцию телосложения студентов, мы провели исследование на базе Криворожского педагогического института. В качестве участников были выбраны 14 студентов-второкурсников. Все они были недовольны видом своего тела, а также жаловались на лишний (либо недостаточный) вес, одышку, быструю утомляемость, неуверенность в себе. Исследуемые были поделены на группы, исходя из их типов телосложения.



Первым этапом эксперимента было выявление индекса массы участников с учетом их возраста. Подсчет дал такие результаты:

Соотношение индекса массы тела участников



Суть исследования состояла в регулярном выполнении студентами специального комплекса физических упражнений. Упражнения нужно было выполнять один раз в день в течении двух месяцев.

Перед тем, как приступить к упражнениям, участники выполняли разминку, чтобы разогреть мышцы и не нанести вред организму. При разминке важно задействовать используемые во время занятий части тела. Изучив тематическую литературу, мы разработали оптимальный комплекс упражнений, подходящий всем трём группам:

✓ Стоя боком к опоре и держась за неё рукой, подняться на носке одной ноги, сделать другой прямой ногой махи вперёд вверх до уровня пояса. Затем махи в сторону до уровня таза. Поменять ноги. По 10 раз на каждую ногу.

✓ Стоя, ноги на ширине плеч. Сгибая колени и поднимаясь на носки, коснуться руками голеней. Повторить упражнение 10 раз.

✓ Лежа на спине, прямые руки за головой. Поднять сомкнутые ноги до прямого угла. Повторить 30 раз.

✓ Лёжа на полу, опереть ноги о стенку под углом 45-60 градусов, немного согнуть ноги в коленях. Поднимая корпус на 15-20 см от пола, качать пресс. На поднятии корпуса – выдыхать.

✓ Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях, ступни прижать к полу. Поднять таз вверх, удерживая 8 – 15с. Повторить 15 раз.

✓ Упор лёжа на полу. Тело удерживать над полом, опираясь только ладонями и носками, смотреть вперед. Сгибать и разгибать руки.

✓ Сесть на пятки, спину держать ровно. Подняться на 10 см от пяток и вращать бёдрами по часовой стрелке 6 раз. Затем 6 раз против часовой стрелки. Руки в это время вытянуты вверх, пальцы сцеплены в «замок».

✓ Стать в планку, удерживать положение одну минуту (со временем увеличивать длительность). Повторить упражнение 5 раз.

✓ Бег на месте в быстром темпе, в течении одной минуты. Сделать 3 подхода.

При этом:

1. При составлении упражнений мы учитывали индивидуальные особенности каждого члена группы. Для неподготовленных студентов количество подходов в каждом упражнении было сокращено до минимума и постепенно увеличивалось с каждым занятием. Это было сделано, чтобы избежать травм и болевых ощущений после выполнения упражнений. Физически подготовленные студенты изначально свободно выполняли большее количество повторений, чем указано в разработанной программе.

2. Между подходами и упражнениями необходимо делать небольшие перерывы, чтобы дать себе время отдохнуть и не перенапрягать свой организм [3, с.444]. В качестве отдыха участникам было предложено ходьба из стороны в сторону, сопровождаемая упражнениями на восстановление дыхания.

3. Помимо положенных упражнений, студенты должны были дополнять физические упражнения правильным, сбалансированным питанием и полноценным, здоровым сном и выпивать в день не менее 2-х л. чистой воды.

4. Каждая группа студентов делала акцент на определённые упражнения (направленные на устранение дефектов, характерных для того или иного типа телосложения).

После эксперимента снова был подсчитан индекс массы тела. Как результат, было зафиксировано повышение веса у студентов с недостаточным весом (за счёт развития мышечной массы), и понижение веса – у студентов с избыточным.

Выводы. До эксперимента участники жаловались на лишний вес, одышку, быструю утомляемость, неуверенность в себе. В процессе исследования некоторым участникам было трудно придерживаться регулярности в выполнении упражнений. Однако по завершению эксперимента нами были зафиксированы такие результаты:

1. Экспериментально мы подтвердили тот факт, что физические упражнения – эффективный способ коррекции телосложения. При этом регулярно выполняемые физические упражнения снимают усталость, убирают одышку, повышают общий тонус организма.

2. Выполнение данного комплекса вошло в привычку студентов и даже после окончания эксперимента они продолжили занятия.

3. Уже спустя два месяца участниками были зафиксированы первые улучшения, неудовлетворяемые дефекты фигуры стали понемногу исчезать. Индекс массы тела стал приходить в норму.

4. Нужно отметить, что одних физических упражнений мало для приведения своего тела в желаемую форму. В таком случае, физические упражнения должны дополняться правильным питанием и здоровым сном.

5. Участники, страдающие от постоянных головных болей, отметили, что их количество значительно уменьшилось после занятий (это объясняется тем, что комплекс помог убрать защемления в мышцах, которые вызывали головные боли).

6. Также было отмечено повышение уровня физической подготовленности, приобретение выносливости и развития силовых качеств студентов.

Литература.

1. Богатенков Д.В. Антропология / Д.В. Богатенков, С. В. Дробышевский, под ред. Алексеевой Т. И. – М.: Изд-во МГУ, 2006, 275 с.
2. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселёва Т.Г. Стретчинг / М.А. Годик, А.М. Барамидзе, Т.Г. Киселёва. – М.: «Советский спорт», 1991, 96с.
3. Журавин М.Л. Гимнастика. / М.Л. Журавин, Н.К. Меньшикова. – М.: Издательство «Академия», 2005, 444 с.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Юдина Ирина

Научный руководитель: Зайцев С.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Особую роль в сложном и многофакторном процессе формирования индивидуальности человека призвано сыграть физическое образование. Оно создает фундамент здоровья для развития других сторон культуры человека, обеспечивает внутренние гарантии продуктивности учебно-познавательной деятельности. Поэтому одной из основных задач физического воспитания является сформированная потребность школьника к занятиям физической культурой и спортом. В этой связи особое значение приобретают исследования развития мотивационной сферы школьников (Л.И. Божович, П.К. Дуркин, Е.П. Ильин, Е.П. Пилоян и др.). Мотивы занятий физической культурой и спортом включены в общую структуру мотивационно - потребностной сферы, которая, в свою очередь, является существенной частью мировоззрения личности учащегося. Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом – важнейшее условие формирования полноценной учебной деятельности школьника и значимая составляющая управления процессом воспитания личности (А.Ц. Пуни, Г.Б. Горская, Т.Е. Лапко, О.В. Дашкевич, В.А. Зобков и др.). Обусловлено это в основном двумя причинами. Во-первых, в современной психологии нет единства в понимании существа этого явления. Во-вторых, в физической культуре и спорте понятие «мотив» затерялось в тени «истинно спортивных» категорий воли, целеустремленности, смелости, решительности и т. п. Между тем в физической культуре и спорте роль мотивационных, побудительных начал проявляется особенно ярко. Таким образом, возникает проблема необходимости изучения аспектов формирования мотивов у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Цель исследования – изучить пути формирования у школьников мотивации к занятиям физической культурой и спортом. Объект исследования – общая мотивационно-потребностная сфера личности школьников.

В ходе исследования необходимо было решить следующие **задачи**:

1. Изучить структуру мотивационной сферы личности.
2. Исследовать мнение учащихся по вопросу мотивации к уроку физической культуры в школе.
3. Выявить особенности формирования мотивации у школьников к занятиям физической культурой и спортом.

Результаты исследований. На первом этапе изучалась научно-методическая литература и состояние проблемы на практике. Проведено теоретическое исследование сущности «мотива» и мотивации. Выработана гипотеза, определены цель, задачи и методы исследования. На втором этапе определились экспериментальные способы изучения мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а также исследовалось мнение учащихся по

вопросам мотивации к урокам физической культуры в школе. С этой целью было проведено анкетирование в Харьковской средней школе № 12. Всего было задействовано 86 учащихся 4-х, 8-х, 11-х классов. Анкетирование носило сравнительный характер и проводилось с целью выявления субъективного отношения учащихся к урокам физической культуры в школе, изучения мотивации к урокам физической культуры в школе и исследования мнения учащихся кто и что играет наиболее важную роль в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом. Полученные результаты были отработаны и сведены в таблицы. На третьем этапе определялись особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у детей младшего школьного возраста, подростков и детей старшего школьного возраста. В результате проведенного исследования было выявлено, что по критерию происхождения мотивы можно разделить на три устойчивые группы. К первой группе относятся те мотивы, которые возникают в результате осознания инстинктивных потребностей в познании самореализации (стремление к информированности, к активности, к созидательной деятельности, к самоутверждению, к повышению уровня своего опыта). Эти мотивы, создавая фундамент мотивационной сферы, получили название биогенных мотивов. С расширением опыта субъектов деятельности формируются новые мотивы, которые образуют группу так называемых социогенных мотивов, к которым относятся: убеждения, мировоззрение, идеалы, отношение к обществу. И, наконец, третья группа мотивов образуется в результате педагогического воздействия на обучаемых в виде стимулов. При отражении стимулирующих воздействий появляются мотивы, которые получили название стимульных (награда, поощрение, похвала, требования, давление группы и др.). Мотивы посещения уроков физической культуры могут иметь различную основу (причинную обусловленность). Те школьники, которые довольны уроками, посещают их ради своего физического развития и укрепления здоровья. Учащиеся, неудовлетворенные уроками, вынуждены ходить на них ради отметок, чтобы избежать возможных неприятностей из-за прогулов. Мотивы, связанные с процессом деятельности – это удовлетворение потребности в двигательной активности и удовольствие, вызываемое получением острых впечатлений от соперничества (азарт, эмоция радости от победы и т. д.). Мотивы, связанные с результатом деятельности вызваны удовлетворением потребностей личности в самосовершенствовании, самовыражении и самоутверждении и ее социальных нужд. Формирование мотивов связано с воздействием определенных внешних и внутренних факторов. Внешние факторы – это условия (ситуации), в которых оказывается субъект деятельности. Внутренние факторы – это желания, влечения, интересы и убеждения, которые выражают потребности, связанные с личностью субъекта деятельности. Особую роль играют убеждения. Они характеризуют мировоззрение школьника, придают его поступкам значимость и направленность. Личностные убеждения связаны с социальными побудителями активности человека. В настоящей работе рассматриваются особенности формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом в

каждой возрастной группе. Основные методы, используемые при формировании мотивации к занятиям физической культурой и спортом, являются: похвала или порицание; соревнование с другими; проблемность и загадочность, стоящая перед младшим школьником; привлекательность; влияние успеха и неудачи; влияние общественного внимания (т. е. занятия физической культурой и спортом важны); наличие перспективы, конкретной цели.

Выводы: по мере развития личности ребенка появляются новые психологические образования, которые усложняют процесс мотивации, расширяя состав образующих мотивов; это приводит к более обоснованному намерению заниматься физической культурой и спортом. В разные возрастные периоды ведущую роль в объяснении основания занятий физической культурой и спортом играют различные мотивы. С возрастом увеличивается осознаваемость структуры мотива как внутреннее побуждение, а не как «реактивное», обусловленное только внешними влияниями и обстоятельствами. Укрепление мотивации к занятиям физической культурой и спортом происходит в результате соотнесения человеком своих потребностей с возможностями и особенностями выполняемой деятельности. Основными методами формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются поощрение и соревнование. Основными условиями формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом являются организация учебно-воспитательного процесса с учетом педагогических требований (принципы, закономерности, возрастные особенности и т.д.). Наблюдения за учащимися на уроках физической культуры дают основание полагать, что ведущим мотивом в занятиях все больше становится интеллектуальный интерес, который в большей мере развивается под воздействием теоретических знаний.

Литература.

1. Алексеев В.А. Физкультура и спорт. М.: Просвещение, 1986.
2. Андронов О.П. Физическая культура, как средство влияния на формирование личности. М.: Мир, 1992.
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. М.: Физ-культура и спорт, 1988. 208 с.
4. Белорусова В.В. Воспитание в спорте. М.:, 1993.
5. Захарова Е.Л. Как спорт помогает оценивать себя. М.:, 1988.

ХАРАКТЕРИСТИКА «POLE DANCE» ЯК ВИДУ СПОРТУ

Яцков Віталій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Попри те, що в Україні про pole dance дізналися порівняно недавно, він вже встиг завоювати прихильників. Навчитися танцювати на пілоні можна у фітнес-центрах та спеціалізованих школах танцю. В центральній та східній Україні танець на пілоні вже широко

розповсюджений, а в Західній та Південній Україні він тільки розпочинає свою упевнену ходу. З кожним роком інтерес до танцю на пілоні стрімко зростає. Проводяться різноманітні чемпіонати, фестивалі та змагання з танцю на пілоні, в тому числі і міжнародні. В Україні танець на пілоні з'явився як окремий напрямок в 2008 році, але він швидко завоював свої позиції, і зараз займає перше місце в рейтингу популярності видів оздоровчого фітнесу. Це безсумнівно одне з найяскравіших сучасних танцювальних напрямків.

З огляду на вище зазначене, характеристика «pole dance» як виду спорту є актуальним питанням.

Мета – надати загальну характеристику «pole dance» як виду спорту та новітнього виду фітнесу.

Результати дослідження. Pole dance (танець на пілоні, пілонний спорт) — вид спорту, який поєднує танець з гімнастичними вправами на пілоні (жердині). Танець на пілоні, визнаний видом фітнесу, який базується на аеробних та анаеробних вправах, поєднує в собі елементи танцю та акробатичні трюки. В цих вправах пілон використовується як снаряд, партнер та тренажер.

Танець виконується на трьох рівнях:

- високо на пілоні виконуються складні трюки;
- навколо пілона — різноманітні обертання;
- в партері — танцювальні елементи, що демонструють гнучкість та пластичність [2].

Танець на пілоні походить від китайської циркової акробатики (китайський цирковий пілон) та індійської йоги на шесті (Маллакхамб йога).

Найбільшого розвитку танець на пілоні досягнув в Європі, США та Австралії. Міжнародне пілонне танцювальне співтовариство росте з кожним днем, з 2003 року проводяться різноманітні міжнародні конкурси і чемпіонати. З метою відокремлення танцю на пілоні від стриптизу, а також для акцентування атлетизму та артистизму, правила таких змагань забороняють оголювати тіло, використовувати інтимні рухи та жести під час виступу конкурсанта. Зазвичай на змаганнях танець на пілоні поділяється на дві категорії: «artistic» та «fitness». В першій, окрім трюків, важливу роль відіграє хореографія, образ, постановка танцю. В категорії «fitness» найбільше значення має фізична підготовка, складність елементів та чистота їх виконання [1].

Пілони для pole dance виготовляють, в основному, з нержавіючої сталі і мають діаметр 38 - 50мм. Від діаметра пілона і якості його полірування залежить точність і безпеку виконання елементів - трюків, круток. Пілон може мати 2 функції - статика і динаміка (обертання навколо своєї осі).

На даному етапі розвитку танцю на пілоні на змаганнях виступаючі повинні демонструвати ступінь володіння технікою роботи як на статичному пілоні, так і на обертовому. Це визначає рівень і майстерність.

У танці на пілоні віддається перевага демонстрації гармонійності рухів, музикальності, пластики, приділяється велика увага костюму і акторській грі виступаючого. У фітнесі на пілоні максимально оцінюються трюки і трюкові комбінації на пілоні. Pole dance включає в себе найрізноманітніші стилі танців. Достаток найскладніших акробатичних трюків, граціозність і відчуття польоту

роблять його неймовірно видовищним. Для того, щоб добре танцювати на пілоні, необхідно постійно розвивати такі рухові якості, як силу, гнучкість, спритність, витривалість. Це вимагає регулярних тренувань. Також на заняттях по танцю на пілоні вчаться неймовірному розмаїттю трюків — крутки, виси, стійки на руках та інші акробатичні елементи [2].

Техніку роботи з пілоном вже давно використовують у своїх уявленнях артисти кращих цирків світу. Наприклад, цирк «Cirque du Soleil» представляє унікальні сольні виступи танцюристів (акробатів), що працюють на китайських прогумованих пілонах та показують екстремальні номери (Chinese pole). Pole dance постійно розвивається, знаходячи все більше прихильників. Його давно полюбили в країнах Європи та Америки, в Австралії і Японії. У кожній європейській країні, наприклад, працюють десятки спеціалізованих шкіл. Одним з нових модних фітнес-віянь Європи є Аква поул (aqua pole) - аква-аеробіка з використанням пілона.

Висновки. Pole dance, як окремий напрямок, з'явився в Україні в 2008 році. Танець на пілоні поєднує в собі елементи танцю та акробатичні трюки. Він є популярним видом фітнесу, заснованому на аеробних і анаеробних вправах, де пілон використовується як снаряд або тренажер, що благотворно впливає на різні м'язові групи і дозволяє підтримувати в тонусі все тіло.

Література.

1. Сюзанна Шлозберг. Фитнес для "чайников" / Сюзанна Шлозберг, Лиз Непорент. - М.: «Диалектика», 1999. – 272 с.
2. Танец и акробатика на пилоне: [учеб.-метод. пособие] / А. А. Олейник. – Днепропетровск: Лира ЛТД, 2015. – 112 с.

РОЗДІЛ 3

РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Атаманова Р.

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Постановка проблеми. У нинішніх умовах життя спостерігається тенденція на стійке погіршення стану здоров'я та фізичного розвитку студентської молоді. Прослідковується загальне збільшення кількості серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, системне порушення постави, наявність різних вад опорно-рухового апарату, зниження рівня фізичної підготовленості тощо. З кожним роком збільшується кількість студентів, що відносяться до спеціальної медичної групи. Тому міцному здоров'ю та зміцненню імунітету слугує здатність організму пристосовуватись до змін температури в навколишньому середовищі за допомогою загартовування, якому необхідно приділити належну увагу та більш чітку організацію його проведення. Нехтування загартовуванням також спричиняє зростання простудних захворювань серед сучасної молоді. Нинішня молодь змалку надлишково вдягається, мало перебуває на свіжому повітрі, більшу частину часу проводить в приміщенні, звикає до частих простуд. Необхідно зазначити, що механізм загартовування сприяє зміцненню судин, що в свою чергу грає велику роль у профілактиці не тільки простудних, але й серцевого-судинних захворювань.[2,3,4]

Мета дослідження. Вивчити основні принципи та методи загартовування, пізнати його зміст та здатність організму пристосовуватись до перепадів температур, швидко змінювати роботу органів і систем у зв'язку із мінливістю певних умов навколишнього середовища.

Результати дослідження. Згідно з низкою дослідів, загартовані люди хворіють на грип в 4 рази рідше ніж ті, які не загартовуються. А також спостерігається нормалізація артеріального тиску, у людей, які почали загартовуватися з гіпертонічними хворобами. Основною метою загартовування є - зміцнення фізичної та розумової працездатності, поліпшення кровообігу, підвищення тону центральної нервової системи, зміцнення імунітету.

Для того, щоб з найбільшою ефективністю використовувати природні фактори для оздоровлення, необхідно дотримуватися певних принципів:

- 1) регулярність (щоденні зайняття, які проходять в один і той же час);
- 2) поступовість (поступове збільшення навантаження);
- 3) інтенсивність (сила впливу повинна бути вищою за звичну температурну норму постійного середовища існування);
- 4) сполучуваність загальних і місцевих охолоджень (їх чергування);
- 5) відмова від розтирання після обливання (обмежує процес охолодження);

6) багатфакторність природного впливу (використання сонця, повітря, землі та снігу);

7) комплексність;

8) позитивні емоції;

9) індивідуальність (необхідно враховувати індивідуальні особливості особи, стан здоров'я та переносимість процедур);

10) вираховування протипоказань особи [1].

До методів загартовування відносяться: 1) традиційний (метод поступового збільшення сили подразника за допомогою повітря, води, сонця); 2) контрастний; 3) метод зниження температури (використовуються всі принципи загартовування: систематичність, постійність, врахування індивідуальних особливостей людини, позитивне емоційне налаштування); 4) метод інтенсивного загартовування (хоча б короточасний контакт оголеного тіла або частини його тіла (зазвичай закритий одяг) з інтенсивними холодними (сніг, холодне повітря, крижана вода), теплими (вода, тепле повітря) факторами та факторами зовнішнього середовища (контрастною температурою: інтенсивний холодний та теплий вплив).

Методика проведення загартовувальних процедур:

1. Загартовування водою має перевагу над іншими видами загартовування через можливість легкого дозування водних процедур: 1) обтирання - початковий етап, який виконується за допомогою рушника, мочалки або руки, змоченої водою. Процедура проводиться зверху донизу протягом 5 хвилин; 2) обливання - наступний етап, який поділяється на місцевий та загальний. Під час місцевого загартування використовується вода з температурою близько 30°C, поступово знижуючи її до 15°C і нижче. Після обливання необхідно провести обтирання. Загальне обливання краще проводити в теплий період часу, починаючи з більш високої температури води протягом 20-40 секунд, після закінчення процедури необхідно провести обтирання; 3) душ - діє сильніше ніж обливання, вода повинна бути температури близько 30-32°C, тривалість процедури 1 хвилина. Надалі температуру води можна понижувати, а тривалість процедури збільшувати; 4) ванна - процедура виконується протягом 0.5-1 хвилини з оптимальною температурою 16-20°C, час перебування у воді залежить від її температури; 4) баня - є поступовою процедурою в 3-5 заходів, перший захід повинен тривати 5-7 хвилин після чого необхідно прийняти холодний душ, перерви між заходами тривають 10-15 хвилин [1]; 5) купання (в морській воді) необхідно проводити при температурі води 20-24°C, а повітря не нижче 20°C, починати плавати потрібно з 4-5 хвилин, поступово збільшуючи час процедури [2].

2. Загартовування повітрям тренує рухливість судинних реакцій, які виступають захисним бар'єром, охороняючи організм від різких перепадів температури: 1) прогулянки на повітрі - тривалість процедури є суто індивідуальною; 2) повітряні ванни необхідно починати приймати вдома при температурі 15-16°C протягом 3-5 хвилин, оголивши тіло. Пізніше можна проводити дану процедуру на відкритому повітрі при температурі 20-22°C,

починаючи з 10 хвили та подовжуючи час на 10-15 хвилин з кожною новою процедурою [3].

3. Загартовування сонцем: ультрафіолетові промені сприяють покращенню складу крові, володіють бактерицидною дією. Сонячні ванни необхідно приймати обережно, з 7 до 11 годин вранці та ввечері з 17 до 19 годин при температурі не нижче 18°C, починаючи з 5 хвилин та додаючи по 3-5 хвилин з кожною процедурою [1].

4. Загартовування стоп - масаж біологічно активних точок на стопах позитивно впливає на функціонування органів і систем людини, починаючи з 3 до 5 хвилин, поступово збільшуючи період ходіння до 15-20 хвилин. Згодом необхідно помити ноги у воді кімнатної температури (18-24°C) і насухо витерти рушником [4].

5. Нетрадиційним, але ефективним методом є випарне загартовування. Воно полягає в багаторазовому намочуванні в гарячій воді серветки, легкому віджиманні її і швидкому обтиранні всього тіла протягом 3-3,5 хв. Не загартованим гаряче обтирання слід починати з 1 хв. тільки рук до ліктів або до плечей. А через деякий час поступово розширювати площу обтирання на ноги, живіт, спину і збільшувати час. Гаряча вода випаровуючись забирає тепло з тіла стимулюючи підвищену теплопродукцію в організмі. Ні в якому разі не можна доводити себе до відчуття ознобу. Після процедури треба обов'язково обтертися сухим рушником. Вже через кілька тижнів випарне загартовування робить організм невразливим для застуд [5].

Систематичне використання різноманітних методів загартовування в комплексі на протязі певного періоду часу, дає змогу отримати достатньо ефективні результати.

Висновки. 1. Загартовування організму являється ефективним засобом зміцнення здоров'я студентів. Чим вища загартованість, тим більше людина може протистояти хворобам. Тому ступінь загартованості є одним із критеріїв здоров'я;

2. Загартовування необхідно розглядати не тільки у вигляді пристосування організму, що відбувається під впливом несприятливих умов, а як свідоме застосування комплексу дій для підвищення опірності організму, яка дозволяє без шкоди здоров'ю пристосовуватися до різних умов зовнішнього середовища.

3. Для впровадження загартовування на уроках фізичної культури, необхідно проводити заняття на свіжому повітрі, використовуючи загартовування повітрям, а саме виконувати спортивні вправи та здійснювати піші прогулянки тим самим прививаючи молоді корисні звички.

4. Загартовування розглядається як один із способів поліпшення здоров'я, так як від загартованості залежить імунна реактивність та підвищення функціональних резервів організму, рівень його працездатності та проведення корекції здоров'я.

Література.

1. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье [Текст] / А.П. Лаптев. – М.: Медицина, 1991. – 160 с.
2. Спектров Б.Б. Морские купания /Б.Б. Спектров. – Медицина, 1976.

3. Крамских В.Я. Воздух закаливает и лечит М. Медицина 1986.-48 с.
4. Еще раз о пользе ходьбы босиком/Апарин В.Е., Крылов В.В., Крылова З.Е.-М. Физкультура и здоровье, 1984.- 40 с.
5. Искусство быть здоровым / Авт. – сост. Чайковский А. М., Шенкман С. Б. – М.: Физкультура и спорт, 1994.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ БУДОВИ ТІЛА СТУДЕНТОК

Балака А.

Науковий керівник: викладач Макух Н.І., викладач Демідова І.В.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Актуальність проблеми. Важливою умовою позитивного відношення студентів ВНЗ до занять з фізичного виховання є відповідність величини фізичних навантажень антропометричним можливостям кожного із них. З практики добре відомо, що будова тіла студента певним чином впливає на його показники з фізичних випробувань. І хоча викладачі в кожному окремому випадку враховують ці чинники, але матеріалів, щодо методики оцінювання результатів з урахуванням особливостей їхньої будови тіла на даний час не існує.

Наукові дослідження, які проводилися на регіональному рівні, та поза межами України засвідчують про те, що конструктивним може бути підхід до оцінювання успішності з фізичного виховання студентів з урахуванням їх будови тіла [1, 3, 4, 5].

Математико-статистична обробка антропометричних і рухових тестів студенток економічного факультету Житомирського державного технологічного університету дозволила нам чітко розділити їх на три групи, в яких конституція тіла відповідає астеноїдно-торакальному, м'язовому і дегестивному типам будови тіла [2]

Всі ці типи будови тіла у дівчат легко визначити візуально на заняттях, спостерігаючи за тим, як вони виконують різні вправи, тим більше, що дівчата займаються в шортах (трусах) та футболках. Можна відразу визначити особливості форм ніг, грудної клітки, живота, спини, рівень розвитку мускулатури та жировідкладень.

Мета дослідження полягає в вивченні типів будови тіла студенток економічного факультету та розробленні рухових режимів, направлених на розвиток їх рухових якостей.

Виклад основного матеріалу. Наші дослідження засвідчують про те, що знання конституційних можливостей студенток, їх фізичної підготовленості, дає можливість викладачу більш раціонально планувати навчальний матеріал, диференційовано підходити до кожної студентки, правильно оцінювати виконання одного і того ж елементу дівчатами різних типів будови тіла, визначати їм посильні навантаження, які відповідають їх можливостям. Знання своїх відмінних властивостей дозволяє кожній дівчині будувати своє життя і

професійну діяльність з урахуванням цих властивостей, вибирати свій особистий стиль життя.

Така орієнтація на конституційно-типологічну норму є, на нашу думку ідеалом, до якого треба прямувати..

Тому на початку навчального року в експериментальних групах формували відділення в відповідності з особливостями будови тіла студенток: відділення астеноїдно-торакального, м'язевого та дегестивного типів будови тіла.

Під загальним керівництвом викладача фізичного виховання, роботою кожного відділення керує старший відділення. Викладач час від часу підходить до кожного відділення і перевіряє їх роботу. В кінці семестру здійснюється процедура оцінки фізичної підготовленості студенток.

Дослідження, проведені на економічному факультеті МНУ серед студенток 1-2 курсів показали, що біля 30 % із них мають астеноїдно-торакальний тип будови тіла. В них низький рівень розвитку витривалості, м'язової сили, а швидкісно-силові якості середнього рівня.

Їм складно даються такі вправи, як біг на 60м, 100 м, стрибки в довжину, висоту, акробатичні вправи. Тому типовими вправами для них є матеріал навчальної програми. Для них природні і приємні рухи, які вимагають прояву витривалості – тривалий біг, інші не дуже інтенсивні за тривалістю вправи.

Більше 50 % студенток мають м'язовий тип будови тіла. У них високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей, гнучкості із середніми показниками витривалості і відносної сили. Вони легко виконують навчальні нормативи. Для них ми практикуємо індивідуальні заняття, заняття в групах спортивного удосконалення. Для дівчат цієї будови тіла природні рухи швидкісно-силового характеру, займають більшу частину (біля 60 %) часу, виділеного на розвиток рухових якостей.

У студенток дегестивного типу будови тіла низькі показники швидкісно-силових якостей, витривалості і відносної сили. Тому на заняттях використовували вправи на розвиток сили. Навантаження підвищували поступово, особливо під час виконання вправ на витривалість, швидкісно-силового характеру. Бігові вправи починали у повільному темпі, з меншою кількістю повторень.

Наші спостереження засвідчують зміни в відношенні студенток до занять з фізичного виховання. В результаті експерименту було встановлено підвищення мотивації до занять з фізичного виховання, як до одного із важливих форм розвитку своїх фізичних якостей. Дівчата позитивно оцінювали користь від таких занять і свою зацікавленість у них. Вихідний рівень мотивації був достатньо високий: 38 % студенток максимально оцінили свій інтерес до занять фізичного виховання. В кінці експерименту цей відсоток виріс до 43,4 %. З 20,4% до 26 % підвищувався відсоток дівчат, які мають стійкий середній рівень мотивації до занять фізичного виховання.

Якщо на початку експерименту 8,6 % студенток вважали заняття з фізичного виховання зайвою тратою часу, то до його кінця таких думок у студенток вже не було. Підвищувався і рівень фізичної підготовленості

студенток. В експериментальних групах приріст результатів у всіх рухових тестах майже в 2 рази вищі, ніж в контрольних групах. Крім того, у всіх студенток експериментальних груп, незалежно від їх будови тіла і режиму навантажень на заняттях, значно виросла витривалість. А витривалість більш всього відтворює стан організму, роботу найважливіших функцій і систем людини.

Висновки. Наявність суттєвих відмінностей між представниками різних типів будови тіла вказує на необхідність перегляду традиційного підходу до оцінки їх успішності.

Для диференційованого оцінювання результатів рухових тестів, з урахуванням конституційних можливостей дівчат, необхідно розробити практичні і типологічні шкали, які б дозволили співвіднести нормативні вимоги в рухових тестах з потребами і можливостями представників різних типів конституції і зробити оцінку більш гнучкою і об'єктивною.

Література.

1. Бурчик М.В. Индивидуально-типологические особенности подготовленности учащихся старших классов / М.В. Бурчик, В.В. Зайцева, В.Д. Соньки // Физическая культура индивида: Сборник трудов. – М., 1994. – С.114-121.
2. Дарська С.С. Техника типов конституции у детей и подростков: Определение типов конституции у детей и подростков. – М., 1975. – 56 с.
3. Клиорин А.И. Биологические проблемы учения о конституции человека / А.И. Клиорин, В.П. Чтецов – М., 1979. – 164 с.
4. Сонькин В.Д. Индивидуально-типологические подходы в физическом воспитании школьников и студентов / В.Д. Сонькин // Моделирование спортивной деятельности в искусственно созданной сфере (стенды, тренажеры, имитаторы); /Материалы конференции. – М., 1999. – С. 191 – 195.
5. Жуков О.Ф. Индивидуализация физической подготовки школьников 14-17 лет на основе учета особенностей телосложения / О.Ф. Жуков, С.П. Левушкин // Современные проблемы науки и образования. – 2007. – № 6. – С. 18-23.

МЕДИКО - БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Бишевий В.

Науковий керівник: викладач Демідова І.В., викладач Макух Н.І.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Актуальність проблеми. Проблема здоров'я людини – одна з найбільш складних комплексних соціально-філософських, соціокультурних, соціо - педагогічних проблем сучасної науки. Для вирішення всіх наукових і практичних питань здоров'я, важливе значення має сучасне визначення самого поняття здоров'я. В літературі можна зустріти дуже багато визначень здоров'я. За даними Е.Г. Булич, Г.В. Муравова у науковій літературі існує 99 визначень поняття здоров'я.

А.Я. Іванюшкін розглядає «здоров'я» з точки зору наукового його змісту та цінностей смислу, він пропонує три рівні цінностей:

1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів як наслідок максимуму адаптації;

2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності відношення людського індивіда до світу;

3) особливий психологічний – здоров'я є відсутність хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини).

Саме тому необхідно дослідити проблеми здорового способу життя серед студентської молоді.

Мета дослідження: обґрунтування основних методик формування у студентів потреби у здоровому способу життя.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури за проблематикою дослідження.

Біологічні ознаки здоров'я передбачають фізіологічно нормальний стан і функціонування організму, тобто такий стан, за яким поточність формоутворюючих, фізіологічних і біологічних процесів в організмі підпорядковується доцільним біологічним процесам. Перші елементи здоров'я передаються дитині від батьків. З розвитком людини до визначеного ступеня змінюється й її здоров'я.

На біологічному рівні здоров'я характеризується нормальною функцією організму на всіх рівнях його організації – організму, органів, гістологічних, клітинних та генетичних структур; нормальною поточністю типових фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють вираженню та відтворенню; здатністю організму пристосовуватися до умов існування в навколишньому середовищі, що постійно змінюються (адаптація); здатністю підтримувати постійність внутрішнього середовища організму; забезпеченням нормальної і різнобічної життєдіяльності та зберіганням живої основи в організмі.

Усі механізми пристосування до навколишнього середовища характеризують адаптацію, яка включає:

- генетипічний рівень - генетичний природний вибір, що забезпечує збереження популяції;

- фенотипічний рівень - індивідуальне пристосування до нових умов існування за рахунок ієрархічної системи адаптивних механізмів:

- зміни обміну речовин (метаболізму), збереження сталості внутрішнього середовища організму (гомеостазу);

- імунітету, тобто несприйняття організму до інфекційних та неінфекційних агентів і речовин, які потрапляють в організм ззовні чи утворюються в організмі під впливом тих чи інших чинників;

- регенерації, тобто відновлення структури ушкоджених органів чи тканин організму (загоювання ран тощо);

- адаптивних безумовних та умовно-рефлекторних реакцій (адаптивна поведінка).

У світі сучасних наукових уявлень здоров'я як соціальне явище, яке має біологічну основу, є складною багатфакторною проблемою і визначається комплексом різних за своїм характером чинників, надзвичайно складно переплетених.

Патологічні стани можуть бути пов'язані з антропогенними чинниками забруднення навколишнього середовища: хімічне, радіоактивне та бактеріологічне забруднення повітря, води, ґрунту, продуктів харчування, а також шум, вібрація, електромагнітні поля, іонізуючі випромінювання тощо викликають в організмах тяжкі патологічні явища, глибокі генетичні зміни. Це призводить до різкого збільшення захворювань, передчасного старіння й смерті, народження неповноцінних дітей. Сюди також віднесено патологію, що пов'язана з біологічними забрудненнями від тваринництва, виробництва продуктів мікробіологічного синтезу (кормові дріжджі, амінокислоти, ферментні препарати, антибіотики тощо).

Суттєво на стан здоров'я студентської молоді впливають чинники соціального середовища: демографічна та медична ситуації, духовний та культурний рівень, матеріальний стан, конфлікти, соціальні відносини, засоби масової інформації, урбанізація тощо.

Загальне якісне і кількісне недоїдання сприяє виникненню епідемії, гострих інфекційних захворювань, паразитарних захворювань.

На фоні дії негативних факторів навколишнього середовища на організм виникають такі захворювання, як онкологічні, серцево-судинні хвороби, дистрофічні зміни, алергія, діабет, гормональні дисфункції, порушення у розвитку плоду, пошкодження спадкового апарату клітини.

Соціальні та економічні умови, які не забезпечують нормальним харчуванням, чистою водою і задовільними санітарно-гігієнічними нормами, в кінцевому результаті позначається на стані здоров'я населення.

Висновки. 1. З кожним роком збільшується кількість студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальних медичних груп. За даними наукових досліджень кількість студентів з низьким рівнем психофізичного стану за останні 10 років збільшилась у 2-3 рази та складає 24-50% від загальної кількості відносно здорових студентів.

2. Молодому поколінню особливо необхідна рухова активність, причому не тільки в освітній – для повноцінного розвитку та оволодіння майбутньою професією, - але і в лікувально-профілактичних цілях, для збереження та зміцнення здоров'я.

3. Важливо не тільки використовувати комплекс заходів, що спрямовані на оздоровлення студентської молоді, але й навчити їх способам збереження та укріплення здоров'я.

Література.

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 166 с.
2. Бальсевич В.К., Большинков В.Г., Рябінцев С.П. Концепція фізичного виховання з оздоровчою спрямованістю. – 1996. - №2. – С. 13-18.

3. Копилов Ю.А. Людина, здоров'я, фізична культура, спорт у світі, що змінюється: матеріали VI Міжнародної науково-практичної конференції. – Коломна. – 1996. – С.68.

4. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / [Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский]; под общ.ред. Р.Т. Раевского – Одесса.: Наука и техника, 2008. - 556 с.

ПОРІВНЯЛЬНІ НОРМИ ЧСС В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

Вітрик В.

Науковий керівник: доцент Марчик В.І.

*Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ
«Криворізький національний університет»*

Постановка проблеми. Найбільш доступним і інформативним методом оцінки реакції організму на фізичні навантаження є частота серцевих скорочень. ЧСС визначають перед заняттям, після розминки, після виконання окремих вправ в основній частині заняття, після відпочинку або періодів зниження інтенсивності навантаження, тому педагогу важливо знати норми відповідно віку і статті.

Аналіз публікацій. Відмічається про необхідність контролю на уроках фізичної культури. Відповідно до принципу біологічної активності в оздоровчому тренуванні навантаження не перевищують функціональних можливостей організму. Ефективність оздоровчого тренування визначається обсягом навантажень та їхньою інтенсивністю за характером [2, с. 83]. З урахуванням результатів проби Руфф'є розроблено модель статистичних параметрів норми ЧСС у стані спокою для кожної вікової групи окремо шести-, семи- й восьмиліток. Автор визначив достовірність різниць між середніми величинами норми ЧСС і розробив метод корекції величини індексу Руфф'є для кожного року окремо. В роботі представлено модель теоретичного розподілу дітей молодшого шкільного віку за функціонально-резервними можливостей серцево-судинної системи і обґрунтовано рекомендації стосовно градації за віком норми ЧСС у стані спокою для дітей молодшого шкільного віку при застосуванні проби Руфф'є [1].

Мета дослідження: скласти порівняльні норми ЧСС в учнів початкових класів за класом навчання і статтю.

Методика дослідження. В дослідженні, що було проведено у листопаді 2015 року на базі загальноосвітньої школи № 26 міста Кривого Рогу, прийняли 27 учнів 1 класу, 27 учнів 2 класу, 20 учнів 3 класу і 31 учень 4 класу (всього 105 учнів). У школярів вимірювали частоту серцевих скорочень в положенні сидячи після п'ятихвилинного спокою. Порівняльні норми ЧСС у вибірках обчислені за загальноприйнятою методикою при використанні показників середнього значення і стандартного відхилення: середня норма ($X \pm \delta$), нижче-вище за середню норму ($X \pm 2\delta$), низькі-високі показники (більше, менше за $X \pm 2\delta$). Оскільки вибірки були мало чисельними отриманий результат не вважається достовірним, а лише характеризує тенденцію дослідженого об'єкта.

Результати дослідження та їх обговорення. Після обчислення вимірних показників ЧСС у вибірках, які були сформовані за роком навчання, отримали такі результати.

Таблиця 1

Порівняльні норми частоти серцевих скорочень в учнів початкової школи

Клас	Градація за показниками				
	Низькі	Нижче за середню	Середня норма	Вище за середню	Високі
1 клас	55 і менше	56-59	60-69	68-73	74 і більше
2 клас	60 і менше	61-64	65-74	75-78	79 і більше
3 клас	58 і менше	59-63	64-75	76-80	81 і більше
4 клас	59 і менше	60-64	65-73	74-77	78 і більше

Можна відмітити, що в учнів 1 класу показники середньої норми частоти серцевих скорочень нижче, ніж в учнів 2-4 класів, показники яких знаходяться майже на одному рівні (табл. 1).

При порівнянні показників середньої норми частоти серцевих скорочень у хлопчиків і дівчаток початкової школи видно, що у хлопчиків показники мають більші значення, проте зберігається тенденція їх зростання, як і у дівчаток, з першого до четвертого класу (табл. 2, табл. 3).

Отримані показники для учнів 1 класу не збігаються з даними, за якими ЧСС у хлопчиків складає $88 \pm 8,8$ уд./хв., у дівчаток - $92 \pm 9,6$ уд./хв. [3].

Таблиця 2

Порівняльні норми частоти серцевих скорочень у хлопчиків початкової школи

Клас	Градація за показниками				
	Низькі	Нижче за середню	Середня норма	Вище за середню	Високі
1 клас	59 і менше	60-62	63-72	73-76	77 і більше
2 клас	59 і менше	60-64	65-75	76-80	81 і більше
3 клас	60 і менше	61-65	66-76	77-81	82 і більше
4 клас	61 і менше	62-65	66-73	74-77	78 і більше

Таблиця 3

Порівняльні норми частоти серцевих скорочень у дівчаток початкової школи

Клас	Градація за показниками				
	Низькі	Нижче за середню	Середня норма	Вище за середню	Високі
1 клас	57 і менше	58-60	61-69	70-72	73 і більше
2 клас	60 і менше	61-64	65-73	74-77	78 і більше
3 клас	56 і менше	57-62	63-74	75-80	81 і більше
4 клас	57 і менше	58-62	63-73	74-78	79 і більше

Висновки. Обчислення частоти серцевих скорочень в учнів початкових класів показало, що в учнів 1 класу показники норми 60-69 уд./хв. є меншими, ніж в учнів 2-4 класів, що майже не мають відмінностей між собою і дорівнюють 65-75 уд./хв.

Встановлено, що показники норми частоти серцевих скорочень у хлопчиків за класом навчання в основному є більшими, ніж у дівчаток: в 1 класі 63-72 уд./хв. у хлопчиків, 61-69 уд./хв. у дівчаток; в 2 класі 65-75 уд./хв. у хлопчиків, 65-73 уд./хв. у дівчаток; в 3 класі 66-76 уд./хв. у хлопчиків, 63-74 уд./хв. у дівчаток; в 4 класі 66-73 уд./хв. у хлопчиків, 63-73 уд./хв. у дівчаток.

Література.

1. Заневський І. Градація за віком норми частоти серцевих скорочень у стані спокою дітей молодшого шкільного віку при застосуванні проби Руфф'є [Електронний ресурс] / Ігор Заневський. – Режим доступу:

<http://sportscience.ldufk.edu.ua/index.php/fazis/article/view/221>

2. Михайлик Т. Фізичні навантаження і оздоровчий ефект уроків фізкультури / Т.Михайлик, Н.Оринич // теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: V Всекр. наук.-практ. конф. (Львів, 15-17 травня 2014 року): матеріали конференції. – Львів: ЛНУ ім. І.Франка, 2015. – С. 83-84.

3. Михло Л.С. Оцінка деяких показників фізичного здоров'я першокласників [Електронний ресурс] / Л.С.Михло // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Сумський державний педагогічний університет імені А. С.Макаренка, 2015. – №1 (45). – Режим доступу:

<http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:fUt2BKM-F1wJ:scholar.google.com>

ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ

Головко Анастасія

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На Україні фізичній культурі і спорту, як одному із факторів розвитку людини надається величезне значення, тому і система фізичного виховання охоплює заняттями фізичною культурою і спортом широкі маси населення всіх вікових груп і в першу чергу дітей і підлітків.

Профілактика травм занять фізичною культурою та спортом є завданням державної важливості. З метою боротьби зі спортивним травматизмом необхідно постійно вести облік травм, аналізувати отримані дані з послідувочою розробкою профілактичних заходів. В цьому повинен брати участь кожен тренер-викладач разом з медичним працівником [3].

На жаль, в даний час ще недостатньо науково узагальнено нові форми організації тренувального режиму, відсутні дані про готовність різних систем енергозабезпечення, зв'язно-м'язового апарата до повторних тренувальних і змагальних навантажень. Тому вирішення цих питань допоможе у вирішенні

питань профілактики травматизму. Отже, аналіз внутрішніх причин виникнення травм під час занять фізичною культурою та спортом є актуальним питанням та сприятиме удосконаленню навчально-тренувального процесу.

Мета – проаналізувати внутрішні причини виникнення травм під час занять фізичною культурою та спортом.

Результати дослідження та їх обговорення. До внутрішніх факторів спортивного травматизму відносяться зміни у стані спортсмена, що виникають не тільки в процесі тренувань і змагань, але і під впливом неблагополучних зовнішніх і внутрішніх умов [1].

1. *Стан втоми і перевтоми.* Особливо небезпечні наступаючі при цих станах розладнання координації, а також погіршення захисних реакції і уваги. Це вносить дисгармонію в координовану роботу антагоністичних груп м'язів, зменшує амплітуду рухів в окремих суглобах, супроводжується втратою вправності у виконанні рухів і веде до ушкоджень. Причиною розриву м'язів у учнів може бути і порушення процесу їх розслаблення. Найчастіше спостерігаються ушкодження недостатньо тренуваних осіб.

2. *Зміни функціонального стану окремих систем організму,* що викликані перервою у заняттях у зв'язку з якими-небудь захворюваннями та іншими причинами. Перерва у заняттях веде до “стирання” установленого динамічного стереотипу, що також може потягти травму внаслідок порушення координації рухів [2].

3. *Особливості біомеханіки і порушення біомеханічної структури рухів.* Причиною різних ушкоджень можуть бути перенапруга м'язів із-за нераціонального проведення занять, порушення в управлінні рухами при недостатньому оволодінні руховими навичками; при раптовій зміні рухових задач.

4. *Недостатня фізична підготовка* учнів до виконання напружених або складнокоординованих вправ.

5. *Недоліки постави* [1, 3].

Профілактика травматизму тісно пов'язана з проблемою багаторічної підготовки учнів, яка передбачає наступне:

- сувору послідовність задач, засобів і методів тренування учнів;
- неухильне зростання об'єму засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- послідовність об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень і їх постійний ріст;
- суворе дотримання принципу поступовості при застосуванні тренувальних і змагальних навантажень [2].

Для профілактики травматизму особливо важливі такі медико-біологічні засоби, як спортивний масаж, водні процедури, баня.

Медико-біологічні засоби відновлення – це режим дня, повноцінне харчування, вітамінні і фармакологічні препарати, фізіотерапевтичні і бальнеологічні засоби, різні види масажу, використання водних процедур, бані (сауни) та інше [1].

Спортивний масаж – це не тільки чудовий засіб відновлення, але і ефективний метод профілактики травм. Простота і доступність масажу робить можливим його застосування в умовах і тренувань, і змагань.

Велике навантаження на заняттях з загальної фізичної підготовки або спеціальної фізичної підготовки викликає болі в м'язах в деякій мірі іншого характеру, ніж при накопиченні молочної кислоти. Продовження тренувань на цьому фоні може привести до виникнення хронічної або гострої травми.

Щоб прискорити процес відновлення спортивної працездатності після значних фізичних навантажень, сеанс місцевого масажу слід проводити протягом 20-30 хв. Виконувати його треба зразу ж після теплових водних процедур або під час них у душі, ванні або бані. Водні процедури зменшують м'язовий тонус, посилюють крово- і лімфотік і тим самим прискорюють процес відновлення спортивної працездатності [2].

Висновки. З метою боротьби зі спортивним травматизмом необхідно постійно вести облік травм, аналізувати отримані дані з наступною розробкою профілактичних заходів. Систематичні заняття з профілактики травматизму засобами фізичних вправ призводять до значного поліпшення координаційних здібностей, психофізіологічних функцій, удосконаленню і розвитку рухової діяльності в нестандартних і складних умовах, що являються основою першої профілактики дитячого травматизму.

Література.

1. Башкиров В. Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов / В. Ф. Башкиров. – М. Физкультура и спорт, 1881. – 224 с.
2. Журавлёва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура / А. И. Журавлёва, Н. Д. Граевская. – М.: Медицина, 1993. – 432 с.
3. Ревенко Т. А. Профилактика травм у школьников / Т. А. Ревенко, Т. А. Устинова, В. Г. Климовитский. – К.: Здоров'я, 1985. – 45 с.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПЕНЬ МИОПИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Кравченко Анастасия

Научный руководитель: старший преподаватель Семенов А.И.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. В последние несколько лет в нашей стране резко увеличилось число детей, в частности школьников, у которых можно наблюдать проблемы со зрением. Этому способствует множество факторы и, конечно, бороться нужно с ними, но что делать, если ребенок плохо видит уже сейчас? В школе ребенка переводят в специальную медицинскую группу и, как правило, общество считает, что оно выполнило свои обязательства.

Близорукость (миопия) - один из недостатков рефракции глаза, в результате чего люди, подверженные этому заболеванию, плохо видят отдаленные предметы[1].

Ограничение физических нагрузок для людей, страдающих близорукостью, как это рекомендовалось еще совсем недавно, в настоящее

время было признано ошибочным. Но, несмотря на это чрезмерные физические нагрузки могут оказать неблагоприятное воздействие на здоровье людей, а в частности детей, страдающих миопией и способствовать осложнениям данного заболевания. Поэтому разработка методических рекомендаций способствующих правильному применению физических упражнений при занятиях с детьми, страдающих миопией, является актуальной проблемой сегодняшнего дня. Особенно остро этот вопрос стоит в школах. Статистические исследования показывают, что в первом классе число детей с нарушением зрения составляет 9,2%, а в одиннадцатом - 48%, т.е. за время учебы количество таких детей возрастает более чем в пять раз[2].

Цель работы Проверить экспериментально влияние физических нагрузок на остроту зрения.

Методика исследования. С целью экспериментально проверить влияние физических нагрузок на остроту зрения был исследован исходный уровень развития зрительных способностей детей. В ходе данного исследования использовались таблицы Шульте и числовые пирамиды. Простейшая таблица Шульте представляет собой квадратный листок бумаги шириной с книжную страницу, условно разделенный на 25 одинаковых квадратных ячеек (5 рядов и 5 столбцов), в которые шрифтом обычного книжного размера беспорядочно вписаны числа от 1 до 25 [3]. После проведения проверки зрения были включены специальные упражнения для глаз. Данные упражнения были выбраны из комплекса, предназначенного для пациентов, у которых небольшая миопия не сопровождается осложнениями. А именно:

1. Исходное положение: стоя, расслабленные кисти рук располагаются на затылке, ноги на ширине плеч. Очень медленно вытянуть руки вперед, прогнуть, опустить руки и расслабиться. Повторить упражнение 3-4 раза.

2. Сесть на жесткий стул или табурет. Выполнить вращения головой сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении. Повторить упражнение 10-12 раз.

3. Сделать расслабляющий массаж: энергично размять напряженными подушечками пальцев затылочные и шейные мышцы, направляя действия вдоль позвоночника. Продолжать стимуляцию в течение 1-2 минут. При этом возможно возникновение незначительных болевых ощущений.

4. Данное упражнение позволяет укрепить мышцы глаз, сделать их упругими и эластичными. Вращать глазами яблоками сначала по часовой стрелке, а затем в противоположном направлении. Продолжать указанные действия не менее 1 минуты. Если при этом возникают неприятные ощущения, следует уменьшить интенсивность движений и замедлить темп выполнения задания.

5. Закрыть глаза и слегка помассировать веки подушечками пальцев в течение 20-30 секунд.

6. Поглаживать веки подушечками пальцев от переносицы к наружным краям глаз в течение 1 минуты.

7. В максимально быстром темпе поморгать обоими глазами. Рекомендуемое время выполнения упражнения - 15-20 секунд. Затем сделать расслабляющий массаж и немного отдохнуть.

8. Сесть в кресло с удобной спинкой или лечь на ровную поверхность, закрыть глаза и выполнять очень глубокие вдохи и выдохи в течение 1-2 минут[4].

В первом полугодии каждое упражнение повторяется 3-4 раза, а во втором - до 6-8 раз. Амплитуда движения глаз максимальная, темп медленный и средний. Эти упражнения необходимо выполнять для того, чтобы функция аккомодационного аппарата не снижалась и адаптация к повышенной зрительной нагрузке проходила бы в более благоприятных условиях. Также с целью быстрой адаптации школьников к данным упражнениям были использованы игры, тренирующие глаза.

Специальные зрительные игры применялись только после упражнений, повышающих двигательную активность детей на фоне увеличенных показателей кровообращения, в заключительной части урока. На других уроках мы рекомендовали эти задания последними во время физкультпаузы и физкультминутки.

Следующим шагом работы стало привитие детям привычки к утренней гимнастике. Не секрет, что большинство людей ее не выполняет. Чтобы заинтересовать детей им был предложен подсчет пульса до и после зарядки с последующим анализом и сравнением с настроением погодой.

Также для проверки эффективности упражнений в ходе всего эксперимента использовались таблицы Шульте и числовые пирамиды.

Результаты исследования. Было установлено, что время, потраченное на выполнение задания по таблице Шульте до начала применения упражнений составило в среднем в опытной группе 76 секунд, 81 секунда. Тестирование по числовой пирамиде в опытной группе закончилось на шестом числе среднего ряда, а в контрольном на седьмом. Число детей с хорошим зрением составило 23 человека (качество 1.0 и 0.9), то есть 46 %. Детей со зрением 0.8-0.5 оказалось 15 человек, что составляет 30 %. И 12 человек показали качество зрения менее 0.5. Это составило 24 %. в контрольной группе результаты оказались примерно такие же. Зрение 1.0 и 0.9 показали 44 % детей, 0.8-0.5 - 30 % и ниже 0.5 - 26 % школьников.

Проведенная работа показала, что обе группы находятся в одинаковых условиях, что обеспечивает чистоту эксперимента.

После этого дети начали выполнять специальные упражнения по направлениям:

- Вверх-вниз
- Вправо-влево
- По диагонали
- Круговые движения

В ходе исследования и проверки зрения детей было выявлено снижение результатов в контрольной группе за счет привыкания детей к тесту. Чтобы дети не запомнили расположение чисел на таблице, происходила постоянная замена таблиц на новые.

В конце эксперимента мы также проверили детей на числовых пирамидах. Этот тест выявил, что учащиеся опытной группы приобрели более расширенное периферическое зрение, чем их сверстники из контрольной группы. Если в начале эксперимента они различали 6 и 7 столбик соответственно, то через год это соотношение изменилось и стало 10 и 7.

Но главным итогом было исследование на таблице для проверки зрения. И в этом тесте ребята из опытной группы показали лучшие результаты.

0.1	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1
(20)	(3)	(5)	(5)	(1)	(4)	(6)	(4)	(4)	(1)
22	5	4	4	5	3	4	2	1	-

в верхней части результаты на начало исследования - в нижней – на конец.

В приведенных столбцах видно изменение качества зрения в опытной группе за время исследования.

Результаты, показанные контрольной группой при проверке зрения по специальной таблице в конце исследования.

0.1	0.9	0.8	0.7	0.6	0.5	0.4	0.3	0.2	0.1
19	3	6	4	2	3	7	4	2	-
17	4	4	2	3	1	9	5	4	1

26%
30 %

Зрение
0.4-0.1
зрение
0.8-0.5
зрение
1.0-0.9

22 %
20%

зрение
0.4-0.1
зрение
0.8-0.5
зрение
1.0-0.9

Сравнивая результаты работы двух групп за год видно, что в опытной группе число детей, улучшивших свое зрение намного больше чем в контрольной группе.

Выводы. Использование специальных методик в процессе данного исследования показало, что у детей из контрольной группы снизилась острота зрения, в то время как у детей из опытной группы за время исследования улучшилось зрение.

К тому же исследование показало, что дети, которые выполняли предложенные им упражнения активнее других, показали улучшение показателей по другим предметам. Отсюда можно сказать, что подобранный комплекс упражнений влияет на улучшение внимания детей и повышение их памяти.

Література.

1. <https://ru.wikipedia.org//>
2. Ингерлейб, Михаил Анатомия физических упражнений / Михаил Ингерлейб. - М.: Феникс, 2010. - 192 с.
3. Аветисов Э.С. Близорукость: учеб. пособие для вузов / Э.С. Аветисов - М.: Изд-во Медицина, 1986. - 280с.
4. <http://www.proglaza.com//>

ВИДИ РОБОТИ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Любонько Євген

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій.

Перед сучасною наукою та практикою спортивного тренування в силових видах спорту постає чимало проблем: раціонального розподілу силових навантажень, розвитку фізичних якостей, підвищення функціональних резервів організму. Вони є багатограничними й розв'язуються комплексно із застосуванням педагогічних, психологічних, медико-біологічних критеріїв їх оцінки. Під час занять силовими вправами в організмі людини відбувається комплекс морфологічних та функціональних змін, які обумовлюють значне розширення можливостей органів і систем та їх взаємозв'язок, удосконалення регулювальних механізмів, збільшення діапазону компенсаторно-адаптаційних реакцій. Унаслідок цього підвищуються специфічна й неспецифічна стійкість, опір організму людини до дій різних несприятливих факторів середовища, покращується адаптація до різних фізичних навантажень [1, 2].

Мета роботи – ознайомитися з основними фізіологічними характеристиками фізичної роботи, її видами, під час розвитку силових якостей у спортсменів-пауерліфтерів.

Виклад основного матеріалу. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили певною мірою залежить прояв інших рухових якостей. В теорії фізичного виховання поняття “сила” застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань.

При виконанні рухових дій м'язи спортсмена пауерліфтера виконують три основні різновиди роботи: утримуюча, долаюча, поступлива. Так, **утримуюча робота**, яка виконується за рахунок напруження м'язів без зміни їх довжини (ізометричний режим, статична сила) застосовується для підтримання статичних поз тіла, утримання предметів (штанга) тощо. Для **долаючої характерне** виконання роботи за рахунок зменшення довжини м'язів, і застосовується найчастіше при виконанні рухових дій під час занять пауерліфтингом. **Поступлива робота** виконується за рахунок збільшення довжини м'язів. Завдяки цьому виду роботи у м'язах відбувається амортизація

в момент приземлення у стрибках, бігу тощо. І у цьому режимі м'язи можуть проявити на 50-100% більшу силу, ніж у долаючому та утримуючому [3, 4].

Отже, **сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень**. Опором можуть виступати сили земного тяжіння, реакція опори при взаємодії з нею, опір навколишнього середовища, маса власного тіла, маса спортивного знаряддя, сили інерції власного тіла або його частин та інших тіл, опір партнера тощо. Чим більший опір здатна долати людини, тим вона сильніша.

В процесі занять силовими видами спорту розрізняють основні види прояву сили:

- **абсолютну силу, як здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м'язовому напруженні**. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей. Найбільші величини сили людина може проявити у м'язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху (статичні зусилля), або в повільних рухах. Абсолютна сила має вирішальне значення при необхідності долати великий опір;

- **відносну силу, як кількість абсолютної сили людини, що припадає на кілограм маси її тіла**. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі;

- **вибухову силу, як здатність людини проявити свої максимальні силові можливості за найкоротший час**.

Сила, яку здатен проявити пауерліфтер у руховій діяльності, залежить від зовнішніх (величина опору, довжина важелів, погодно-кліматичні умови, біоритми) та внутрішніх факторів. До внутрішніх факторів належать [3, 4]:

1. **Структура м'язів**. За структурою і метаболічними якостями розрізняють два основні типи м'язових волокон: червоні та білі. Червоні здатні до тривалої, повільної роботи. Сила і швидкість скорочення білих волокон значно вищі, ніж червоних. У видатних спортсменів силових видів спорту у м'язах переважають швидкісноскоротні м'язові волокна. Процентне співвідношення різних типів м'язових волокон у кожної людини генетично обумовлене і не змінюється у процесі силового тренування. Проте внаслідок тривалої силової підготовки збільшується відношення площі білих до площі червоних волокон, що свідчить про робочу гіпертрофію білих м'язових волокон.

2. **М'язова маса**. Збільшення м'язової маси у пауерліфтерів супроводжується зростанням абсолютної сили. Проте, позитивна залежність “маса тіла – абсолютна сила” чим більша, тим краще тренований спортсмен. У мало тренуваних осіб вона може зовсім не проявлятися. Поряд з тим, зі збільшенням м'язової маси відносна сила, як правило, зменшується.

У зв'язку з цим розвиток силових можливостей тільки за рахунок збільшення м'язової маси буде мало перспективним щодо тих рухових дій, де провідне місце займає відносна сила. У процесі спеціального силового тренування м'язову масу можна значно збільшити. Так, у середньо фізичному розвинутих чоловіків м'язова маса складає 40% від загальної маси тіла. У видатних штангістів, пауерліфтерів – 50-55%, а в культуристів – до 60-70%.

3. Внутрішньом'язова координація. М'язи, які забезпечують виконання рухових дій з тонкою координацією їх у просторі, часі і за величиною зусиль, складаються переважно з великої кількості (до 3 тис.) рухових одиниць (РО) і малої кількості м'язових волокон в них (від 5-10 до 40-50). М'язи, які здійснюють відносно грубу координацію рухів, складаються з меншої кількості РО (500-1500), а кожна з них включає велику кількість м'язових волокон (2 тис.). Це і пояснює великі розбіжності у силових можливостях різних РО. Так, у нетренованих людей при максимальних силових напруженнях залучається до роботи біля 30-50% РО, а у тренуваних - до 80-90%. Найвищого рівня синхронізації збудження РО можна досягти при подоланні субмаксимального (80-95%) і максимального опору.

4. Міжм'язова координація. Її суть полягає у синхронізації збудження оптимальної для певної рухової дії кількості м'язів синергістів; гальмуванні активності м'язів-антагоністів; раціональній послідовності залучення до роботи м'язів; забезпеченні фіксації в суглобах, у яких не повинно бути рухів, підборі оптимальної амплітуди робочої фази і тої її частини, де доцільно акцентувати зусилля.

5. Реактивність м'язів. Її суть полягає у здатності м'язів накопичувати енергію розтягування з наступним її використанням як силового додатку, що підвищує потужність їх скорочення. Чим активніше розтягуються м'язи у фазі амортизації і чим швидше вони переключаються з поступливої до долаючої роботи, тим вища потужність їх скорочення.

6. Потужність енергоджерел. Короткочасна напружена силова і швидко-силова робота забезпечується фосфатними енергоджерелами (АТФ, КрФ), а триваліша виконується за рахунок анаеробного та аеробного розщеплення глікогену. Якісне силове тренування сприяє накопиченню у м'язах запасів енергоречовин. Так, нетренований м'яз вміщує до 0,5% креатинфосфату від його загальної маси, а добре тренований – 1,5% від загальної маси конкретного м'яза. Інтенсивна силова робота пауерліфтерів сприяє також збільшенню запасів глікогену в м'язах на 80-100% [3, 4].

Висновки. Пауерліфтинг являє собою систему різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я, позбавлення від багатьох фізичних вад, сприяє комплексному розвитку фізичних якостей людини.

Спеціальні фізичні вправи, що використовуються на заняттях пауерліфтингом передбачають вплив на різні групи м'язів з використанням різних режимів роботи (поступаюча, утримуюча та долаюча). Основними фізіологічними факторами прояву сили у пауерліфтерів є структура м'язів, м'язова маса, внутрішньом'язова та міжм'язова координація, реактивність м'язів та потужність енергоджерел.

Література.

1. Воробйов А. І. Про структуру силової підготовки. Пауерліфтинг України / Воробйов А. І. – ДО. – 1992. – № 1 – С. 7.
2. Лапутин И. П. Специальные упражнения тяжелоатлета / Лапутин И. П. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 135 с.

3. Теорія і методика атлетизму : Навчальний посібник. /А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ, 2011. – 216 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: В 2-х частинах. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. - Ч.1.– 272 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

Меньшикова Наталія

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Поставою прийнято називати звичну позу, в якій невимушено стоїть людина без зайвого м'язового напруження. Заняття різними видами спорту чинять як позитивний, так і негативний вплив на поставу. Відомо, що близько 90 % дітей мають різні відхилення у фізичному і психічному розвитку. Одне з перших місць займають порушення в розвитку опорно-рухового апарату (ОРА), представлені у дітей у вигляді деформації постави і стоп [2]. Постава і спортивна діяльність мають бути органічно пов'язані між собою, оскільки в цьому закладена основа масової профілактики викривлень хребта і порушень постави.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вплив різних видів спорту на поставу спортсмена розглядався багатьма авторами (Е.В.Фомина, 2003; В.И. Дубровский, 2005) [1, 5]. Правильність постави особливо важлива в початкові періоди вікового розвитку та морфо-функціонального становлення організму, в тому числі формуванні вигинів хребетного стовпа та інших структурних основ постави. У процесі подальшого виховання постави вирішуються завдання щодо оптимізації стану постави під впливом домінуючого режиму життя, вікових та інших особливостей.

Мета дослідження – на основі теоретичного аналізу науково-методичної літератури визначити особливості впливу занять різними видами спорту на поставу.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання дітей і підлітків має бути спрямоване на вирішення таких завдань, як підвищення емоційного стану, нормалізацію основних нервових процесів, поліпшення діяльності серцево-судинної і дихальної систем, зміцнення дихальної мускулатури, активізації загальних і місцевих обмінних процесів, покращення координації і рівноваги, вдосконалення рухових навичок, розвиток достатньої силовій та загальної витривалості, а також виправлення наявного дефекту і закріплення навички правильної постави [2].

Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що негативно на поставу можуть впливати наступні види спорту: теніс, бадмінтон, настільний теніс, бокс, фехтування, фігурне катання, оскільки специфіка діяльності передбачає дію асиметричне навантаження на м'язи тулуба.

Важка атлетика – вид спорту з ациклічними стереотипними рухами силового характеру. Сильні прогинання при підніманні штанги викликають здавлювання міжхребцевих дисків, деформацію структур хребта, постави.

Ковзанярський спорт та їзда на велосипеді пов'язані з постійним похилим положенням тулуба, яке негативно діє на формування постави і сприяє розвитку такого порушення, як округла спина. У цьому випадку необхідно застосовувати компенсуючі вправи для тренування загальної і силової витривалості м'язів розгиначів спини.

Заняття гімнастикою, акробатикою, художньою гімнастикою роблять позитивний вплив на формування правильної постави, однак, розвиток надмірної рухливості хребта і суглобів в ранньому віці може погано позначитися на формуванні постави.

Легка атлетика відрізняється багатoproфільністю, об'єднує різні види фізичних вправ зі стереотипними циклічними рухами – спортивна ходьба, біг. Метання і бар'єрний біг сприяють розвитку порушень постави, зокрема асиметрії пояса верхніх кінцівок.

Заняття футболом, лижним спортом сприяють не тільки загальному зміцненню організму, але і симетричному розвитку м'язів тулуба і кінцівок. Таку ж дію надають заняття баскетболом.

Плавання є видом спорту зі стереотипними циклічними рухами у воді при горизонтальному положенні плавця. Плавання надає позитивний вплив на формування правильної постави, особливо такими способами, як брас, кроль на спині. Цей вид спорту сприяє загальному зміцненню організму, симетричному і гармонійному розвитку всіх м'язів тіла.

Основними факторами, що негативно впливають на стан постави школяра, є: асиметричне навантаження, вкорочення одних м'язів і подовження інших при різних спортивних стійках, велике силове навантаження, сильні прогинання, здавлювання міжхребцевих дисків, деформація хребта, розтягнення і розрив зв'язок, утиск нервових корінців, зайва рухливість суглобів, перевантаження ОРА [4].

Рухова асиметрія в різних спортивних діях може викликати асиметрію в статурі людини. Нерівномірний морфологічний розвиток, одностороннє переважання фізичних якостей і асиметрія рухових дій особливо виражені при великому спортивному стажі. Асиметрія, притаманна руховій діяльності людини, в цілому позитивно впливає на оволодіння фізичними вправами. В асиметричних вправах посилення тренування з акцентом на провідну кінцівку на етапі безпосередньої підготовки до змагань, підвищує надійність змагальної діяльності до 84,6 % [5].

Для різних типів порушень постави слід рекомендувати заняття відповідними видами спорту. Найпоширенішим типом порушень постави в сагітальній площині в шкільному віці є плоска спина, лордотична постава, сутулуватість, кіфотична і округло-увігнута спина. Для дітей з плоскою спиною заняття спортом потрібно починати з плавання і в міру виправлення постави можна переходити до занять іншими видами. Для дітей з іншими типами

порушень, крім занять плаванням, можна рекомендувати заняття спортивною ходьбою, бігом, ігорними видами спорту, лижами.

Висновки. Заняття різними видами спорту при їх правильній побудові позитивно впливають на формування постави дітей і підлітків. Виникнення дефектів постави, пов'язане з нераціональними заняттями спортом, викликає необхідність ретельного лікарського контролю на заняттях фізичною культурою і спортом. У процесі спеціалізованих занять фізичними вправами в систему педагогічного контролю необхідно включати оцінку постави, для того щоб своєчасно і в потрібному напрямку вести профілактику і корекцію її порушень.

Література.

1. Дубровский В.И. Спортивная физиология / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
2. Воронова Е.К. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей старшего дошкольного возраста / Е.К. Воронова, М.В. Ковальчук // Материалы всероссийской науч.-практ. конф. «Физическое и психическое здоровье молодежи изменяющейся России». – Петрозаводск: Сортавала, 2005. – С. 180-182.
3. Степаненко Е. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – М., 2001.
4. Фомина Е.В. Сенсомоторные асимметрии у спортсменов / Е.В. Фомина. – Омск :Изд-во Сиб ГУФК, 2003. – 150 с.

ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ВІД СОМАТОТИПУ, ЯК КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ

Михайлов Олександр

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми: Як впливає фізичний розвиток, включаючи конституційні особливості організму і темп його дозрівання, на психічні процеси і властивості особи, відповісти не легко, тому що, вплив природних властивостей неможливо вичленувати з сукупності соціальних умов, в яких ці властивості виявляються і оцінюються. Справа не в тому, що генетичні чинники не мають самотійного значення, цілком можливо, що певні гени несуть в собі програми розгортання фізичних властивостей і деяких особливостей темпераменту, розумових схильностей індивіда. Але, маючи справу з поведінкою і складними психічними властивостями людини, наука не може однозначно розділити їх генетичні і соціальні показники.

Мета: розкрити залежність психічного стану підлітків 11-13 років від фізичного розвитку.

Результати дослідження: Існує досить багато робіт, що зіставляють окремі показники фізичного розвитку (наприклад, зріст) з окремими показниками психічного розвитку (інтелекту, емоцій). Останніми роками вчені вважають за краще порівнювати не окремо взяті властивості, а системи освіти

[2]. Два моменти досліджуються при цьому особливо інтенсивно: вплив генетично заданих конституційних особливостей організму, що зберігаються впродовж всього життя, так званого соматотипу і вплив темпу фізичного дозрівання, який характеризує лише певну фазу розвитку людини на психічні властивості підлітка. Ці два чинники взаємозв'язані, оскільки і соматотип, і темп дозрівання обумовлені генетично, при чому деякі ознаки того і іншого можна розрізнити лише ретроспективно (високий зріст підлітка може бути показником певного соматотипу – в цьому випадку його зріст завжди буде вище середнього і може бути просто результатом раннього розвитку – в цьому випадку однокласники надалі наздоженуть його). Проте вони не тотожні і лонгитюдне дослідження дозволяють їх розмежувати [3]. В цілому, помічає американський психолог Д. Клозен, тілесні властивості, постійні або тимчасові, можуть впливати на поведінку і психіку підлітка по трьох напрямках. Перш за все, відносна зрілість, зростання і статура безпосередньо впливають на відповідні фізичні особливості: маючи перевагу в зрості, вазі і силі, хлопчик – акселерат впродовж років може без особливих зусиль перевершувати своїх ровесників – ретардантів в спорті і інших фізичних заняттях. Далі, зрілість і зовнішність мають певну соціальну цінність, викликаючи в оточуючих людей відповідні відчуття і очікування. Проте індивідуальні особливості не завжди відповідають очікуванням, заснованим на зовнішності (наприклад дуже високий хлопчик з поганою координацією рухів буде поганим баскетболістом, а чекають від нього великих результатів). Звідси – третій вимір: образ «я», в якому заломлюються власні здібності і їх виховання, та оцінка оточуючих. [4].

Якщо безпосередній вплив соматотипу на психіку проблематичний, то опосередкований його вплив безперечний. Сучасна наука розрізняє три головних соматотипи – ендоморфний (пухкий з надмірною вагою), мезоморфний (стрункий, м'язистий) і екторморфний (худий, кістлявий), які володіють в очах людей неоднаковою привабливістю, причому це оцінна шкала формується досить стійко. У всіх вікових категоріях найпривабливіший мезоморфний тип, а найменш привабливий – ендоморфний тип. Із струнким, м'язистим тілом підлітки асоціюють якість ватажка, спортивність, енергійність і т.п. Навпаки, товстун – часто є предметом кепкувань [1]. Мезоморфний тип представляється бажаним як для хлопчиків так і для дівчаток. У хлопчиків особливе захоплення викликає високий зріст. У цьому віці значно змінюється психіка підлітка. Джерело його – інтенсивний фізичний розвиток, статеве дозрівання, усвідомленість своєї схожості з дорослими людьми. Підлітки прагнуть долучитися до життя дорослих, переймають їх зовнішні манери, претендують на те, щоб користуватися тими ж правами, що й дорослі. І завдання педагога полягає не в тому, щоб подавляти його, а в тому, щоб навчити підлітка діяти, думати на рівні вимог, які пред'являються дорослим. Завдання не з простих, але слід перебудувати своє відношення до підлітків. Претензії підліткам перевищують їх можливості. Тому щоб не вступати з ними в конфліктні ситуації слід поступово розширювати сферу самостійних дій підлітка. Всі вимоги, що пред'являються до них, мають бути ясними, справедливими, не зачіпати самолюбства підлітка. Учні у віці 12 років дуже

уважно спостерігають за діями своїх педагогів. Підлітки дуже прислуховуються до думки товаришів, колективу і вплив на них через колектив виявляється ефективнішим [1]. Потрібно враховувати, що в підлітковому періоді потреба в руховій активності відступає на другий план. Основного значення набуває прагнення до утвердження своєї особи, до прояву дружби, сміливості, самостійності. У цьому віці посилено розвивається увага, пам'ять, воля, мислення.[1,3].

Висновки. Таким чином при вивченні взаємозв'язків між психічним станом і фізичним розвитком було виявлено залежність між певними соматотипами і психічними властивостями підлітків 11-13 років.

Література.

1. Аболин Л.М. Психологические механизмы эмоциональной устойчивости человека. – Казань: Издательство Казанского университета, 2004. – 262 с.
2. Вилюнас В.К. Психология эмоциональных явлений. М.: Физкультура и спорт, 1976. - 305 с.
3. Вільмор Дж.Х., Костіл Д.Р. Фізіологія спорту. К.: Олімпійська література, 2003. – 655 с.
4. Кретти Б. Психология в современном спорте. М.: Физкультура и спорт, 2008. – 254 с.

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ БОКОВЫХ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА

Максим Моисеев

Научный руководитель: старший преподаватель Манучарян С.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

Введение. Травмы нижних конечностей – одна из частых причин временной нетрудоспособности, а в ряде случаев – и инвалидности больных. Травмы коленного сустава весьма многообразны: от повреждения связочно-сухожильного аппарата и капсулы сустава, надколенника, до повреждения менисков и переломов суставных концов бедра и большеберцовой кости. Разрыв связок коленного сустава является одной из основных и самых тяжелых травм опорно-двигательного аппарата. Нередко, особенно у спортсменов встречаются травмы боковых связок коленного сустава, а также частичный и полный и разрыв боковой связки. Чаще травмируется внутренняя боковая связка, повреждающаяся при резком отклонении голени кнаружи. К более тяжелым травмам коленного сустава относится повреждение крестообразных связок.

Коленный сустав (*artikulatio genus*) малоконгруэнтен и образуется мышечками бедренной кости, верхней суставной поверхностью большеберцовой кости и надколенником. Сустав сложный, по форме блоковидно-шаровидный. Увеличивают его конгруэнтность два мениска – медиальный и латеральный, расположенные внутри сустава. Коленный сустав имеет ряд связок, к которым относятся большеберцовая и малоберцовая коллатеральные связки, крестообразные связки: передняя и задняя, косая подколенная связка.

Разрывы связочного аппарата могут быть полными или частичными. Одним из наиболее распространенных видов повреждения связочного аппарата коленного сустава считается триада Турнера, объединяющая разрыв передней крестообразной, коллатеральной большеберцовой связок и медиального мениска. Наиболее тяжелыми повреждениями являются разрывы обеих крестообразных и обеих коллатеральных связок в сочетании с разрывом разгибательного аппарата голени, что приводит к разболтанности в коленном суставе и делает конечность неопорной. Учитывая степень повреждения также выделяют: разрыв 1 степени характеризуется повреждением только части волокон, при этом сохраняется общая целостность связки; разрыв 2 степени влечет за собой разрыв больше половины волокон, с последующим ограничением движений в коленном суставе; разрыв 3 степени – это полный разрыв связки, который создает патологическую подвижность и специфическую нестабильность в суставе.

При частичном разрыве боковых связок накладывается на 3-4 недели глубокая задняя лонгета. При полном разрыве показано оперативное лечение, после которого накладывается гипсовая повязка до средней трети бедра на 2-3 недели. Физическая реабилитация осуществляется в соответствии с классическими тремя периодами: иммобилизационный, постиммобилизационный и восстановительный.

Очевидно, что обездвиженность конечности влечет за собой ряд осложнений, среди которых основными являются ограничения амплитудных характеристик (контрактуры) коленных суставов. Поэтому, одной из основных задач постиммобилизационного периода является «борьба» с контрактурами, которые классифицируются как: дерматогенные – кожные, образовавшиеся вследствие стягивания кожных покровов; десмогенные – сморщивание апоневрозов; тендогенные – укорочение сухожилий; миогенные – укорочение и рубцы в мышцах.

Основой комплексного лечения контрактур является кинезотерапия. Лечебное действие физических упражнений осуществляется за счет основных механизмов: тонизирующего влияния физических упражнений, трофического действия физических упражнений, механизма формирования временных и постоянных компенсаций и механизма нормализации функций.

Специальные задачи лечебной гимнастики при лечении контрактур коленного сустава: растянуть контрагированные ткани; укрепить растянутые вследствие контрактуры мышцы; увеличить подвижность коленного сустава; предупредить осложнения – деформацию позвоночника и плоскостопие на здоровой ноге.

Физическая нагрузка дозируется в зависимости от задач конкретного периода лечения, проявлений заболевания, функциональных возможностей, возраста, пола больного, типа высшей нервной деятельности и толерантности к физической нагрузке. Систематичность занятий (2-4 раза в день по 25-30 минут). Обязательно выполнять упражнения обеими ногами во всех суставах. Специальные упражнения чередуются с ОРУ, дыхательными и упражнениями в расслаблении. В занятие включаются упражнения на внимание, координацию, равновесие, воспитание и закрепление навыка правильной осанки. Исходные

положения стоя включаются в занятия постепенно. Осторожно применяют упражнения, если нагрузка приходится не по длинной оси конечности.

Лечебная физическая культура включает в себя: пассивные упражнения, упражнения на расслабление, элементы мануальной терапии, (изометрическая релаксация, постизометрическая релаксация, кинезиорелаксация), работу с триггерными точками и миофасциальными болями, упражнения на растягивание, лечение положением, активные упражнения, механотерапию, упражнения на тренажерах, лечебный массаж, физиотерапию, прикладные упражнения, упражнения в воде, лечебную ходьбу, трудотерапию и др.

Пассивные упражнения в ранние сроки после травмы строго дозируют, выполняют без боли, не превышая амплитуды активных движений по 4-5 раз на протяжении дня, желательно после предварительного теплового воздействия (парафин, грязь), на фоне расслабления мышц.

Упражнения на расслабление разгружают двигательные центры ЦНС и мускулатуру. Чтобы почувствовать расслабление, надо сначала добиться напряжения, которое выполняют постепенно, плавно; расслабление должно наступать сразу, резко. Напряжение – на вдохе, расслабление – на выдохе. Чередовать напряжения и расслабления лучше в движении. Выполнять 2-3 раза за тренировку, не более двух раз в день.

Процедуру механотерапии начинают в медленном темпе с небольшой амплитудой и постепенно доводят (за 1-2-3 процедуры) до оптимальных величин – 60 колебаний в 1 мин. В курсе процедуры механотерапии сначала увеличивают нагрузку за счет длительности процедуры, а затем – по массе груза на маятнике.

Особое значение при лечении контрактур занимает лечебный массаж, особенно массаж мышц-антагонистов. Чем больше выражена атрофия мышц, тем мягче выполняют щадящий массаж. В большей степени массируют мышцы. Исключают приемы: рубление, поколачивание, выжимание. Рекомендуются использовать сегментарно-рефлекторный массаж и массаж здоровых тканей выше и ниже поврежденного сустава. Применяют приемы поглаживания, растирания, разминания и вибрации. Выбор массажных приемов, а также методика их применения зависят от наличия и характера указанных выше изменений мягких тканей.

Широко используются занятия в лечебном бассейне при температуре воды 32-36° С. Упражнения проводят в быстром темпе и с изменением направления, создающие вихревые потоки воды.

Рекомендуется проводить лечебную дозированную ходьбу: дозированные пешеходные прогулки, дозированная ходьба по дорожкам с препятствиями, прогулки среди природы, туризм на близкие расстояния, ходьба по маршрутным дорожкам – терренкур.

Из процедур физиотерапии применяют тепловые процедуры (озокеритопарафиновые и грязевые аппликации, различные общие и местные ванны, электрофорез йода и новокаина, лидазы, ронидазы, микроволновая терапия области сустава. Эффективен фонофорез гидрокортизона.

Выводы. Таким образом, средства физической реабилитации благоприятно влияют на восстановление амплитуды движения в коленном суставе после

полученной травмы и эффективность восстановления будет зависеть от правильно подобранных и вовремя проведенных комплексных реабилитационных мероприятий. При проведении программы восстановительного лечения необходимо соблюдать следующие принципы: своевременное начало; систематичность воздействий с комплексным использованием адекватных средств; регулярное и многократное повторение процедур на протяжении дня, начиная с ранних этапов лечения; нарастание физической нагрузки; индивидуализация с учетом клинической картины.

Литература.

1. Дубровский В.Н. Лечебная физическая культура: Учеб. пособие-2е изд., стереотип М.: Владос, 2001. - 608 с.
2. Єфіменко П.Б. Техніка та методика класичного масажу / Єфіменко П.Б. - Харків: ОВС, 2007. - 216 с.
3. Кен У. Мор. Повреждения коленного сустава / У. Мор. Кен, Б. Франк Сирил // Спортивные травмы. – К.: Олимпийская литература, 2003. – С. 102-116.
4. Крячко И., Ланда А. Спортивная травматология: -М.,37. - 216 с.
5. Гери Окамото. Основы физической реабилитации //Перев.с англ.- Львов: Галицька видавнича спілка, 2002. - 294 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ноздрачова Оксана

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Освітньо-виховний прогрес потребує постійного творчого пошуку ефективних засобів та методів підготовки молоді. Однак, підвищення об'ємів тренувальної роботи не вирішує проблем сучасного спорту, а, навпаки, пов'язано з можливістю перенапружень та перетренованості. Рациональна підготовка молоді в наш час може виконуватися тільки шляхом оптимізації тренувального процесу за допомогою наукових положень.

Під час занять фізичними вправами вирішуються виховні, освітні і оздоровчі завдання. Складовими оздоровчих завдань є: розвиток і підтримка рухових якостей на рівні нормативів, підготовка до переходу на новий рівень функціонування з підвищенням розумової та фізичної працездатності, відновлення нормального рівня функціонування організму, його окремих систем і органів при втомі або перебуванні в умовах, що утруднюють нормальну функцію. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – проаналізувати фізіологічні особливості занять фізичними вправами.

Результати дослідження. Всі форми занять фізичними вправами вирішують одне завдання – розвиток і підтримка рухових якостей на рівні нормативів. Тому і вимоги до їх структури, змісту і дозування навантажень в принципі однакові і полягають у наступному: на кожному з цих занять повинен бути отриманий терміновий і відставлений тренувальний ефект, достатній для кумулятивного ефекту, що забезпечує розвиток і підтримку основних рухових

якостей. Для виконання зазначених вимог структура заняття повинна містити три частини – підготовчу, основну і заключну.

У підготовчій частині виконуються вправи, які підвищують працездатність організму, його систем і органів, що дозволяє, з одного боку, виконувати більш інтенсивні навантаження і з іншого – зменшити ризик їх негативного впливу (травми, перенапруження).

Для підготовки організму до виконання інтенсивних навантажень потрібно посилити функцію аеробної системи. Період впрацьовування останньої близько 3 хв. і тому для стимуляції її функції потрібно не менше 3 хв., а краще 5-6 хв. навантаження на рівні 50% від МСК (130-150 уд/хв) – це може бути біг помірної інтенсивності. За цей період активізується апарат зовнішнього дихання, зростає кількість функціональних одиниць бронхоальвеолярної системи і забезпечується координація їх функцій із системою легеневого кровообігу; зростає кількість активних судин (артеріол, капілярів, венул, лімфатичних протоків – робоча гіперемія) в скелетних м'язах; поступово підвищується ударний об'єм та хвилинний об'єм кровотоку, збільшується спроможність систем крово- та лімфообігу виводити продукти обміну з працюючих м'язів.

У процесі розминки посилюється тонус нервової системи, покращується координація рухів, зменшується ризик травм і пошкоджень при виконанні технічно складних вправ [1, 3].

Таким чином, розминка у будь-якому розвиваючому занятті повинна включати гімнастичні вправи у всіх суглобах з помірними зусиллями на розтягування з метою підготовки до інтенсивних навантажень м'язів і суглобів і циклічні вправи (біг), які стимулюють функцію анаеробної системи, які сприяють підготовці до основної частини занять практично усіх систем організму і особливо серцево-судинної та дихальної систем.

Основна частина заняття змінюється в залежності від форми (урок, тренування та ін.), умов і місця занять, віку та статі, тих хто займається [2, 3].

Незалежно від кількості та змісту занять протягом тижня на кожному занятті повинні витримувати деякі загальні положення при виконанні фізичних вправ:

1) на одному занятті доцільно розвивати декілька рухових якостей, тобто зміст повинен бути комплексним;

2) об'єм навантаження, щодо розвитку певної якості, повинен бути достатнім для досягнення вираженого термінового та відставленого тренувального ефекту, що визначається показниками лікарсько-педагогічного контролю та самоконтролю [2].

Навантаження потрібно чергувати за інтенсивністю впливу на серцево-судинну систему (по ЧСС), за характером енергозабезпечення (аеробні та анаеробні), за спрямованістю на певні м'язові групи.

У процесі занять гігієнічною гімнастикою частота пульсу збільшується на 50-60 %, максимальний тиск крові підвищується на 5-20 мм, кількість кисню, що поглинається, збільшується на 10-30%.

Значення заключної частини заняття полягає у поступовому відновленні організму, особливо роботи серця. Після припинення інтенсивної роботи ХОК

ще деякий час, особливо перші 3-5 хв., залишається підвищеним, що обумовлено потребою ліквідації кисневого боргу, виведення продуктів обміну з тканин, певною інерцією в роботі серця. При цьому потужний лівий шлуночок забезпечує кровотік по артеріальному руслу до капілярів (кровотік уперед), а правому шлуночку (присмоктуюча дія), слабкішому, важче повернути той же об'єм крові по венозному руслі (кровотік назад). Під час роботи цьому допомагає «м'язовий насос» - «периферичне серце», який допомагає руху крові по венах у напрямку правого шлуночка [3].

Проте, якщо після інтенсивної роботи людина різко зупиняється, то «м'язовий насос» виключається, що може спричинити серцево-судинну недостатність з важкими наслідками аж до смерті. Крім того, поступове зниження інтенсивності навантаження у заключній частині зменшує збудження нервової системи. У заключній частині можуть використовуватись спеціальні вправи, які посилюють відновний ефект [2].

Висновки. В житті людини фізичне виховання займає особливе місце як один з основних засобів укріплення здоров'я, удосконалення гармонійного фізичного розвитку і рухових здібностей, формування життєво необхідних рухових умінь та навичок. Фізичні вправи мають можливість вибіркової дії на рухову, а через неї на інші функції організму та психологічні властивості. Заняття гімнастикою дозволяють використовувати практично усі анатомічно можливі рухи людського тіла і за їх допомогою впливати на розвиток функцій організму і опорно-рухового апарату.

Література.

1. Лящук Р. П. Гімнастика: [навч. посібник] / Р. П. Лящук, А. В. Огнистий. – Тернопіль : ТДПУ, 2001. – 143 с.
2. Маліков М. В. Фізіологія фізичних вправ: [навч. посібник для студентів вищих навчальних закладів заочної форми навчання] / М. В. Маліков. – Запоріжжя : ЗДУ, 2005. – 85 с.
3. Уилмор Дж.Х. Физиология спорта и двигательной активности: Учебное издание / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Олійник Анна

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Рівні життя і здоров'я в сучасних умовах – найважливіші критерії гуманітарного процесу. Такий підхід примушує розглядати здоровий спосіб життя як складну динамічну і функціональну систему, що характеризується сімейно-побутовою, комунікативною, суспільно-трудовою діяльністю, проявом фізичних і духовних здібностей людини в єдності і гармонії з навколишнім середовищем, як природну основу людини. Здоровий спосіб життя не може відбутися без знань індивіда про себе, про ті

закономірні зміни, які відбуваються в психіці і фізичному стані людини, про вплив цих процесів на інтелектуальний розвиток [1,2,4]. У зв'язку з цим в теорії і практиці освіти проблема гармонізації розвитку школярів є надзвичайно актуальною.

Метою є теоретичне дослідження основних аспектів формування навиків здорового способу життя.

Результати дослідження. Термін «валеологія» в сучасній науці трактується як інтегративна наука про фундаментальні закони формування, збереження та зміцнення індивідуального здоров'я людини. На відміну від медицини, яка переважно вивчає і виявляє все нові і нові способи лікування і профілактики хвороб, валеологія займається вивченням способів збереження здоров'я людей [1].

Валеологія як наука складається з двох частин - загальної та галузевої. Загальна валеологія розробляє загальнонаукові основи здорового способу життя людини. Галузева валеологія - це медична валеологія, психовалеологія, педагогічна валеологія, сімейна валеологія, фізкультурна валеологія і т.д. [2]

Здоров'я визначається як стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб і фізичних вад. За новою концепцією, здоров'я - це здатність організму зберігати свою структуру і функцію в постійно мінливих умовах середовища [4].

Виділяють наступну класифікацію підходів до поняття «здоров'я»:

1. здоров'я – це відсутність хвороб;
2. здоров'я і норма – поняття тотожні;
3. здоров'я як єдність морфологічних, психологічних і соціально-економічних констант [1].

Таким чином, даючи визначення здоров'ю, розглядають наступні складові його цінності:

1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, основу якої складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку.

2. Фізичне здоров'я – рівень зростання та розвитку органів і систем організму, його основу складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, основу якої складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію.

4. Етичне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві [1, 3].

Ставлення людини до свого здоров'я є частиною її самопізнання, а точніше, частиною її образу «Я», який складається із сприйняття власного зовнішнього вигляду, поведінки, особистісних якостей. Зазначимо, що саме через сферу розуму слід шукати зв'язок здоров'я із способом життя. Спосіб життя є видом життєдіяльності людей і включає 4 основних категорії:

- „рівень життя” – економічна категорія, що представляє ступінь задоволення матеріальних, духовних і культурних потреб людини;
- „якість життя” – ступінь комфорту в задоволенні людських потреб;
- „стиль життя” – поведінкові особливості життя людини (соціально-психологічна категорія);
- „устрій життя” поведінкові особливості життя людини (соціально-економічна категорія) [2].

Отже, в цілісній оцінці здоров'я необхідно враховувати особистісні якості, які можуть бути представлені рівнем морально-вольових, ціннісно-орієнтованих і мотиваційних установок. Таким чином, здоровий спосіб життя – це, перш за все діяльність, активність особи, групи людей, суспільства, що використовують матеріальні і духовні умови і можливості на користь здоров'я, гармонії духовного і фізичного розвитку людини [1].

У зв'язку з вищевикладеним, особливого значення набувають знання щодо формування навиків здорового способу життя і визначення якостей людини, що ведуть до дотримання їх принципів.

Формування принципів здорового способу життя можливе лише за наявності наступних складових: відмова від шкідливих звичок; оптимальний руховий режим; раціональне харчування; загартування; особиста гігієна; позитивні емоції [4].

Для формування навиків здорового способу життя найбільш важливим є принцип «індивідуального режиму дня», якому характерна наявність наступних складових:

- адекватна рухова активність індивіда (відповідність в добовому або тижневому мікроциклі об'єму і інтенсивності руху біологічним вимогам, професійній діяльності, віку, статі);
- адекватне харчування (відповідне енерговитратам, збалансоване по білках, жирах, вуглеводах);
- психогігієна і психопрофілактика (аутотренінг або груповий сеанс для зняття психоемоційної напруги);
- загартування (тренування механізмів терморегуляції і підвищення імунної активності і неспецифічної стійкості організму);
- використання масажу і самомасажу;
- дихальна гімнастика (вольове регулювання частоти і глибини дихання);
- використання природних чинників природи для підвищення ефективності рекреаційних і реабілітаційних заходів;
- відмова від шкідливих звичок (попередження психологічної і фізичної залежності від тютюну, алкоголю, кави, наркотичних речовин і ін.) [5].

Висновки. Формування системи теоретичних знань валеологічного характеру з основ формування принципів здорового способу життя базується на поетапному і послідовному освоєнні ряду змістоформуючих категорій світогляду за допомогою їх актуалізації в процесі діяльності. Діяльнісні категорії, пов'язані із здоров'ям, включають правила гігієни, профілактику захворювань, фізичні вправи, працездатність організму, фізичний стан людини,

особисті якості, основи правильного харчування, психокорегуючі прийоми та ін. Засвоєння даної системи дозволяє придбати життєво-необхідні знання та сформувані оптимальну структуру світоглядних уявлень і теоретичних знань щодо здорового способу життя.

Література.

1. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
2. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья / Р. Ротенберг. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 592 с.
3. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков / А. Г. Сухарев // Школа здоровья. – 1997. – № 1. – С. 7-9.
4. Уолтс У. Искусство быть здоровым / У. Уолтс, Д. Пауэлл. – СПб: Питер-Пресс, 1996. – 128 с.

КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Пантелю Катерина

Научный руководитель: Пустильник Е.С.

Криворожский педагогический институт ДВНЗ «КНУ»

Постановка проблемы. Осанка - привычное положение тела стоящего человека. Осанка человека формируется до 18 лет, то есть в школьные и студенческие годы. Если же есть проблемы с осанкой, то скорректировать её можно до 24 лет.

Сидячий образ жизни, малоподвижность, отсутствие необходимой гимнастики у современных школьников и студентов приводят к серьезным нарушениям осанки, что впоследствии может вылиться в самые разные болезни позвоночника, нервной системы и внутренних органов – от остеохондроза до паралича.

Если у человека правильная осанка, то нагрузка на позвоночный столб распределяется равномерно. Большинство современных подростков неправильно сидят за партой или столом, искривляясь в ту или другую сторону, школьники(студенты) постоянно носят тяжелый портфель в одной руке, что приводит к искривлению позвоночника в правую или левую сторону, которое называется сколиозом.

Физические упражнения совершенствуют осанку человека, она характеризует не только форму тела, но и функции состояния двигательного аппарата.

Физические упражнения способствуют лучшему формированию правильной осанки и помогают при её коррекции.

Анализ последних исследований и публикаций. Осанка - это умение без особого напряжения удерживать свое тело, сохраняя правильную позу в различных положениях: сидя, во время ходьбы и игр. Важнейшее условие правильной осанки - нормальное развитие позвоночника. Если положение тела правильное, то каких-либо негативных изменений в состоянии здоровья человека не происходит [1].

Осанка зависит от положения головы, состояния плечевого пояса, конфигурации позвоночника, наклона таза. Подвижная конфигурация позвоночника может изменяться у ребенка под воздействием внешних (состояние физического воспитания, заболевания и др.) и внутренних (сила мышц, подвижность суставов, наследственность) факторов. Положение головы по отношению к шее и плечам также играет важную роль в осанке.

Одна из важнейших задач физического воспитания детей и учащейся молодежи на сегодняшний день - профилактика и коррекция нарушений осанки, выявляемых у 90% детей 6-7 лет, 40-50% детей 8-10 лет и 54,8-77,4% студентов [3].

Осанка формируется в течение всей жизнедеятельности человека: за партой, станком, на кровати, во время досуга, ходьбы и т.д. Если формировать осанку только на уроках физической культуры, а в остальное время об этом не заботиться, все усилия будут напрасными. Человек в первую очередь сам должен постоянно заботиться о своей осанке и знать, какова правильная осанка и как ее достичь [2].

Для исправления дефектов осанки необходимо принятие мер, способствующих улучшению физического развития (питание, режим дня, создание и соблюдение гигиенических условий), а также целенаправленное использование средств физического воспитания.

Также, существует множество различных физических упражнений для осанки. Эти упражнения наиболее полезны тем, кто занят сидячей работой, способствующей развитию сутулости (школьники, студенты). После регулярных занятий возникает ощущение, что спина выпрямляется, поднимая грудную клетку, осанка улучшается, походка становится упругой и грациозной [3].

Физическая активность играет большую роль формировании правильной осанки. Формирование полноценной осанки связано с увеличением подвижности суставов, особенно в межпозвоночных сочленениях. Хорошее развитие мышц спины является важным условием для формирования правильной осанки, оказывает положительное влияние на деятельность систем дыхания и кровообращения. Наибольшее влияние физических упражнений на формирование и коррекцию осанки наблюдается в младшем и среднем школьном возрасте (до 14 –15 лет). В процессе физических упражнений сила мышц увеличивается, физические упражнения содействуют лучшему формированию нижних конечностей, и формированию правильной осанки [4].

Цель данного исследования – изучение влияния физических упражнений на коррекцию осанки школьников и студентов.

Для решения данного задания я использовала такие методы: анализ научно-методической литературы, проведение исследования, анализ и систематизация полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. Влияние физических упражнений на коррекцию осанки школьников и студентов мы выявили с помощью эксперимента, проведенного на базе Криворожского педагогического института. В эксперименте приняли участие 12 человек, с диагностированным

нарушением осанки. Участники были разделены на четыре группы. Для каждой группы была разработана специальная коррекционная гимнастика. Перед началом эксперимента испытуемые посетили врача.

Первая группа в течение два месяца выполняла данный комплекс упражнений, одобренных врачом-ортопедом, которые были направлены на коррекцию осанки:

Лечь на живот, сплестя руки на затылке и отведя локти так, чтобы сблизились лопатки; лбом упереться в пол. На вдохе поднять голову, одновременно препятствуя руками этому движению, и вернуться в ИП (исходная позиция). Повторить 8-10 раз.

Встать на колени, упираясь руками в пол, руки и бедра на ширине плеч, под прямым углом к полу. Вытянуть правую руку вперед и вверх (к потолку), одновременно отведя левую прямую ногу назад и вверх. Вернуться в ИП и повторить то же самое левой рукой и правой ногой. Повторить 6 — 8 раз.

Исходное положение — лежа на животе, руки согните в локтях, ладони упираются в пол на уровне плеч. Поднимите верхнюю часть туловища, выпрямляя руки, прогибая позвоночник и немного запрокидывая голову назад. Задержитесь недолго в этом положении, а затем примите ИП. Повторите упражнение 8—10 раз.

Исходное положение — стоя прямо, правую руку поднимите вверх. Руки согните в локтевых суставах и сцепите за спиной в «замок». В таком положении оставайтесь несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Поменяйте руки местами, поднимите вверх левую руку, а правую опустите вниз. Выполните упражнение 8 раз.

Не считая этого комплекса, участникам первой группы было предложено висеть по две минуты в день на турнике.

Второй группе помимо данного комплекса были предложены еще недельные занятия плаванием.

Участники третьей группы также в течение двух месяцев после занятий спортом надевали специальный пояс для коррекции осанки. Последняя группа ничего не меняла в режиме дня, и не занималась по предложенному комплексу.

Спустя два месяца эксперимента мы отметили улучшение осанки испытуемых, которые занимались физической активностью.

Выводы. Согласно результату эксперименту можно сделать такие выводы:

1. Экспериментально мы подтвердили тот факт, что физические упражнения способствуют коррекции осанки. У испытуемых, которые вовсе не занимались физической культурой, наблюдалось ухудшение осанки, развитие сколиоза (это объясняется сидячим образом жизни, неправильном положении при ходьбе, сидении, ноской тяжелых сумок на одном плече). Также, нужно отметить, что физические упражнения выполняют дисциплинирующую функцию, то есть после двух месяцев занятий, спорт стал привычкой, при этом участники стали сознательно ровно держать спину при ходьбе и сидении.

2. Наиболее эффективным способом коррекции можно считать физические упражнения и висение на турнике. Такие средства как: занятия плаванием, висение на турнике, носка коррекционного пояса, лечебный массаж отлично

дополняют физические упражнения как способ коррекции осанки. Но нужно отметить, что эти средства дополняют, но никак не могут в полной мере заменить занятия физ. упражнениями.

3. Первые недели занятий некоторые участники эксперимента чувствовали дискомфорт и небольшие болевые ощущения в области лопаток, это объясняется тем, что процессе выполнения упражнений неправильное положение позвоночника понемногу приходит в норму. Но следует заметить, что если при выполнении упражнений человек чувствует боль в спине или сильный дискомфорт, то следует прекратить занятие и обратиться к врачу-ортопеду, он поможет выяснить причину и подобрать подходящую для человека физическую нагрузку или другие способы коррекции осанки.

Литература.

1. Википедия [Электронный ресурс]: свободная энциклопедия – Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org>, свободный. - Загл. с экрана. – яз. рус.

2. Воспитание правильной осанки /Под ред. А.М. Шлемина.- М.: Физкультура и спорт, 1968. 70 с. 3. Красикова И.С. Плоскостопие у детей. СПб.: Учитель и ученик, 2002. – 128 с. 4. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. - Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001 г. – 224 с.

АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Руденко Віталій

Науковий керівник :доцент Кольцова О.С

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність даного питання полягає в тому, що шкільний період є одним з найбільш відповідальних періодів життя людини у формуванні фізичного здоров'я і культурних навиків, що забезпечують його вдосконалення, зміцнення і збереження в майбутньому. Сьогодні відомо: 40% захворювань у дорослих були «закладені» в дитячому віці. Саме тому, шкільне фізичне виховання повинне формувати рівень здоров'я дитини і фундамент фізичної культури майбутньої дорослої людини. Важливо підвищувати загальну працездатність у дітей, враховуючи особливості розвитку дитячого організму [2].

Мета роботи– визначити сутність адаптації як чинника працездатності.

Виклад основного матеріалу. Поняття фізична працездатність займає досить вагоме місце в повсякденному житті, фізичній культурі і спорті.

Адаптація – у загальному вигляді означає здатність усього живого пристосовуватися до умов зовнішнього середовища [1].

Адаптація – це спосіб, завдяки якому живий організм відповідає на вплив навколишнього середовища. Одна із звичайних форм фізичної адаптації називається акліматизацією. Адаптація виступає як властивість організму, яке забезпечуються автоматизованими системами. У кожній з цих систем виділяється декілька рівнів адаптації – від субклітинного до органного. Адаптація містить в собі ефективну, економну і адекватну пристосувальну діяльність організму до впливу різних факторів. У адаптації виділяються дві

протиборчі особливості. З одного боку, це виразні зміни, які в тій чи іншій мірі зачіпають всі системи організму, а з іншого боку – це забезпечення гомеостазу, переклад організму на новий рівень функціонування при обов'язковій умові - збереження динамічної рівноваги [3].

Працездатність – це здібність людини виконувати професійну діяльність у заданих параметрах і умовах, яка супроводжується функціональними змінами відповідного рівня.

Під фізичною працездатністю розуміють здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі. Фізична працездатність у широкому розумінні є інтегральним вираженням можливостей людини, входить у поняття її здоров'я. Фізичну працездатність розглядають як функціональний стан кардіореспіраторної системи [1].

У шкільному віці рухові якості і особливо витривалість м'язової системи відносно низькі і діти не здатні довго виконувати динамічну та статичну роботу. Здатність витримувати фізичні навантаження в деякій мірі починає формуватись у дітей у віці 6-9 років. В 11-12 років найбільш інтенсивно розвивається м'язова працездатність. Так, як що у 10 років здатні виконувати динамічної роботи на 50% більше, ніж у 7 років, то у віці 14-15 років вже на 300-400% більше. Потужність можливої роботи за період з 7 до 11 років зростає всього на 30%, а в період з 11 до 16 років – більш ніж на 200%. У цей же період у дітей стрімко наростає працездатність до статичних навантажень [2].

Хоча загальний її рівень і в 16 років не потребує 70% такої у дорослих людей.

Вікові особливості м'язової працездатності невід'ємно пов'язані з особливостями вищої нервової діяльності, що відбувається на процесах тренування. Так, тренування по однаковому виду потребує 15-річних підлітків в 2 рази більше часу, ніж у дорослих. Потужність роботи підлітків не потребує 70% тієї, що можуть виконувати дорослі, тоді як час на відпочинок і відновлення функцій після цієї роботи підліткам погірбний у 4 рази більший, ніж дорослий [1].

При динамічній роботі стомлюваність як хлопців, так і дівчат однієї вікової групи розвивається майже з однаковою швидкістю. В той же час сила та витривалість м'язів у дівчат в середньому нижча, ніж у хлопців. Дівчата здатні також виконувати значно меншу за об'ємом роботу, ніж їх однолітки – хлопці, до того ж функціональні порушення в організмі дівчат в наслідок роботи в переважній кількості випадків більш суттєві, що потребує більшого часу на відпочинок. У дівчат повільніше відбувається адаптація до фізичних навантажень (тренувань), швидше падає працездатність у процесі фізичних навантажень. Не достатній термін відпочинку дітей як після тривалого розумового, так і фізичного (під час тренувань у спортивних секціях) навантажень проводить до накопичення стомлення і навіть до хронічного перевтомлення, ознаками якого є зниження працездатності, активності, зниження захисних сил (імунітету), функціональні розлади в організмі і т.д.

Оптимальним віком для початку систематичних фізичних тренувань (занять спортом) вважається вік 9-10 та 13-14 років, що обумовлено віковими

періодами найбільш інтенсивного формування рухової системи та рухових якостей. Високі спортивні досягнення (особливо у гімнастиці, танцях, катанні на ковзанах і т.д.) діти можуть проявити вже у підлітковому віці, але слід пам'ятати, що цей період пов'язаний із статевим дозріванням і глибокими функціональними перебудовами в організмі дітей, тому мало тренуваних дітей слід обмежено навантажувати роботою, яка потребує максимальної сили та витривалості [1, 3].

Висновки. Провідну роль у розвитку рухових якостей відіграє адаптація організму, яка є його реакцією пристосування на неодноразово застосований подразник. Процес адаптації дозволяє досягнути не тільки високого рівня розвитку фізичних якостей, а й розширює фізичні і психічні можливості переносити навантаження. З фізіологічної точки зору, адаптація являє собою процес забезпечення відповідного сталості внутрішнього середовища – гомеостазу. Під час м'язової роботи змін зазнають всі системи організму.

Література.

1. Емерсон Ф. З. Основные закономерности индивидуальной адаптации / Ф. З. Емерсон // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – С. 10-76.
2. Пшенникова М. Г. Адаптація к фізическим загрузкам / М. Г. Пшенникова // Физиология адаптационных процессов. – М.: Наука, 1986. – С. 124-221.
3. Келлер В. С. Теоретико-методические основы підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В.Н. Платонов, Львів 2000. - 493 с.

ВИДИ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ТА ЇХ СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ

Руденко Яна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С

Херсонський державний університет

Актуальність. В останні роки явище дезадаптації у дітей і підлітків стало предметом багаточисельних медичних, психофізіологічних і психологічних досліджень. Дослідження в масових школах виявили ознаки дезадаптації без виражених невротичних порушень у 22,5% учнів школи. Відомо, що особливо чутливими у відношенні до розвитку стану дезадаптації школярів є критичні періоди зміни умов виховання і навчання [1, с.43].

Дезадаптація школярів, яка заважає соціалізації дитини, гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності у навчанні, загальній соціально-психологічній адаптації. Тому знаходження шляхів, подолання шкільної дезадаптації є важливою проблемою теорії психологічної науки і педагогічної практики [3, с.55].

За цих умов у нашому суспільстві дуже гостро постає проблема соціальної адаптації та збереження психічного здоров'я особистості. Система виховання та освіти вимагає суттєвих змін методики, цінностей та змісту підготовки нової

генерації до життя. Тому проблема соціальної адаптації дітей є актуальна і потребує уваги зі сторони психологів, учителів і батьків.

Мета – охарактеризувати види адаптації школярів та розкрити їх соціальну значущість.

Виклад основного матеріалу. Поняття “адаптація” – одне з ключових у дослідженні живого організму, оскільки саме механізми адаптації, вироблені в результаті тривалої еволюції, забезпечують можливість існування організму в мінливих умовах середовища.

Адаптація – динамічний процес завдяки якому рухливі системи живих організмів, незважаючи на мінливість умов, підтримують стійкість, необхідну для існування розвитку продовження роду. Процес адаптації відбувається тоді, коли в системі організм – середовище виникають значні зміни, що забезпечують формування нового гомеостатичного стану, який дає змогу досягати максимальної ефективності фізіологічних функцій і поведінкових реакцій.

Оскільки організм і середовище знаходяться не в статичній, а в динамічній рівновазі, їх співвідношення змінюється постійно. Як і процес адаптації [2, с.55].

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища, й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів. Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку й використанні адекватних способів задоволення основних потреб.

Якщо навколишнє середовище виявляє до людини вимоги, а деякі з них важко адаптуються в силу їх особистісних чи вікових особливостей, то в них може розвинутих відчуття соціальної, психічної і соматичної напруги, а це загроза дезадаптації.

Дезадаптація – це формування неадекватних механізмів пристосування людини до умов навколишнього середовища, порушень в поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, підвищеного рівня тривожності, негармонійний розвиток особистості.

Однією з важливих проблем сучасної системи освіти є проблема розвитку адаптаційних можливостей особистості і профілактика дезадаптації, а також критичні періоди психічного розвитку. Особлива увага звертається на дітей молодшого шкільного віку. Найважливішим є те, що процес звикання до шкільного життя та його умов є складним. Одні діти проходять цей процес легко без психічних травм, а інші важко з чого і впливає проблема “шкільної дезадаптації” [1, с.145].

Шкільна дезадаптація – втрата дитиною навчальної мотивації, низька успішність, конфліктність у спілкуванні з учителями й однолітками. Схильність до асоціальної поведінки, низька самооцінка, домінування негативного емоційного напруження.

Щоб захистити і підтримати дітей молодшого шкільного віку необхідно усвідомлювати важливість не лише функцій постачальника інформації для

розуму, а й оберега, на якому можна покластися, на якого дитина може розраховувати у плині життя. Підтримка дорослого – важливий гарант гармонійного входження малюка у шкільного життя. Адаптація – пристосування дитини до умов та вимог нового середовища. Її результатом є пристосованість як особистісна, що виступає показником життєвої компетентності дитини, її здатності орієнтуватися та впливати на довкілля [1, с.45].

Адаптація соціальна – інтегративний показник стану дитини який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставиться до людей, подій вчинків, спілкуватися вчитися, працювати, відпочивати регулювати поведінку відповідно до сподівань інших [3, с.5].

Соціальна адаптація (адаптивна діяльність) містить сукупність усіх видів діяльності, що відбуваються одночасно. З одного боку, це зумовлене орієнтувальними потребами пізнання змін у предметній діяльності, встановлення з цією метою необхідних емоційних контактів і відносин, а також оцінювання на підставі цього особистої та суспільної значущості змін, що відбулися. З іншого боку, це здійснювана в діалектичній єдності з оцінковою діяльністю (та на її основі) корекція поведінки особистості та її предметної діяльності, пов'язаної з перетворенням навколишнього середовища.

Соціалізація людини – процес перетворення людської істоти на суспільний індивід, утвердження її як особистості, включення у суспільне життя, як активної і дійової сили. Термін “соціалізація” стосується лише людського суспільства і означає найвищий щабель у розвитку біологічної і психологічної адаптації людини щодо навколишнього середовища. У людському суспільстві біологічна адаптація відтісняється на задній план, поступаючись місцем свідомій і цілеспрямованій соціалізації людини, яка практично здійснюється шляхом включення особи до певних соціальних груп.

Висновки. Адаптація молодших школярів є складним соціально зумовленим явищем, для якого характерна діалектично суперечлива єдність трьох рівнів адаптивної поведінки дитини: біологічного, психологічного та соціального при подвійній визначальній ролі останнього.

Адаптація є спричиненою змінами у взаємодії дитини із навколишнім середовищем діяльністю, пов'язаною з оптимізацією цієї взаємодії за допомогою виконуваної на основі оцінювання характеру змін корекції поведінки дитини та навколишнього середовища.

З цього ми бачимо, що адаптація є складовим елементом механізму соціалізації, що відбувається як сукупність адаптації до різноманітних життєвих ситуацій, під час яких нагромаджується соціальний досвід, засвоюються норми та цінності. Кожна адаптація збагачує соціальний досвід, полегшує подальшу адаптацію дитини. У цьому суть адаптивної – розвивальної моделі соціалізації.

Література.

1. Александровський Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровський .- М.: Наука, 1976. – 145 с.

2. Лескова-Савицкая А.А. Проблема адаптации первокласников к школе: Методические рекомендации для школьных психологов / А.А. Лескова-Савицкая. - Одесса, 2001 – 60 с.

3. Цылев В.Р. О проблеме психологической адаптации школьников / В.Р. Цылев // Психологическая наука и образование. – Київ, 1998 – С. 4-9.

ВИВЧЕННЯ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Хомінятіч Альбіна

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І. Л.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Україна сьогодні переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до демографічного зменшення населення, але й до змін якісного його життя. Як відомо, питання розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССЗ), ожиріння, зміцнення загального і психічного здоров'я та розв'язання інших соціальних, сучасних економічних проблем.

Аналіз публікацій. За даними ООН, кількість людей, що недостатньо харчуються, скоротилася з 920 млн у 1980 році до 799 млн у 2000 році, хоча за цей період населення планети зросло більше ніж на 1,6 млрд осіб. [1, стр. 332] Як відомо, питання розвитку фізичного виховання, фізичної культури і спорту, розглядаються як найбільш економічно вигідний та ефективний засіб профілактики різних захворювань серцево-судинної системи (ССЗ). [1, стр. 336] Але особливу тривогу викликає зростання поширеності ожиріння серед молоді, кількість якого кожні три десятиріччя зростає вдвічі. На сьогодні в розвинутих країнах світу 25% молоді мають надлишкову масу тіла, а 15% – ожиріння. В Україні щорічно фіксують 18-20 тис. нових випадків ожиріння серед дітей та підлітків. [2, стр. 50-51] І в подальшому їхнє прагнення привести вагу тіла до нормальних показників не завжди є вдалим. Так, щорічне збільшення кількості студентів хворих на ожиріння зі зростанням курсу складає 1 % [2, стр. 53]. Якщо життя молоді та студентів постійно пов'язане з високим рівнем стресу, то це примушує організм підтримувати високий рівень адреналіну, що у свою чергу сприяє ожирінню і накопиченню ваги, щоб забезпечити запаси енергії для захисту свого життя на тривалий час. А при дефіциті сну організм накопичує жир на той випадок, якщо він і надалі відчуватиме нестачу у відпочинку [3, стр. 314]

Мета роботи: вивчити особливості харчування та рухової активності студентів другого року навчання.

Результати дослідження. Опитування проводилося на базі Криворізького педагогічного інституту у вересні-листопаді 2015 році. Було проанкетовано 30 студентів II курсу (фізико-математичного факультета). Проаналізувавши

отриманні результати було встановлено постійне порушення режиму харчування та рухової активності. Про наявність харчування у вигляді трьохразового добового відповіли лише 16 % студентів. Із-за учбового навантаження, невивації часу на повноцінні гарячі та рідкі страви студенти перекусують у буфеті фаст-фуд. Це дуже зручно, так як відбувається збереження часу, що для студента є необхідним. Також є проблема рухової активності: вранці та днем навчальний процес, потім вивчення заданого матеріалу та проведення досугу за комп'ютером. Активний рух є невід'ємною частиною здорового способу життя та попередження ожиріння, що частіше всього є наслідком ССЗ. Таким чином було визначено, що лише одна шоста частина студентів притримується трьохразового харчування з вмістом рідкої та гарячої їжі, а одна третя — рухової активності у вигляді бігу, прогулянок на свіжому повітрі, відвідування спортзалу та спортивних секцій.

При опитуванні з'ясувалося, що 16,67 % надають перевагу здоровому харчуванню; 72,8% студентів майже кожен день харчуються фаст-фудом, а 25,53% лише іноді обходяться швидкими перекусами. Серед опитуваних тільки 30,48% ведуть активний образ життя, 49,5% раз у три дні намагаються виконувати фізичні вправи, а 20,4% не надають собі рухоме навантаження.

Висновки. Встановлено, що 72,8% опитуваних, харчуються не правильно, що в майбутньому може призвести до надлишкової ваги.

Визначено, що велика кількість студентів (20,4%) ігнорують активний образ життя, надаючи перевагу проведення вільного часу за комп'ютером або перед телевізором.

Ми можемо припустити, що дані проблеми полягають не лише у невивації часу у студентів, а й у недостатній їх інформованості.

Література.

1. Лупанов В.П. Ожирение как фактор риска развития сердечно-сосудистых катастроф // Российский медицинский журнал. — 2003. — Т. 11, № 6. — С. 331-337.
2. Большова О.В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці. Здоров'я України: медична газета, 2008, № 18/1 червень.- С. 50 - 51,53.
3. Билл Л. Как сбросить лишний вес.- Москва, АСТ: Астрель, 2005. - 314 с.

РОЗДІЛ 4

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ

Альбещенко Андрій

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Актуальність. В умовах, коли освіта стала загальною, а професія вчителя масовою, сподіватися на індивідуальну майстерність педагога стає все важчим. Технологія проектується виходячи з конкретних умов і орієнтуючись на завдання, а не передбачуваний результат. Тому проектування здоров'язберігаючого освітнього середовища розглядають як найважливіший елемент роботи по збереженню і зміцненню здоров'я учнів.

Метою дослідження є розкриття поняття «здоров'язберігаючі технології» та їх практичне застосування у сучасній освіті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Під здоров'язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти сприятливі умови навчання в школі, оптимальну організацію навчального процесу, повноцінний та раціонально організований руховий режим[1].

Мета всіх здоров'язберігаючих освітніх технологій – сформувати в учнів необхідні знання, вміння та навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отриманні знання в повсякденному житті. Для більш повного розкриття проблеми здоров'язберігаючих освітніх технологій маємо охарактеризувати основні ризики для здоров'я у молодому віці: вживання алкоголю та наркотиків. Вживання алкоголю підлітками – одна з найгостріших проблем громадського здоров'я. Крім того, у багатьох країнах Європи молоді люди нині мають доступ до широкого кола речовин, що вживаються найчастіше у поєднанні з алкоголем ; вживання наркотиків.; тютюнопаління та його наслідки ; малорухомий образ життя, пов'язаний з комп'ютеризацією; надмірна вага та ожиріння ; репродуктивне здоров'я та фактори, що його зумовлюють; смертність у молодому віці.

У вирішенні проблеми збереження здоров'я учнів загальноосвітніх навчальних закладів важливе значення має взаємодія школи та громадських організацій. Термін "здоров'язберігаючі освітні технології" можна розглядати і як якісну характеристику будь-якої освітньої технології, її "сертифікат безпеки для здоров'я", і як сукупність тих принципів, прийомів, методів педагогічної роботи, які, доповнюючи традиційні технології навчання і виховання, наділяють їх ознакою здоров'язбереження[3].

Близькими до здоров'язберігаючих освітніх технологій є медичні технології профілактичної роботи, що проводиться в освітніх установах[2].

Медичний підхід до здоров'язбереження, що реалізується в рамках профілактичного напрямку, від педагогічного для психологотипу відрізняється не лише методами і професійною підготовкою фахівців, але і тим, що звільняє людину від відповідальності за своє здоров'я, передаючи цю відповідальність лікарів, медицині.

Протилежний підхід полягає в мобілізації відчуття відповідальності людини за своє здоров'я, вихованні постійної потреби піклуватися про нього. Формування в учнів відповідальності, у тому числі і за своє здоров'я, – виховний процес, який слід розглядати як одне з найважливіших завдань установ освіти. Постановка завдання здоров'язбереження в освітньому процесі може розглядатися в двох варіантах – завдання-мінімум і завдання-оптимум. Завдання-мінімум відповідає фундаментальному принципу медицини і педагогіки: "Не нашкодь!"

Таким чином, рішення завдання-мінімум з використанням здоров'язберігаючих освітніх технологій полягає в забезпеченні таких умов навчання, виховання, розвитку, які не надають негативної дії на здоров'я всіх суб'єктів освітнього процесу.

Здоров'язберігаючі освітні технології можна розглядати як альтернативу загрозам здоров'ю, пов'язаних з освітнім процесом. Якщо обмежувати роботу школи у сфері охорони здоров'я лише завданням-мінімум – захистом учня від шкідливих дій – це лише невелика частина освітнього потенціалу школи виявиться задіяною на користь здоров'я учнів.

Такий підхід не відповідає стратегічним принципам здоров'язбереження і не наводить до досягнення цілей системи освіти. У школи досить ресурсів для допомоги своїм вихованцям в збереженні здоров'я, як в період навчання, так і після закінчення школи.

Це узгоджується з практикою роботи системи охорони (звертатися до лікарів треба лише коли захворієш) здоров'я, що склалася у нас, але вступає в протиріччя з принципами профілактичної медицини і концепцією здоров'я, прийнятої Всесвітньою організацією охорони здоров'я, згідно якої здоров'я – не лише відсутність хвороби, але і стан повного фізичного, психічного і соціального представляється більшості науковців як завдання-оптимум, що включає рішення завдання-мінімум, а також формування в учнів фізичного, психічного, духовно-етичного здоров'я, виховання у них культури здоров'я, дієвій мотивації на ведення здорового способу життя.

Тоді правильнішим представляється визначення здоров'язберігаючих освітніх технологій як сукупності всіх використовуваних в освітньому процесі прийомів, методів, технологій, що не лише оберігають здоров'я учнів і педагогів від несприятливої дії чинників освітнього середовища, але і сприяючих вихованню в учнів культури здоров'я.

"Родова" ознака здоров'язберігаючих освітніх технологій, визначається навчально-виховним процесом, виконуючим роль методологічної основи, до якої адресуються всі конкретні технології, прийоми і методи. Останнє принципово важливе, бо завдання школи полягає не лише в тому, аби зберегти здоров'я учнів на період навчання, але і в тому, аби підготувати їх до

подальшого успішного і щасливого життя, не досяжного без достатнього рівня здоров'я.

Завдання здоров'язберігаючої педагогіки – забезпечити випускникові школи високий рівень реального здоров'я, сформувати культуру здоров'я, тоді атестат про середню освіту буде дійсною путівкою в щасливе самостійне життя, свідомим умінням молодшої людини піклуватися про своє здоров'я і дбайливо відноситися до здоров'я інших людей.

Висновки. Застосування здоров'язберігаючих технологій є важливою складовою професійної компетентності сучасного педагога. Вчителі школи повинні активно пропагувати формування моди на здоров'я, як стратегічного напрямку загальнодержавної політики в області охорони здоров'я і освіти. Використання здоров'язберігаючих технологій при вирішенні саме виховних і оздоровчих завдань найбільшою мірою може бути успішно реалізоване саме в цьому просторі.

Література.

1. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №8. – С. 1-6.
2. Тимчин О.І. Іновації змісту і технологій здорового способу життя/ О.І. Тимчин, М.П. Коростіль. – Тернопіль: Астон. 2002. – 136 с.
3. Фаєнко Т. Формування здоров'язберігаючої компетентності молодших школярів // Початкове навчання. – 2009. - №32 (216). – С. 32-38.

ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ

Воткаленко К., Пономарьова Г.

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький педагогічний інститут КПІ КНУ

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи вищої освіти актуального характеру набувають питання підвищення рівня професійної підготовки майбутніх педагогів. Одним з найважливіших завдань вищої освіти – є формування у студентів свідомого відношення до предмету «Фізичне виховання». Дана дисципліна постійно вдосконалюється згідно сучасної концепції вищої школи. Вона повинна вирішувати головну проблему – збереження та зміцнення здоров'я. Актуальність формування серйозного відношення підсилюється незадовільним станом здоров'я сучасних студентів. Так, за даними наукових джерел, майже 90% цієї категорії молоді мають відхилення у здоров'ї, більше 50% - незадовільну фізичну підготовку

Аналіз публікацій. Щодо питань формування ставлення до фізичного виховання та надання можливості очікування позитивного кінцевого результату займалися такі науковці як С. Артюх, С. Батишев, І. Висільєв, В. Зайчук, А.Кірсанов, О.Коваленко, Н.Кузьміна, М. Лазирев, П. Осіпов. На думку П. Подласія. Поняття «формування» визначається як процес становлення людини як соціальної істоти під дією всіх факторів – соціальних, економічних,

екологічних, ідеологічних, психічних та інших. На думку автора, формування має на увазі якусь закінченість людської особистості, досягнення рівня зрілості, стійкості. Зокрема, М. Кларін пропонує використовувати поняття моделі формування як схеми або плану дій, спрямованих на реалізацію певної мети. Проблемі формування ставлення до фізичної культури присвячено значну кількість наукових праць вітчизняних та зарубіжних авторів. Звертають увагу в своїх дослідженнях (Т. Баля, В. Войтко, А. Дахія, В. Мізінцев, В. Семіченко, Є. Ямбург Б. Максимчук, О. Пирус, О. Стасенко та інші).

Мета дослідження – обґрунтувати принципи формування усвідомленого ставлення до фізичних вправ та створення необхідних для цього умов.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Криворізького державного педагогічного інституту серед студентів I-II курсів. Перша група – 22 особи, що навчаються за спеціальністю «Початкове навчання та фізична культура» (надалі гр. ПНФ або 1гр.), друга – 47 осіб-студенти історичного та природничого факультетів (надалі ІФ, Пр.Ф або 2гр). Усього в опитуванні взяли участь 69 респондентів. Для здійснення опитування нами було розроблено та запропоновано блок питань, за допомогою яких ми сподівалися виявити думку респондентів щодо особистого ставлення до фізичної культури. У результаті опрацювання заповнених анкет виявилось, що студенти обох груп повністю згодні з тим, що фізична культура є невід'ємною складовою розвитку особистості. Це фактично підтверджує результат теоретичного виховання нашої молоді в галузі фізичної культури, починаючи з наймолодшого віку.

У питанні «Яким чином відбувається самовдосконалення: тільки під керівництвом фахівців, самостійно чи сумісно?» респонденти 1гр. відповіли слідує: 66,3% - сумісно (як з тренером так і самостійно), 25,6% - роботі з фахівцями і 8,4% вважають, результативність досягається при самостійній роботі. Студенти 2гр. – відповідно 57,7% - 22,5% - 19,8%.

На нашу думку студенти групи ПНФ обов'язково мають більший досвід досягнень у спорті під керівництвом вчителів фізичної культури, викладачів та тренерів. Також навчальний план груп ПНФ містять більшу кількість годин з фізичного виховання проти ІФ та Пр.Ф за рахунок «спец» дисциплін. Різниця академічних занять на тиждень в обох групах складає 8 годин на тиждень. Ці фактори суттєво впливають на відповіді обох груп. Студенти нефізкультурних спеціальностей вважають, що самостійне вдосконалення (19,5%) може привести до значних результатів. Цей показник у 2.5 рази перебільшує думку студентів групи ПНФ (8,4%). Ми поважаємо думку респондентів, що явно завищили значення самостійного впливу. На наш погляд, суспільство ще не досягло такого рівня, де б кожен п'ятий наполегливо займався фізичними вправами.

Обидві групи респондентів погодилися з тим, що самовдосконалення при фізичних навантаженнях відбувається не тільки на рівні розвитку фізичних якостей, а й на інтелектуальному, моральному та емоційному рівнях. На питання : «Чи є фізичне, моральне, інтелектуальне, емоційне зростання тимчасовим та як воно зберігається протягом часу?» - респонденти відповіли:

1гр. – так, що досягнення залишаються у людини на все життя (96,2%). Відповіді другої групи склали: 82,4% - на все життя проти 17,6%, що зберігаються лише в період регулярних занять спортом.

Майже 100% студентів 1гр. погодилися з тим, що зростання відбувається за рахунок значно більшої кількості занять спортом та фізичними вправами в щоденному режимі їхньої навчальної діяльності. Ми припускаємо, що за рахунок більших навантажень у них формується більш серйозне ставлення до фізичного виховання, що сприяє поступовому розвитку та більш якісному усвідомленню.

У питанні: «Чи потрібно майбутньому вчителю будь-якого предмету витрачати час на самовдосконалення фізичних якостей?» відповіді практично не різнилися: 1гр.- 100% так, 2гр. – 96,8% проти 3,2%. Майже однакові думки студентів обох груп знов підтверджують наявність теоретичних понять з фізичної культури, які цілеспрямовано формують принципи фізичної культури, але не завжди впливають на практичну діяльність.

Висновки. Повноцінно вирішувати задачу підготовки висококваліфікаційного спеціаліста можна тільки в тому випадку, якщо буде використаний системний підхід на основі комплексного використання різноманітних методів та засобів. Подальші дослідження передбачають формування потреби більш фізичними вправами свідомого відношення до практичних занять, а також підвищення пізнавального інтересу.

Література.

1. Аникеев Д. М. Проблемы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Д. М. Аникеев // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2009. - №2. –с.6-9.
2. Здоровий спосіб життя [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://uk.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%96%D0%B1%_%D0%B6%D0%B8%D1%82%D1%82%D1%8F
3. Магльований А. В., Кунинець О.Б., Хомишин В. П., Дзівенко О. А. Фізичне виховання в здоровому способі життя студентів. – Львів, 2006. – 17с.

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ КПІ

Гончарук С.

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Актуальність здорового способу життя та збереження здоров'я, викликає необхідність вивчення головних факторів здоров'я пошуку ефективних шляхів впливу. Визначено, що здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психо-емоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я [2,с.42]. У сучасному житті людина розучилася розслаблятися природними засобами і вдається до будь-яких методів, не залежно від того руйнується її здоров'я чи ні.

Ми вважаємо, що саме молоді потрібно акцентувати увагу на формуванні зацікавленості станом власного здоров'я, оскільки саме у молодому віці відбувається сприйняття норм, накопичення знань, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій. На сучасному етапі здоров'я розглядається не як відсутність хвороби, що є принципово відмінним від прийнятого в медицині, а збереження та підтримання його, що досягається за рахунок потенційних можливостей людини [1, с.59]. В умовах оновлення системи навчання: збагачення особистих аспектів сучасного вчителя постає проблема здорового способу життя, що сприяє зацікавленості студентів власним здоров'ям [3, с.76].

Мета роботи — виявити чим керується студентська молодь при зайняттях фізичними вправами й наскільки отриманні знання та вміння впливають на інтерес до власного здоров'я.

Результати дослідження. Встановлено, що рівень здоров'я людини на 50% залежить від способу життя, ще по 20% припадають на довкілля та спадковість. Медичні ж заходи здатні забезпечити здоров'я тільки на 10% [4, с.85]. До речі, вперше ефективність застосування фізичних вправ оздоровчого та профілактичного спрямування висвітлив арабський вчений-медик Авіцена у своїй праці “Книга зцілення”. Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вміло формувати і постійно підтримувати.

В роботі, що проводилася на базі КДПУ, у листопаді-грудні 2014 р., вивчалася ступінь зацікавленості студенток в красоті та пропорційності свого тіла, здійснення практичних дій спрямованих на самовдосконалення, виявлення відношення респондентів до занять фізичними вправами, як складової здоров'я та вивчення мотивації при формуванні інтересу до власного здоров'я.

В анкетуванні прийняли участь 112 студенток I-II курсів у віці 17-19 років. Серед опитаних — 91% дали відповідь, що вони “дуже зацікавлені в пропорційності та красі свого тіла”. З їх числа — 36% враховують “калорійність продуктів при вживанні їжі”. Серед студенток, що контролюють кількість калорій (36%) - 82% вважають, що зайняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при цьому лише 49% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім учбових занять з фізичного виховання) — самостійно, або в спортивних секціях.

Побудувавши таблицю отриманих даних ми з'ясували таку залежність.

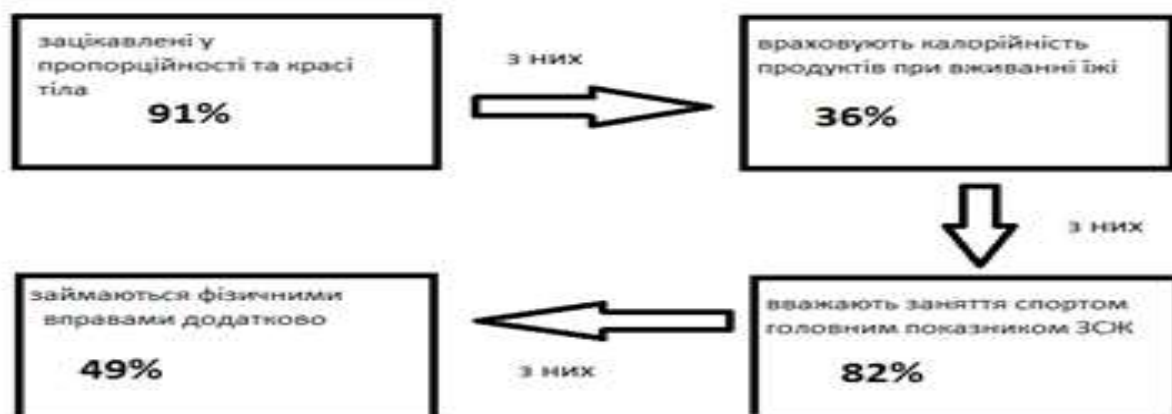


Рисунок 1. Кореляційні зв'язки між відповідями респондентів

Найбільш цікавою виявилась розбіжність при відповідях на питання про зайняття фізичними вправами, як чинниками, що сприяють підтримці рівня здоров'я, зміцненню його та впливу на стан самопочуття. При проведенні аналізу отриманих даних ми не виключили можливість наявності і інших мотивів: потреби бути в колективі (соціальні); участь у змаганнях (емоційні); формування характеру (психологічні).

Висновки. Не існує концепції кількісного виміру “здоров'я”, як комплексного показника. Визначити загальну модель планування здоров'я, кожна людина повинна особисто, але підказати шляхи, методи та напрями повинні викладачі фізичного виховання. Тому ми пропонуємо:

Включати в перелік вузівських програм спецкурси “Психологія здоров'я”, “Основи здорового способу життя” та ін.

Розробити систему профілактично-прикладної підготовки, яка забезпечить оптимальний стан здоров'я та адаптацію організму до сучасних умов життя студентів

Подальші дослідження. У даній роботі не досліджувалися причини, що заважають студенткам приділяти більше часу заняттям фізичними вправами (84% - розуміють користь, а 49% - виконують). Ми вважаємо, що дане питання має право на вивчення.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. - Спб.:МПП “Петрополис”, 2010.- 123 с.
2. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді// Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1т.: Зб. наук.пр.- Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. держ. дн-ту ім. Лесі Українки, 2014.- 266 с.
3. Минжорина И.Л. Роль значимых мотивов в формировании здорового образа жизни. Мат. III Міжнародної наук. -практ. конф. “Динаміка наукових досліджень '2004”. т.11.
4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. - Л.: Ліга — Прес, 2011.-112 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ

Гордиенко Алла

Научный руководитель: ст.преп. Д.Г. Сердюк

Запорожский национальный университет

Постановка проблемы. На сегодняшний день остается актуальной проблема увеличения двигательной активности учащихся общеобразовательных школ. Анализ данных литературы показывает, что урочная форма занятий не обеспечивает полностью ни необходимого объема двигательной активности, ни желаемого тренировочного эффекта. Особое внимание стоит уделить средствам и методам занятий с девушками–старшеклассницами на уроках физического воспитания. Стандартные, монотонные уроки с постоянной нагрузкой вызывают у занимающихся

негативные эмоции и часто сопровождаются отказом от выполнения упражнений или вообще посещения уроков физкультуры.

Формулирование цели работы. Цель исследования – изучить эффективность использования комплексов упражнений базовой аэробики на уроках физической культуры с девушками старших классов.

Исследование проводилось на базе общеобразовательной школы № 30 г. Запорожье с девушками 16-17 лет в течение 6 месяцев. Уровень физической подготовленности девушек определялся по результатам тестов методом контрольных испытаний. В исследовании принимало участие 53 ученицы 10-11 классов, отнесенных по состоянию здоровья к основной медицинской группе, которые не занимаются спортом.

Все школьницы были разделены на две группы:

- первая группа (контрольная) – девушки, занимающиеся физической культурой по учебной программе для учащихся общеобразовательных школ – 27 человек;

- вторая группа (экспериментальная) – девушки, занимающиеся аэробикой на уроках физической культуры два раза в неделю – 26 человек.

Результаты исследования. Специфика применения упражнений базовой аэробики на уроках физической культуры и использование этих упражнений позволяет целенаправленно воздействовать на функциональные системы организма различными путями и добиваться значительного улучшения физического состояния у девушек [2].

Все упражнения базовой аэробики способствуют развитию физиологических возможностей организма, укреплению их оздоровлению организма девушек в целом. Нагрузка определяется количеством и сложностью упражнений в комплексе, дозировкой, темпом и амплитудой их выполнения, продолжительностью и интенсивностью занятий, использованием предметов и отягощений [1].

Комплекс формируется из упражнений, которые классифицируются по анатомическому признаку. Задачей различных серий является общая активизация организма и улучшения эмоциональной сферы, поэтому упражнения этой серии должны быть нетяжелыми, но эмоционально окрашенными. Выполнять их нужно в спокойном темпе, чтобы обеспечить постепенное увеличение работоспособности и исключить возможность травм [2].

С девушками контрольной группе уроки проводились по общепринятой методике, без использования средств аэробики.

Анализ данных физической подготовленности старшеклассниц экспериментальной и контрольной группы в начале педагогического эксперимента показал, что достоверных различий в показателях физической подготовленности между ними не наблюдалось ($p > 0,05$). Средние показатели уровня физической подготовленности девушек 15-16 лет в начале педагогического эксперимента всех групп относились к уровню «ниже среднего», исключением во всех группах стал показатель развития гибкости («средний» уровень).

По окончании эксперимента в экспериментальной группе наблюдалось значительное изменение исследуемых показателей физической подготовленности. Относительно показателей в контрольной группе можно говорить о тенденции к улучшению результатов во всех тестах. Средние результаты в экспериментальной группе по всем показателям значительно выше, чем результаты в контрольной группе.

Следует отметить, что наибольший прирост результата нами зафиксирован у девушек экспериментальной группы в тесте «проба Ромберга».

Результаты проведенного исследования подтвердили эффективность использования средств аэробики на занятиях старшеклассниц, что отразилось в улучшении физической подготовленности девушек.

Выводы. Таким образом, вышеприведенное позволяет сформулировать следующее: использование упражнений базовой аэробики способствуют значительному увеличению показателей развития физических способностей и уровню физической подготовленности в целом; средства базовой аэробики в конкретном учебном процессе необходимо использовать с учетом индивидуальных физических особенностей девушек.

Литература.

1. Захаріна Є.А. Теорія та методика оздоровчого фітнесу (базова аеробіка): методичні рекомендації до виконання практичних занять для студентів денної форми навчання напрям підготовки 6.010201 – Фізичне виховання / Є.А. Захаріна, Є.З. Добродуб. – Запоріжжя: КПУ, 2012. – 24 с.
2. Кокарев Б.В. Основы побудови та проведення занять з оздоровчої аеробіки: навчально-методичний посібник з розділу навчальної дисципліни «Аеробіка» для студентів факультету фізичного виховання всіх спеціальностей / Кокарев Б.В., Черненко О.Є., Гордейченко О.А. – Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 70 с.

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВНЗ

Демиденко Игорь

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность этой темы заключается в том, что волейбол - это вид спорта который стремительно набирает популярность это выражается в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов международной федерации волейбола. По своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене

Целью данной статьи является рассказ о том, как можно привлечь внимание студентов к внеклассным занятиям по волейболу

Результаты исследования: для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше студентов, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. Начать можно с показа кинофильма о соревнованиях по волейболу, например о чемпионате мира, на каком-либо

вечере или после общего собрания. Затем проводится встреча с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу. В заключение вечера хорошо провести показательную игру лучших команд города. Все это вызывает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения уже практических занятий. Комплектование учебных групп во многом предопределяет успех в обучении волейболистов навыкам игры. К этому надо подойти очень серьезно и ни в коем случае не допускать простого разделения «по списку», лишь бы количественный состав был полным. Конечно, в небольшом коллективе, где число желающих составляет всего 15-20 человек, комплектование не представляет особого труда. Однако при большом количестве желающих очень важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры в волейбол. При этом всех, имеющих лучшие показатели, надо объединить в одну группу, тех, кто послабее, в другую и т. Д.

При отборе учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол [2].

Для выявления уровня физической подготовленности студентов применяются контрольные испытания: вертикальный Прыжок, прыжок в длину с места, бег по треугольнику со сторонами 10 и 5 м, метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке, метание теннисного или хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке. Высоту вертикального прыжка можно определить прибором В. М. Абалакова или другим способом. При этом учитывается высота подъема общего центра тяжести тела независимо от роста испытуемого. Основные способы определения «прыгучести»: вытягивание сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; доставание подвешенной размеченной ленты, где отмечается начальное положение ладони по кончикам пальцев и конечное - в высшей точке взлета вверх; по положению тени испытуемого на размеченной белой бумаге фиксируется начальное положение тени от головы и конечное положение.

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся студентам предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, для успешных занятий волейболом.

Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом.

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол [4].

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы предприятия или учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции.

Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий. Основные документы планирования: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план и план-конспект занятия. Эти документы необходимы при многолетней учебно-тренировочной работе.

Курс обучения рассчитан на 120 уроков, количество занятий в неделю три, продолжительность одного занятия 120 мин. Это соответствует одному учебному году работы в спортивной секции.

Основная форма занятий с начинающими групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15-25 мин., основной-90-100 мин., заключительной - 5 мин. Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются обще развивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две- три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения [1].

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия. В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре. Беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, о выдающихся спортсменах, интересных соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами своего коллектива, города, республики, показательные выступления известных спортсменов вот примерный перечень мероприятий, которые создают заинтересованность в занятиях спортом. И, конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать

пробудження інтереса к заняттям фізической культурой и спортом или, наоборот, вызвать равнодушие, а то и антипатию.

На каждом занятии занимающиеся должны узнавать что-то новое, постоянно преодолевать трудности- это способствует воспитанию волевых качеств. Именно на этом основано построение уроков, где даются и разнообразные упражнения, и из урока в урок нарастают требования, предъявляемые к занимающимся [3].

Выводы. Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

Литература.

1. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов. / - М Просвещение, 1990. - 304с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Вища школа, 1997.- 583с.
3. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966
4. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК НАЙВИЩОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ

Догунчак Олександр

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Час не стоїть на місці. Людство завжди перебуває у пошуках нових ідей і цей процес розпочинається саме зі шкільної парти. Час змінює стандарти, стереотипи, потреби, і сьогодні школа теж потребує реформування. А це довгий, клопітливий процес. Людина тим і відрізняється від комахи та бджоли, що будує не за існуючими, природніми інстинктами, а за народженими творчістю проектами у баченні прекрасного та гармонійного.

Колись метою школи було навчити якомога більше людей читати та писати. Зараз - це рівень початкової школи. А загальні цілі – зовсім інші. У школі викладається безліч предметів, але інформаційний простір сьогодні майже безмежний (телебачення, радіо, інтернет), тому вчитель перестає бути єдиним джерелом знань. А метою сучасної школи є підготовка дітей до життя. Кожен учень має отримати під час навчання знання, що знадобляться

йому в майбутньому житті[1]. Здійснення означеної мети можливе за умови запровадження технологій здоров'язберігаючої педагогіки. Основна мета

сучасної школи полягає у формуванні здорової особистості. Здорової як фізично, так і духовно. Тому кожна школа сьогодні шукає свій шлях змін у просторі покращення якості освіти та виховання.

Виклад основного матеріалу. Поняття „здоров’язберігаючі технології” об’єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров’я учнів. У ході розробки проекту вчителями ретельно опрацьована теоретична база.

Під здоров’язберігаючими технологіями вчені пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим[3] .

Впровадження здоров’язберігаючих освітніх технологій пов’язано з використанням медичних (медико-гігієнічних, фізкультурно-оздоровчих, лікувально-оздоровчих), соціально-адаптованих, екологічних здоров’язберігаючих технологій та технологій забезпечення безпеки життєдіяльності.

Аналіз класифікацій існуючих здоров’язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи [2]:

- здоров’язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;
- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров’я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров’я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;
- технології навчання здоров’ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню

відповідних тем до предметів загально навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров’я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров’я, формуванню уявлень про здоров’я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров’я, здоров’я родини.

Здоров’язберігаючі технології навчають дітей жити без конфліктів. Навчають укріплювати, зберігати своє і цінити чуже здоров’я. Ці технології прищеплюють дітям принципи здорового способу життя, посилюють мотивацію до навчання.

Урок – це основна структурна одиниця навчального процесу. Урок у

здоров'язберігаючих технологіях повинен не викликати в учнів погіршення здоров'я. Сучасний урок – це урок інноваційний, який викликає в учнів і вчителів задоволення, стимулює цікавість, творчість. Усе це досягається різноманітними формами роботи з використанням інтерактиву та інноваційних технологій.

Теоретична значущість й актуальність розглянутої проблеми, її недостатня розробленість послужили підставою для визначення теми практикоорієнтованого проекту «Здоров'язберігаючі технології – інноваційний крок в освіті». Психічне здоров'я утворюють позитивні емоції і почуття, воля, самосвідомість, самовиховання, мотивація поведінки, стреси, психотравми, резерви психологічних можливостей людини, запобігання шкідливих звичок, формування гігієнічних навичок і позитивних звичок.

Духовне здоров'я – це здоров'я в системі загальнолюдських цінностей, ідеал здорової людини, традиції культури українського народу, розвиток позитивних духовних рис, духовні цінності й засоби розвитку духовності.

Соціальне здоров'я - соціальні потреби та інтереси, етика родинних зв'язків, наслідки антисоціального ставлення до довкілля, соціальне забезпечення життєво важливих потреб, соціальна адаптація, здоров'я нації, формування потреби вести здоровий спосіб життя.

Інтелектуальне здоров'я - це можливість відкрити наші уми для нових ідей та досвіду, які можуть допомогти в поліпшенні особистої, групової та суспільної взаємодії.

На шляху до інтелектуального здоров'я необхідно витратити більше часу на навчання, наприклад, читання книг, журналів і газет, для того щоб бути в курсі поточних питань та ідей. Одним із складових здоров'я є і творчість. Тому що саме творчий підхід до вирішення будь-яких життєвих проблем, завдань робить людину здоровою. Ось чому тема створення у школі здоров'язберігаючого середовища є такою актуальною.

Висновок. Питання реалізації здоров'язберігаючих освітніх технологій в навчально-виховному процесі є пріоритетним завданням сучасної школи. Оскільки у сучасному розумінні метою навчання є всебічний розвиток дитини з урахуванням її вікових та індивідуальних особливостей разом із збереженням та зміцненням здоров'я, то й, відповідно, здоров'язберігаючі технології постають як єдина система організаційних форм та технологічних одиниць, головною метою яких є збереження та зміцнення здоров'я особистості.

Література.

1. Варганова И.И. К проблеме мотивации учебной деятельности / И. И. Варганова // Психология образования : Дайджест. – 2001. – №7. – С. 13 – 15.
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2 – 4.
3. Дубогай О.Д. Інтеграція пізнавальної і рухової діяльності в системі навчання і виховання школярів :Методичний посібник / О.Д. Дубогай та ін. – К. : Оріони, 2001. – 152 с.

ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТІ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.

Долгов Артем

Науковий керівник: Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Актуальність. Погіршення стану здоров'я дітей є великою проблемою для держави, і вона опікується цим. Про це свідчать не тільки низка Законів України та державних програм: "Про освіту", "Про охорону дитинства", "Освіта", "Діти України", базовий компонент освіти в Україні, але й проведення конференцій, засідань, круглих столів, присвячених покращенню здоров'я дітей. Крім держави, питання здоров'я учнів хвилює педагогів, психологів, практиків, які активно шукають ефективні шляхи його покращення та зміцнення. Із цією метою розробляються нові технології фізичного виховання, які спрямовані на покращення фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнів. Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу з формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Аналіз досліджень і публікацій. Останнім часом у вирішенні проблем оздоровлення дошкільнят, їх фізичного та психічного розвитку, широкого розповсюдження в практиці дошкільних закладів набувають використання нових технологій фізичного виховання – гідроаеробіка; різні види терапій: ароматерапія, фітотерапія, кольоротерапія, казкотерапія (бібліотерапія), естетотерапія; арттерапія, музикотерапія, кінезотерапія, рефлексотерапія; масаж та самомасаж; фітбол-гімнастика; горизонтальний пластичний балет.

За роки навчання в школі учні мають здобути різнобічні знання про здоров'я людини з різних галузей науки для формування умінь і навичок, які допоможуть їм підтримувати власне здоров'я.

Мета дослідження. Визначити доцільність використання здоров'язберігаючих технологій школярів початкової школи у процесі життєдіяльності.

Виклад основного матеріалу. Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи засобів: рухової спрямованості, оздоровчі сили природи, гігієнічні. Під оздоровчим тренуванням слід розуміти педагогічний процес адаптації організму до фізичного навантаження з метою зміцнення здоров'я та удосконалення фізичного та психічного потенціалу.

Гідроаеробіка один з нетрадиційних видів ритмічної гімнастики, яка виконується у водному середовищі: басейні або водоймі з рівним піщаним дном. Гідроаеробіка розширює спектр загальнофізіологічної дії гімнастичних вправ завдяки підвищенню опору водного середовища та впливу його температури на шкіру й судини та механізми терморегуляції. Темп виконання гімнастичних вправ у воді обмежений, тоді як ступінь м'язового напруження пропорційно підвищується.

Аромотерапія – зцілення за допомогою застосування натуральних ефірних масел, які вводилися в організм людини через дихальні шляхи та шкіру (масаж, ванна, компрес). Аромотерапію слід використовувати під час адаптації дітей до умов дошкільного закладу, при збільшенні частоти застудних захворювань, для дітей, які часто хворіють і для зняття втоми після проведення занять з фізичної культури або трудової діяльності.

Наступним видом терапії, який використовується з метою оздоровлення дітей та покращення їх фізичного розвитку, є фітотерапія, яку треба використовувати у поєднанні з аромотерапією та кольоротерапією.

Лікування музикою посилює обмін речовин, збільшує або зменшує м'язову енергію, змінює дихання, кров'яний тиск, дає фізичну основу для емоцій. Дітям музикотерапія допомагає збагатити знання про навколишній світ, прищепити любов до музики, навчити слухати й розуміти, як і про що розповідає музика. Використання музичних творів при проведенні занять з фізичної культури, ранкової гімнастики не тільки допоможе дітям у виконанні вправ (бадьора, швидка, або повільна), але й розслабитися після їх виконання (спокійна, рівна за звучанням).

Кінезотерапія є одним з видів естетотерапії, в основі якої покладено оздоровлення дітей за допомогою різних рухів. Використовувати танці у фізичному вихованні дітей, треба з великою обережністю, обов'язково застосовуючи індивідуальний підхід. Танці позитивно впливають не тільки на психічне самопочуття дітей, покращують настрій, але сприяють зміцненню постави, запобігають появі плоскостопості.

Після виконання фізичних вправ для зняття втоми, а також при напруженні м'язів рекомендується робити масаж ,пальцевий масаж та самомасаж – рефлексотерапію. Це масаж активних точок на пальцях, стопах ніг, обличчі. Найкраще було б навчити дітей виконувати декілька простих масажних рухів після виконання вправ, до та після денного сну, у кінці дня.

Технологія фізичного виховання за М.М. Єфименко, яка має назву "Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей" розрахована на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку[4]. Автор назвав її ще "тотальним ігровим методом", втіливши у цих словах своє педагогічне кредо "грати щодня, грати постійно, грати завжди". Ґрунтується ця технологія на таких положеннях: педагогіка повинна бути природною; у фізичному вихованні дітей нове повинно поєднуватися з відомим; поділ заняття на три частини за фізіологічною суттю; вправи виконувати граючи; фізичне виховання повинно заряджати дітей позитивними емоціями; створення тренажерів; обов'язкова профілактика та корекція для здорових дітей; за допомогою руху та гри створити людину майбутнього.

У системі фізичного виховання автор виокремлює такі основні рухові режими: плавальний, лежачий, повзальний, сидячий, стоячий, ходьбовий, лазальний, біговий, стрибковий. Технологія М.М. Єфименка передбачає різні підходи у фізичному вихованні хлопчиків та дівчаток (окремі заняття, на яких мають домінувати виховання статевих ознак хлопчиків та дівчаток).

Висновок. Таким чином, освітній системі відводиться особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності, яка має всі можливості зробити освітній

процес здоров'язберігаючим. Подальшого дослідження потребує розробка оздоровчої програми з використанням технологій фізичного виховання, спрямованої на покращення фізичного стану сучасних школярів.

Література.

1. Ващенко О.М. Особливості формування у молодших школярів здоров'язберігаючих умінь і навичок // Сучасні технології навчання в початковій освіті: Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006р.) / Редкол.: З. Сіверс, О. Кононко, Е. Белкіна та ін.. - Кю: КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. - С. 19-21.
2. Денисенко Н. Оздоровчі технології в освітньому процесі // Дошкільне виховання. – 2004. – №12. – С. 4-6.
3. Ефименко Н. Горизонтальный пластический балет: новая система физического воспитания, оздоровления и творческого самовыражения детей и взрослых. – Таганрог: / Познание /, 2001. – 176с.
4. <http://teachtr.at.ua>

ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ЗАГОЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Драгомерецька Анастасія

Науковий керівник: доцент Караулова С. І.

Запорізький національний університет

На сьогодні, як загалом і завжди, перед школою постає завдання - не тільки прищепити дитині любов до заняття фізичною, виховати його морально та фізично здоровим, але й навчити дитину цінувати своє здоров'я та розуміти, що ця складова його життя - це основа щасливого життя та успіху в житті.

Аналіз навчальних планів шкіл України свідчить про те, що фізична культура є базовою областю освіти. Основи фізичного та духовного здоров'я закладаються з перших класів, бо саме на цьому етапі можна помітити відношення дитини до спорту та фізичної культури. [1, с. 134-135].

Фахівці вважають, що існує велика проблема зниження рівня зацікавленості дітей уроками фізичної культури. На їх думку основною причиною цього є те, що вже з самого раннього дитинства у дитини з'являються мобільні та інтернет гаджети, які поглинають всю увагу. Дитина надає їм перевагу, можливо тому, що вони можуть відтворювати більш цікаву та яскраву картинку, ніж йому пропонують дорослі або вчителі. В результаті довготривалого використання гаджетів в дитини починають з'являтися проблеми зі здоров'ям які, в процесі лікування змушують зменшувати фізичне навантаження, наприклад, пониження зору. [2, с. 244-245]

Безумовно, в цьому можуть бути винні не тільки батьки, але й вчителі фізичною культури, які на своїх уроках не змогли зацікавити дитину різноманітними вправами, які відповідають вимогам сучасного школяра. Ще одною причиною, є некваліфіковані вчителі, які не в змозі якісно передати необхідний матеріал школярам або зовсім не роблять цього, а в більшості

випадків пропонують їм, робити те, що вони вже добре вміють, не зацікавивши їх новим матеріалом[3, с. 210-215].

На основі проведеного теоретичного аналізу науково-методичної літератури фахівці в галузі фізичної культури виявили ряд важливих проблем:

1. Дуже низький рівень фізичного здоров'я основної частини дітей шкільного віку;
2. Низька ефективність уроків фізичної культури і слабка організація фізкультурно-оздоровчих заходів в режимі навчального дня;
3. Недостатній об'єм навчального часу на обов'язкові уроки фізичної культури;
4. Зведення педагогічного процесу на уроках фізичної культури до рішення приватних завдань, не пов'язаних з ціллю загального середньої освіти в галузі фізичної культури;
5. Відсутність цілеспрямованої пропаганди цінностей фізичної культури, здорового способу життя;
6. Відсутність традицій фізичного виховання в сім'ї. [2, с. 304].

Таким чином, для виправлення ситуації необхідно вирішувати ситуації з декількох сторін, по-перше вчителям фізичної культури при підготовці до уроку, враховувати вікові особливості школярів та їх інтереси, по-друге батькам своєчасно звертати увагу та контролювати стан здоров'я дитини, і по-третє, і батьки, і вчителі повинні розвивати інтереси дітей в напрямку фізичної культури, давати змогу дітям самим вибирати той вид спорту, що їх цікавить, віддавати їх у відповідні секції, та робити все для того, щоб дитина мала змогу отримувати позитивні емоції під час заняття фізичною культурою.

Література.

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.
2. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Эмма Яковлевна Степаненкова. - 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006. -368 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: Підр. для студ. вищих навч. закладів / Богдан Михайлович Шиян. - Частина 2 – Тернопіль «Навчальна книга – Богдан», 2007. – 248 с.

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Коваль Ирина

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет

Актуальность. В работе представлены результаты проведенного исследования по обоснованию педагогической модели военно-патриотического

воспитания студенческой молодежи с использованием средств физической культуры. Экспериментально доказана высокая эффективность разработанной модели.

Цель: проанализировать влияние военно-патриотического воспитания на студенческую молодёжь.

Результаты исследований. Современное реформирование Украинского общества сопровождается рядом негативных явлений, одним из которых является падение гражданских и морально-нравственных ориентиров среди студенческой молодёжи вузов. С либерализацией всех сфер жизни, принятием курса на построение правового государства и формированием гражданского общества, прежняя система воспитания студентов как будущих защитников Отечества была демонтирована. Возникла острая необходимость создания новой технологии военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи с целью ее подготовки к воинской службе, основанной на исторически сложившихся духовно-нравственных, боевых, трудовых и культурных традициях, а также на новых конституционных ценностях Украины.

События последних лет подтвердили, что социальная дифференциация общества, девальвация духовных ценностей оказали негативное влияние на общественное сознание большинства социальных групп населения страны, в том числе и на студенческую молодёжь вузов. В общественном сознании студенческой молодёжи получили широкое распространение равнодушие, эгоизм, индивидуализм, цинизм, немотивированная агрессивность, неуважительное отношение к государству и его Вооружённым Силам. Проявляется устойчивая тенденция падения престижа военной службы. Размытость понятий «долг», «честь», «Отечество» внесли свой негативный вклад в морально-психологическое состояние призывников из числа выпускников гражданских вузов.

Неудовлетворительный уровень соматического и психического здоровья современной студенческой молодёжи, а также отсутствие положительной мотивации к прохождению военной службы после окончания вуза негативно влияют на пополнение рядов военнослужащих срочной службы [1-6]. По различным данным в Вооружённые Силы Украины можно призвать лишь от 11% до 15% общей численности выпускников вузов, состоящих на воинском учёте. Остальные освобождены по состоянию здоровья от призыва на воинскую службу или имеют отсрочку. Потери призывных ресурсов по причине негодности выпускников вузов к военной службе сегодня огромны. В этих условиях очевидна неотложность решения острейших проблем военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи при подготовке ее к воинской службе.

В деле физического, гражданского и военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи одно из первых мест может и должен занимать спорт. Именно регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом позволяют развивать у студентов лучшие черты характера, необходимые для воинской службы, а также улучшать состояние их здоровья, как физического,

так и психического. Военно-патриотическое воспитание характеризуется специфической направленностью студенческой молодёжи на формирование у неё готовности к воинской службе, высокой личной ответственности за выполнение требований воинских уставов, убеждённости в необходимости развития военно-прикладных навыков, физических качеств и военно-профессиональных умений для успешного выполнения воинского долга в рядах Вооружённых Сил Украины.

Содержание военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи вуза к воинской службе включает в себя морально-политическую подготовку; формирование психологической готовности к воинской службе; военно-техническую подготовку; развитие необходимых для воинской службы физических качеств и военно-прикладных навыков.

В результате проведённого опроса 137 специалистов в области воспитания, военно-прикладной физической культуры, спорта и туризма были выявлены организационно-педагогические условия, необходимые для повышения эффективности военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи к воинской службе.

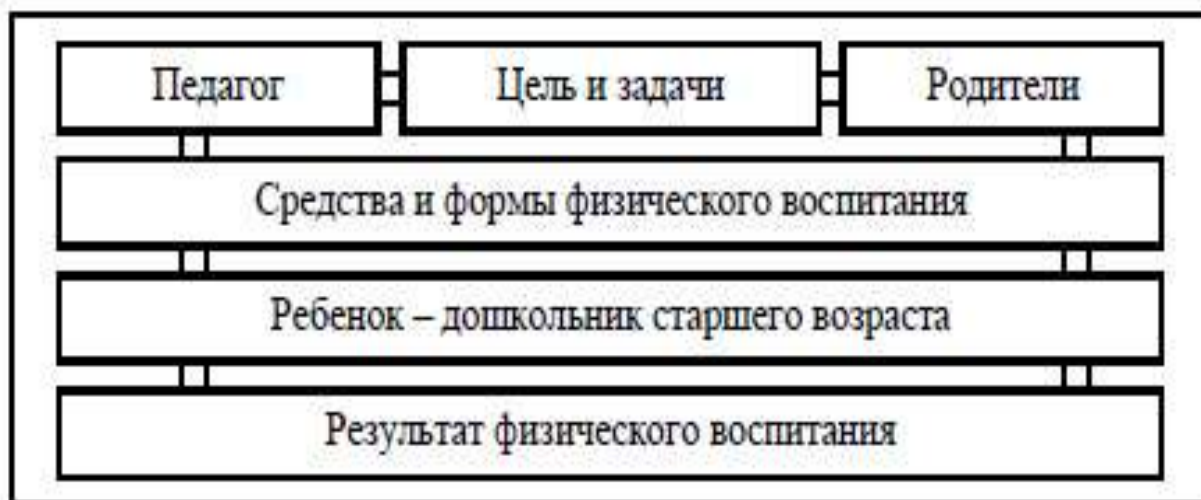


Рисунок 1. Педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи с использованием средств физической культуры

К ним относятся: содержательные, включающие дополнение учебных программ по физической культуре и другим дисциплинам, материалом, учитывающим задачи военно-патриотического воспитания; структурно-организационные, включающие перераспределение функциональных обязанностей между членами педагогического коллектива кафедры физической культуры в соответствии с видоизменением целей и задач военно-патриотического воспитания студентов в процессе занятий спортом и туризмом; нормативные, включающие разработку необходимых документов, регламентирующих участие различных общественных структур вуза в военно-патриотическом воспитании студенческой молодёжи; ресурсные, включающие научно-методическое обеспечение процесса формирования у студентов готовности к воинской службе, а также создание материально-технических,

финансовых условий для организации работы по их военно-патриотическому воспитанию; кадровые, включающие повышение профессионального уровня преподавателей кафедры физической культуры вуза через создание системы улучшения их методической подготовленности и самообразования, а также привлечение к процессу военно-патриотического воспитания психологов, военных, ветеранов спорта, участников второй мировой войны и боевых действий в «горячих точках».

При обосновании педагогической модели военно-патриотического воспитания мы исходили из принципа соответствия этапов обучения установленным организационно-педагогическим условиям, необходимым для повышения эффективности военно-патриотического воспитания студентов. Поэтому разработанная педагогическая технология военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи вуза при подготовке к воинской службе с использованием средств физической культуры, включает пять этапов: начальной, общефизической, военно-прикладной подготовки; психической готовности к воинской службе; готовности к действиям в экстремальных условиях воинской службы (рис.). Показатели функционального состояния, физической подготовленности, развития военно-прикладных навыков, психологических и морально-волевых качеств, мотивационного компонента в структуре готовности к воинской службе, специальных знаний, умений и навыков военно-патриотической направленности были достоверно выше у студентов экспериментальной группы (ЭГ) по сравнению с контрольной (КГ) (табл. 1, 2).

Таблица 1

Изменение показателей физической подготовленности студентов контрольной и экспериментальной групп за опытный период

Наименование упражнений	Группы	Средние результаты	
		до эксперимента $X \pm m$	после эксперимента $X \pm m_2$
Бег на 3 км (мин, с)	ЭГ	12,46±0,26	12,20±0,14
	КГ	12,40±0,18	12,32±0,28
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЭГ	10,3±1,2	13,9±0,8
	КГ	10,2±1,3	12,1±0,9
Бег на 100 м (с)	ЭГ	14,8±0,3	14,1±0,2

Так мотивационный компонент (желание служить в Вооружённых Силах Украины) в конце педагогического эксперимента составил в ЭГ - 87%, а в КГ - 31%.

Объективным показателем высокой эффективности разработанной технологии военно-патриотического воспитания студенческой молодёжи при подготовке к воинской службе явились полученные отзывы из войск на студентов, которые отслужили срочную службу. В экспериментальной группе положительных отзывов было получено 87,3%, в то время как в контрольной группе таких отзывов было лишь 37,7%.

Таблица 2

**Изменение показателей развития социально значимых качеств,
необходимых для воинской службы у студентов контрольной и
экспериментальной групп за опытный период (по 9-балльной шкале)**

Наименование качеств	Группы	Средние значения показателей	
		до эксперимента $X \pm m$	после эксперимента $X \pm m_2$
Способность к межличностной коммуникации	ЭГ	7,3±0,3	7,9±0,3
	КГ	7,4±0,6	7,3±0,5
Социальная активность	ЭГ	6,7±0,4	7,6±0,2
	КГ	6,6±0,5	7,0± 0,4
Уверенность в своих силах	ЭГ	7,1±0,7	8,2±0,3
	КГ	7,2±0,3	7,6±0,7
Настойчивость и упорство в достижении поставленной цели	ЭГ	6,5±0,4	7,9±0,4
	КГ	6,6±0,5	7,0±0,5
Выдержка и самообладание	ЭГ	6,7±0,7	7,8±0,2
	КГ	6,8±0,4	7,2±0,3
Смелость и решительность	ЭГ	7,0±0,5	8,0±0,5
	КГ	7,1±0,4	7,2±0,4
Дружелюбие	ЭГ	8,2±0,7	8,3±0,2
	КГ	8,2±0,5	8,2±0,3

Таким образом, разработанная педагогическая модель военно-патриотического воспитания студентов с использованием средств физической культуры при подготовке к воинской службе показала высокую эффективность.

Разработанная педагогическая модель военно-патриотического воспитания студенческой молодежи была проверена в ходе педагогического эксперимента. Результаты проведенного педагогического эксперимента свидетельствуют о высокой эффективности разработанной модели военно-патриотического воспитания студенческой молодежи к воинской службе с использованием средств физической культуры.

Литература

1. Абрамов, А.В. Становление и развитие современного Украинского патриотизма как явление политического сознания : автореф. дис. ... канд. философ. наук / Абрамов А.В. - М., 2001. - 24 с.
2. Беспалова, Т.М. Патриотизм в современном Украинском политическом процессе : автореф. дис. ... канд. полит. наук / Беспалова Т.М., 2004. - 21 с.
3. Ильин, Н. И. Формирование патриотических отношений у студентов : автореф. дис. . канд. пед. наук / Ильин Н. И., 2003. - 22 с.
4. Кузнецов, А.В. Культура патриотизма как фактор консолидации Украинского общества : автореф. дис. ... канд. социол. наук / Кузнецов А.В. - М., 2004. - 21 с.

5. Никова, М. А. Формирование патриотизма у Украинского студенчества : авто-реф. дис. ... канд. социол. наук / Никова М.А. - М., 2004. - 27 с.

6. Новиков, А. В. Государственно-патриотическое воспитание студенческой молодёжи Украины (1992-2004 гг.) : автореф. дис. ... канд. ист. наук / Новиков А.В. - М., 2005. - 23 с.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кравченко Олена

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. За останні роки в Україні відбулося погіршення здоров'я школярів. Проблема збереження та формування здоров'я дітей та молоді у сучасних умовах розвитку нашої держави є виключно актуальною. За даними досліджень до першого класу вступають 15-16 % хворих дітей. За роки навчання їх кількість зростає до 54%. Всього 10% випускників шкіл можуть вважатися здоровими, 40% мають різноманітну хронічну патологію. У кожного другого школяра виявлено сполучення кількох хронічних захворювань [1].

Здоров'я школярів залежить від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Школярі отримують недостатньо знань про своє здоров'я, про те, як його зберегти, не мають практичних навичок піклування про своє здоров'я. В навчально-виховній діяльності слід дотримуватись здоров'язберігаючих форм та методів роботи, бо основне завдання – забезпечити випускнику школи високий рівень здоров'я, сформувати культуру здоров'я.

Метою є розгляд та впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури.

Результати дослідження. Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми “Освіта” (Україна ХХІ століття) та “Національної доктрини освіти України у ХХІ столітті” стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [3].

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, що “...спосіб життя населення України та стан сфери

фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку... » [4].

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність із урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Як вважає О. Ващенко за типами технології поділяються на _ здоров'язберігаючі (профілактичні заходи, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація раціонального харчування тощо); _ оздоровчі (фізичне виховання, технології терапевтичного спрямування: фітболгімнастика, дихальна гімнастика, аромотерапія, арт-терапія та інші); _ технології навчання здорового способу життя (заняття валеологічного змісту та включення відповідної тематики до різних форм організації життєдіяльності дітей у навчальному закладі); виховання культури здоров'я (дні здоров'я, свята, змагання тощо [2].

Спираючись на це, на нашу думку, впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроці фізичної культури – інноваційний крок в освіті.

Основні завдання, які застосовуються на уроках фізичної культури з метою оздоровлення учнів, та методи їх розв'язання є такі:

- профілактика гіпокінезії – нормалізація рухового режиму за рахунок збільшення об'єму динамічних фізичних навантажень;
- профілактика порушення постави – використання спеціальних комплексів вправ, направлених на зміцнення м'язового корсета хребта;
- профілактика травматизму – навчання техніки виконання фізичних вправ і правил, техніки безпеки під час занять фізичними вправами;
- профілактика захворювань серцево-судинної системи – тренування аеробного й анаеробного характеру, направлені на підвищення адаптаційних можливостей організму;
- профілактика простудних захворювань – використання засобів фізичного виховання, водних процедур та інших компонентів загартування;
- основи безпеки життєдіяльності – навчання рухових дій прикладного характеру, які дають змогу використовувати отримані знання й практичний досвід у реальних життєвих ситуаціях [5].

Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від вчителів не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного з них. Планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми. Урок повинен бути здоров'язберігаючим, здоров'яформуючим, здоров'язміцнюючим, спрямованим на формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя, навчаючим культури здоров'я на засадах розвитку життєвих навичок.

Здоров'язберігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; чергування групової й парної форми роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, навчають вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

На уроках фізичної культури вчитель повинен не тільки вчити виконувати фізичні вправи, а й пояснювати учням значення їх для розвитку організму, застосовування їх у повсякденному житті, сприяти набуттю учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формувати в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Для гармонізації процесу фізичного виховання доречним буде використання на уроках фізичної культури пальчикової гімнастики, дихальної гімнастики, психогімнастики, звукотерапії, кольоротерапії, та ароматерапії.

Враховуючи психологічні особливості молодших школярів, уроки фізичної культури повинні викликати в учнів позитивні емоції, з цією метою необхідно творчо використовувати ігрові методи, музичний супровід, сучасні комп'ютерні технології тощо.

Висновок. Вирішення проблеми здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків та представників громадськості. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться навчально-виховній сфері, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним.

Література.

1. Астахова О.В., Тихоплав С.М. Динамічні паузи як один із ефективних методів забезпечення оптимізації рухової активності школяра / О.В.Астахова, С.М.Тихоплав. – Х.: Вид. група «Основа», - 2011. - №12(269) травень. – С. 2-9.
2. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – №20. – С. 12-15.
3. Височан Л. Роль учителя початкових класів у розвитку здоров'язберігаючої педагогіки / Л.Височан // Гірська школа українських Карпат № 11 (2014) – С. 34-37. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://file:///C:/Users/User/Downloads/gsuk_2014_11_12.pdf
4. Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 - 2016 роки http://search.ligazakon.ua/l_doc2.nsf/link1/KR110828.html
5. Носко М., Браташ С. Педагогічні основи застосування здоров'язбережувальних технологій у навчальному процесі на уроках фізичної культури в загальноосвітніх школах / М.Носко, С.Браташ // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць... № 1 (21), 2013. - С. 116-119

ВІДОБРАЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ І НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ

Любимая Ксенія

Науковий керівник: викладач Крижановська А. В.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Актуальність. Однак у фізичному вихованні студентської молоді існує ряд проблем, таких як низький рівень фізичної підготовленості, низький рівень освіченості в галузі фізичної культури, необхідність покращення здоров'я студентів, наявність нещасних випадків на заняттях з фізичного виховання, необхідність індивідуалізації фізичного виховання та інші.

Одним із шляхів вирішення цих проблем є впровадження у фізичне виховання студентів нових оздоровчих методик та систем фізичного виховання. В даний час інтенсивно розвиваються такі форми оздоровчого фітнесу, як пілатес. Вони залучають молодь своєю доступністю, ефективністю, можливістю індивідуалізувати процес розвитку рухових якостей і вирішувати оздоровчі, естетичні, освітні завдання.

Мета дослідження – розробити й обґрунтувати методику пілатесу для розвитку рухових якостей та психофізіологічних можливостей студенток на секційних заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження та їх обговорення Аналіз мотивації студентів відносно занять з фізичного виховання - сучасна система фізичного виховання базується на широкому використанні наукових досягнень не тільки в галузі соціальних, педагогічних та природничих наук, але і в ряду спеціальних дисциплін, що відносяться до фізичної культури. Дедалі більшого розмаху набуває пошук найбільш ефективних методів занять у відповідності з віковими, статевими та індивідуальними особливостями людей [1].

Урбанізація та технізація життя, як на виробництві так і в побуті, збільшили навантаження на психіку людини і, в той же час різко скоротили фізичні навантаження. У зв'язку з тим, що після студентського віку настає час соціальної, професійної та людської зрілості, важливо визначити оптимальні та ефективні шляхи цілеспрямованого впливу фізичних вправ з точки зору збереження і, по можливості, підвищення раніше втрачених здібностей, в більш старші вікові періоди.

Однією з найважливіших особливостей, яка визначає в новому тисячолітті життя людей розвинених країн, є їх боротьба за своє здоров'я в умовах постійного стресу, гіподинамії та екології, яка погіршується. Нажаль, такого не можна сказати про країни СНД. Так, оздоровчим тренуванням в Японії займається близько 80% дорослого населення, у США – 70%, в Канаді – 65%, тоді як в Росії – не більше 5% [1, с. 341]. В Україні таких людей ще менше. Дефіцит рухової активності та нервові перевантаження – першопричина негативних змін у стані здоров'я населення нашої країни. Наслідком цього є так звані “хвороби століття”: атеросклероз та ішемічна хвороба серця, гіпертонічні

хвороби, ожиріння і діабет, остеохондроз, неврастенія та ін. Характерною рисою цього є значне “омолодження хвороб”. Розвиток вищої школи в сучасних умовах супроводжується подальшою інтенсифікацією праці студентів, зростанням інформаційного потоку, широким впровадженням в учбовий процес технічних засобів і комп’ютерних технологій, сильним соціально-економічним пресингом на всі сторони студентського життя. Так, робоче навантаження сумлінного студента у звичайні дні досягає до 12 годин на добу, а в період екзаменаційної сесії – до 15-16 годин [2].

Роботу студентів “за ступенем тяжкості” відносять до першої категорії, тобто, до легкої, а “по напрузі” – до 4-ї, тобто, дуже напруженої. У зв’язку з цим, до кінця навчання у ВНЗ у студентів спостерігається тенденція до зростання числа хронічних захворювань, особливо хвороб системи кровообігу.

Аналіз навчальної та наукової літератури по темі дослідження свідчить, що розглядаючи ефект занять фітнесом, автори відзначають, що в організмі студентів відбуваються зміни, які збільшують фізичну працездатність і підвищують опірність організму до негативних факторів ззовні.

Світ сучасного фітнесу передбачає різні тренувальні програми, за допомогою яких можна організувати серії ефективних занять фізичною культурою, спрямованих на поліпшення загального стану студента, тобто розуму, духу і тіла. З появою у світі нового напрямку – фітнесу, в області інноваційних оздоровчих технологій відбулися значні перетворення. З кожним роком кількість оздоровчих, лікувальних, спортивно-орієнтованих фітнес-програм зростає в десятки разів.

Практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, спеціально організовані в рамках групових або індивідуальних занять. Різноманітність фітнес-програм не означає їх довільності побудови – в їх структурі виділяють наступні компоненти: розминка; аеробна частина; кардіореспіраторний компонент; силовий блок; компонент розвитку гнучкості; заключна частина. Невід’ємний компонент фітнес-програм – це оцінка фізичного стану людей, що займаються. Оцінюються основні складові: антропометричні показники, функціональний стан серцево-судинної системи, сила і витривалість м’язів, гнучкість [3].

Види фітнес-програм: аеробні, силові, змішаного формату, “Body&Mind” (розумне тіло), танцювальні, з використанням східних єдиноборств. Основні напрямки фітнес-програм: 1 - оздоровчо-кондиційні (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення та підтримання належного рівня фізичного стану); 2 - розвиток здібностей до вирішення рухових і спортивних завдань на досить високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на цілі оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтованого, або рухового.

Т.А. Брусник провела дослідження із використанням декількох фітнес-програм. Вона стверджує, що в системі фізичного виховання недостатньо впроваджуються нові педагогічні технології навчання, слабо використовуються варіативні програми з фізичної культури оздоровчого напрямку зі студентами, що мають порушення стану опорно-рухового апарату. У тому числі, у багатьох ВНЗ заняття зі студентами з ослабленим здоров’ям

проводяться без оздоровчої та навчальної спрямованості. На заняттях застосовуються стандартні і малоефективні вправи, що не забезпечують належний рівень розвитку рухових здібностей. Було встановлено, що фізичні вправи з оздоровчої гімнастики (класична аеробіка, аеробіка з елементами тай-бо, система вправ Пілатесу, тощо), вибірково спрямованих на нормалізацію опорно-рухового апарату і згруповані в комплекси вправ, які сприяють поліпшенню функціонального стану опорно-рухового апарату і спеціальних антропометричних показників у студенток підготовчої групи: при визначенні силової витривалості м'язів спини автор встановила, що в кінці дослідження відбулися значні достовірні зміни в експериментальній групі.

Оскільки обрані в нашому дослідженні фітнес-системи “Бодіфлекс” і “Пілатес” частково виходять із стародавньої системи духовного та фізичного розвитку “Йога”, зупинимось на цій системі більш детально.

Йога – стародавня система самовдосконалення, яка не втратила актуальності і в наші дні тому, що є невід’ємною частиною фітнесу. Вона дозволяє розвинути силу і гнучкість, робить суглоби більш рухливими, зміцнює імунітет, збільшує життєву силу і допомагає справлятися зі стресом [4,5]. У фізіологічному аспекті йога дає наступні результати: розвиває м’язи і підвищує рухливість; масажує внутрішні органи, забезпечує їх злагоджену роботу; усуває фізичну напругу і розумові стреси, автоматично призводить до розслаблення м’язів і зняття стресів [4,5].

В.М. Дюков та Н.В. Скурихіна стверджують, що методика фітнес-йоги, що розроблена для використання у фізичному вихованні студенток вищого навчального закладу, – ефективний засіб підвищення загальної фізичної підготовленості та працездатності. Медитаційні технології, як один із засобів оздоровчої системи фітнес-йоги, є ефективним засобом строкової регуляції основних фізіологічних систем і параметрів організму, що дозволяє рекомендувати їх для використання в режимі праці і навчання для збереження і відновлення працездатності.

Ж.А. Белікова науково довела, що вправи хатха-йоги можуть виступати засобом корекції деформації хребта для студентів спеціальних медичних груп з порушеннями постави.

Висновки. Аналіз літературних даних показав, що однією з головних стратегічних завдань національної системи освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров’я та здоров’я інших як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності. Результати багатьох педагогічних і медичних вітчизняних і зарубіжних досліджень показують, що фізичні вправи зміцнюють здоров’я, підвищують нервово-психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують високу фізичну і розумову працездатність.

У літературі є ряд даних, що показують позитивний вплив різних фітнес-технологій на розвиток рухових якостей у студентів. Однак дані дослідження проводили в основному зі студентами спеціальної медичної групи, відносно здорових студентів у літературі є лише фрагментарні і суперечливі дані.

Література.

1. Анікеєв Д.М. Аналіз способу життя сучасної студентської молоді /Д.М. Анікеєв // Молода спортивна наука України: збір. наук. праць з ФКіС. – 2010. – Т.2 – С. 10 – 14.
2. Белых С.И. Состояние здоровья, физического воспитания и физического развития студентов в исторической ретроспективе и в личностно развивающей парадигме / С.И. Белых // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2013. – №5. – С. 7-12.
3. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні /М.М. Булатова, Ю.О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320 – 354.
4. Гончар Е.В. Роль мотивации в развитии идеи педагогического взаимодействия участников учебного процесса в системе высшей школы/ Е.В. Гончар // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2010. – № 12. – С. 35-38.
5. Ермаков С.С. Особенности мотивации студентов с применением индивидуальных программ физической самоподготовки / С.С. Ермаков, С.Н.Иващенко, В.В.Гузов // Физическое воспитание студентов / ХГАДИ (ХХПИ). – Харьков, 2012. – №4. – С. 59-61.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЗДОРОВІЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Малиновський Володимир

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Найважливіший фактор працездатності і розвитку організму людини це - здоров'я , яке визначається безліччю чинників, проте вирішальне значення серед них належить руховій активності.

Актуальність проблеми формування здорового способу життя студентської молоді підтверджується тим фактором, що за останні роки дуже зросло число молодих людей з порушеннями психічного здоров'я, зору, постави, органів травлення, гостра пневмонія, тому, необхідно допомогти молодому поколінню берегти і підтримувати здоров'я. Значно зростає увага до соціальних аспектів здоров'я і здорового способу життя, до фізичної культури як соціального утворення.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вагомою причиною низької фізичної активності студентів є відсутність інформації про важливість фізичних вправ і рухів та невміння ними займатися через відсутність теоретичної підготовленості і певних знань.

Г.П. Грибан, вивчаючи вплив рухової активності на студентів, вказує на те, що одним із шляхів покращення здоров'я та профілактики захворювань є рухова активність студентів, яка підвищує працездатність, забезпечує різносторонній гармонійний розвиток, функціонування серцево-судинної,

дихальної, гормональної та інших систем організму, активізує нервово-м'язовий апарат і механізми передачі рефлексів з м'язів на внутрішні органи [2]. Дозована рухова активність має лікувально-профілактичний і оздоровчий вплив на студентів.

Інші дослідники цього питання відзначають, що стратегічною метою вищої освіти має стати створення середовища, що сприяє фізичному та моральному оздоровленню студентів, підтриманню рівня наявного здоров'я, його зміцненню, примноженню, формуванню навичок здорового способу життя, вихованню культури здоров'я, нейтралізації та зниженню негативної дії зовнішніх і внутрішніх факторів середовища, підвищенню стійкості до стресу [1].

У роботах В. Мудрика розглядаються питання управління системою фізичного виховання студентської молоді, причини відсутності мотивації у студентів до занять спортом, такі як: обмежені можливості матеріально-технічної бази; відсутність часу та волі, настирливості; погана організація роботи спортивних секцій; обмежені знання про ефективність оздоровчої ходьби та бігу, закалювання і аутотренінгу; низький самоконтроль в процесі виконання вправ; незнання нетрадиційних систем фізичних вправ (йога, ушу); недостатній розвиток загальної витривалості у необхідних обсягах (відсутність контролю рухової діяльності, що впливає на перенапруження функцій опорно-рухового апарату та серцево-судинної системи) [3].

Мета дослідження – визначити ефективність впливу фізичних вправ оздоровчої фізичної культури на життєдіяльність та здоровий спосіб життя студентів.

Результати дослідження. У більшості студентів переважає пасивно-спостережливе ставлення до занять фізичними вправами. У той же час, зниження рухової активності позначається на погіршенні стану здоров'я, зниженні показників працездатності. Розумова активність, витрати часу на обробку інформації та підготовку і переробку методичних матеріалів для проведення занять, тривала робота з персональним комп'ютером, сидяче положення під час семінарських та практичних занять та стояче положення на лекціях, і як наслідок, – малорухливий спосіб життя – призводять до зниження показників здоров'я викладачів вишу.

Фізичні вправи здійснюють вплив на різні функціональні системи організму – серцево-судинну, нервову, опорно-рухову, ендокринну, дихальну і дозволяють підвищити загальний тонус та емоційний стан, адаптуватися до різного роду навантажень. Оздоровчий і профілактичний ефект оздоровчої фізичної культури нерозривно пов'язаний з підвищеною фізичною активністю, посиленням функцій опорно-рухового апарату, активізацією обміну речовин, водночас застерігає від надмірних фізичних навантажень, які призводять до розладу регуляції діяльності серцево-судинної системи, порушення обміну речовин.

Для нормального функціонування людського організму і збереження здоров'я необхідна певна "доза" рухової активності. Чим інтенсивніше рухова діяльність у межах оптимальної зони, тим повніше реалізується генетична

програма і збільшується енергетичний потенціал, функціональні ресурси організму і тривалість життя. Найбільш загальний ефект тренування полягає у витраті енергії, прямо пропорційної тривалості і інтенсивності м'язової діяльності, що дозволяє компенсувати дефіцит енерговитрат, підвищити стійкість організму до стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, травм, гіпоксії, простудних захворювань.

Проте, використання граничних тренувальних навантажень нерідко призводить до протилежного ефекту: обмеження імунітету та підвищення сприйнятливості до інфекційних захворювань. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджає розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією, наслідком яких є остеопороз, артроз і остеохондроз тощо. З ростом тренуваності (з підвищенням рівня фізичної працездатності) спостерігається виразне зниження всіх основних чинників ризику: вмісту холестерину в крові, артеріального тиску і маси тіла. Вплив занять фізичною культурою підвищує аеробні можливості організму, рівень загальної витривалості і фізичної працездатності, що знижує фактори ризику серцево-судинних захворювань, зниження маси тіла, вмісту холестерину в крові, зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень.

Висновок. Процес активного залучення студентів до регулярного виконання фізичних вправ як під час заняття, так і у вільний час, пов'язаний із формуванням позитивного ставлення до здорового способу життя. Це ставлення неможливо сформувати без відповідної мотивації самих студентів, але, водночас і без повсякчасної пропаганди з боку фахівців, яких необхідно підтримувати керівництвом навчального закладу та створенням необхідних умов, щоб запобігти появі багатьох хвороб, зняти стрес та підвищити працездатність.

Література.

1. Волков В. Л. Розвиток фізичних здібностей студентів у системі фізичної підготовки : монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир : Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
3. Мудрик В.І. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія / В.І. Мудрик – К.: Педагогічна думка, 2010. – 204 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ

Матюхіна Татяна

Науковий керівник: доцент Караулова С.І.

Запорізький національний університет

Педагогіка фізичної освіти, є головним предметом серед дисциплін, в основі яких ведеться підготовка вчителів фізкультури, зосередження на питаннях шкільного спорту, викладання фізкультури, що залишається проблемою фізкультурної освіти з позицій педагогіки.

В останні роки спорт перетворився на потужний громадський рух, що є одним із напрямів у розвитку фізичної культури. С погляду фахівців, актуальність цього аспекту обумовлена тим, що за період трансформації нашого суспільства, спостерігається тенденція до суттєвого зниження моральності суспільної структури [2, с.144].

Рівень фізичної підготовленості та здоров'я учнівської молоді в даний час по ряду критеріїв не відповідає сучасним вимогам. У період з 2013р. по 214р. з метою адаптації учнів до навантажень на уроках фізичної культури прийом навчальних нормативів не здійснювався, а заняття мали рекреаційно-оздоровчий характер з помірними навантаженнями. Це призвело до того, що сьогодні учні занадто часто хворіють (до 60% підлітків страждають гострими респіраторними захворювань), мають надлишкову масу (до 20%), порушення опорно-рухового апарату (до 40%), лише 20-30% освоюють норми [1, с. 126].

Фахівці, наприклад, довели, що стан здоров'я людини лише на 10% залежить від медицини і на 90% від рівня його фізичної підготовленості та здорового способу життя. Проведені дослідження свідчать про те, що витрати, спрямовані на заохочення профілактичних спортивних заходів (навіть з огляду на можливість травм), багато менші, ніж витрати на допомогу з непрацездатності [3, с. 495].

Добре відоме значення у виховній роботі яскравого морального прикладу. Тут важливий і власний приклад вихователя у процесі фізичної культури, і приклади високого прояву моральних і вольових якостей кращих спортсменів на змаганнях.

Обов'язок викладача з фізичної культури – використовувати їх як фактор виховного впливу.

Метою викладання фізичного виховання є: виховання відповідального ставлення до власного здоров'я, формування навичок здорового способу життя, збільшення рухової активності дітей та молоді, активізація фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи.

На заняттях з фізичної культури викладач повинен здійснювати особистісно-орієнтований підхід до навчання учнів за статевими та індивідуальними особливостями фізичного розвитку, а також з урахуванням їхніх потреб і здібностей [4, с. 391].

В цілому, підводячи підсумок вищевикладеного, що викладання фізичної культури у школі – це важливий виховний потенціал курсу фізичного виховання у загальноосвітніх школах, який може суттєво сприяти формуванню моральних, естетичних, вольових якостей особистості, працьовитості та відповідальності, що так необхідні сучасному суспільству.

Література.

1. Гуревич Р. С. Принцип наступності у навчанні в контексті неперервної професійної освіти / Р. С. Гуревич, С. Д. Цвілик // Неперервна професійна освіта : за ред. І. А. Зязюна, Н. Г. Ничкало. - К., 2001.- Ч. 1. - С. 126.
2. Національна доктрина розвитку освіти / Нормативне правове забезпечення освіти. У 4-х ч. - Видав. гр. «Основа», 2004. - Ч. 1. - 144с.

3. Педагогіка вищої школи : [навч. посіб.] / З. Н. Курлянд, Р. І. Хмелюк, А. В. Семенова та ін.; за ред. З. Н. Курлянд. - 3-тє вид., перероб. і доп. - К. : Знання, 2007. - 495 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: [навч. видання] / за ред. Т. Ю. Круцевич. - К. : Олімпійська література, 2008. - Т. 1. - 391 с.

ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Муренкова Альона

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. У своїй більшості сучасні учні становитимуть потенціал українського суспільства першої половини ХХІ століття. Саме їм вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші проблеми. Таким чином, ми не можемо не згадати про здоров'я старшокласників, а саме фізичне здоров'я.

Сучасні школярі не розуміють значення здоров'я і оздоровлення організму в своєму житті, тому наприкінці минулого ХХ століття у сфері освіти стали очевидними дві тенденції, що наростають і посилюються. Перша – це стрімке зростання кількості дітей, які з раннього віку охоплені обов'язковою освітою з використанням різноманітних інноваційних технологій і методик, програм, підручників тощо. Друга- зростання кількості соматичних і психологічних захворювань у дітей, проблем морального порядку і зниження якості освіти [2].

Мета статті. Аналіз науково-методичної літератури з оздоровчої фізкультури, як фактору зміцнення й збереження здоров'я старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток і оздоровлення старшокласників необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням його особистості та індивідуальності.

Здоров'я – одна з найважливіших умов повноцінної участі людини в житті суспільства. Але не завжди учні чітко уявляють, що означає поняття «здоров'я». Людський організм функціонує за законами саморегуляції, але при цьому на нього впливають зовнішні фактори, які часто мають негативний вплив, а саме: порушення гігієнічних вимог режиму дня, режиму харчування, навчального процесу; недоліки калорійності харчування; шкідливі звички; обтяжена або неблагополучна спадковість; несприятливі екологічні фактори; низький рівень медичного забезпечення тощо.

Вченими доведено, що впоратись з цими факторами можливо за допомогою здорового способу життя. Також доведено, що стан здоров'я людини залежить від способу життя на 50%, а інші 50% припадають на незалежні від людини причини, такі як екологія (20%), спадковість (20%), медицина (10%).

Успішне вирішення проблеми оздоровчої спрямованості можливо тільки в тому випадку, коли людина разом із правильно організованою руховою

активністю буде систематично виконувати й інші заповіді збереження здоров'я: правильне харчування, наявність чистого повітря й води, постійне загартовування, можливо більший зв'язок із природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці й відпочинку. Цьому й повинна сприяти вся система фізичного виховання підростаючих поколінь. Таким чином, здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті, які сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній діяльності.

Стиль здорового способу життя обумовлений індивідуально-мотиваційними особливостями, можливостями й схильностями людини. Він припускає активну діяльність щодо збереження й зміцнення власного здоров'я, в якому можна виділити наступні основні компоненти:

- усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності;
- цілеспрямоване засвоєння гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я;
- використання природних факторів у зміцненні здоров'я (загартовування) і цивілізоване відношення до природи;
- активна боротьба зі шкідливими звичками і їхнє повне викорінювання.

Але головною умовою, яку необхідно дотримуватись для збереження й зміцнення здоров'я старшокласників, є правильно організована і достатня по обсягу й інтенсивності рухова активність [3].

Як правило, старшокласники вже більш зацікавлені у виборі майбутньої професії, поглиблюються в навчання і менше уваги приділяють своєму здоров'ю. Тому головним завданням батьків і вчителів залишається пропагування здорового способу життя у повсякденному житті учнів для кращої працездатності організму.

Також завданням вчителя фізичної культури є наповнити новим змістом освітню спрямованість уроків фізичної культури та позаурочні заходи з фізичного виховання, визначити нові завдання до навчальних програм, які сприяли б формуванню здорового способу життя учнівської молоді шляхом:

- формування інтересу до занять фізичною культурою;
- формування знань, умінь і навичок, необхідних старшокласнику для самостійного використання засобів фізичної культури у процесі самовдосконалення;
- розуміння сутності дій, які виконуються на заняттях із фізичної культури та під час позаурочних заходів із фізичного виховання.

Вчитель фізичної культури повинен не забувати про оздоровчий напрям – уроки на свіжому повітрі, загартовування, широке включення у режим дня пауз для рухової активності, залучення старшокласників до регулярних занять фізичними вправами, змагальної діяльності, туристичних походів, самостійних занять фізичними вправами тощо.

Фізична активність людини – головний і вирішальний фактор збереження й оздоровлення організму. Вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Впровадження цих складових у повсякденне життя старшокласників вимагає комплексного підходу, кропіткої цілеспрямованої діяльності та неабиякого бажання. Свідоме, відношення до власного здоров'я повинне стати нормою поведінки, головною відмінною рисою культурної, цивілізованої особистості. При правильній організації оздоровчої фізкультури старшокласники можуть довгостроково зберігати здоров'я і високі функціональні можливості свого організму [1].

Висновок. Для успішного формування здорового способу життя і оздоровлення старшокласників потрібно формувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами, надавати їм методичні знання у галузі фізичної культури, формувати вміння самостійно займатися фізичними вправами, що містять часткове: вміння визначати мету самостійних фізичних занять, уміння планувати самостійні тренувальні заняття, вміння тренувати власні рухові здібності, вміння вимірювати і оцінювати рівень розвитку рухових здібностей, залучення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання, прищеплення інтересу до рухової активності через усвідомлення її необхідності.

Література.

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе [Текст] / Н.П.Абаскалова. – «Школа-Вуз». Автореф. дис.... докт. пед. наук, Барнаул. 2000. – 48 с. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/382739/>
2. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // В.И.Столяров, И.М.Быховская, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1998. - № 5. - С. 11-15. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998n5/p11-15.htm>.
3. Трещева, О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.Л.Трещева // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. - С.23-27. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2000N10/p29-34.htm>

ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ

Муренкова Альона

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. У своїй більшості сучасні учні становитимуть потенціал українського суспільства першої половини ХХІ століття. Саме їм вирішувати складні соціально-економічні, морально-етичні, національні та інші

проблеми. Таким чином, ми не можемо не згадати про здоров'я старшокласників, а саме фізичне здоров'я.

Сучасні школярі не розуміють значення здоров'я і оздоровлення організму в своєму житті, тому наприкінці минулого ХХ століття у сфері освіти стали очевидними дві тенденції, що наростають і посилюються. Перша – це стрімке зростання кількості дітей, які з раннього віку охоплені обов'язковою освітою з використанням різноманітних інноваційних технологій і методик, програм, підручників тощо. Друга – зростання кількості соматичних і психологічних захворювань у дітей, проблем морального порядку і зниження якості освіти [2].

Мета статті. Аналіз науково-методичної літератури з оздоровчої фізкультури, як фактору зміцнення й збереження здоров'я старшокласників.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізичний розвиток і оздоровлення старшокласників необхідно розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням його особистості та індивідуальності.

Здоров'я – одна з найважливіших умов повноцінної участі людини в житті суспільства. Але не завжди учні чітко уявляють, що означає поняття «здоров'я». Людський організм функціонує за законами саморегуляції, але при цьому на нього впливають зовнішні фактори, які часто мають негативний вплив, а саме: порушення гігієнічних вимог режиму дня, режиму харчування, навчального процесу; недоліки калорійності харчування; шкідливі звички; обтяжена або неблагополучна спадковість; несприятливі екологічні фактори; низький рівень медичного забезпечення тощо.

Вченими доведено, що впоратись з цими факторами можливо за допомогою здорового способу життя. Також доведено, що стан здоров'я людини залежить від способу життя на 50%, а інші 50% припадають на незалежні від людини причини, такі як екологія (20%), спадковість (20%), медицина (10%).

Успішне вирішення проблеми оздоровчої спрямованості можливо тільки в тому випадку, коли людина разом із правильно організованою руховою активністю буде систематично виконувати й інші заповіді збереження здоров'я: правильне харчування, наявність чистого повітря й води, постійне загартовування, можливо більший зв'язок із природою; дотримання правил особистої гігієни; відмова від шкідливих звичок; раціональний режим праці й відпочинку. Цьому й повинна сприяти вся система фізичного виховання підростаючих поколінь. Таким чином, здоровий спосіб життя – це процес дотримання людиною певних норм, правил і обмежень у повсякденному житті, які сприяють збереженню здоров'я, оптимальному пристосуванню організму до умов середовища, високому рівню працездатності у навчальній діяльності.

Стиль здорового способу життя обумовлений індивідуально-мотиваційними особливостями, можливостями й схильностями людини. Він припускає активну діяльність щодо збереження й зміцнення власного здоров'я, в якому можна виділити наступні основні компоненти:

- усвідомлене, цілеспрямоване застосування різноманітних форм фізкультурної активності;

- цілеспрямоване засвоєння гігієнічних навичок і навичок охорони здоров'я;
- використання природних факторів у зміцненні здоров'я (загартовування) і цивілізоване відношення до природи;
- активна боротьба зі шкідливими звичками і їхнє повне викорінювання.

Але головною умовою, яку необхідно дотримуватись для збереження й зміцнення здоров'я старшокласників, є правильно організована і достатня по обсягу й інтенсивності рухова активність [3].

Як правило, старшокласники вже більш зацікавлені у виборі майбутньої професії, поглиблюються в навчання і менше уваги приділяють своєму здоров'ю. Тому головним завданням батьків і вчителів залишається пропагування здорового способу життя у повсякденному житті учнів для кращої працездатності організму.

Також завданням вчителя фізичної культури є наповнити новим змістом освітню спрямованість уроків фізичної культури та позаурочні заходи з фізичного виховання, визначити нові завдання до навчальних програм, які сприяли б формуванню здорового способу життя учнівської молоді шляхом:

- формування інтересу до занять фізичною культурою;
- формування знань, умінь і навичок, необхідних старшокласнику для самостійного використання засобів фізичної культури у процесі самовдосконалення;
- розуміння сутності дій, які виконуються на заняттях із фізичної культури та під час позаурочних заходів із фізичного виховання.

Вчитель фізичної культури повинен не забувати про оздоровчий напрям – уроки на свіжому повітрі, загартовування, широке включення у режим дня пауз для рухової активності, залучення старшокласників до регулярних занять фізичними вправами, змагальної діяльності, туристичних походів, самостійних занять фізичними вправами тощо.

Фізична активність людини – головний і вирішальний фактор збереження й оздоровлення організму. Вона повинна бути постійним фактором життя, головним регулятором всіх функцій організму.

Впровадження цих складових у повсякденне життя старшокласників вимагає комплексного підходу, кропіткої цілеспрямованої діяльності та неабиякого бажання. Свідоме, відношення до власного здоров'я повинне стати нормою поведінки, головною відмінною рисою культурної, цивілізованої особистості. При правильній організації оздоровчої фізкультури старшокласники можуть довгостроково зберігати здоров'я і високі функціональні можливості свого організму [1].

Висновок. Для успішного формування здорового способу життя і оздоровлення старшокласників потрібно формувати позитивне ставлення до занять фізичними вправами, надавати їм методичні знання у галузі фізичної культури, формувати вміння самостійно займатися фізичними вправами, що містять часткове: вміння визначати мету самостійних фізичних занять, вміння планувати самостійні тренувальні заняття, вміння тренувати власні рухові здібності, вміння вимірювати і оцінювати рівень розвитку рухових здібностей,

залучення старшокласників до самостійних занять фізичними вправами за місцем проживання, прищеплення інтересу до рухової активності через усвідомлення її необхідності.

Література.

1. Абаскалова, Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе [Текст] / Н.П.Абаскалова. – «Школа-Вуз». Автореф. дис.... докт. пед. наук, Барнаул. 2000. – 48 с. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.twirpx.com/file/382739/>
2. Столяров, В.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) // В.И.Столяров, И.М.Быховская, Л.И.Лубышева // Теория и практика физической культуры – 1998. - № 5. - С. 11-15. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/1998n5/p11-15.htm>.
3. Трещева, О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ / О.Л.Трещева // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №10. - С.23-27. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2000N10/p29-34.htm>

АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ВНЗ

Олійник Іван

Науковий керівник: Переверзева С. В.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ "КНУ"

Постановка проблеми: Система вищої освіти змінюється вельми швидко: виникають нові методи, методики і підходи до навчання, розвиваються нові галузі, відкриваються нові спеціальності, зростає престижність одних професій і зменшується інших, змінюються тенденції набуття вищої освіти. Але такою ж актуальною залишається проблема адаптації студентів до навчання у вищих навчальних закладах. Адже вчорашній школяр, приходячи в університет, так само відчуває невпевненість у подальших діях, хвилювання перед новим досвідом тощо, які і є складовими процесу адаптації. І цей процес продовжується набуттям нового соціального статусу, звиканням до нових умов і ритму життя і навчання, виробленням нових умінь і навичок, здобуванням нового досвіду, формуванням нових особистісних якостей як окремого індивіда, так і в ролі члена нового соціуму тощо[1].

Проблемі адаптації студентів до навчання у ВНЗ приділялося багато уваги і не тільки представниками психології. Цим питанням цікавляться і філософи, і соціологи, і біологи, і фізіологи, і педагоги. Але від цього актуальність і необхідність дослідження даної проблеми не знижується. Існують певні протиріччя в багатьох аспектах вивчення проблеми адаптації студентів до навчання у ВНЗ, починаючи з визначення цього поняття, виділення стадій, чинників, механізмів цього процесу, продовжуючи виробленням ефективних стратегій, методів, засобів і прийомів для успішної адаптації.

Аналіз публікацій: Вирішення питання адаптації студентів до навчання у ВНЗ хвилює цілу низку вітчизняних науковців. Це, зокрема, Т. В. Алексеева, О.

П. Венгер, В. Г. Гамов, О. Д. Гречишкіна, Г. П. Левківська, Є. О. Резнікова, О. Г. Солодухова, Ф. Г. Хайруллін, А. В. Фурман та ін., які досліджували проблему адаптації студентів до навчання у ВНЗ; Ціла низка вчених (М. Вієвська, Л. Красовська, О. О. Стягунова, О. В. Маріна, Л. Гармаш, Н. Коцур, Т. В. Буяльська, М. Д. Прищак та ін.) роблять акцент на важливості адаптації першокурсників до навчання, адже саме вони відчують різку зміну багатьох аспектів свого життя і вважають, що успішність перебігу процесу адаптації є запорукою успішного подальшого функціонування у певній структурі у певному соціумі[2, с. 28].

Мета дослідження: Аналіз адаптаційного потенціалу студентів в період першого місяця навчання.

Методика дослідження: Для вирішення поставленого завдання були використані методи анкетування серед студентів фізико-математичного факультету.

Результати дослідження та їх обговорення: Після переходу учнів зі школи у вищий навчальний заклад, в них виникають різноманітні проблеми. Це зумовлено тим, що в них йде пристосування до нового ритму життя. Після 2 - 4 тижнів в них настає психічна та фізична адаптація. Саме їх поєднання створюють гармонійний розвиток особистості. Для визначення адаптаційного потенціалу нами було проведено анкетування на базі ДВНЗ Криворізького педагогічного інституту "КНУ", в якому взяли участь студенти другого курсу фізико-математичного факультету у складі 28 осіб. Основні запитання звучали так: Чи робите Ви, зранку, зарядку ? Було запропоновано дві відповіді на це питання: так чи ні. На це питання 46,4% відповіли що роблять зарядку; 35,7% відповіли що не роблять зарядку; 17,9% відповіли що інколи роблять зарядку. Можна зробити висновок що студенти не роблять зарядку через брак часу зранку.

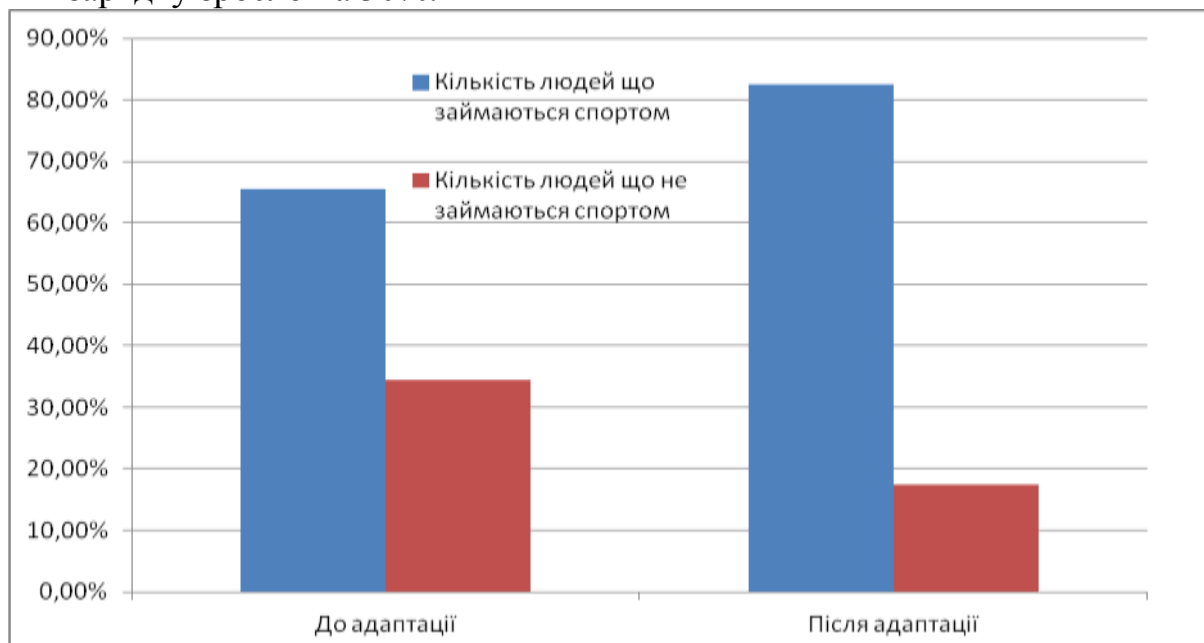
Чи відвідуєте Ви спортивні секції ? Було запропоновано дві відповіді на це питання: так чи ні. На це питання 64,2% відповіли що відвідують різноманітні секції; 35,8% відповіли що не відвідують спортивні секції. Багато студентів не відвідують спортивні секції через велике навантаження з інших предметів.

Чи відвідуєте Ви заняття з фізкультури ? Було запропоновано дві відповіді на це питання: так чи ні. На це питання 14,2 % студентів відповіли що не відвідують занять. Це обґрунтоване тим що вони мають хронічні захворювання і перебувають на диспансерному обліку; 85,8 % відповіли що вони регулярно відвідують заняття з фізкультури.

Результати опитування подано у діаграмі.

Після проведеного аналізу впливу фізичного виховання на адаптацію студентів ми визначили заходи щодо їх впливу в навчальний та поза навчальний час. Такі заходи як консультації, бесіди щодо активного відпочинку та можливості формування фізичної культури особистості і вміння обирати вид спорту, який подобається в поза навчальний час. Данні заходи сприяли підвищенню мотивації студентів до занять і визначили наступні показники: відвідування секцій зросло на 20%; відвідування занять фізичної культури

зросло на 10 %, це обумовлене тим що студентам із захворюваннями розробили комплекси вправ що допомагають покращити здоров'я; кількість студентів що роблять зарядку зросло на 30%.



Висновок. В ході дослідження вдалося встановити, що значна частина студентів постійно займається спортом. Визначено, що більшість опитаних вважають фізичну культуру одним з найголовніших факторів формування міцного здоров'я та здорового способу життя. Таким чином, можна сказати, що більшість студентів швидко пристосувались до нового ритму життя та до нового фізичного навантаження.

Література.

1. Воловецький В. О. Адаптаційний потенціал учнів 10-го класу під час повсякденного шкільного навантаження // Можливості фізичного виховання школярів та студентів у сучасних умовах: Збірник матеріалів IV всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. — Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ КНУ, 2015. — Вип.4. — 183 с.
2. Український науковий журнал / психологія освіти / адаптація студентів до навчання у вищих навчальних закладах: <http://social-science.com.ua/article/590>

ОЗНАКИ КІБЕРСПОРТУ, ЯК СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ СПОРТУ

Онопко Владлен

Науковий керівник: професор Бріскін Ю.А.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми. Внаслідок кіберсоціалізації людства поступово змінюються та переосмислюються потреби людства. Перед спортом, який задовольняє низку потреб, стоїть задача визначення векторів майбутнього розвитку. Кіберспорт, як максимально дотичний до інноваційних форм соціалізації, фактично є флагманом серед спортивних практик у плані застосування сучасних методів організації та проведення змагань,

використання яких дозволяє ефективно залучати населення. Вивчення особливостей кіберспорту дозволить описати механізми взаємодії сучасних технологій на практику спорту загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівці галузі спорту зосереджували увагу на розробці наукових напрямів, пов'язаних із різними соціальними практиками спорту (олімпійський, професійний, адаптивний, не олімпійський спорт, спорт для всіх). Водночас, наукових досліджень стосовно кіберспорту в науковій і методичній літературі не представлено. Наявні дані мають публіцистичний та описовий характер. Це формує актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження: здійснити характеристику кіберспорту як соціальної практики спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. З появою будь-якого виду діяльності, суспільству характерно проявляти якості боротьби, перемоги та поразки, напруженості до вищих результатів, досягненню творчих, престижних та матеріальних цілей [1]. Поява індустрії комп'ютерних ігор не стала винятком. Активне залучення населення до комп'ютерних ігор будувало мережу міжособистісних відносин між гравцями, які виливалися у організації змагань, участі у них, створення команд, тренуваннях, поїзках на турніри тощо. Створювалась система змагань.

На сьогоднішній день змагальна діяльність у комп'ютерних іграх носить масштабний характер та стійку структуру. Для визначення такої змагальної практики використовують термін «кіберспорт» (англ. Cybersport), або «електронний спорт» (англ. Electronicsport, eSport).

Кожна практика спорту формує власну спільноту, структуру, систему змагань, і найбільш характерно – види змагань. Кіберспорт, як соціальна практика, в якій спостерігаються ознаки спорту, і в одночас яка включає унікальні види змагань, унікальну аудиторию, власну організаційну структуру, яка не підпорядковується подібним спортивним організаціям, власну систему змагань, яка формується виходячи з потреб окремої ланки суспільства, повинен розглядатись як окремий напрям розвитку спорту.

Кіберспорт, будучи організованою змагальною діяльністю, що власне і вирізняє це поняття на фоні комп'ютерної ігрової активності, включає у свій зміст підготовку людини до майбутніх стартів, в яких вона намагатиметься перемогти.

Першочергово виділенню кіберспорту від явища комп'ютерних ігор склалось внаслідок раціональної підготовки до змагань по ним. Явище змагальності можна певною мірою спостерігати у більшості комп'ютерних ігор певного жанру. У багатьох іграх сюжетом передбачено намагання гравця до виконання певних складностей, вирішення яких призводить до перемоги або іншого кінцевого результату. На сьогоднішній день чимала частка комп'ютерних ігор передбачає ігрову боротьбу гравця з подібним собі «живим» гравцем. Ознака змагальності безпосередньо зустрічається у комп'ютерних іграх без спеціально створених змагань по ним.

Серед гравців у комп'ютерні ігри виділяється ланка людей, які цілеспрямовано готуються до організованої форми змагань з них. Власне для цієї групи осіб найцікавішим у іграх виступає змагальний аспект, де змагаючись, вони намагаються проявити максимальні можливості, а в процесі підготовки до змагань виявити шлях для розвитку цих максимальних можливостей. Такий підхід дозволяє виявити у кіберспорті наявність специфічних функцій спорту – змагально-еталонної та евристично-досягальної.

Визначальним у практиці кіберспорту постає явище підготовки до змагань. Власне такий підхід стає визначальним і у формуванні спорту з поміж іншої соціальної активності. При популяризації комп'ютерних ігор зростало як число змагань по ним, так і кількість бажаючих перемогти у цих змаганнях.

Когнітивна діяльність та притаманне їй абстрактно-композиційне мислення вказують на спорідненість кіберспортних дисциплін з такими видами спорту як шахи, шашки, го, спортивний бридж, рендзю, сьогі, нарди.

У практиці кіберспорту спостерігаються ознаки, відповідно яких здійснюється загальноприйнята класифікація видів спорту. Дисципліни кіберспорту можна віднести до інтелектуальних видів спорту, і характеризувати як сучасні інтелектуальні види спорту.

Кіберспорт містить систему спортивних змагань з послідовним зростанням конкуренції, систему прогресуючих заохочень за рівень досягнень, строгу уніфікації складу змагальних дій, умов їх виконання, сукупність яких дає можливість характеризувати явище кіберспорту як одну з практик спорту.

У підготовці спортсменів у кіберспорті спостерігаються принципи спрямованості до вищих досягнень, поглибленої спеціалізації, безперервності тренувального процесу, підґрунтя яких закладене у сутності спорту.

Висновки щодо диференціації спорту на спорт масовий та спорт вищих досягнень доцільно екстраполювати у систему кіберспорту, та відповідно виділити серед спортсменів аматорів та професіоналів.

Відносно потужна комерціалізація кіберспорту відбувається останні кілька років, і все більш вираженого явища набуває прагнення як організаторів, так і спортсменів до отримання максимальних прибутків, що і визначає діяльність сучасного кіберспорту.

На сьогоднішній день відсутня методика та стандартизований підхід щодо тренувань у кіберспорті. Зазвичай при підготовці спортсмени керуються власним досвідом. Основними засобами підготовки є ігрова та змагальна практика.

Актуальною проблемою спортивної підготовки у кіберспорті є диференціація задач, які вирішуються у процесі підготовки. Це забезпечить створення та подальше удосконалення методики підготовки спортсменів у кіберспорті.

Висновки. Діяльності кіберспорту притаманні фундаментальні ознаки та функції спорту, що дозволяють розглядати це явище як складову спортивної практики. У кіберспорті сформована власна спільнота, структура, система змагань, притаманні унікальні види змагань, що дає підстави класифікувати це інноваційне явище як окрему практику спорту. Автономний розвиток

кіберспорту набував унікальних економічних та соціальних значень, які сформували притаманні культурні, освітні та виховні цінності характері лише цій практиці спорту.

Література.

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические положения. – К. Олімпійська література. 2004. – 806с.
2. Онопко В. Періодизація розвитку кіберспорту.- Спортивний вісник придніпров'я - науково-практичний журнал ДДІФКіС. №3/2015. С.11-15

ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ

Петренко Инна

Научный руководитель: доцент Е.Е. Черненко

Запорожский национальный университет

Постановка проблемы. Анализируя современное состояние проблемы управления тренировочным процессом и основываясь на результатах многих исследований, содержащиеся в работах Л.П. Матвеева (1999), В.Н. Платонова (1999, 2004) и других, можно сформулировать основные направления дальнейшего развития теории и методики управления в спорте. Эти направления связаны с развитием технологии управления путем использования новых средств контроля, что обеспечивает успешную реализацию новых взглядов, подходов, современных направлений теории и методики спорта, передовых технологий в процессе подготовки спортсменов.

Спортивная аэробика в последние годы получила широкую популярность как в нашей стране, так и за рубежом, особенно среди студенческой молодежи. В то же время этот вид спорта переживает трудные времена становления и развития, которые сопровождаются постоянными изменениями правил соревнований и требований к технической подготовленности спортсменов. Особенно это чувствуется после перехода федерации спортивной аэробики Украины в Международную федерацию гимнастики (ФИЖ).

Новые правила существенно повысили требования к уровню технической подготовленности спортсменов разного возраста в сравнении с прошлыми годами. Это требует пересмотра и обновления основных положений и методик технической подготовки спортсменов.

Анализ подготовки и участия украинских спортсменов в национальных и международных соревнованиях (этапы Кубков мира, Всемирные студенческие игры, Европейские игры, Чемпионаты Европы) свидетельствует о постоянном росте конкуренции на международной спортивной арене, что, в свою очередь, повышают требования к уровню технико-тактической, общей и специальной подготовленности наших спортсменов.

Формулирование целей работы. Цель работы – определить основные направления совершенствования технического мастерства в спортивной аэробике.

Для достижения поставленной цели нами анализировались программы подготовки спортсменов сборной команды Украины по спортивной аэробике под руководством заслуженных тренеров Украины С.И. Атаманюк (Запорожье) и Т.В. Пасичной (Киев).

Результаты исследования. Техническое мастерство - совершенное владение наиболее рациональными двигательными структурами спортивных упражнений при установке на максимум в условиях спортивной борьбы [1].

Целью спортивного совершенствования, которая определяет содержание, методы и планирование тренировочных воздействий (которые вызывают целый ряд необходимых изменений в организме спортсмена), является подведение спортсмена до такого уровня, который мог бы обеспечить достижение высоких спортивных результатов. Поэтому, составляя программу тренировочных воздействий и проектируя модель тренировочного процесса, надо исходить из различий между начальным и конечным уровнем спортивного мастерства, которая определяется, как модель будущего [1]. Причем уровень технического мастерства спортсменов может быть полностью оценен только по результатам реализации определенных моделей техники в соревнованиях. В условиях соревнований биомеханическая структура техники, реализуемой спортсменом, отражает в себе многочисленные, так называемые, отвлекающие влияния среды, в которой он находится [2].

Для овладения многими особенностями техники в спортивной аэробике необходима соответствующая физическая готовность к обучению. Так, например, без определенного уровня развития силы, скоростно-силовой выносливости, гибкости невозможно овладение техникой основных прыжков, элементов силовой группы и многими другими упражнениями аэробики.

Специальные исследования [3] показали, что основная причина недостатков технических движений заключается в том, что тренеры не имеют объективных критериев оценки уровня технического мастерства, критериев контроля за ее совершенствованием. А эффективности процессов совершенствования технического мастерства нельзя достичь без организации высококачественного педагогического контроля (А.М. Лапутин, 2005).

На каждом этапе подготовки следует применять наиболее эффективную методику учебно-тренировочного процесса, использовать все возможное разнообразие средств и методов, чередование различных по характеру и уровню нагрузок с учетом индивидуальных качеств и особенностей методики обучения.

Необходимо также знать возрастные параметры организма спортсменов, для того чтобы планировать учебно-тренировочный процесс [2].

Даже на ранних этапах многолетней подготовки необходимо строгое соблюдение средств и методов, соотношения работы различной направленности требованиям узкой специализации. Доказано [2], что выполнение спортсменами в юношеском и подростковом возрасте больших объемов общеподготовительной работы, которая не отвечала требованиям будущей специализации, может потушить природные задатки юных спортсменов и лишить их возможности достижения высоких спортивных результатов.

Процесс совершенствования технического мастерства спортсменов, занимающихся спортивной аэробикой, должен базироваться на следующих положениях: • выбор путей совершенствования технического мастерства в спортивной аэробике определяются исходным уровнем технической подготовленности и двигательным опытом спортсменов, и является многолетним процессом, который носит фазовый характер; • уровень технического мастерства спортсменов может быть полностью оценен только по результатам реализации моделей техники в соревнованиях; • необходимо учитывать взаимосвязь между физической и технической сторонами подготовки спортсменов; • процесс совершенствования технического мастерства в спортивной аэробике органически связан с процессом обучения.

На каждом этапе подготовки спортсменов следует применять наиболее эффективную методику учебно-тренировочного процесса, использовать все возможное разнообразие средств и методов, чередование различных по характеру и уровню нагрузок с учетом индивидуальных качеств и особенностей методики обучения.

Выводы. Таким образом, проблема изучения управления движениями и совершенствование технического мастерства спортсменов всегда была и будет актуальной. Это открывает перед нами широкие перспективы исследования новых путей, средств и методов совершенствования технического мастерства спортсменов, а также расширение нетрадиционных средств подготовки: использование приборов, оборудования и методических приемов, которые позволяют более полно раскрыть функциональные резервы организма спортсменов; применение тренажеров, физическое и техническое совершенствование; проведение тренировок в условиях среднегорья и высокогорья; проведение занятий в условиях, которые моделируют различные гравитационные нагрузки.

Литература.

1. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / А.М. Лапутін. – К.: Олімпійська література, 2005. – 318 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсмена в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 820 с.
3. Почтар О.М. Удосконалення технічної майстерності гімнасток-художниць. // Вісник ЧДПУ ім. Т.Г. Шевченко. – Чернівці: ЧДПУ, 2006. - № 35. – С. 299-303.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Подопригора Руслан

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. Останнім часом все більше набуває актуальності питання покращення здоров'я студентської молоді, одним із основних показників є

фізична підготовка та фізичний розвиток молоді. Кожен член суспільства має турботливо ставитись до свого здоров'я, має розуміти їх особисте і соціальне значення. Саме фізичне виховання є складовою всебічного розвитку людини. Воно спрямоване на забезпечення зміцнення здоров'я і функціональне вдосконалення організму людини.

Нажаль протягом останніх років в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовка студентської молоді. Однією із причин низької ефективності занять фізичного виховання є стандартизовані методи і форми їх проведення, а також недостатньо високий рівень культури здоров'я. Все частіше спостерігається тенденція щодо розповсюдження тютюнопаління, алкоголізму, зростання наркоманії й токсикоманії у молодому суспільстві. Все це негативно впливає на розвиток морального, фізичного та психічного здоров'я.

Отже, внесення нових змін на покращення рівня культури здоров'я в системі фізичного виховання на сьогоднішній день є актуальною темою і потребує подальшого удосконалення.

Мета дослідження. Для досягнення мети здійснено теоретичний аналіз та узагальнення наукової літератури з питань сучасного стану фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Більшість студентів ведуть не зовсім здоровий спосіб життя і його необхідно коригувати. Лише третина студентів ведуть здоровий спосіб життя і відзначаються добрим здоров'ям. Успіх роботи з фізичного виховання студентів у вузах багато в чому залежить від того, наскільки ефективно будуть організовані заняття, починаючи з першого курсу.

Негативна ситуація, що склалася на сьогодні у сфері фізичної культури і спорту ВНЗ, зумовлена такими факторами:

- невідповідність нормативно-правової бази сучасним вимогам;
- недосконалість інфраструктури у виробничій, навчально-виховній і соціально-побутовій сфері;
- недосконалість системи централізованої підготовки національних збірних команд, низький рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення дитячо-юнацького і резервного спорту;
- незадовільний стан матеріально-технічної бази;
- недостатнє бюджетне фінансування;
- низький рівень заробітної плати, недостатня кількість інструкторів з фізкультурно-оздоровчої діяльності, розбалансованість у системі підготовки та підвищення кваліфікації фахівців. Втрачається престиж професії викладача фізичної культури, скорочується кількість дитячих тренерів, серед яких сьогодні майже відсутні молоді кадри;
- низький рівень наукового забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, недостатнє фінансування наукових досліджень.
- недостатнє пропагування серед широких верств населення здорового способу життя [1].

У зв'язку з цим необхідна реалізація нової стратегії фізичного виховання:

- мотиваційний компонент;
- поліпшення кадрового, наукового, методичного, інформаційного, матеріально-технічного, фінансового забезпечення;
- прищепити студентам інтерес до динамічного самовдосконалення після закінчення ВНЗ з метою забезпечення свого фізичного і матеріального добробуту;
- поліпшення якості фізкультурних знань;
- адекватність змісту фізичної підготовки;
- гармонізація та оптимізація фізичної підготовки.

Для того, щоб домогтися результатів у поліпшенні фізичної підготовленості, підвищення рівня розвитку психофізичних якостей студентської молоді, потрібні принципово нові підходи, засоби та технології, які мають відповідати індивідуальним особливостям студентів, сприяти максимально ефективній реалізації їх інтересів, схильностей та здатностей [3].

Висновки. Оскільки фізична культура є невід'ємним фактором повноцінного розвитку індивіду та має прямий вплив на формування в особи навичок, необхідних для здорового способу життя, підтримання балансу між інтелектуальним та фізичним розвитком, то пріоритетним питанням сучасного фізичного виховання є пошук оптимальних шляхів покращення та збереження здоров'я засобами фізичної культури.

Література.

1. http://www.rusnauka.com/13_EISN_2014/Sport
2. Завидська Н. Шляхи оптимізації фізкультурно-спортивної діяльності студентів вищих навчальних закладів / Н. Завидська, І. Ополонець // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я в сучасному суспільстві: зб. наук. праць/ за ред. А.В.Цьось. – Луцьк, 2010. - №2. – С. 50-54.
3. Раевский Р.Т. Физическое воспитание студенческой молодежи в XXI веке: прогностическая концепция / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский, В.Г. Лапко // Олимпийский спорт и спорт для всех : Тезисы V Международного научного конгресса ; Под ред. М.Е. Кобринского. – Мн. : Белорусская государственная академия физической культуры, 2001. – 374 с.

МОТИВАЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСОБИСТІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ

Радько Олег

Науковий керівник :доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. На сучасному етапі навчання і виховання студентської молоді особлива увага приділяється проблемам здоров'я та здорового способу життя. Протягом останніх десятиріч в Україні фіксується істотне погіршення стану здоров'я населення, що відображається у зростанні рівня захворюваності, смертності та скороченні тривалості життя. *Здоровий*

спосіб життя - це спосіб життєдіяльності, направлений на збереження та покращення здоров'я людей. Сповідування ідеології здорового способу життя передбачає зміну ставлення індивідуума та суспільства до стану особистого здоров'я.

Мета роботи. Дослідити формування потреби студентів в здоровому способі життя.

Аналіз публікацій. Стан здоров'я людини залежить не тільки від біологічних факторів, навколишнього та соціального середовища, а й від того, чи становить власне здоров'я людини для неї цінність. Саме це визначає, якою мірою людина готова піклуватися про нього, дотримуватися здорового способу життя, значною мірою, обізнаності щодо чинників, які визначають стан здоров'я. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта 90% припадає на екологію (близько 20%), спадковість (близько 20%), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50%) [1].

Здоровий спосіб життя є передумовою для розвитку різних сторін життєдіяльності людини, досягнення нею активного довголіття та повноцінного виконання соціальних функцій, для активної участі у трудовій, громадській, сімейно-побутовій, дозвільній формах життєдіяльності. Актуальність здорового способу життя викликана зростанням і зміною характеру навантажень на організм людини у зв'язку з ускладненням суспільного життя, збільшенням ризиків техногенного, екологічного, психологічного, політичного і військового характеру, що провокують негативні зрушення в стані здоров'я.

Проблема здорового способу життя, звичайно, не може обминути питання, щодо можливостей його реалізації молоддю в існуючих умовах. Але складність вивчення полягає в тому, що питання можливості (неможливості) вести здоровий спосіб життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все детерміновано ступенем усвідомлення людиною важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності деяких об'єктивних умов (комфортне житло, належне харчування, достатній доход тощо) особи з високим рівнем свідомості стосовно здорового способу життя прагнуть діяти заради власного здоров'я.

І навпаки, за достатньо об'єктивних умов нестача особистісних стимулів унеможливорює прагнення бути здоровим. Тому проблематично знайти причини, які б об'єктивно висвітлювали реальні можливості (неможливості) реалізації здорового способу життя - ці можливості переважно залежать від самої людини. З іншого боку, існує певний мінімум об'єктивних умов життя, який обумовлює можливості реалізації здорового способу життя. Тому однією із причин є добробут родини, який опосередковано характеризує потенційну можливість реалізації здорового способу життя, ставлення найближчого оточення до цінностей здоров'я теж певний показник такої можливості, оскільки складно вести здоровий спосіб життя при негативному ставленні друзів і знайомих при чому і знижується мотив до занять спортом.[2]

Одним зі складових мотиваційної сфери студентів є мотив, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Щоб студенти усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подібати представникам протилежної статі тощо. Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок[3].

Важливими також є фактори, які впливають на мотивацію студентів. У студентів відносно рівноцінними щодо впливу є такі зовнішні фактори, як поради батьків, поради викладача далі йдуть відвідування змагань, поради друзів, телепередачі і преса. Внутрішніми факторами, які впливають на інтенсивність мотивації, можна вважати знання, переконання, бажання і пошук причин, що заважають реалізувати мету.

У вищих навчальних закладах серед студентів, особливо у дівчат, впевненість у користі занять фізичними вправами більша. До об'єктивних зовнішніх причин, які утруднюють реалізацію мети, можна віднести відсутність груп за інтересами і спроможність оплачувати заняття, до внутрішніх причин, які відбивають нестійкість мотивів та інтересів і низьку мотивацію, належить брак часу[4].

Висновки. Отже, одним з найбільш ефективних засобів протидії негативним зовнішнім факторам, які впливають на організм студентської молоді, є виконання правил здорового способу життя. В житті кожного студента фізична культура та спорт повинні стати одним із головних занять, метою якого є здоровий спосіб життя та самовдосконалення. Фізична культура та спорт повинні посідати особливе місце в кожному навчальному закладі і забезпечити студентам доступність займання спортом.

Література.

1. http://molodistua.org/international_policy/priorities/health_life/?pid=3670
2. Андреева Е.В. Мотивационные факторы учебной деятельности школьников // Фізичне вих., спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: 36. Наук. пр. -Луцьк, 1999. -С.771-774.
3. Яременко О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи // К.: Український ін-т соціальних досліджень, 2000.
4. Круцевич Т., Безверхняя Г. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом в школьном возрасте // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжнародний науковий конгрес. – К. 2000. – 385с.

ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я

Римик Владислав

Науковий керівник: Ткачук В.П.

*Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного
університету фізичного виховання і спорту України*

Постановка проблеми. В останні роки особливої актуальності набувають наукові праці, пов'язані із вирішенням проблем підвищення рівня фізичного стану, зміцнення здоров'я студентської молоді. Зазначимо, що у вищих закладах освіти України навчаються сотні тисяч студентів, значний відсоток котрих мають певні вади у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру, пов'язані з недоліками фізичного розвитку і зниженими функціональними можливостями [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Необхідно звернути особливу увагу на основні фактори, що негативно впливають на здоров'я і які з кожним роком мають все більший вплив, зокрема серед курців-першокурсників професійно-технічних училищ (ПТУ) щоденно курили більше ніж 70% осіб, серед першокурсників вищих навчальних закладів (ВНЗ) – 55% курців; щодня та щотижня пили пиво, слабоалкогольні напої більш, ніж 50% першокурсників ПТУ. Наркотики також вживали близько 35% хлопців і 15% дівчат першого курсу професійно-технічних училищ та 25% і 15% відповідно студентів першого курсу університетів (ЮНІСЕФ, 2008 рік) У цьому зв'язку МОН України видано Наказ № 1078 від 27.11.2008 року “Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України”. В цьому Наказі основна увага приділяється питанню щодо забезпечення у вищих навчальних закладах освіти організації спеціальних медичних груп та груп лікувальної фізичної культури [2].

Зауважимо, що проблему погіршення здоров'я та зниження рівня фізичної підготовленості, фізичного стану можна вирішити за допомогою фізичної культури, яка у формі занять фізичного виховання реалізується у вищих навчальних закладах.

Саме тому ми поставили собі за мету з'ясувати роль знань з фізичної культури у підвищенні зацікавленості студентів до власного здоров'я.

Організація та методи дослідження. Наше дослідження виконувалося на теоретико-аналітичному. Джерельною базою слугували фонди наукової бібліотеки ДВНЗ “Національного педагогічного університету імені Василя Стефаника” м. Івано-Франківська, бібліотеки Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, всесвітньо-інформаційна мережа Internet.

У процесі дослідження нами були використані такі методи: аналіз літературних джерел, методи теоретичної інтерпретації.

Результати дослідження та їх обговорення. Наш аналіз доступної науково-методичної літератури показав, що у сучасній системі освіти ВНЗ обов'язковою є присутність фізичного виховання, як невід'ємної частини підготовки фахівців (А.В. Лукавенко, Г.А. Єдинак, 2012; О.М. Колумбет, 2015 та ін.). Однак, разом з тим, чимало вчених (О.А. Томенко, 2010; Т.В. Сичова, 2012; Ж.Л. Козіна, 2014; О.М. Ольховий, 2014; В.О. Темченко, 2015 та ін.) у своїх працях зосереджують увагу на необхідності перебудовувати процес фізичного виховання студентів шляхом впровадження інформаційних технологій. Автори стверджують, що інноваційні інформаційні технології впливатимуть на процес залучення студентів до занять фізичними вправами та змінюватимуть ціннісне ставлення до власного здоров'я [3].

Беззаперечно вважаємо, що першочерговим у навчанні молоді є вплив на їх свідомість і результатом цього впливу повинні бути знання, погляди, переконання, які стимулюють вчинки студента, моральну впевненість у суспільній необхідності й особистісній корисності.

Вагому роль у розширенні знань молоді про фізичну культуру, її функції цінності для суспільства, загалом та людини, зокрема, значення щодо збереженні та зміцненні здоров'я, формування особистості, виховання позитивних рис тощо відіграють наявні і дієві засоби навчання. Засоби навчання є допоміжними для педагога.

Основні засоби, які призначені для популяризації фізичної культури, повинні використовуватися у процесі фізичного виховання та спортивно-масовій роботі студентів, зокрема: навчальна, художньо-популярна література, тематичні стенди та плакати на спортивну і олімпійську тематики тощо.

На нашу думку, одним з найважливіших засобів навчання є книга. Головна перевага методу роботи з книгою полягає в тому, що студент має можливість багаторазово опрацювати навчальну інформацію в доступному для нього темпі та в зручний час. При цьому студенти вчаться вільно читати і розуміти прочитане, уміти виділяти головне у виучуваному матеріалі, вести записи, складати структурні і логічні схеми, добирати літературу з питання, що вивчається.

Метою самостійної роботи з книгою є, насамперед, ознайомлення з її структурою, швидкий перегляд, читання окремих розділів, пошук відповідей на певні питання, вивчення матеріалу, реферування деяких уривків тексту або всієї книги, вирішення прикладів і задач, виконання контрольних завдань, заучування матеріалу напам'ять.

Робота учнів над текстом вдома розпочинається з відтворення у пам'яті знань, отриманих на уроці. Наступний етап – синтезування навчального матеріалу, засвоєного на уроці, з текстом підручника. Далі вироблення установки на запам'ятовування: складання плану прочитаного, тез, фіксація основних положень. Навчання роботі з книгою передбачало формування в учнів навичок самоконтролю.

Висновки. Таким чином, на основі вищенаведеного можна дійти до висновку, що свідоме сприйняття, осмислення і засвоєння знань з фізичної культури є важливою передумовою формування практичних вмінь та навичок,

позитивного ставлення, мотиву, потреби до набуття цих знань і їх практичній реалізації.

Література.

1. Іваночко О. Ю. Обґрунтування рівнів фізичних навантажень студенток спеціальних медичних груп : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих.. і спорту : 24.00.02 / О. Ю. Іваночко ; ЛДУФК . – Л. , 2009. – 20 с.
2. Наказ МОН України № 1078 від 27.11.2008 року “Про затвердження заходів, спрямованих на реформування системи фізичного виховання учнів та студентської молоді у навчальних закладах України” [Електронний ресурс] . – Режим доступу : <http://www.nbuv.gov.ua/ard/2004/04plsdbn.zip>. – Назва з екрана.
3. Соверда І. Ю. Програмування занять спортом для всіх у вищих навчальних закладах : автореф. дис. ... канд. наук з фіз.. вих.. і спорту : 24.00.02 / І. Ю. Соверда ; ДВНЗ “Прикарпатський нац. ун-т ім.. В. Стефаника” . – Івано-Франківськ , 2015. – 20 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНСЬКОЇ МОЛОДІ

Савіна Дарина

Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.

Харківський національний автомобільно - дорожній університет

Актуальність. Розвиток людства все більше набирає динамічного характеру. Зміна ідей, знань, технологій відбувається швидше, ніж зміна людського покоління. А це означає невідповідність сучасної людини ні в професійному, ні у фізичному стані вимогам життя. Успішна людина ХХІ століття - це людина, яка не тільки безперервно навчається, але і фізично вдосконалюється і самовдосконалюється. Це повинно стати сутнісною рисою способу життя.

Постійне зростання актуальності проблеми духовного і фізичного розвитку молодого покоління української нації справедливо відзначається багатьма сучасними українськими дослідниками. Викликано це глобальною демографічною та екологічною кризами, до яких нещодавно додалася ще й економічна, різким зниженням працездатності, постійним зростанням захворюваності та підвищенням рівня наркотизації та алкоголізації населення. Особливо виражене погіршення фізичного, психічного, розумового розвитку і працездатності відзначається у дітей та молоді [4], [5] та ін. Саме тому особливої актуальності набуває активне залучення молодого покоління до такого загальновідомого та ефективного засобу збереження і вдосконалення фізичного здоров'я як здоровий спосіб життя (ЗСЖ).

Мета досліджень. Глобальна вагомість і актуальність проблеми здорового способу життя викликає необхідність ґрунтовних досліджень феномену здоров'я людини і його складників, пошуку шляхів позитивного впливу [1].

Результати досліджень. Аналіз публікацій, науково-методичної літератури, матеріалів Оттавської хартії (Оттава, 1986) і Всесвітньої організації

охорони здоров'я, а також результати останніх досліджень у вивченні феномену здоров'я людини таких фахівців, як Д. Д. Венедиктов, А. М. Чернух, Л. Пиріг, Л. П. Сушенко [2] дали підґрунтя для побудови теоретико - методологічного підходу до обґрунтування індикаторів здорового способу життя.

Обґрунтовуючи теоретичні і методологічні аспекти проблеми здоров'я за сучасним уявленням, здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення.

Тобто здоров'я визначається як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, вкладу капіталу, індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем. Стан власне системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10 % усього комплексу впливів. Решта 90 % припадає на екологію (близько 20 %), спадковість (близько 20 %), і найбільше - на умови і спосіб життя (близько 50 %) [2].

Крім розглянутого підходу, існує широкий перелік дещо інших підходів до визначення поняття здоров'я людини. У своїй праці "Соціальні технології культивування здорового способу життя людини" Л. П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до поняття здоров'я. На її думку, "у даний час усе більше утверджується точка зору, відповідно до якої здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем".

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що нині розглядається як інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [3]. Виділяють такі компоненти здоров'я як фізичне, психічне, розумове і духовне здоров'я.

З поняттям "здоров'я", яке визначається ВООЗ не тільки як відсутність хвороб, а й як стан соціального, культурного й духовного благополуччя людини, закономірно співвідносять поняття ЗСЖ. Поняття "здоровий спосіб життя" розуміється як життєдіяльність особистості, яка ґрунтується на культурних нормах, цінностях, формах та способах діяльності, що зміцнюють здоров'я і сприяють гармонійному фізичному, духовному і соціальному розвитку [4].

Слід зазначити, що проблему формування ЗСЖ без засобів фізичного виховання не розглядає жоден автор. Відзначається, що постійне тренування функцій за допомогою фізичних вправ дозволяє нарощувати резервні можливості організму і створює умови для зміцнення фізичного здоров'я. Навпаки, гіподинамія і гіпокінезія викликають зниження цих резервів.

У формуванні ЗСЖ молоді людини фізичне виховання має займати провідну роль [5]. Разом з тим, дослідники вказують, що до цього часу залишається не визначеним місце занять фізичними вправами в системі цінностей ЗСЖ. Здебільшого процес формування в молоді ЗСЖ не поєднано з практичними заняттями фізичними вправами. Не сприяє формуванню

цінностей ЗСЖ і зміст занять з фізичної культури в навчальних закладах. Як правило не дотримується диференціація навчання, ігноруються стан здоров'я учнів та студентів, не враховується стать, їх індивідуальні й вікові особливості [5]. До найвагоміших чинників, що стримують розвиток фізкультурного руху молоді в країні відносять: слабку матеріально-технічну базу, низьку ефективність її використання; слабку підготовку фізкультурних кадрів; нестачу науково-методичного забезпечення, відсутність якісно нових програм фізичного виховання населення, які враховували б як умови життєдіяльності людей, так і досягнення науково-технічного прогресу.

Висновок. Найціннішими для здоров'я вважаються заняття фізичними вправами з обтяженнями, спортивні ігри та змагання. Вони сприяють розвитку основних фізичних якостей і постави; формуванню вміння і навичок проводити самостійні оздоровчі заняття; виховують морально-вольові якості; розвивають самостійність та ініціативність; сприяють організації здорового і змістовного дозвілля; стимулюють до оздоровчих занять; пропагують ЗСЖ і його цінності.

Саме тому важливим при вихованні у молоді цінностей ЗСЖ є проведення самостійних оздоровчих занять за місцем проживання. Їх метою є самостійне впровадження молоддю людиною в свій режим дня різних форм ЗСЖ, що сприяє формуванню їхньої ціннісної системи та зміцнює здоров'я. Введення в практику самостійних тренувань із загальної фізичної підготовки, ранкової гігієнічної гімнастики, прогулянок у режимі дня та дотримання вимог ЗСЖ з усіх його компонентів допомагає подальшому розвитку фізичних якостей, покращенню їх постави, зміцненню здоров'я, емоційному розвантаженню та формуванню ціннісної системи ЗСЖ [5].

Література.

1. Ашнасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека - СПб.: МГП "Петрополис". 1992, - 123 с.
2. Венедиктов Д. Д., Чернух А. М., Лисыш Ю. П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // *Вопр. философ.* 1979 - Л@ 7- С". 102-113.
3. Горащук В.П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів: Автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Харк. нац. пед. ун-т ім. Г.С.Сковороди. - Х., 2004. - 40 с.
4. Закопайло С.А. Формування здорового способу життя і його цінностей у старшокласників: Метод. рек. - Переяслав-Хмельн.: "Буклет", 2001. - 58 с.
5. Кокун О.М. Здоровий спосіб життя та навчальна успішність студентів // *Практична психологія та соціальна робота.* - 2008. - № 6. - С. 74 - 75.

ПРІОРИТЕТНІСТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Сайкевич В. М.

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Підвищення якості підготовки майбутніх спеціалістів є пріоритетним напрямком розвитку суспільства, так як в сучасний

час підвищується потреба в спеціалістах широкого профілю, здатних мобільно використовувати знання різних наукових областей у видах діяльності, пов'язаних з професією. Питання професійної підготовки спеціалістів по фізичній культурі і спорту вирішується в наступних напрямках: формування та розвиток спортивних мотивацій, виховання у спеціалістів в області фізичної культури моральних якостей, суспільної активності, системної методичної підготовки в області фізичного виховання та спорту. Професійна підготовка вчителя — це культуро-творчий освітній процес, в якому студент та викладач реалізують себе, як суб'єкти культури, а зміст освіти будується у відповідальності зі змістом педагогічної культури, що приміняються особистістю і використовується як критерії та оцінка рівня готовності вчителя до професійно-педагогічної діяльності [1, 3].

Задачі сучасного навчання потребують від спеціалістів фізичної культури високого рівня активності педагогічного мислення та володіння цілісною системою вмінь: моделювання, педагогічні діагностика та проектування. Відповідний рівень професійної майстерності, можливість саморегуляції, само настрою на педагогічну діяльність, вміння мобілізувати свій професійний потенціал на вирішення поставлених задач — все це надає вузькоспеціальні знання, а також розуміння відповідальності за свої дії [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальнотеоретичні основи формування професійної майстерності вчителів фізичного виховання досліджувалися українськими вченими Н. Козаковою, 2005, Л. Кацовою, 2005, М. Кравченко, 2006, О. Матвєєвою, 2004, М. Широковою, 2006, білоруськими О. Коптюгом, 2008, Л. Шукевичем, 2008 та ін. Шляхи удосконалення змісту і методики освіти та виховання майбутніх учителів, тренерів-викладачів та інших фахівців галузі фізичного виховання і спорту розкриті у роботах Е. Вільчковського.

Як зазначає М. Канішевська і Р. Раєвський фізичне виховання, яке є цілою системою навчального процесу, зорієнтоване на виконання соціального завдання суспільства з підготовки здорового фахівця. Успішність професійної діяльності вчителя фізичної культури, насамперед, залежить від професійної підготовленості людини [3].

Сучасні науковці приділяють велику увагу вивченню мотивації студентів до професійної діяльності (Б. Ашмарін, Г. Бабушкін, Я. Бельський, С. Філь та ін). В дослідженнях А.П. Внукова, В.І. Жолдакова, М.Є. Кутєпова стверджується, що професійна підготовка в сфері фізичної культури спрямована на формування та розвиток спортивних мотивацій. В.У. Агєєвець, Н.А. Щоголев та ін. роблять акцент на виховання моральних якостей. В роботах А.П. Внукова, В.А. Сергучєва та ін. Система методичної підготовки майбутніх спеціалістів в області фізичної культури та спорту [4].

Мета роботи - вивчення пріоритетних мотивів студентів при виборі майбутньої спеціальності.

Виклад основного матеріалу дослідження. З метою вивчення особистої обізнаністю студентів при виборі майбутньої професії вчителя початкових класів та фізичного виховання були проведені анкетування серед студентів I-IV

курсів даної спеціальності психолого-педагогічного факультету. Опитування проводилося в жовтні 2015 р. на базі Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ “КНУ”. В опитуванні прийняли участь 72 особи. Студентам були запропоновані наступні варіанти суджень, що стосуються професії та характеризують ступінь уяви респондентів: любов до дітей, матеріальна стабільність, настанова батьків, престижність, власний вибір, порада друзів, любов до занять спортом та фізичних вправ, приклад вчителя/тренера, самовдосконалення, навчання на бюджетній основі. Перед опитуваними стояло завдання — визначити якою мірою кожне з суджень стосується вибраної ними професії, що дозволяло нам оцінити рівень відповідності судження студентів особистим уявленням про зроблений ними вибір.

Отриманий результат відповідей відобразив пріоритетність мотивів, особисту уяву міркувань по даній проблемі, дозволив проаналізувати ставлення уяви до відношення респондентів. При відповіді на питання “Що впливає на вибір спеціальності ?” студенти керувалися у своєму виборі лише трьома основними критеріями (з запропонованих їм десяти). Перший — власний вибір (50,8%), другий — схильність до занять спортом та фізичними вправами (20,6%), третій — можливість навчання на бюджетній основі (12,3%). Мотиваційний вибір першого фактору вказує на такі особливості респондентів як самостійність, ініціативність, ґрунтовність, прагнення до прийняття самостійних рішень. Пріоритетність “власного вибору” підтверджує обізнаність студентів у свідомому виборі майбутньої професії вчителя фізичної культури.

Другим фактором виявилася “схильність до занять спортом і фізичними вправами”, що закономірно пояснює бажання опитаних студентів у майбутньому працювати вчителем фізичної культури, а не початкових класів, при можливості такого вибору (58% проти 42%). Серед опитаних нами студентів 72,4% відвідують спортивні секції, а 10,8% з них вже самі керують дитячими секціями — це показник того, що дані студенти мають добру фізичну підготовку, яка неодмінно потрібна майбутньому вчителю фізичного виховання та певний досвід. Окрім того — це є додатковим стимулом для усвідомленого позитивного ставлення до навчання й формує стійкий інтерес до нього.

Останнім визначальним фактором (третім) — є можливість навчання на бюджетній основі. На сучасному етапі можливість бюджетного навчання — є не абияким стимулом для здобуття вищої освіти. Як виявилось, деякі студенти при цьому взагалі не звертали увагу на вибір спеціальності. Ми робимо припущення, що при цікавому навчанні, вони можуть змінити свою думку і стати гідними професіоналами. Як бачимо, не всі з запропонованих суджень були використані респондентами.

Комплексний підхід до виконання професійно-педагогічних проблем студентами психолого-педагогічного факультету спеціальності “Початкове навчання та фізичне виховання ” дає змогу задіяти не лише розвиток фізичних якостей особистості, а також включати творчі здібності, емоції, бачити сенс навчання, мати бажання щодо власних можливостей опанування їх знаннями і навичками, фізичним вдосконаленням, бо тільки за умови позитивного ставлення самого вчителя до фізичного виховання можливо сформувати

стійкий інтерес до занять у учнів, а при необхідності й вміння переконувати і мотивувати молодших школярів до регулярних занять спортом.

Висновки. отримані результати дають змогу говорити про те, що студенти при виборі майбутньої професії:

- 1) покладаються на власну думку;
- 2) керуються своєю любов'ю до спорту і фізичних вправ;
- 3) прагненням навчатися за держзамовленням.

Література.

1. Божик Н.В. “Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників” // Теорія і методика фізичного виховання — 2009.-№9.-С.17.

2. Степаненко А. Мотивація, як компонент готовності майбутніх учителів початкових класів до роботи з фізичного виховання школярів // Збірник наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки, т.1, Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2008.-Т.1.-272 с.

3. Суворов О.А., Боднар Т.С. Перспективи застосування інтерактивних методів у процесі підготовки майбутніх вчителів фізичної культури // Теорія та методика фізичного виховання.-2012. - № 1.-С 17-18

4. Яковлев Б.П., Власов В.В. Психологическое содержание профессиональной ответственности личности будущего учителя физического воспитания // Теория и практика физической культуры.- 2007. - № 12.-С 2-5

ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ І СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Селецька Анастасія

Науковий керівник: викладач Пустильник О.С

Криворізький педагогічний інститут

Постановка проблеми. Проблема дослідження обумовлена необхідністю формування у студентської молоді цінностей здоров'я, здорового стилю життя, адекватного вимогам нових суспільних відносин. У сучасному суспільстві до вищих цінностей відноситься не тільки саме здоров'я, а й ті чинники, від яких воно безпосередньо залежить, в числі яких фізкультурно-оздоровчій діяльності належить важлива і значуща роль. У той же час, саме від ступеня залучення студентської молоді у фізкультурно-оздоровчу діяльність, багато в чому залежить її фізичне, психічне та соціальне здоров'я [2, с. 137].

Мета дослідження: проаналізувати та визначити місце і роль фізкультурно-оздоровчої діяльності як соціального фактора формування здоров'я студентської молоді.

Для досягнення поставленої мети порушуються наступні **методичні завдання:**

1. Вивити особливості студентської молоді як окремої соціальної групи;
2. Розглянути фізкультурно-оздоровчу діяльність як соціокультурний фактор в системі соціальних факторів формування здоров'я;

3. З'ясувати поширеність основних факторів ризику для здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження і їх обговорення. Здоровий спосіб життя на етапі студентства є важливим соціальним фактором, який проходить всі рівні сучасного соціуму і відгороджує від негативних наслідків при переході від етапа молодості до дорослого (зрілого) життя. Специфічна особливість соціального статусу студентської молоді, його спрямованість в майбутнє зумовлює особливе соціальне значення. У зв'язку з цим виняткової уваги заслуговують фактори формування здоров'я студентської молоді, як особливої соціальної групи. Здоров'я формується під впливом безлічі біогенетичних, соціально-економічних, екологічних чинників, проте вирішальне значення серед них належить фізкультурно-оздоровчій діяльності. Підвищення рівня здоров'я молодих людей залежить від багатьох факторів, однак вирішальним серед них є суб'єктивна позиція індивіда, його відношення до власного здоров'я.

Оздоровча фізична культура використовує всі форми засоби і методи фізкультури, котрі забезпечують укріплення і збереження здоров'я, формують оптимальний фон для життєдіяльності людини. Метою оздоровчої фізичної культури є загальне оздоровлення, підвищення опору організму шкідливим впливам зовнішнього середовища, попередження хвороб тощо [1, с. 152]. Оздоровча фізична культура (як результат діяльності) характеризується сукупністю корисних результатів її використання: 1) досягнення стабільно високого рівня здоров'я, максимальне продовження ефективної життєдіяльності; 2) удосконалення основних життєзабезпечуючих функцій і систем організму; 3) підвищення стійкості організму до різних захворювань і шкідливим впливам зовнішнього середовища; 4) покращення психоемоційного стану; 5) досягнення високого рівня фізичної підготовленості; 6) набуття рухливо активних прикладних вмінь і навичок; 7) задоволення потреби в русі під час активного відпочинку й розваг; 8) корекція фігури й маси тіла [3, с. 10]

Здоров'я, захворюваність (перебіг і наслідки хвороб), робочий і творчий потенціал, тривалість життя залежать від багатьох факторів (рис. 1). **Факторами ризику** називають обставини, умови або ж конкретні причини, які спричиняють виникнення і розвиток самої хвороби. Вітчизняними і зарубіжними вченими встановлено, що здоров'я людини на 20-22 % залежить від стану довкілля (екологічні, соціальні умови): у тих, котрі проживають в екологічно чистій місцевості, здоров'я може бути кращим, ніж у тих, які живуть на екологічно забрудненій території.

До іншої групи (**20-22 %**) належить генетичний фактор і спадковість. Відомо, що у батьків, які ведуть здоровий спосіб життя, є всі передумови для народження здорових дітей. Також доведено, що передумови негативної спадковості можна частково чи повністю усунути, дотримуючись здорового способу життя.

Вчені стверджують, що здоров'я людини залежить від системи охорони здоров'я та медицини лише на **8-10 %**. До функцій системи охорони здоров'я

відносять професійну діагностику захворювань, висококваліфіковане лікування, ефективність лікарських препаратів, профілактичну роботу.

На **48-51 %** здоров'я людини (отже, суспільства в цілому) залежить від способу її життя. Спосіб життя визначається, наприклад, тим, як людина харчується, які має шкідливі звички, чи займається фізичними вправами і спортом, як проводить вихідні дні, чи дотримується режиму роботи, навчання і відпочинку.

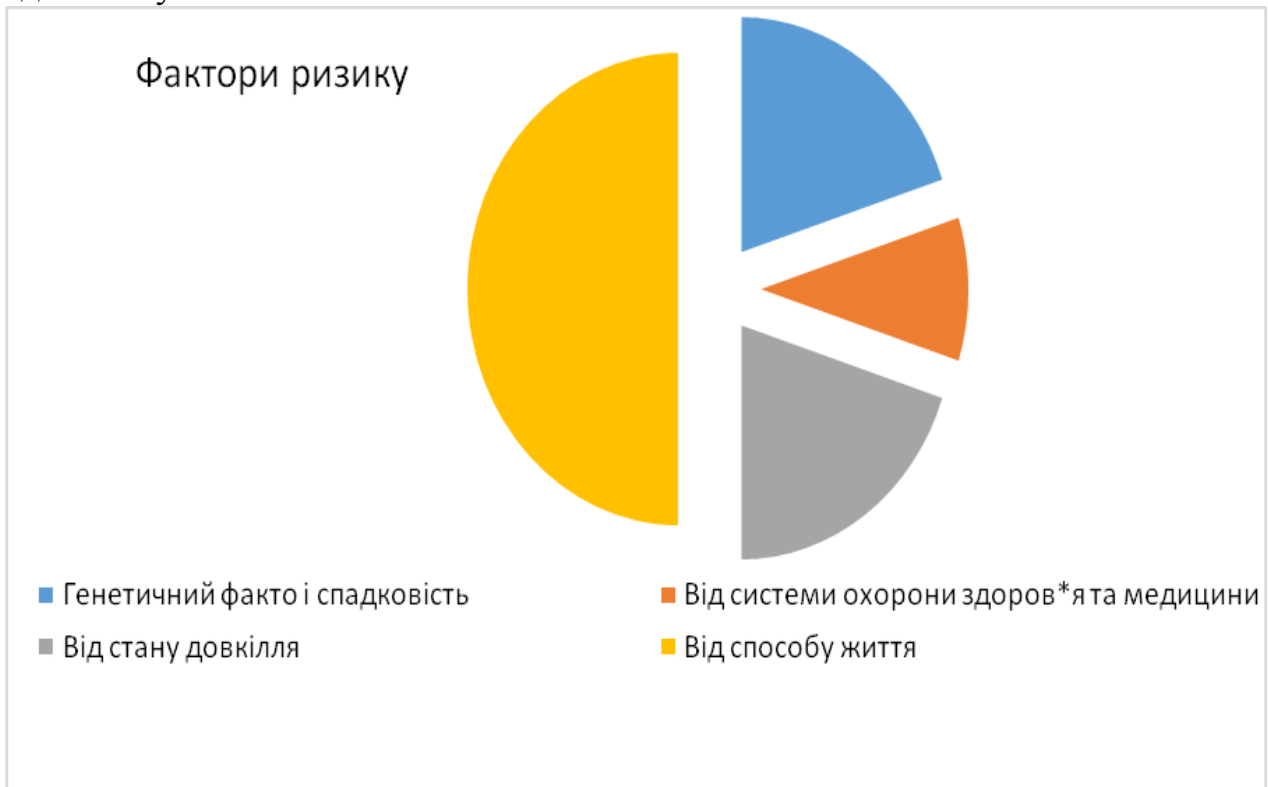


Рисунок 1. Поширеність основних факторів ризику для здоров'я студентської молоді

Висновок. В здоров'ї студентської молоді важливу, навіть, визначальну роль відіграє спосіб життя, а саме - стиль життя, визначаючий знання й уміння регулювати свій стан, відношення до особистого здоров'я і навколишнього світу. Стан здоров'я студентської молоді залежить від безлічі факторів і умов, котрі знаходяться в складній взаємодії один з одним.

Визначне місце, серед соціальних факторів які формують здоров'я, на думку більшості вчених, займає фізична активність, котра визначається як цілеспрямована активно-рухлива діяльність людини, направлена на зміцнення здоров'я, розвиток фізичного потенціалу і досягнення фізичної удосконаленості. Фізична активність є такими собі сходами, які дозволяють поєднати соціальне і біологічне в розвитку людини. Фізкультурно-оздоровча діяльність є основним фактором, котрий студенти використовують для зміцнення здоров'я.

Вивчення фізкультурно-оздоровчої діяльності як соціального фактору формує здоров'я студентської молоді з точки зору соціології фізичної культури і спорту потребує розгляду різних наукових підходів до даної категорії.

Соціальні механізми взаємодій фізкультурно-оздоровчої діяльності на здоров'я студентської молоді полягає в виховуванні активного особистісного ставлення до здоров'я, формування знань та навичок оздоровчої діяльності з метою повноцінного включення особистості в життєдіяльність сучасного соціуму.

Література.

1. Петрова Т.Э. Проблемы формирования здорового образа жизни молодежи / Т.Э. Петрова, А.А. Каравашкин - Саранск: Журнал: Интеграция образования, 2005. – 150-154 с.
2. Мартыненко А.В. Здоровый образ жизни молодежи / А.В Мартыненко - Москва.: Журнал: «Знание.Понимание.Умение», 2004. -136-139с.
3. Глыбочко П.В. Формирование здорового образа жизни студентческой молодежи./ П.В Глыбочко, И.О Бугаева, М.В Еругина - Саратов: Саратовский научно-медицинский журнал, 2009. – 9-11с.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ

Стручкова Ірина

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л

Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ

Постановка проблеми. Наукові дані свідчать про те, що більшість людей при дотриманні ними гігієнічних правил має можливість жити до 100 років і більше. На жаль, багато людей не дотримуються самого найпростішого, обґрунтованою наукою здорового способу життя. Одні стають жертвами малорухомості (гіподинамії), що викликає передчасне старіння, інші зайвою їжею йдуть до неминучого у цих випадках розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких — цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, відволікатися від виробничих і побутових турбот, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що в остаточному підсумку приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі люди, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя.

Мета дослідження: вивчити відношення студентів до здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення: нами було проведене опитування в соціальних мережах понад 100 студентів. Був використаний сайт КПІ ФМФ на протязі 2 місяців. Респондентам був запропонований перелік вимог, що в результаті доводило, чим вони готові пожертвувати заради подовження власного життя.

Аналіз публікацій. Отримані результати показали (Рис.1), що не усі з них розуміють про те, що охорона власного здоров'я — це безпосередній обов'язок кожного і його не потрібно перекладати на навколишніх, щоб до 20-30 років не довести себе до катастрофічного стану. Сама людина — творець свого здоров'я, за яке треба боротися. З раннього віку необхідно вести активний спосіб життя, гартуватися, займатися фізкультурою і спортом, дотримувати правила

особистої гігієни, — словом, домагатися розумними шляхами справжньої гармонії здоров'я.

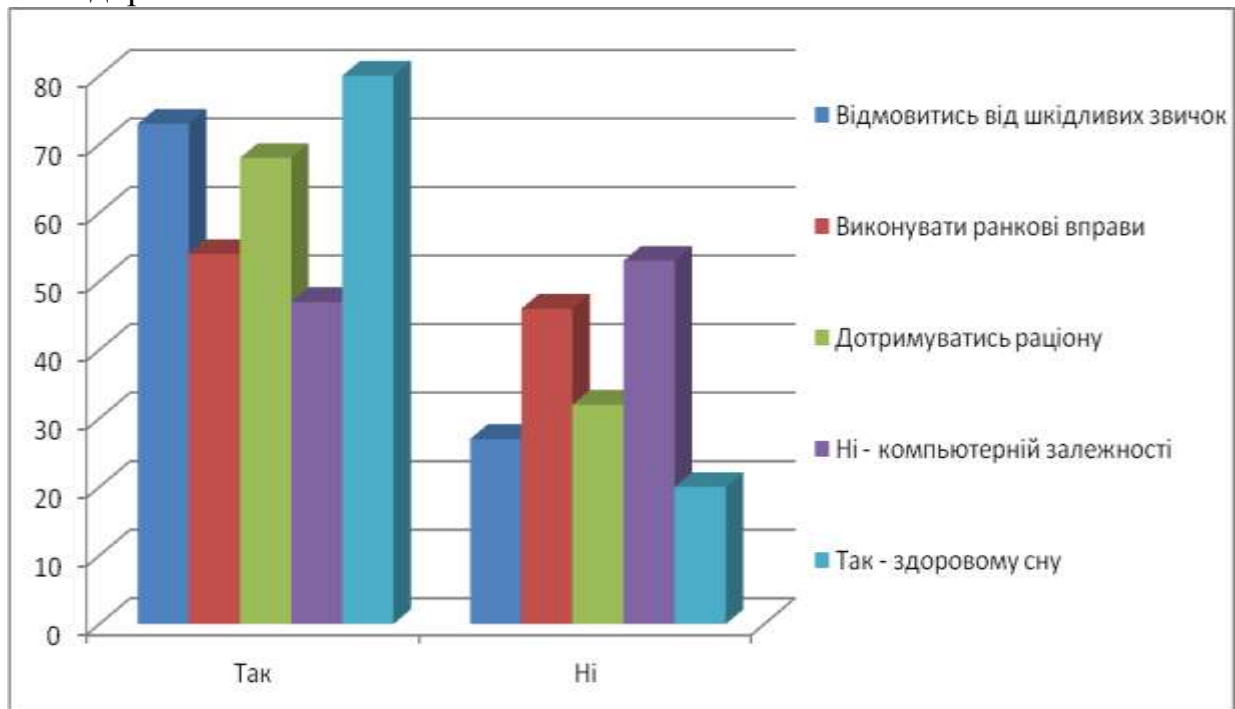


Рисунок 1. Складові здорового способу життя за результатами соц.опитування

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Воно є найважливішою передумовою пізнання навколишнього світу, самоствердження і щастя людини.

Активне довге життя — це важливе доповнення людського фактора. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, у той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Ведення активного способу життя, в якому вагоме місце посідає оздоровче самостійне тренування — позитивне явище, яке, однак, вимагає наукового підходу до його організації. Тут необхідно дотримуватись певної послідовності дій: від визначення засобів оздоровчого тренування залежно від індивідуальних особливостей людини та виявлення мотивів занять фізичними вправами до постановки завдань залежно від етапу та тривалості занять та до організації самоконтролю. Реалізація завдань та очікуваних результатів, що обумовлені мотивами занять самостійними фізичними вправами, можлива лише за умови знань особливостей їх засобів.

Незважаючи на те, що в сучасних умовах державним пріоритетом фізичного виховання молоді є зміцнення здоров'я, стан здоров'я студентської молоді країни невпинно погіршується. Поряд з погіршенням умов існування

(харчування, навколишнє середовище, медичне лікування тощо) такий стан поглиблює низька особиста фізична культура переважної більшості студентів.

Недостатньо обґрунтовано й оптимальні рухові режими для профілактики захворювань. Нерозв'язаним є питання розрахунку рівня навантаження, яке найбільшою мірою сприяло би покращенню фізіологічних і біохімічних показників, які визначають резерви здоров'я. Вирішення цих питань та встановлення допустимих верхніх меж навантаження є особливо важливим для студентської молоді, яка займається самостійними оздоровчими вправами.[2, стр. 201]

Але в наш час більшість студентів не приділяє увагу самостійним заняттям. Не працює над своїм тілом, і не удосконалює його. Більш того вони не відвідують пари фізичної культури, які підібрані спеціально для їх фізичного розвитку.

Серед причин, які заважають займатися фізкультурно-спортивною діяльністю, студенти молодших курсів назвали такі як: відсутність необхідних умов (22-26%) і фінансові труднощі (24-26%); на старших курсах – відсутність інтересу (23-33%) і фінансові труднощі (20%).

По визначенню Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) «здоров'я — це стан фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів». [3]

Взагалі, можна говорити про три види здоров'я: про здоров'я фізичне, психічне і моральне (соціальне):

1. Фізичне здоров'я — це природний стан організму, обумовлений нормальним функціонуванням всіх його органів і систем. Якщо добре працюють всі органи і системи, то і весь організм людини (саморегулююча система) правильно функціонує і розвивається.

2. Психічне здоров'я залежить від стану головного мозку, воно характеризується рівнем і якістю мислення, розвитком уваги і пам'яті, ступенем емоційної стійкості, розвитком вольових якостей.

3. Моральне здоров'я визначається тими моральними принципами, які є основою соціального життя людини, тобто життя у людському суспільстві. [2, стр. 104]

Відмітними ознаками морального здоров'я людини є, насамперед, свідоме відношення до праці, оволодіння скарбами культури, активне неприйняття вдач і звичок, що суперечать нормальному способу життя. Фізично і психічно здорова людина може бути моральним виродком, якщо вона зневажає нормами моралі. Тому соціальне здоров'я вважається вищою мірою людського здоров'я. Морально здоровим людям присутній ряд загальнолюдських якостей, які й роблять їх дійсними громадянами.[2, стр. 105]

Цілісність людської особистості виявляється, насамперед, у взаємозв'язку і взаємодії психічних і фізичних сил організму. Гармонія психофізичних сил організму підвищує резерви здоров'я, створює умови для творчого самовираження в різних областях нашого життя. Активна і здорова людина надовго зберігає молодість, продовжуючи творчу діяльність та не дозволяючи "душі лінуватися".

Висновки. Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.п.

Проведене нами дослідження показало, що опитані респонденти лише частково притримуються вище зазначених компонентів здорового способу життя, який значною мірою залежить від навчально-виховного процесу фізичного виховання, скомпонованого харчування та достатнього об'єму фізичних навантажень.

Література.

1. <http://bukvar.su/fizkultura-i-sport/59068-Fizicheskoe-voospitanie-v-vyshshih-uchebnyh-zavedeniyah.html>
2. Хейденштам О., Преподавание физической культуры в ВУЗ, Москва, 2000, 309 с.
3. <http://who.int/ua/>

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ

Тарасова Елена

Научный руководитель: ст. преподаватель Ступак И.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность проблемы. В вузах контингент обучающихся относится к юношескому и молодежному возрастам (молодежный возраст считается 19–28 лет). Организуя и проводя занятия с данным контингентом обучающихся, необходимо принять во внимание их возрастные морфофункциональные и психологические особенности.

Медико-биологическими исследованиями установлено, что у студентов при завершении роста тела в длину продолжается морфофункциональное развитие организма. Наблюдается увеличение массы тела, окружности и экскурсии грудной клетки, жизненной емкости легких, мышечной силы, физической работоспособности. В этот период биологического развития, период завершения становления организма молодого человека, его организм обладает достаточно высокой пластичностью, адаптацией к физическим нагрузкам. Однако физическое воспитание приобретает значение эффективного формирующего фактора при направленном применении средств и методов в соответствии с индивидуальными данными физического развития и физической подготовленности студентов [1].

Цель исследования. Определить проблемы проведения занятий по физическому воспитанию студенческой молодежи.

Результаты исследования. Для проведения занятий по физическому воспитанию все студенты в каждом вузе распределяются по учебным отделениям: основное, специальное и спортивное. Распределение проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивно-технической

подготовленности, интересов студентов. На основе этих показателей каждый студент попадает в одно из трех отделений для прохождения обязательного курса физического воспитания. Каждое отделение имеет определенное содержание и целевую направленность занятий.

Физическая нагрузка во всех трех группах строго и индивидуально регламентируется, исключаются упражнения с натуживанием и жесткими интервалами отдыха. Моторная (двигательная) плотность занятий невысока, отдых между отдельными нагрузками должен быть достаточен для восстановления. Циклические упражнения выполняются с умеренной интенсивностью [3].

Занятия строятся на основе соблюдения принципов спортивной тренировки (цикличность, волнообразность, единство общей и специальной подготовки и др.). Студенты выполняют обязательные зачетные требования и нормативы, установленные для основного отделения и в те же сроки.

Таким образом, учебный процесс по физическому воспитанию студентов включает в себя два взаимосвязанных содержательных компонента:

- 1) базовые занятия физической культурой, обеспечивающие формирование основ физической культуры личности;
- 2) спортивный компонент, дополняющий базовый и включающий занятия в избранном виде спорта, учитывая индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности.

В методике проведения занятий в этих группах очень важен учёт принципа постепенности в повышении требований к овладению двигательными навыками и умениями, развитию физических качеств и дозированию физических нагрузок. Содержание практических занятий в этом отделении состоит из программного материала, обязательного для всех учебных отделений, профессионально-прикладной физической подготовки, а также из различных средств, направленных на овладение спортивными навыками и привитие студентам интереса к занятиям спортом. [4].

Теоретические занятия направлены на приобретения студентами знаний по основам теории, методики и организации физического воспитания, на формирование у студентов сознания и убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Учебный процесс по физическому воспитанию преимущественно направлен на: укрепление здоровья, закаливание организма, повышение уровня физической работоспособности, возможное устранение функциональных отклонений в физическом развитии, ликвидацию остаточных явлений после перенесённых заболеваний, приобретение необходимых и допустимых для студентов профессионально-прикладных умений и навыков [5].

Основным принципом при определении содержания работы в разных учебных отделениях является дифференцированный подход к учебно-воспитательному процессу.

Его сущность заключается в том, что учебный материал формируется для каждого учебного отделения с учётом пола, уровня физического развития, физической и спортивно-технической подготовленности студентов.

Учебно-воспитательный процесс в отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами физического воспитания.

Программный материал на учебный год распределяется с учётом климатических условий и учебно-спортивной базы.

Занятия организуются по циклам, каждый из которых по своему содержанию должен быть подготовительным к следующему циклу [2].

Процесс физического воспитания в высшем учебном заведении организованный на основе альтернативного выбора самими студентами профильного содержания занятий обеспечивает большую эффективность этого процесса, позволяет более существенно повышать уровень физических кондиций и функциональной подготовленности занимающихся. При этом различные по содержанию программы оказывают дифференцированное и избирательное воздействие на разные стороны физической и функциональной подготовленности занимающихся: занятия физическими упражнениями на открытом воздухе достоверно повышают уровень общей физической работоспособности и функциональной подготовленности (на 5,4-20,4%, $p < 0,05$); занятия дыхательными упражнениями способствуют повышению функциональной подготовленности, и, прежде всего – кардио-респираторной системы (на 6,2-15,7%, $p < 0,05$), занятия атлетической гимнастикой способствуют в основном росту скоростных, скоростно-силовых и силовых возможностей (на 2,2-30,8%), $p < 0,05$); занятия оздоровительной аэробикой у девушек обеспечивают увеличение показателей двигательных возможностей (на 2,5-23,3%, $p < 0,05$).

Организация физического воспитания в вузе на основе альтернативного комплектования программ занятий способствует существенному повышению осознанной мотивации к занятиям физической культурой, позволяет самым существенным образом индивидуализировать весь процесс физического воспитания, обеспечивает значительный рост посещаемости и существенное снижение заболеваемости (в среднем на 17,4%) [3].

Вывод. Физическая активность и позитивное отношение к физкультурно-спортивной деятельности - важный элемент организации физического воспитания студенческой молодежи. В высшей школе необходимо привлекать студентов к занятиям физическими упражнениями и формировать у них здоровый образ жизни. Определены новые направления подготовки будущих специалистов для формирования здорового образа жизни и культуры досуга в современном обществе. Данное направление должно стать одной из важных сфер деятельности высших заведений образования.

Литература.

1. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь, изд. АО Аспект пресс, Москва 1995 г.
2. Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высш. школа, 1983.

3. Коц Я.М., Спортивная физиология. -М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.-543с
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. - Москва: Академия, 2002. - 480 с.

СПОНСОРСТВО У ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ

Тупікіна Д.

Науковий керівник: доцент Борецька Н.О.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Спорт у сучасному суспільстві відіграє дедалі зростаючу роль. Його значення універсальне, він має всеосяжний характер. Бурхливий розвиток спорту пов'язують з характерним явищем акселерації в індивідуальному розвитку людини. За допомогою спорту вирішуються багато проблем окремими людьми індивідуально, в колективі, в масштабах країни, на міждержавному рівні. Спорт дуже привабливий і має багатосторонню специфіку і велику значимість в сучасному суспільстві, що зумовило велику кількість його функцій.

Серед багатьох виділяють головні такі як: змагальна; оздоровча, підвищення фізичної активності рекреаційно-культурна, формування здорового способу життя; виховна; видовищна; пізнавальна. Для того, щоб спорт процвітав його необхідно підтримувати засобами, які держава видає небагато, для цього і використовують спонсорську діяльність, здійснювана за рахунок фізичних та юридичних осіб добровільно або на прохання особи, і полягає в наданні йому фінансових і матеріальних засобів для підтримки заходів суспільного значення [4, с.235].

Що ж таке взагалі спонсорство - це добровільна матеріальна, фінансова, організаційна та інша підтримка фізичними та юридичними особами будь-якої діяльності з метою популяризації виключно свого імені, найменування, свого знака для товарів і послуг [1, с.78].

Мета дослідження: визначити цілі спонсорства у сфері фізичного виховання та спорту.

Результати дослідження та їх обговорення. Функціонування та подальший розвиток фізичної культури і спорту в умовах ринкової економіки передбачає постійний пошук додаткових джерел фінансування, інноваційних інструментів ведення конкурентної боротьби, здійснення ринкової комунікації. Одним з таких комплексних засобів є спонсорська діяльність. Спонсорство є основним джерелом фінансів різних громадських організацій спортивної спрямованості. Воно стало однією з найважливіших складових частин теорії і практики зв'язків з громадськістю (public relations) - багатобічної діяльності по створенню та підтриманню образу компанії, державної чи політичної структури в суспільній свідомості або свідомості суспільно значущих соціальних груп. Спонсорство не є благодійною діяльністю напрямок грошових та інших

матеріальних засобів, надання допомоги в іншій формі юридичним особам, переслідують мету отримання прибутку, підтримку політичних партій та інших суспільно-політичних організацій. Недарма спонсорська підтримка оформляється договором, що містить взаємні зобов'язання сторін. При цьому мова йде про конкретність часу, хоча, можливо, масштабні проекти - організації виставок, фестивалів, підтримці концертних і спортивних програм.

Основною метою спонсорства є отримання рекламного ефекту, але поряд з цим можна виділити ще кілька цілей спонсорства:

- фінансування програм і заходів у галузі науки, культури, релігії, освіти, літератури, мистецтва, спорту, охорони здоров'я, опіки та піклування, соціального захисту та соціального забезпечення населення, захисту материнства і дитинства, підтримки молоді;
- створення привабливого іміджу фірми і її перших осіб в очах різних груп громадськості;
- вибудовування довірчих відносин з групами впливу, від яких залежить успіх справи;
- сприяння у формуванні громадської думки про діяльність фірми;
- встановлення постійних відносин зі ЗМІ й органами влади;
- забезпечення сприятливих внутрішньо корпоративних відносин [3, с.543].

Розглядаючи спонсорство, необхідно дати визначення благодійної діяльності, так як часто ці поняття вживаються в одному сенсі.

Під благодійною діяльністю розуміється добровільна діяльність громадян і юридичних осіб за безкорисливої (безоплатної або на пільгових умовах) передачі громадянам або юридичним особам майна, у тому числі грошових коштів, безкорисливого виконання робіт, надання послуг, надання іншої підтримки.

Сьогодні все більше українських компаній включають організацію та підтримку суспільно значущих подій в практику роботи з громадськістю і формування корпоративного образу.

Сюди можна віднести підтримку проектів з області культури, науки і спорту або інших соціально значущих сфер. З упевненістю можна сказати, що найбільш затребуваними напрямками спонсорства на сьогоднішній день є спортивні заходи. Організатори спортивних змагань, як правило, вміють досить грамотно формулювати спонсорські пакети, є додатковим фактором, що приваблює до проекту потенційних спонсорів. Як правило, проекти, що користуються реальною адміністративною підтримкою, знаходять своїх спонсорів.

На ХХІ століття відомо один з видів спонсорства таке, як фандрайзинг він передбачає пошук потенційних джерел фінансування, обґрунтування потреби в коштах і ув'язку з інтересами фінансових донорів, формування, підтримання і розвиток зв'язків з фінансовими донорами, формування громадської думки на користь підтримки діяльності організації. Що ж таке взагалі фандрайзинг (англ. Fundraising) - процес залучення грошових коштів та інших ресурсів організацією (переважно некомерційної) з метою реалізації певного соціального проекту. Кошти можуть надходити від приватних осіб,

комерційних організацій, фондів, урядових організацій. Основні завданнями, що стоять перед проектним колективом в процесі фандрейзингу є:

- пошук потенційних донорів;
- обґрунтування потреб організації відповідно до інтересів потенційних донорів і рівнем їх розуміння наших проблем;
- постійна робота з потенційними донорами (формування, підтримку і розвиток зв'язків);
- формування громадської думки на користь підтримки діяльності організації або колективу, збір листів підтримки, придбання авторитету.

Фандрайзинг включає в себе відбір потенційних спонсорів, пошук контактної особи, безпосередньо звернення за пожертвуванням (у вигляді листа, благодійної акції, безадресного звернення або звернення при особистій зустрічі). Під час зустрічі з безпосереднім спонсором йому демонструють проект, що вимагає пожертвування, долаються заперечення, дають згоду (або відмову) на пожертвування. Після отримання грошових коштів проводиться перевірка результатів і оцінка можливості довгострокових відносин [2, с.112].

Висновки. Благодійна та спонсорська діяльність найбільш розвинена в країнах з усталеним конкурентним середовищем і стабільною економічною ситуацією. Там позитивний ефект від цих напрямків найбільш високий.

Закони про благодійництво та спонсорство у розвинених країнах встановлюють податкові пільги для компаній, які направляють частину свого прибутку на соціально значимі цілі і на користь нужденних.

Література.

1. Власов П. В. Благодійність і милосердя в Україні / Власов П. В. - Москва, 2001. - 78с.
2. Георгій І. Що заважає благодійності в Україні. - Москва, 2004. - 112с.
3. Марков А. П. Проектування маркетингових комунікацій. Рекламні технології. Зв'язки з громадськістю. Спонсорська діяльність / А. П. Марков. - Ростов н / Д: Фенікс, 2006 - 543с. - (Вища освіта).
4. «Шлях до успіху». Посібник для неурядових некомерційних організацій. М., «Голубка», 1995 г. Под ред. Є. Алексеевої, 1995. - 235с.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ З НИЗЬКИМ СТУПЕНЕМ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ І ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Туркін Владислав, Дудрова Анастасія

Науковий керівник: доцент Караулова С. І.

Запорізький національний університет

Постановка проблеми. Сучасні умови життя та навчання студентів, великий рівень комп'ютеризації навчання, визначають чималі навантаження на організм. Підвищується значення таких якостей особистості, як швидкість реакції, швидкість прийняття рішення, зібраність, зосередженість, уважність, які великою мірою визначаються всім комплексом показників здоров'я людини.

На думку фахівців, рівень стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді останнім часом має тенденцію до постійного погіршення [1].

Заняття з фізичної культури передбачені вузівської програмою задовольняють лише 35-40% загальної добової рухової потреби організму студентів [2]. Відсутність у більшості з них необхідної мотивації до занять фізичними вправами ще більше посилює становище. Тим часом, рівень прояву основних рухових здібностей студентської молоді, який досягається в процесі регламентованих занять з фізичного виховання, не відповідає запитам теперішнього часу [3]. Багатьма дослідниками наголошується, що сформована система фізичного виховання у вузі вимагає подальшого вдосконалення та розвитку.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що наявні в літературі рекомендації про розвиток і вдосконалення фізичних якостей у студентів мають роз'єднаний і суперечливий характер. Методика розвитку витривалості і швидко-силових якостей найчастіше копіюється зі спорту, що не повною мірою враховує цілі і завдання фізичного виховання студентів, специфіку їх навчально-трудової діяльності. Вибір тренувальних засобів, методів, а головне, величина фізичного навантаження при цьому носить, в основному, емпіричний характер. Це обумовлює необхідність проведення наукових досліджень в даному напрямку. Відомо, що найбільш ефективним для розвитку рухового потенціалу і зміцнення здоров'я студентської молоді є застосування в процесі фізичного виховання засобів легкої атлетики. Легка атлетика володіє найбільш об'ємним арсеналом способів для спрямованої фізичної підготовки.

Мета дослідження. Удосконалення системи фізичного виховання студентів ВНЗ на основі розширеного застосування засобів легкої атлетики.

У процесі дослідження було проведено тестування рівня фізичної підготовленості студентів.

На основі отриманих даних:

- Розроблені методичні рекомендації розширеного застосування засобів легкої атлетики з елементами спортивного тренування для розвитку швидко-силових якостей і витривалості студентів;

- Експериментально обґрунтовано ефективність методичних рекомендацій до фізичного виховання студентів з низьким рівнем розвитку швидко-силових якостей і витривалості;

- Виявлено рівень розвитку витривалості і швидко-силових якостей, що визначають успішність студентів молодших курсів з предмету «Фізична культура»;

- Вивчена динаміка рівня фізичної підготовленості студентів у період навчання у ВНЗ.

Висновки. У результаті проведеного анкетного опитування виявлено нестачу фізкультурно-оздоровчої діяльності у більшості студентів. Дослідження фізичного стану студентів молодших курсів показало, що на оцінку «незадовільно» контрольні нормативи виконали: біг 100 метрів – 42% юнаків і 50% дівчат, стрибок у довжину з місця – 46% юнаків і 56% дівчат, біг

3000 метрів – 64% юнаків і біг 2000 метрів – 68% дівчат, підтягування на перекладині з положення вису – 30% юнаків, піднімання і опускання тулуба з положення лежачи – 50% дівчат. Розширене застосування засобів легкої атлетики дозволило підвищити якість навчального процесу з предмету «Фізична культура» у ВНЗ. Підсумкове тестування рівня фізичної підготовленості показало, що контрольні нормативи з позитивною оцінкою виконали 80% юнаків і 73% дівчат.

Література.

1. Акчурин Б.Г. Проблемы оптимизации деятельности высшей школы по формированию физического здоровья студентов: Автореф. дис. канд. пед. наук (13.00.04) / Акчурин Б. Г.; БГУ. Уфа, 1996. – 23 с.
2. Видрін В.М. Перебудова фізичної культури (Проблеми та шляхи) // Теорія і практика фізичної культури. 2002. – № 8. – С. 22-24.
3. Мокеєв Г.І., Юдін А.С., Максін Б.В. Експериментальна перевірка ефективності різних варіантів організації та змісту фізичного виховання студентів // Теорія і практика фізичної культури. 2007 – №6. – С. 50-53.

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ

Швайчак Діана

Науковий керівник : доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Аналіз стану здоров'я молодих людей, що вступають до вузів, свідчить про те, що мало хто починає своє студентське життя абсолютно здоровим. Сучасний ритм життя, наслідки технічного прогресу, екологічні проблеми – все це негативно сприяє на здоров'я молоді.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз навчально- методичної літератури свідчить про те, що проблеми формування культури здоров'я особистості пояснюються рядом суперечностей і особливо між потребами суспільства у здорових громадянах і неухильним погіршенням їх здоров'я; між потребами виробництва у здорових фахівцях, і відсутністю методик їх оздоровлення під час навчання у вищій школі ; рівнем здоров'я молоді, який багато в чому обумовлений відсутністю у студентів інтересу до своєї особистості і до культури здоров'я зокрема[2].

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивчення проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді [1].

Мета дослідження. Полягає у теоретичному обґрунтуванні формування культури здоров'я студентів у навчальному процесі університету засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. Інформаційний простір сучасності наповнений негативною інформацією про погіршення стану здоров'я студентської молоді, відсутність мотивації до занять фізичною культурою. Здоров'я - це перша і найважливіша потреба людини, що визначає її здатність до праці і забезпечує гармонійний розвиток особистості.

Проблема формування культури здоров'я у студентів вищих навчальних закладів залишається актуальною і вимагає негайного вирішення засобами освіти; для вирішення даної проблеми необхідно залучати якомога більше фахівців і часу навчального процесу. Ця проблема повинна цікавити і турбувати не тільки фахівців і викладачів, але й самого студента в першу чергу. Виходячи з цього, вбачається доцільним формування здорового способу життя студентів проводити через реалізацію педагогічної стратегії, яка буде орієнтована на здоровий спосіб життя.

Дана стратегія вищого навчального закладу передбачає і забезпечує свідомий вибір ціннісних орієнтацій студента на здоров'я, спрямованість і становлення особистості на здоровий спосіб життя, самореалізацію в політичному, економічному, професіональному та культурному житті.

Спосіб життя не визначається лише характером поведінки людини, яка позитивно чи негативно впливає на її здоров'я. Сам характер поведінки зумовлений фізичним оточенням, культурним середовищем, вихованням, матеріальними можливостями. На формування способу життя впливають стереотипи стосунків між людьми, їх життєвий досвід і соціальні умови, які визначаються середовищем і залежать від нього [3].

Одним із основних стратегічних завдань національної освіти є виховання молоді в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих, як до найвищої індивідуальної та суспільної цінності

Основним чинником створення гармонійно розвинутої особистості є фізична культура і спорт. На сучасному етапі розвитку суспільства зростають вимоги до фізичної підготовки людей, адже саме рівень здоров'я нерідко - головний чинник працездатності в процесі життєдіяльності людини. У сучасному суспільстві, особливо в умовах міського життя, молода людина практично позбавлена фізичних навантажень. До студентів це відноситься через те, що вони проводять багато часу сидячи в учбових аудиторіях. В результаті м'язова система організму студентів функціонує не в повну силу. Це шкідливо відображається і на інших системах організму [2,4].

Заняття фізичною культурою та спортом мають велике значення у формуванні здорового способу життя, духовного та фізичного розвитку студентської молоді. Заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я, підвищують нервово-психічну активність до емоційних стресів, підтримують фізичну і розумову працездатність.

В останні роки з'явилися певні праці, пов'язані з вивченням проблем здоров'я й здорового способу життя в рамках утворювального процесу

професійної школи: обговорюються загальні питання здоров'я студентської молоді; ведеться аналіз поширення алкоголізму й наркоманії в молодіжному середовищі; досліджується вплив різних факторів на формування здорового способу життя студентів; вивчається характер і рівень валеологічних знань студентів; ведеться пошук умов і засобів формування здорового способу життя молоді.

Молоді люди не завжди володіють необхідними знаннями та переконаннями, щоб свідомо вибирати здоровий спосіб життя. Іноді їм заважають шкідливі для здорового способу життя традиції і вкорінені в побуті, тієї чи іншої сім'ї, звички. Корисні звички допомагають у формуванні гармонійного розвитку особистості, шкідливі - навпаки, гальмують її становлення. Звички дуже стійкі. Спосіб життя може бути здоровим лише тоді, коли він розвивається, доповнюється різними новими корисними для здоров'я елементами, звичками і тим самим вдосконалюється.

Висновки. Для сучасних вищих навчальних закладів актуальним постає питання формування у студентів культури збереження власного здоров'я та ведення здорового способу життя у процесі професійної підготовки під час навчання у вищому навчальному закладі. Формування нової ідеології та культури зміцнення здоров'я студентів постає як завдання, без вирішення якого суспільство може понести досить помітні втрати людського потенціалу, що негативно позначиться на якості життя та культурі.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. О возможности количественной оценки уровня здоровья человека / Г.Л. Апанасенко. – Гигиена и санитария, 1985. - №6. – С. 55 – 58.
2. Блажей С. Понятие «Здоровый образ жизни» и его место в медицинском познании / С. Блажей // Философские проблемы медицины и биологии. – К.: Здоровье, 1990. – 328 с.
3. Белавенцева Г.Н. Человек должен быть здоровым / Г.Н. Белавенцева. – М.: Книга, 1996. – 123 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С. 22 – 28.

МОТИВАЦИЯ К БУДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ХНАДУ

Юдина Ирина

Научный руководитель: Зайцев С.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В отечественной и зарубежной литературе имеется значительное количество работ, посвященных влиянию мотивации на успешность освоения и выполнения конкретной профессиональной деятельности. Основные направления исследований в этой области касаются мотивов выбора профессии, мотивов поступления в учебное заведение, мотивов

обучения в Вузе, мотивов трудовой деятельности (Лисовский В.Т., Якунин А.) [1, 3]. Осознание определяющего значения мотивации для учебной деятельности привело к формированию принципа мотивационного обеспечения учебного процесса и побудило нас к исследованию данного вопроса применительно к сфере физического воспитания и спорта. Согласно опросу только от 30 до 45% абитуриентов, которые поступили в технический ВУЗ, положительно относятся к будущей профессии. Психологи отмечают, что поведение и деятельность человека полимотивированы [1, 2, 3]. Объясняя это положение, А.Н. Леонтьев указывает, что сложные формы поведения и деятельности, как правило, побуждаются несколькими потребностями. В первом варианте рассматривается обусловленность учебной деятельности, как познавательными, так и социальными потребностями, придающими этой деятельности двоякий смысл [3, 4]. Стратегия современной системы высшего образования состоит в том, чтобы обеспечить усиление профессиональной мотивации будущего специалиста. Исследователи обращают внимание на мотивацию достижения, которая является позитивным фактором, определяющим эффективность профессиональной деятельности человека, удовлетворённости трудом, обуславливает положительное отношение к средствам достижения цели - обучению [2, 5]. Для личности с мотивацией достижения характерно реалистическая оценка своих возможностей при постановке целей и задач, стремление к преодолению трудностей, достижение больших результатов деятельности [4]. Мотив достижения успеха во взаимосвязи с личностно-профессиональными качествами, способностями способствует росту уровня их развития при условии включенности студентов в профессионально направленную деятельность [5]. Автор утверждает, что высокий уровень достижения успеха, сформированные личностно-профессиональные качества и способности обеспечивают достижение высоких результатов в различных видах профессиональной деятельности, а в будущем позволяет студентам более эффективно осуществлять выбранную профессию. Данное исследование проводится в рамках темы Сводного плана НИР в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015г.г. 3.1 "Усовершенствование программно - нормативных основ физического воспитания в учебных заведениях.

Целью исследования является изучение динамики формирования мотивации к успеху студентов к будущей профессиональной деятельности.

Результаты исследования. Исследование проводилось со студентами 1 - 3 - х курсов на занятиях по физическому воспитанию Харьковского национального автомобильно-дорожного университета (164 человека). Мы несколько уточнили критерии оценки " мотивации к успеху", т.к. если пользоваться предложенной автором, то отсутствует нормальное распределение, все результаты оцениваются как высокие. Нами предложены такие граничные диапазоны: 30 - 41 - "высокий уровень", 29 - 20 - "средний уровень"; 19 и ниже - "низкий". Сопоставляя результаты тестирований студентов 1-3 курсов можно отметить, что показатели идентичны, основной процент сосредоточен на уровне средних результатов, что свидетельствует о

слабой чувствительности методики. Это побудило нас к более тщательному анализу ответов на предлагаемые вопросы методики. Мы их разделили на две части: те, которые требуют утвердительных ответов, и те, которые требуют отрицательных ответов. Систематизация вопросов, требующих положительных ответов позволила выделить три группы мнений, которые мы выделили согласно процентному соотношению ответов "да" и "нет". От 45 до 55% неустойчивое мнение группы, 44% и ниже - отрицательное мнение, 56% и выше - преобладающие большинство. Мотивационные ситуации, которые оцениваются студентами в большей степени как негативные, свидетельствуют о низкой заинтересованности в выполняемой работе и о действенных стимулах. Однако оценку этого вопроса студентами занимающимися спортом можно рассмотреть и в том плане, что во время соревнований возникают сложные тактические ситуации, требующие быстрого принятия решений. Отмечаются определенные различия в оценке некоторых ситуаций студентами разных курсов. Так, при отсутствии дел, которыми можно заняться студенты 1го курса теряют покой только в 49% случаев. Неустойчивое мнение по этому поводу имеют студенты IV курса (54%), и в большей степени в этом уверены студенты 2го (66%) и 3го (59%) курсов. Строгость к себе в большей степени присуща студентам 3-х курсов (61%), в меньшей степени 2му курсу (51%). Некоторые сомнения оценки себя окружающими как делового человека возникают у студентов 3го курса (51%) и 2го курса (54%), в большей степени уверены в своих деловых качествах студенты 3го курса (68%) и 1го курса (59%). Не испытывают радости в выходе на учёбу после каникул 54% студентов 2го и 3го курсов. Несколько больше энтузиазма проявляется на 1ом (56%) курсе. Не слишком переживают студенты 3го курса при отсутствии дел (49%), на 1ом курсе 54%, тех которые испытывают тягу к работе, а на 2ом курсах отмечается наибольшее стремление к занятию делом (61%), вероятно тех, кто уже втянулся в учебный процесс. Не согласны с мнением, что успехи в определённой степени зависят от коллег 54% студентов 3го курса, может быть потому, что они подразумевают учёбу и окончание бакалаврата, когда результаты зависят только от них самих. На II, III курсах нет полного единомыслия в этом вопросе (51 и 54% соответственно). Большинство студентов 2го курса (63%) испытывают чувство зависти к тем, кто стремится к власти и положению. На 1ом и 3ем курсах около 40% испытывают это чувство. Таким образом совпали положительные ответы у студентов 1го курса - 70%, неустойчивое мнение у 22% студентов, противоположное мнение у 8% студентов. На 2ом курсе согласие с поставленными ситуациями у 63% студентов, по 18, 5% сомневаются или имеют противоположное мнение. На 3ем курсе ответы "да" совпадают в 74% случаев, не уверены в своем мнении - 14, 5%, отрицательно оценили ситуацию - 11, 5. Отрицают утверждение о том, что друзья считают их ленивыми от 59 до 73%, однако одна треть придерживается другого мнения. И так же относятся отрицательно к утверждению, что они не доводят начатое дело до конца. В этом вопросе они более категоричны и на 3ем курсе таких студентов 85%. В остальных вопросах - ситуациях студенты скорее подтверждают предложенную характеристику, чем опровергают ее. Так

большее число студентов согласны с тем, что в некоторые дни их успехи ниже средних, что свидетельствует о непостоянстве усердия и систематичности в работе. Таких студентов от 51 до 68% на разных курсах. Также большинство студентов (54 - 61%) 1х и 3их курсов указывают, что тщательность в работе не является их основным качеством.

Выводы. Проведенный анализ позволяет выделить лимитирующие факторы препятствующие формированию мотивации к успеху студентов, ими являются: слабая заинтересованность выполняемыми видами работ; слабая требовательность к себе, отсутствие самоконтроля; факторы порицания, превалирующие над поощрением; отсутствие ответственных заданий, стимулирующих активность; низкий уровень честности; - неуверенность в своих силах; несистематичность работы (от аттестации к аттестации); неспособность выделить приоритеты в занятиях; слабая сила воли; отсутствие планирования работы (неосведомленность в текущих заданиях по предметам); состояние нервозности и тревоги при возникновении неудач.

Выделенные факторы необходимо учитывать при разработке организационно - педагогических условий процесса обучения и физического воспитания студентов.

Перспективой последующих исследований является изучение ценностных ориентаций студентов.

Литература.

1. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы. - СПб: Питер, 2003. - 508с.
2. Круцевич Т.Ю., Марченко О.Ю., Багрий Т.В. Формирование потребностно - мотивационной структуры личности студентов в процессе физического воспитания // STINTA CULTURII FIZICE. Chisinau: Editura USEFS., - 2011. - №8/2. - С. 123 - 128.
3. Леонтьев А.Н. Психологические вопросы формирования личности студента // Психология в Вузе. - 2003. - № 1 - 2. - С. 232 - 241.
4. Мазин В. М. Формування культури професійної самореалізації майбутніх учителів фізичного виховання. Автореф. дис.. на здоб. канд.. пед. наук. 13.00.04. Запоріжжя, 2008. - 22с.
5. Марченко О. Ю. Формування ціннісних категорій особистої фізичної культури у студентськоімолоді. Автореф. дис.. на здоб. канд.. наук з фіз. вих. і спорту. 24.00.02. Дніпропетровськ, 2010. - 20с.

ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ

Ясінська Надія

Науковий керівник: ст. викладач Задорожна О. Р.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка проблеми та аналіз публікацій: Фізична культура і спорт – одне з найважливіших явищ сучасного суспільства, яке все більше проникає у повсякденне життя людей [1]. Світовий досвід свідчить, що засоби фізичної культури та спорту мають універсальну здатність комплексно вирішувати

проблеми підвищення рівня здоров'я населення, виховання й освіти дітей та молоді [2]. Процес підготовки майбутніх фахівців фізичної культури й спорту – запорука формування здорового способу життя кожної людини [2].

Оскільки основним завданням вищої освіти, у тому числі фізкультурної, є розвиток особистості студента, підвищення його зацікавленості у фундаментальних знаннях та зростання загальноосвітнього та професійного рівня, дослідження новітніх технологій, які використовуються у системі освіти та можуть бути використані у межах фізкультурної освіти, є актуальним.

Мета дослідження. Визначити проблеми фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах.

Результати дослідження та їх обговорення. Підготовка спеціалістів у сфері фізичної культури передбачає наявність певного інформаційного забезпечення освітнього процесу [3]. Від його якості залежить в цілому і рівень підготовленості студентів [3]. Тому, у професії формування майбутніх фахівців велика увага приділяється підбору та використанню адекватних засобів та методик навчання, втому числі новітніх інтерактивних технологій [3].

Деякі дослідники стверджують, що більшість вищих навчальних закладів (ВНЗ) на сьогодні не спроможні забезпечити у повній мірі інформаційні потреби викладачів і студентства виключно за рахунок своєї бібліотеки, хоча як такого дефіциту навчальної і наукової літератури немає – існує тільки фінансовий рівень і можливості навчального закладу щодо придбання необхідної літератури [3]. Тому значна частина ВНЗ спрямовує свої зусилля на створення комп'ютерних класів з підключенням до мережі Інтернет та налагодження співпраці з іншими установами і бібліотеками щодо об'єднання своїх електронних ресурсів. На жаль, більшість ВНЗ наводять у своїх електронних бібліотеках тільки списки літератури або можливість пошуку в каталогах даних про наявність публікацій [3]. Водночас, інформаційні освітні ресурси провідних країн світу надають користувачам можливість не лише перегляду електронних каталогів, але й копіювання повних текстів статей, частку сторінок з дисертацій та інше [3].

Розглядаючи питання новітніх інформаційних технологій у сучасній освіті, можна стверджувати, що педагогічні технології донедавна пов'язували лише із застосуванням у навчанні технічних засобів програмного навчання. Останнім часом під педагогічними технологіями розуміють нові наукові підходи до аналізу й організації навчання – технології навчання чи технології навчального процесу [1, 2, 4].

Наявність новітніх інформаційних технологій у сучасній освіті пояснюється тим, що в суспільстві нашої країни відбулося чимало змін у нових засобах створення, збереження, передачі й використання корисної інформації. Перед значною часткою освічених людей виникає потреба опрацювання нової інформації. Саме комп'ютерні та комунікаційні технології є цілком очевидними проявами інформаційної революції [3].

Прикладом інформаційної революції є система фізичного виховання у школах та ВНЗ США, в першу чергу, яку представляє NASPE (Національна асоціація спорту та фізичної культури) [1, 3]. Стрімкий розвиток технологій

протягом останніх двох десятиліть надав багатьом педагогам нові і творчі засоби представлення навчальних матеріалів.

Одним з провідних навчальних засобів NASPE є Інтернет-навчання в галузі фізичного виховання з використанням гібридних або змішаних моделей, які передбачають вивчення додаткового матеріалу при виконанні Інтернет-завдань, перегляді електронних ресурсів, використанні чатів та складанні онлайн-іспитів, пов'язаних з спілкуванням «обличчям до обличчя» (face to face) [4].

Такі технології як проекційні системи, інтелектуальні плати і бездротової передачі (Wi-Fi і Bluetooth) дозволяють відображати та передавати інформацію далеко за рамки традиційної дошки, що сприяє підвищенню якісного рівня освіти [4].

Викладачі NASPE переконані, що належне використання технологічних розробок у галузі фізичного виховання сприятиме підвищенню якісного рівня навчального процесу та забезпеченню реалізації програми фізичного виховання [5].

Висновки. Стратегічним напрямом реформування вищої фізкультурної освіти є активне запровадження сучасних комп'ютерних технологій в інформаційну діяльність. Для цього необхідна цілеспрямована політика розробки і використання не лише окремих програм навчання за допомогою комп'ютера, а створення комплексу електронних навчально-інформаційних матеріалів. Використання закордонного досвіду професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури на прикладі Сполучених Штатів Америки може бути застосованим в вищих навчальних закладах України.

Література.

1. Цьось А. В., Г. В. Балахнічова, Заремба Л. В. «Сучасні технології викладання спортивних дисциплін» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/1622/1/suchasn_tehnolog.pdf
2. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/konf-2006-01.pdf>
3. Єрмаков С. С. Наукові інформаційні аспекти фізичної культури [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tmfv.com.ua/konf-2006-01.pdf>
4. Appropriate Use of Instructional Technology in Physical Education [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.shapeamerica.org/advocacy/positionstatements/pe/loader.cfm?csModule=security/getfile&pageid=4679>.

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....	10
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ УХОДА МИРОНА МАРКЕВИЧА С ДОЛЖНОСТИ ГЛАВНОГО ТРЕНЕРА ФК «МЕТАЛЛИСТ».....	10
Бойченко Марина	
ПРИЧИНЫ И ОСОБЕННОСТИ ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ.....	13
Бойченко Марина	
ИССЛЕДОВАНИЕ ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В БОКСЕ.....	16
Бондаренко Алина	
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАВИЛА В СУМО.....	19
Бондаренко Алина	
МЕТОДИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ...	22
Брянська Дар'я	
ЗНАЧЕННЯ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ В ШВИДКІСНО-СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....	25
Василенко Катерина	
ОЦІНКА СИСТЕМ ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ ІЗ ФЕХТУВАННЯ.....	27
Ваулін О.	
ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.....	30
Вельможная Юлия	
ВИДИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ І КАНОЕ.....	34
Воловчик Олександра	
ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА.....	37
Вельможная Юлия	
РІВЕНЬ КООРДИНАЦІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	40
Вольська Альона	
МЕНЕДЖМЕНТ В ЗАРУБІЖНОМУ СПОРТІ.....	43
Голіак І.	
ТЕХНІКО – ТАКТИЧНА ПІДГОТОВКА ОРІЄНТУВАЛЬНИКІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	45
Горшкова Дар'я	
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ У КОМАНДНИХ ТУРНІРАХ.....	48
Гошко А.	
ОСНОВНІ НАПРЯМИ В МЕТОДИЦІ СИЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	51
Грецький Ігор	

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СТАТИЧЕСКОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ ГИМНАСТОВ.....	54
Губенко Владислав	
РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОРЦІВ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	56
Гузій Антон	
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕВУШЕК – БОКСЕРОВ.....	59
Диденко Ольга	
ФУТБОЛ КАК ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕГО РАЗВИТИЯ.....	62
Диденко Ольга	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ	65
Дурандіна Анастасія	
ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	68
Ектова Тетяна	
СИЛА ВОЛІ СПОРТСМЕНІВ ДЗЮДОЇСТІВ.....	71
Жога Ірина	
РОЗВИТОК СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ НА ХЕРСОНЩИНІ ЧАСІВ НЕЗАЛЕЖНОСТІ УКРАЇНИ.....	73
Зажерило Роман	
РОЗВИТОК ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	77
Захаров Андрій	
АНАЛИЗ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ НАГРУЗОК В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ.....	79
Ильина Елизавета	
ХАРАКТЕРИСТИКА ПЕРЕДСТАРТОВИХ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ СПОРТСМЕНІВ.....	82
Кардаш Кристина	
ОСОБЕННОСТИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ДЕВУШЕК, КОТОРЫЕ СПЕЦИАЛИЗИРУЮТСЯ В МЕТАНИИ ДИСКА.....	84
Клочко Виктория	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ НАПАДНИКІВ У ЖІНОЧОМУ ФУТБОЛІ.....	86
Компанієць Анастасія	
ВОСПИТАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ГОРНОЛЫЖНИКОВ.....	89
Коробов Михаил	
ОСНОВНЫЕ ПОНЯТИЯ И ПРАВИЛА В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.....	92
Костомаров Станислав	
ХАРАКТЕРИСТИКА ТЕХНІКИ В АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ...	95
Краснова Тетяна	
ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКОВ.....	98
Крупский Дмитрий	

ОСНОВНІ ВИДИ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ЇХ ЗАСТОСУВАННЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	100
Кручер Станіслав	
ДО ПРОБЛЕМИ МАСКУЛІНІЗАЦІЇ ЖІНОЧОГО СПОРТУ У СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ.....	102
Кручковська Кристина	
СИЛОВИЙ МАРАФОН В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТІВ.....	104
Лелеченко Андрій	
РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ В НАСТОЛЬНОМ ТЕННИСЕ.....	106
Логвинченко Катерина	
ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ЗНАЧЕННЯ АКРОБАТИЧНИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ ГІМНАСТІВ.....	109
Лопачук Анастасія	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРІВ ЗА СИСТЕМОЮ КРОССФИТ.....	111
Мазур Ганна	
АНАЛІЗ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ В ЗАХИСТІ У БАСКЕТБОЛІСТІВ 16-17 РОКІВ.....	113
Малишкін Олег	
МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ 15-16 РОКІВ.....	115
Малікова Катерина	
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ.....	118
Мехтиев Бахруз	
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	121
Мордюк Дар'я	
ІНДИВІДУАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ПІВЗАХИСНИКІВ АНГЛІЙСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР ЛІГИ.....	124
Олійник В.	
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ МІЖОСОБИСТІСНИХ ВІДНОСИН У СИСТЕМІ „ТРЕНЕР-СПОРТСМЕН”.....	127
Поспілько Віталій	
ОСОБЕННОСТИ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.....	129
Просторов Николай	
ГИРЬОВИЙ ФІТНЕС ЯК ЗАСІБ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ГИРЬОВИКІВ.....	131
Процай К.	
ЕМОЦІЙНА СФЕРА СПОРТСМЕНІВ ТА ЇЇ ПРОЯВ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ.....	134
Проценко Катерина	
ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ПЕРШОКУРСНИКІВ З МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ».....	136
Решотка Віталій	

ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ШВИДКІСНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ.....	139
Рзаєва Вероніка	
ФАКТОРИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ПРИ БІГУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ.....	143
Савіна Дарина	
ОСОБЛИВОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ОСОБИСТИХ ТА КОМАНДНИХ ПОЄДИНКАХ У ФЕХТУВАННІ.....	145
Свистіль Юлія	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	147
Сікновенко Тетяна	
РОЛЬ СПРИТНОСТІ У ГРІ ВОЛЕЙБОЛ.....	151
Срібна Тетяна	
КЕТТЛЕВЕЛЛ ФИТНЕС КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	153
Тарасова Елена	
ХАРАКТЕРИСТИКА КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ БАТУТИСТІВ.....	155
Тихов Артем	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ (НА ПРИКЛАДІ ЮНАКІВ 13-14 РОКІВ)... ..	157
Федоренко Альона	
КЛАСИФІКАЦІЯ СУЧАСНИХ ВИДІВ АЕРОБІКИ.....	160
Филиппова Анастасія	
МОТИВАЦІЯ УЧНІВ ДО ЗАНЯТЬ ВАЖКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	163
Чиньонний Анатолій	
ОСОБЕННОСТИ ИГРОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГАНДБОЛИСТОВ.....	166
Чичикало Ольга	
МЕТОДИ ВИЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГІМНАСТІВ	169
Шалагін Сергій	
ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	171
Шведков Юрій	
ПРОБЛЕМА ТРАВМАТИЗМУ В КІОКУШІН-КАРАТЕ.....	173
Шеремєєва Інна	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ...	177
Щербина Дар'я	
ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА БАЙДАРКАХ.....	180
Юрченко Олексій	
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ....	182
ХАРАКТЕРИСТИКА ГНУЧКОСТІ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	182
Андрієць Юрій	

РУХОВА АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ УКРАЇНИ.....	183
Андрухів В.	
ПРОБЛЕМИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ВОЛЕЙБОЛУ В ІНСТІТУТІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	186
Афанасьєв Дмитро	
ИСТОРИЧЕСКАЯ ДИНАМИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ ГОРОДА ХАРЬКОВА.....	189
Бобир Артур	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....	191
Бойченко Марина	
ІСТОРІЯ ЗАРОДЖЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВОЛЕЙБОЛУ.....	194
Боков Антон	
СРЕДНИЕ ВЕКА И ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.....	197
Бутов Дмитрий	
ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ КАК НЕОТЪЕМЛИМАЯ ЧАСТЬ ОБРАЗОВАНИЯ.....	201
Бутов Дмитрий	
ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	204
Вельможная Юлия	
ПОПУЛЯРНІСТЬ УРОКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	207
Волик Ю.	
ЕСТРАДНІ ТАНЦІ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІВЧАТ 7-8 РОКІВ.....	209
Гришина А.	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ ЗА ДОПОМОГОЮ ЗБІЛЬШЕННЯ М'ЯЗОВОЇ МАСИ.....	211
Губанов Сергій	
ВІКОВІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ УЧНІВ.....	214
Давидок Андрій	
МЕТОДЫ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	217
Деркач Ирина	
ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ШВИДКІСНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ.....	221
Джабаєва Тетяна	
ПРОБЛЕМИ ІНТЕГРАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ШКОЛЯРІВ В ЄВРОПЕЙСЬКИЙ ОСВІТНІЙ ПРОСТІР.....	224
Дронь Ж.	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ 5 - 6 РОКІВ ЗАСОБАМИ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....	227
Заблодська Світлана	

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	230
Ізмайлова Катерина	
МОНИТОРИНГ УДОВЛЕТВОРЕННОСТІ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ КАФЕДР «ФК І С» ОТНОСИТЕЛЬНО ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ И ПОСЕЩАЕМОСТИ СТУДЕНТАМИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.....	232
Коваль Ірина	
ПРОБЛЕМА НАВЧАННЯ ГРИ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ У БАСКЕТБОЛ.....	235
Компанієць Анастасія	
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ОСОБЛИВИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	239
Корнута Олена	
СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ У ВОЛЕЙБОЛИСТОВ 10-12 ЛЕТ.....	242
Коробов Михайл	
ХОРЕОГРАФІЯ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ.....	244
Кравець Анастасія	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	246
Кравченко Анастасія	
ДОЗУВАННЯ НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ПОЧАТКОВОМУ НАВЧАННІ ЕЛЕМЕНТІВ ТЕХНІКИ ГРИ ВОЛЕЙБОЛ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	248
Краснокутська Марина	
ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ.....	251
Кузнєцов Олексій	
ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ ВИКОРИСТАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО ПІДХОДУ В НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ.....	255
Лініх Олег	
МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	257
Лініх Ольга	
ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ДЕТЕЙ 6-7 ЛЕТ.....	259
Луговцова Анастасія	
УПРАВЛІННЯ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ.....	262
Луценко Аліна	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНА ОСНОВА ОЦІНКИ РІВНЯ РОЗВИТКУ СПРИТНОСТІ ЛІЦЕІСТІВ.....	265
Меньшикова Наталія	

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	268
Молдавчук Ганна	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПОЧАТКОВОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЯ ДІТЕЙ.....	270
Ображей Ольга	
ВИЗНАЧЕННЯ МОТИВІВ СТАРШОКЛАСНИКІВ ДО ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ.....	272
Отріщенко Валерія	
ЗМІНИ В КОНСТРУКЦІЇ ЧОВНІВ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ТЕХНІКУ ВЕСЛУВАННЯ НА БАЙДАРКАХ.....	275
Патрашук Ірина	
МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	278
Попович Тетяна	
КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	281
Постернак Сергій	
ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ПОЧУТТЯ КОЛЕКТИВІЗМУ УЧНІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	283
Романенко Надія	
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКОЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	286
Савина Дарина	
РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ 11-13 РОКІВ	288
Серпутько Дмитро	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	293
Скринник Олександр	
ВПЛИВ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ НА ПСИХОМОТОРНІ ПОКАЗНИКИ СПОРТСМЕНА.....	296
Стратенко Оксана	
ПРОБЛЕМА ПРИВЛЕЧЕННЯ ПАССИВНЫХ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	298
Тарасова Елена	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В ВОСПИТАНИИ ЮНЫХ ГИМНАСТОВ.....	301
Уткин Денис	
ЗНАЧЕННЯ ОЦІНЮВАННЯ ГАРМОНІЙНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ.....	303
Фірманчук Віталій	
ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ.....	306
Хоменко Влад	
РОЗВИТОК М'ЯЗОВОЇ МАСИ У ОСІБ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ АТЛЕТИЗМОМ.....	309
Хомолук Юлія	

ХАРАКТЕРИСТИКА ВОРКАУТУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	312
Цуманець Андрій	
ОСОБЛИВОСТІ ВИЗНАЧЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ШКОЛЯРІВ СТАРШИХ КЛАСІВ.....	314
Широкоградюк Юлія	
ІНТЕРАКТИВНІ МЕТОДИ ЯК ЗАСІБ ПІДВИЩЕННЯ ІНТЕРЕСУ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	317
Шишка Світлана, Ємець Катерина	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК ЗАСІБ МОРАЛЬНО – ВОЛЬОВОГО СТАНОВЛЕННЯ ОСОБИСТОСТІ МОЛОДШОГО ШКОЛЯРА.....	320
Шишка Світлана, Ємець Катерина	
КОРРЕКЦІЯ ТЕЛОСЛОЖЕННЯ СТУДЕНТОВ СРЕДСТВАМИ ФІЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРИ.....	322
Щербина Алёна	
ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	326
Юдина Ирина	
ХАРАКТЕРИСТИКА «POLE DANCE» ЯК ВИДУ СПОРТУ.....	328
Яцков Віталій	
РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	331
ЗАГАРТОВУВАННЯ ЯК ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ...	331
Атаманова Р.	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ З УРАХУВАННЯМ БУДОВИ ТІЛА СТУДЕНТОК.....	334
Балака А.	
МЕДИКО - БІОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	336
Бишевий В.	
ПОРІВНЯЛЬНІ НОРМИ ЧСС В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	339
Вітрик В.	
ВНУТРІШНІ ПРИЧИНИ ВИНИКНЕННЯ ТРАВМ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	341
Головко Анастасія	
ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА СТЕПЕНЬ МИОПИИ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	343
Кравченко Анастасия	
ВИДИ РОБОТИ ТА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФАКТОРИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	347
Любонько Євген	
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ НА ФОРМУВАННЯ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ	350
Меньшикова Наталія	
ЗАЛЕЖНІСТЬ ПСИХІЧНОГО СТАНУ ПІДЛІТКІВ ВІД СОМАТОТИПУ, ЯК КОМПОНЕНТА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ.....	352
Михайлов Олександр	

КОМПЛЕКСНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ПОВРЕЖДЕНИИ БОКОВЫХ СВЯЗОК КОЛЕННОГО СУСТАВА.....	354
Максим Моисеев	
ФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ...	357
Ноздрачова Оксана	
ФОРМУВАННЯ НАВИКІВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ.....	359
Олійник Анна	
КОРРЕКЦИЯ ОСАНКИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	362
Пантелю Катерина	
АДАПТАЦІЯ ЯК ЧИННИК ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ.....	365
Руденко Віталій	
ВИДИ АДАПТАЦІЇ ШКОЛЯРІВ ТА ЇХ СОЦІАЛЬНА ЗНАЧУЩІСТЬ....	367
Руденко Яна	
ВИВЧЕННЯ РЕЖИМУ ХАРЧУВАННЯ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ.....	370
Хомінятич Альбіна	
РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ...	372
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У СУЧАСНІЙ ОСВІТІ.....	372
Альбещенко Андрій	
ФОРМУВАННЯ СТАВЛЕННЯ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У СТУДЕНТІВ.....	374
Воткаленко К., Пономарьова Г.	
АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТАНОМ ЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ КПІ.....	376
Гончарук С.	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ШКОЛЕ.....	378
Гордиенко Алла	
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦІЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	380
Демиденко Ігорь	
ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ З МЕТОЮ ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я УЧНІВ ЯК НАЙВИЩОЇ СОЦІАЛЬНОЇ ЦІННОСТІ.....	384
Догунчак Олександр	
ЗНАЧЕННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЖИТТІ ШКОЛЯРІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ.....	387
Долгов Артем	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ЗАГОЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ.....	389
Драгомерецька Анастасія	

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ ВОЕННО-ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	390
Коваль Ирина	
ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	395
Кравченко Олена	
ВІДОБРАЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ФІТНЕСУ ЯК ЗАСОБІВ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ В СУЧАСНІЙ НАУКОВІЙ І НАУКОВО-МЕТОДИЧНІЙ ЛІТЕРАТУРІ.....	398
Любимая Ксенія	
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ТА ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	401
Малиновський Володимир	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДАХ.....	403
Матюхіна Татьяна	
ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	405
Муренкова Альона	
ОЗДОРОВЧА ФІЗКУЛЬТУРА ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ Й ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	407
Муренкова Альона	
АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ У ВНЗ....	410
Олійник Іван	
ОЗНАКИ КІБЕРСПОРТУ, ЯК СОЦІАЛЬНОЇ ПРАКТИКИ СПОРТУ	412
Онопко Владлен	
ОСОБЕННОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ	415
Петренко Інна	
СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	417
Подопригора Руслан	
МОТИВАЦІЙНІ ПОТРЕБИ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСОБИСТІЙ КУЛЬТУРІ СТУДЕНТІВ.....	419
Радько Олег	
ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ЧИННИК ПІДВИЩЕННЯ ЗАЦІКАВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ ВЛАСНОГО ЗДОРОВ'Я.....	422
Римик Владислав	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	424
Савіна Дарина	

ПРІОРИТЕТНІСТЬ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ.....	426
Сайкевич В. М.	
ФІЗКУЛЬТУРНО - ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ І СПОСІБ ЖИТТЯ, ЯК СОЦІАЛЬНІ ФАКТОРИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	429
Селецька Анастасія	
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ.....	432
Стручкова Ірина	
ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ В ВУЗАХ.....	435
Тарасова Елена	
СПОНСОРСТВО У ДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІВ СФЕРИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ.....	438
Тупікіна Д.	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ З НИЗЬКИМ СТУПЕНЕМ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ І ВИТРИВАЛОСТІ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	440
Туркін Владислав, Дудрова Анастасія	
ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ.....	442
Швайчак Діана	
МОТИВАЦІЯ К БУДУЮЩЕЙ УСПЕШНОЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ ХНАДУ.....	444
Юдина Ирина	
ФІЗКУЛЬТУРНА ОСВІТА У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ: СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	447
Ясінська Надія	

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Третьяков О.О.,
Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А., Еделєв О.С.
Технічний редактор – Третьяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru