

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



**ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Збірка наукових праць за матеріалами  
IX Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(26-27 березня 2015 року)

Херсон — 2015

УДК 796.06:37.02  
ББК 74.267  
Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами ІХ Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (26-27 березня 2015 року). – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 288 с.

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

У збірнику викладені 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, школярів тощо.

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:

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

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

Кільницький О.Ю. – викладач;

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

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

Третьяков О.О. – викладач;

Харченко-Баранецька Л.Л. — кандидат наук з фізичного виховання, доцент;

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. Бабаченко Вікторія – (МАН) – учениця 11 класу Херсонської гімназії №3
2. Блищик Олександр – студент 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
3. Богданова Ксенія – студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
4. Бондар Денис – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
5. Вечерок Софія – (МАН) – учениця 11 класу Херсонської гімназії №20
6. Возна Надія – студентка II курсу Харківського національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого
7. Вольська Альона – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
8. Гаркуша Ліна – студентка Харківського національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого
9. Голубенко Анастасія – аспірант Запорізького національного університету
10. Гончаренко Вадим – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
11. Гончарук Андрій – магістрант Національного університету фізичного виховання і спорту України м. Київ
12. Головатюк Анна - студентка курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
13. Гомон Єлизавета – студентка Криворізького державного педагогічного університету
14. Грецький Ігор – студент 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
15. Гузій Антон – студент 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
16. Данець Тетяна – (МАН) – учениця Херсонської гімназії №20
17. Денисюк Наталія - магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
18. Дикусар Микола – студент 5 курсу Миколаївського національного університету ім.. В.О. Сухомлинського
19. Дуднік Дар'я – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
20. Журба Юлія – студентка 2 курсу Національного університету «Національна Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»
21. Завгородній Василь – студент 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
22. Захаров Андрій – студент 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
23. Зайченко Катерина – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
24. Зеленова Олеся – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

25. Зубчик Андрій – студент Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського
26. Іванова Ольга – (МАН) – учениця Херсонської гімназії №1
27. Іздебський Іван – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
28. Кобзарева Анна – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
29. Коваленко Дар'я – (МАН) – учениця 8 класу Херсонської гімназії №20
30. Колесов Дмитро – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
31. Козачук Дар'я – студентка Криворізького державного педагогічного університету
32. Конончук Віктор – студент 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
33. Макаренко Ігор – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
34. Манько Крістіна – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
35. Меліксетян Кнарік – (МАН) – учениця 10 класу ЗОШ №50 м. Херсона
36. Меньшикова Наталія – студентка 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
37. Міщук Андрій – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
38. Молдавчук Анна – студентка 2 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
39. Мягкая Аліна – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
40. Ніколаєнко Анна – студентка Національного університету «Національна Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»
41. Несіна Марія – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
42. Островецький А. – студент Харківського національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого
43. Павлікова Ольга – студентка Криворізького державного педагогічного університету
44. Попович Тетяна – студентка 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
45. Прокопавічус А. – студент 3 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
46. Процай Ксенія – студентка Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
47. Проценко Ксенія – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
48. Романченко Крістіна – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету

49. Рипула Неля – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
50. Руденко Віталій – студент 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
51. Сапронова Юлія – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
52. Саржан А. – (МАН) – учениця ЗОШ №8 м. Херсона
53. Сбітнева Ольга – студентка Національного університету «Національна Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»
54. Сергєєва Анастасія – студентка 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
55. Скурту Валерія – студентка 3 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
56. Тертишний В. – (МАН) – учень ЗОШ №27 м. Херсона
57. Тумілович Яна – студентка 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
58. Тристан Вікторія – студентка Національного університету «Національна Юридична академія України ім. Ярослава Мудрого»
59. Трусобородський Олександр – магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
60. Ус Валерія – студентка 2 курсу Харківського національного автомобільно-дорожнього університету
61. Ушкань Дмитро – студент 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
62. Филиппова Анастасія – студентка 2 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
63. Фомін Денис – студент 5 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
64. Хоменко Владислав – студент 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
65. Христофорова Валерія – студентка 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
66. Чиньоний Анатолій – студент 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
67. Шалагін Сергій – студент 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
68. Шевченко Наталія – студентка Харківського національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого
69. Шестак Ольга – (МАН) – учениця 10 класу Херсонської гімназії №20
70. Широкоградюк Юлія – студентка 3 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
71. Ярова Анна – студентка Харківського національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого

## РОЗДІЛ І ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОРОТАРЯМИ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР - ЛІГИ

Блищик Олександр

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність роботи.** Прогрес сучасного спорту не можливий без професійного вивчення передового досвіду та вдосконалення системи підготовки спортсменів. Окремі сторони спортивної підготовки футболістів розглянуті в працях С.М. Андрєєва, Г.А. Лісенчука, О.Н. Джуса, В.В. Варюшина, В.В. Соломко, в яких вони торкаються аспектів вдосконалення тактичної підготовки, дослідження величин та параметрів фізичних навантажень, взаємозв'язку між фізичною та тактичною підготовкою футболістів.

Більшість досліджень В.М. Шармадіна переважно спрямовані на вивчення функціональної, технічної та тактичної підготовленості футболістів. Проте в сучасній літературі практично відсутні дані щодо визначення особливостей змагальної діяльності гравців в залежності від їх ігрового амплуа, а особливо воротарів [4].

Разом з цим лише незначна кількість наукових праць присвячена дослідженню даного питання та аналізу особливостей техніко-тактичних дій воротарів й створенню їх модельних характеристик, які виконуються ними під час змагальної діяльності [1, с. 38-39]. Тому дослідження даної теми нашої роботи безперечно є актуальним.

**Мета дослідження** – визначення особливостей техніко-тактичних дій воротарів Української Прем'єр - ліги.

**Організація дослідження.** Вирішення поставлених завдань умовно відбувалось протягом чотирьох етапів.

На *першому етапі* (вересень – жовтень 2014 року) ми проаналізували та узагальнили спеціальну літературу, визначили особливості змагальної діяльності воротарів та виконання ними техніко-тактичних дій.

На *другому етапі* (листопад – січень 2014-2015 років) ми за допомогою літературних джерел та спеціальної науково-методичної літератури узагальнили та доповнили існуючі методики оцінки техніко-тактичних дій воротарів у футболі. В подальшому протягом даного етапу ми дослідили техніко-тактичні дії воротарів Української Прем'єр - ліги протягом гри за допомогою розробленої методики.

Третім етапом (лютий 2015 року) стало статистично-математичне опрацювання отриманих результатів та визначення особливостей техніко-тактичних дій воротарів протягом гри.

Протягом *четвертого етапу* (березень – 2015 року) дослідження ми узагальнили та обґрунтували отримані результати експериментальної частини роботи.

**Контингент дослідження.** У відповідності до поставлених завдань контингент дослідження склали воротарі високого класу команд Української прем'єр ліги: «Динамо» Київ (О. Шовковський, О. Рибка), «Шахтар» Донецьк (А. П'ятов, А. Каніболодський), «Дніпро» Дніпропетровськ (Д.Бойко), «Олімпік» Донецьк (І. Литовка, З. Махарадзе), «Металіст» Харків (О. Горяїнов, Б. Шуст, В. Дишленкович). Практично всі воротарі, які виступають в перерахованих клубах є членами національної збірної України, мають достатній досвід виступів на змаганнях різного рівня від національних першостей до чемпіонату Європи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження техніко-тактичних дій воротарів дають змогу визначити пріоритетні шляхи вдосконалення майстерності в тренувальному процесі з урахуванням ігрових функцій в змагальній діяльності, що доцільно лише на прикладі тих воротарів, які за своїм рівнем підготовленості відповідають максимальним показникам [2].

При аналізі відеозаписів ігор, нами були розроблені спеціальні протоколи, в які заносились техніко-тактичні дії, виконані воротарями протягом першого кола української Прем'єр - ліги, які в подальшому узагальнювались для подальшої статистичної обробки.

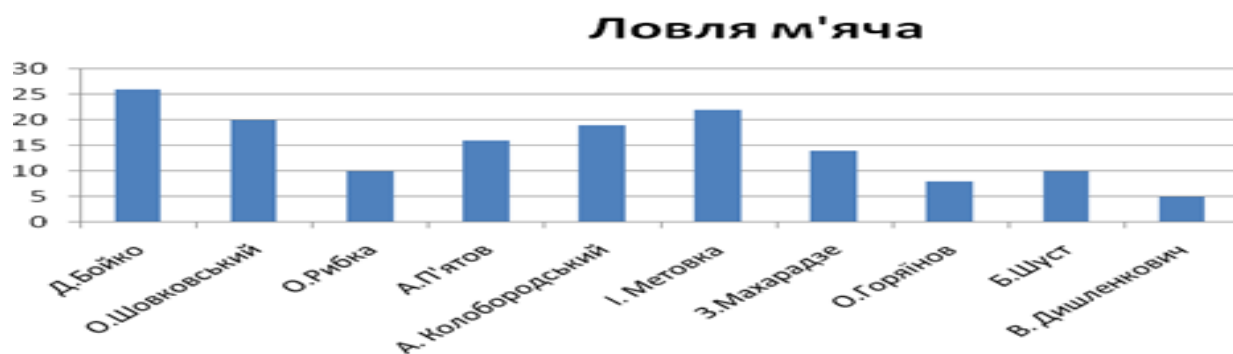
За допомогою відеозаписів ігор ми визначили кількість вдало виконаних дій: ловіння м'яча, переведення, відбивання (сейви) м'яча, виконання точних передач та виходи з воріт. Після визначення техніко-тактичних дій воротарів в кожній команді ми згрупували кількісні показники.

В ході дослідження ми записали та проаналізували ігри команд української Прем'єр - ліги: «Олімпік» - «Ворскла»; «Зоря» - «Дніпро»; «Карпати» - «Металіст»; «Металіст» - «Динамо»; «Металіст» - «Олімпік»; «Дніпро» - «Динамо»; «Металург» Донецьк - «Шахтар»; «Динамо» - «Карпати»; «Шахтар» - «Волинь»; «Динамо» - «Шахтар»; «Шахтар» - «Зоря»; «Олімпік» - «Зоря»; «Металург» Запоріжжя – «Динамо»; «Олімпік» - «Металург» Донецьк; «Дніпро» - «Ворскла»; «Шахтар» - «Металіст»; «Дніпро» - «Карпати».

Загалом нами було проаналізовано 20 ігор української Прем'єр - ліги сезону 2014-2015 років.

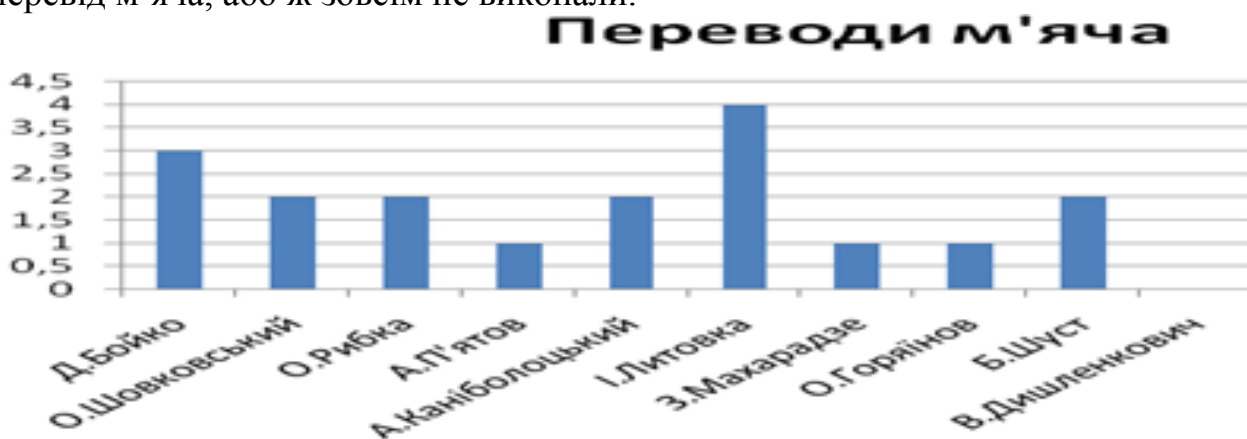
Показники техніко-тактичних дій воротарів представлено на рисунках 1-5.

З рисунку 1 ми можемо бачити, що найбільшу кількість зловлених м'ячів за період ігор має Д. Бойко (26), друге місце посідає – І. Литовка (22), а третє – О. Шовковський (20).



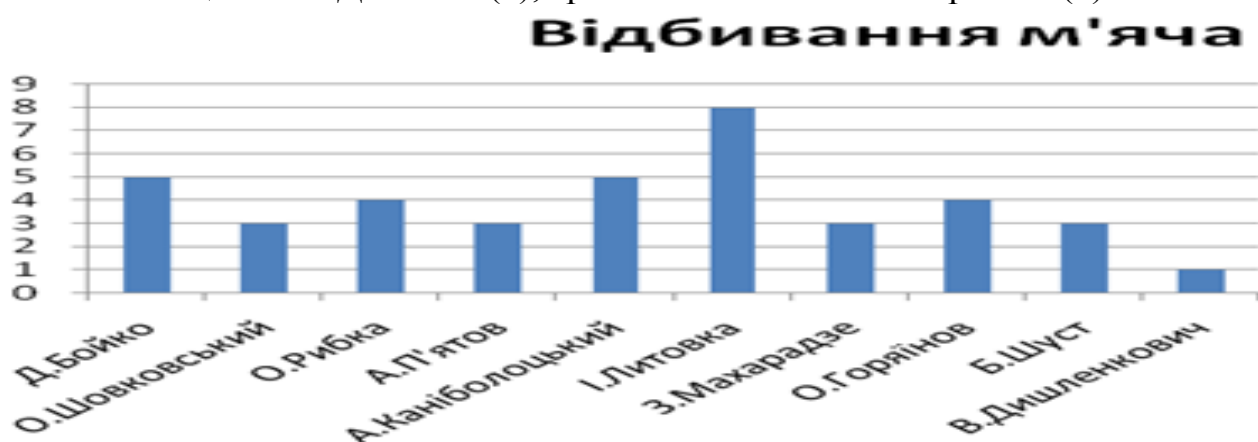
**Рисунок 1. Ефективність виконання ловіння м'яча воротарями української Прем'єр - ліги**

Що стосується переводів м'яча, то за цим критерієм перше місце посідає – І. Литовка (4), друге місце – Д. Бойко (3), і третє місце – О. Шовковський, О. Рибка, Д. Каніболоцький, Б. Шуст. Інші ж воротарі виконали лише один перевід м'яча, або ж зовсім не виконали.



**Рисунок 2. Ефективність виконання переведення м'яча воротарями української Прем'єр - ліги**

Протягом першого кола за критерієм кількості відбитих м'ячів (сейвів) маємо наступні результати: перше місце – І. Литовка (8), друге – А. Каніболоцький та Д. Бойко (5), третє – О. Рибка та О. Горяїнов (4).



**Рисунок 3. Ефективність виконання відбивання м'яча воротарями української Прем'єр - ліги**



Як видно з рисунка 4, за критерієм «точні передачі м'яча» перше місце займає – О. Шовковський (39), друге місце – А. Каніболоцький (43) та третє місце – Д. Бойко (38). Але хочеться відмітити і найгірші показники за даним критерієм – З. Махарадзе (10), О. Горяїков (10) та В. Дишленкович (8).

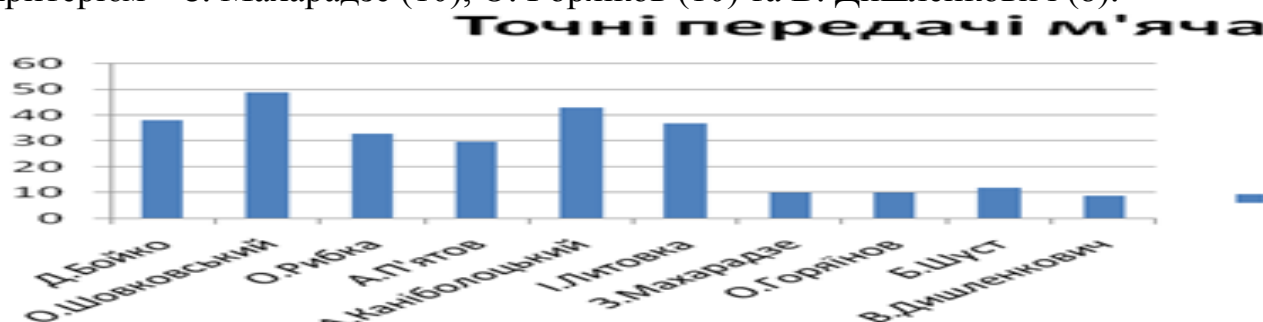


Рисунок 4. Ефективність виконання передач м'яча воротарями української Прем'єр – ліги

Аналізуючи дані рисунка 5 маємо наступні результати: перше місце – І. Литовка (9), друге місце – Д. Бойко та А. Каніболоцький (8), і третє місце – З. Махарадзе.

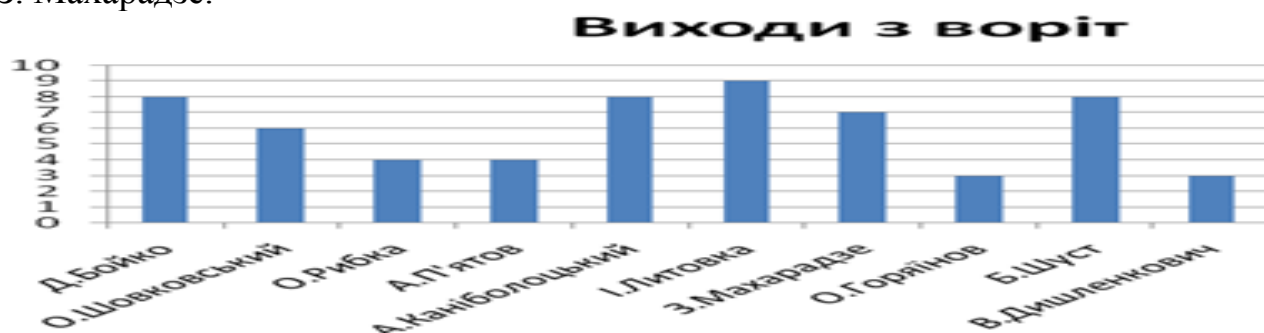


Рисунок 5. Ефективність виконання виходів з воріт воротарями української Прем'єр - ліги

Отже, підсумовуючи результати нашого дослідження можна зробити певні **висновки**:

1. Основною метою техніко-тактичної підготовки воротаря є доведення його спеціальних рухових дій до вищого ступеня автоматизації (тому що увага під час гри повинна бути спрямована не на спосіб виконання, а на вирішення тактичних задач), а також адаптація до умов ігрової діяльності, формування навички застосування техніко-тактичних прийомів у різних ігрових поєднаннях.

2. Експериментально встановлено, що найвищі показники за усіма взятими нами критеріями мають наступні воротарі: Д. Бойко («Дніпро»), О.Шовковський («Динамо») та І. Литовка («Олімпік»). Ці показники свідчать про високу майстерність та високий рівень техніко-тактичної підготовки воротарів української Прем'єр - ліги.

### Література.

1. Зінов'єв В.А. Особливості педагогічної діяльності дитячого тренера-педагога з футболу / В.А. Зінов'єв. // Фізична культура: виховання, освіту, тренування. – 2006. – № 2. – С.37-41

2. Люкшинов Н.М. Искусство подготовки высококлассных футболистов: Научно-методическое пособие / Н.М. Люкшинов. - М.: Советский спорт, - 2003. - 416 с.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: [Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений] /Л.П. Матвеев. - СПб "Лань", 2003. - 160 с.

4. Голомазов С.В. Теория и методика футбола. Техника игры. /С.В. Голомазов, Б. Чирва. - М.: Спорт Академ Пресс, 2005. - 472 с.

## **ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ДРУГОГО РОЗРЯДУ**

Бондар Денис

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Успіх у тренуванні може бути досягнутий лише при оптимальному співвідношенні обсягу різних по спрямованості навантажень. Практичний досвід показав, що при виконанні цих обсягів важливе значення має послідовність розподілу тренувальних програм, спрямованих на розвиток швидкості, сили, швидкісно-силових якостей та витривалості, по дням тижневого циклу.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Блокова періодизація тренувань передбачає декілька специфічних міркувань щодо планування мікроциклу. Вони стосуються функцій та важливості ключових тренувань, а саме: їх визначення й структури, організації виконання навантаження, контролю і ін. Процес відновлення також є досить важливим, оскільки є частиною підготовки до виконання висококонцентрованих навантажень і подальшого відновлення.

Дослідження, проведені Г. Максименко, дозволили розробити схеми побудови мікроциклів на етапі поглибленого тренування, що знайшли своє підтвердження у його експерименті та підтвердили думку В. Петровського про те, що принципова структура тижневого циклу спринтерів може бути однаковою; корегується відповідно до задач періоду лише обсяг і інтенсивність тренувальних програм, а не їх спрямованість.

Б. Табачник пропонує для спортсменів з підготовкою на рівні другого розряду наступний мікроцикл: 1-й день – розвиток швидкості і швидкісно-силових якостей; 2-й день – удосконалення сили і швидкісної витривалості; 3-й день – відпочинок; 4-й день – розвиток швидкості і швидкісно-силових якостей; 5-й день – підвищення загальної фізичної підготовки, удосконалення техніки бігу і загальної витривалості; 6-й і 7-й дні – відпочинок.

Якщо основною змагальною дистанцією у спринтера буде 200 м, то на 6-й день слід проводити додаткове заняття зі спрямованістю на розвиток швидкісної та силової витривалості.

**Мета дослідження** носить теоретичний характер - на основі аналізу наукової літератури охарактеризувати та розробити найбільш ефективний

мікроцикл для спринтерів другого розряду.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу наукової літератури ми виявили приблизний мікроцикл для спортсменів другого розряду.

*1-й день.* Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна. Прискорення 2×60 м. Удосконалення техніки низького старту – 5-6 разів×20 м. Біг по команді або пострілу – 2 рази×20 м, 2 рази×30 м. Стрибковий біг з ходу на час – 2 рази×20 м, 2 рази×30 м. Десятерний стрибок в довжину «жабкою» - 5-8 разів. Вправи на зміцнення м'язів живота – 3 підходи×4-5 разів. Вправи на розслаблення – 2-3 підходи. Заминка.

*2-й день.* Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи. Спеціальні вправи бігуна, стрибковий біг – 2 рази×20 м. Прискорення – 2 рази×60 м. Біг (30 м швидко + 30 підтюпцем) × 4 рази×4 серії. Відпочинок між серіями до повного відновлення. Перші дві серії виконуються з обтяженням на поясі, другі – без обтяження. Поштовх штанги масою 50-55 кг – 3 підходи×3-4 повторення. Піднімання поперемінно правого і лівого стегна з подоланням опору гумового амортизатора – 4 підходи×14-16 разів. Напівприсідання зі штангою масою 70-75 кг – 3 підходи×2-3 повторення. Вправи на розслаблення. Заминка.

*3-й день.* Відпочинок.

*4-й день.* Повільний біг, загальнорозвиваючі вправи, спеціальні вправи бігуна. Два прискорення по 50-60 м. Удосконалення техніки низького старту – 4-5 разів×20 м. Біг по команді – 4 рази×30 м (останні два з обтяженням на гомілках). Біг з ходу – 4 рази×30 м. Стрибки в довжину з місця – потрійний, п'ятерний, десятерний по 4 рази. Вистрибування з положення присід зі штангою масою 20 кг на плечах – 3 підходи×6-8 повторень. Вправи на гнучкість – 2-3 підходи. Заклучний біг.

*5-й день.* Повільний біг, загально розвиваючі вправи, спеціальні вправи бігуна. Прискорення – 3 рази×60 м. Стрибки в довжину з розбігу – 10-12 разів. Біг – 3 рази×300 м по 48-50 сек. Під час пробіжки виправляти помилки в техніці бігу. Метання ядра різноманітними способами – знизу вперед, через голову назад, із-за голови вперед, поштовх двома руками від грудей – все по 10 спроб. Заклучний біг.

*6-й день.* Відпочинок або заняття по схемі 2-го дня.

*7-й день.* Відпочинок.

Для полегшення процесу планування тренувального мікроциклу можна використовувати такі правила:

1. Пріоритет ключових тренувань. Зміст і спрямованість ключових тренувань визначає основний вплив і спрямованість усього мікроциклу. Таким чином, коли завдання мікроциклу ясно визначені, процес планування повинен починатися зі складання ключових тренувань.

2. Узгодження ключових тренувань і суміжних занять. При плануванні тренувальних занять, суміжних з ключовими тренуваннями, потрібно брати до уваги їх взаємодію: попереднє тренувальне заняття впливає на сприйнятливність спортсмена до розвиваючих навантажень; подальше визначає накопичення втоми і процес відновлення.

3. Поділ засобів відновлення в часі їх застосування. Засоби відновлення, відновлювальні тренування та вправи (аеробні низької інтенсивності, розтягування, розслаблення, струшування, дихальні). Відновлювальні процедури (масаж, баня, гідро- і фізіотерапія, психологічний тренінг) складають обов'язковий компонент тренувального процесу. Ці засоби повинні ретельно плануватися в структурі кожного мікроциклу.

4. Введення навантаження і планування пікових навантажень. Зазвичай день відпочинку знижує готовність спортсменів до виконання високих тренувальних навантажень. Таким чином, перше тренувальне заняття мікроциклу не повинно бути ключовим тренуванням. Кількість і розстановка ключових тренувань визначають час пікових навантажень і їх кількість в мікроциклі, тобто одно-, дво-, три- пікове планування.

5. Контроль тренувального процесу. Результати виконання ключового тренування найкраще характеризують наявний стан організму спортсменів: досягнення, показники технічних дій, виконуваних на необхідному рівні, реакцію спортсменів (тобто ЧСС, концентрацію лактату, підтримання темпу рухів і т.д.)

Чергування навантажень і відпочинку в мікроциклі може призвести до реакцій трьох типів:

- ✓ Перший - виражений тренувальний ефект з максимальним зростанням тренуваності;
- ✓ Другий - незначний тренувальний ефект або повна його відсутність;
- ✓ Третій - перевтома спортсмена.

**Висновки.** Для ефективної побудови тренувального мікроциклу слід враховувати вплив на спортсмена різних за величиною і спрямованістю навантажень, їх динаміку та тривалість процесів відновлення після них. Не менш важливим є відомості про кумулятивний ефект різних навантажень з метою інтенсифікації процесів відновлення після значних фізичних напружень. При плануванні двох або трьох занять з різними навантаженнями в день необхідно знати закономірності коливань спеціальної працездатності протягом дня й механізми, що їх обумовлюють.

### **Література.**

1. Иссурин В.Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки: [монография] / В.Б. Иссурин. - М. : Советский спорт, 2010. - 288 с.
2. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов / В.Г. Алабин. - Минск: Выш. шк., 1981. - 207 с.
3. Максименко Г.Н. Микроциклы для юных спринтеров / Г.Н. Максименко, С.В. Демерков // Лёгкая атлетика. - 1981. - №10. - С. 10.
4. Аль-Раггад Р. Факторы, определяющие специальную подготовленность юных легкоатлетов / Р. Аль-Раггад // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХХІІІ, 2000. - №1. - С. 43-45.
5. Табачник Б. Контроль и планирование тренировочных нагрузок в спринте / Б. Табачник, В. Мехрикадзе // Лёгкая атлетика. - 1983. - №9. - С. 6-8.

## ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИФІЧНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТОК

Вольська Альона

Науковий керівник: доцент Андрєєва Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** На сьогодні інтенсифікація навчально-тренувального процесу футболісток значно ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка б дозволила спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технічною та тактичною підготовленістю [1, 2].

В процесі гри у футбол постійно виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, прояв високих швидкісних і силових якостей при виконанні окремих технічних прийомів гри, швидкості орієнтування, здійснення переміщень, атакуючих і захисних дій в умовах строгого дефіциту часу, складної взаємодії з партнерами по команді.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури показує, що більшість наукових досліджень спрямовані, як правило, на вивчення окремих сторін підготовленості або рухових здібностей в різній мірі впливу на рівень спортивних досягнень у футболі [1, 5].

На думку Матвєєва Л.П., Шамоїна А.В. [4] та інших, розвиток фізичних якостей необхідно здійснювати в комплексі, оскільки високий рівень розвитку однієї із них є результатом розвитку всіх інших. В той же час, вченими наголошується на тому, що для досягнення високих спортивних результатів, в більшості випадків, необхідним є домінуючий розвиток однієї з фізичних якостей. Стосовно футболу, на думку Леськіва А.П., Дзюбатинського А.Б., Левчука В.А. [2], такою домінуючим якістю є спеціальна координаційна підготовка футболістів, що і зумовило **актуальність нашого дослідження**.

**Мета роботи** – охарактеризувати прояв спеціальних координаційних здібностей футболісток та визначити їх вплив на показники ігрової діяльності.

**Результати дослідження.** Розглядаючи питання координаційної підготовки, тренери та провідні фахівці галузі часто не відрізняють один від одного такі поняття як “координація рухів”, “спритність”, “рухово-координаційні здібності”, а іноді об’єднують їх, незважаючи на те, що сутність цих понять є достатньо різною. Основу всіх цих понять складає термін “координація” (від лат. – coordinatio), який трактується як узгодження, супідрядність, приведення у відповідність.

На думку Ляха В.І. [3], координацію рухів можна визначити як організацію керованості рухового апарату, яка включає в себе центральну і периферичну нервову системи, органи руху – м’язи і ланки тіла, а також і середовище, в якому ця система функціонує. У зв’язку з цим координацію рухів розглядають як сукупність трьох видів координації: нервової, м’язової і рухової.

Як показує практика, спортивні результати в ігрових видах спорту базуються на високому рівні розвитку спритності, коли вона розуміється як швидке і правильне рішення рухових завдань, що виникають несподівано і вимагають негайного вирішення.

Аналіз науково-методичної літератури [4] дозволяє визначити спритність як сукупність рухово-координаційних здібностей, які можна умовно розділити на три групи:

- здібності, що дозволяють порівнювати і регулювати просторові, часові та динамічні параметри рухів;
- здібності підтримувати статичну (позу) і динамічну рівновагу;
- здібності виконувати рухові дії без зайвої м'язової напруги.

Лях В.І., Матвєєв Л.П. [3, 4] вважають, що спритність є сукупністю і результатом комплексного прояву рухово-координаційних здібностей, де спритність визначає розвиток рухово-координаційних здібностей в межах фізичної, технічної та тактичної підготовки спортсмена. В цьому аспекті виділяють: здатність швидко опановувати нові рухові дії та перебудовувати рухову діяльність в умовах раптового змінної ситуації; здатність до просторової орієнтації, дрібної моторики, до диференціювання, відтворення, оцінки просторових, силових і часових параметрів руху, ритму; здатність до вестибулярної стійкості та довільного розслаблення м'язів тощо [3].

На думку Соломенко В.В., Лисенчука Г.А. [5] рівень розвитку рухово-координаційних здібностей впливає на якість процесів управління та регуляції рухів, обумовлює швидкість та якість моторного навчання, сприяє стабільному виконанню техніко-тактичних дій у конкретних ігрових ситуаціях.

Дослідження окремого прояву рухово-координаційної здібності показали, що вона є неоднорідною та має складну структуру [3]: у здатності до рівноваги можна виділити статичну, динамічну рівновагу, балансування та урівноваження предметів; прояв рухово-координаційних здібностей багато в чому обумовлений сферою діяльності (в боксі здатність до диференціювання параметрів рухів проявляється як відчуття дистанції, у гімнастів – як відчуття снаряда, у футболістів – як відчуття м'яча).

У зв'язку з цим великий інтерес для фахівців в галузі спорту і, зокрема, футболу представляє проблема визначення структури координаційних здібностей для даного виду діяльності та виділення провідних (фундаментальних) ігрових рухово-координаційних здібностей з метою техніко-тактичного вдосконалення гравців.

До таких здібностей у футболі, на думку Леськіва А.П., Дзюбатинського А.Б., Левчука В.А. та інших [2], відносяться здібності до перебудови і пристосування, орієнтації в просторі, швидкості реагування та диференціювання параметрів рухів, здатності до узгодження, рівноваги статичної і динамічної, ритму, які і складають структуру координаційних здібностей футболістів.

Здатність до орієнтування розглядається як можливість футболіста точно визначати і своєчасно змінювати положення тіла, а також здійснювати рухи в потрібному напрямку.

Здатність до диференціювання параметрів рухів обумовлює високу точність і економічність просторових (кути в суглобах), силових (напруга робочих м'язів) та часових (відчуття часу) параметрів рухів.

Здатність до реагування дозволяє футболісту швидко і точно виконувати цілісні та короткочасні рухи на відомий або невідомий заздалегідь сигнал тілом або його частиною.

Здатність до перебудови рухових дій характеризується швидкістю перетворення форм рухів або переключення від одних рухових дій до інших відповідно до мінливих умов.

Здатність до узгодження обумовлює з'єднання, супідрядність окремих рухів і дій в цілісні ігрові комбінації.

Здатність до рівноваги у футболі забезпечує збереження стійкості пози в статичних положеннях тіла в ході виконання різних рухових дій. В цьому аспекті розглядається вестибулярна стійкість як здатність до точного і стабільного виконання рухових дій в умовах вестибулярних подразнень (перекидів, кидків, поворотів).

Здатність до ритму визначається точністю відтворення заданого ритму рухової дії або адекватного його варіювання у зв'язку з мінливими умовами.

Довільне розслаблення м'язів визначає здатність до оптимального погодження розслаблення та скорочення певних м'язів у необхідний момент.

Вище наведене дозволяє стверджувати, що специфічні координаційні здібності визначають координаційну характеристику рухових дій і забезпечують виконання різноманітних дій. Однак внесок кожної здібності в формування рухової дії змінюється в залежності від специфіки діяльності.

Відсоткове співвідношення застосування специфічних координаційних здібностей футболісток в процесі ігрової та змагальної діяльності наведено на рисунку 1.

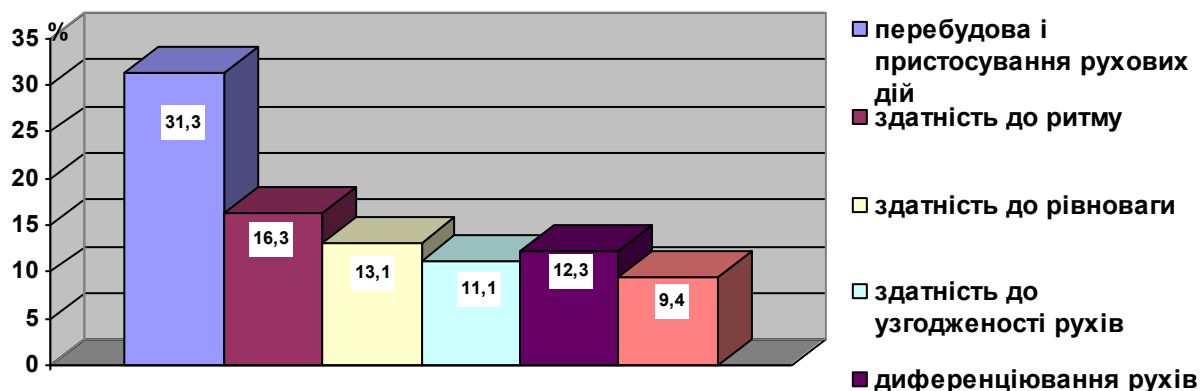


Рисунок 1. Співвідношення застосування специфічних координаційних здібностей в ігровій діяльності футболістів (за Шамоніним А.В.)

Аналіз даних рисунку 1 дає можливість стверджувати, що на здатність до перебудови і пристосування рухових дій доводиться 26,7-31,3%; на здатність до ритму – 10,4-16,3%; на здатність до збереження рівноваги – 10,2-13,1%; на здатність до узгодження рухів – 10,1-11,1%; на здатність до диференціювання рухів – 9,7- 12,3%; на здатність до орієнтації в просторі (відчуття дистанції,

часу) – 8,2-9,4%; на частку інших координаційних здібностей доводиться – 6,5-24,8%.

Наведені результати показують, що на початковому етапі навчання необхідно приділяти велику увагу розвитку тих здібностей, які безпосередньо впливають на процес формування основних техніко-тактичних дій футболісток. І вже на цій базі розвитку провідних рухових здібностей будувати подальший процес удосконалення фізичної та технічної підготовки спортсменів в обраному виді спорту.

Правильне освоєння технічних елементів гри в футбол становить одну з найголовніших педагогічних завдань навчання юних футболістів. Виконуючи різні дії з м'ячем, рухи ніг безпосередньо пов'язані з м'язовою активністю гравця, яка залежить від діяльності центральної нервової системи, оскільки тільки ЦНС визначає координацію рухів в цілому.

**Висновок.** Проведений аналіз дозволив визначити структури координаційних здібностей футболісток, яка представлена здібністю до перебудови і пристосуванню, орієнтацією в просторі, швидкістю реагування та диференціювання параметрів рухів, здатністю до узгодження, рівноваги, ритму. Ці здібності відносять до специфічних, які визначають координаційну характеристику рухових дій і впливають на ігрову діяльність футболісток у відсотковому співвідношенні від 9,4 до 31,1 %.

#### **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. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В. И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192с. : ил.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений. – 3-е изд. – СПб.: Издательство “Лань”, 2003. – 160 с.
5. Соломенко В. В. Футбол / В. В. Соломенко, Г. А. Лисенчук. – К.: Олімп. літ-ра, 1997. – 287 с.

## **ПОМИЛКОВІ РІШЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ**

Гончарук Андрій

Науковий керівник: викладач Чопілко Т. Г.

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Актуальність.** Сучасний футбол представляє собою яскраве спортивне видовище в якому органічно співвідносяться висока виконавча майстерність футболістів з безкомпромісною боротьбою гравців на кожній ділянці поля. З кожним роком змагання по футболу приймають все більшу популярність [4].

Традиційною стала участь футболістів України у різних матчах, які проводяться під егідою ФІФА і УЄФА: від матчів різних вікових груп



футболістів до змагань збірних команд України в чемпіонатах світу.

Велике значення для підвищення майстерності вітчизняних футболістів і процесу самої гри мають правильна організація матчів, їх чітке проведення, відповідна підготовка місць змагань, хороша належна інформація і пропаганда на даному стадіоні, і кваліфікований арбітраж.

До арбітра пред'являються високі вимоги – безперечне знання Правил гри, уміння безпомилково застосовувати їх у практичному арбітражі, бути об'єктивним і принциповим у прийнятих рішеннях. Тому кількість помилок допущених арбітром під час матчу є головним показником його кваліфікації[3].

В методичній літературі підкреслюється, що арбітраж повинен бути чітким і безпристрасним, суворим і одноманітним, а рішення приймаються швидко і єдино правильно. Але не всі розуміють, що при цьому арбітру необхідно керуватися Правилами гри, які достатньо обширні і важкі [5].

**Мета роботи** – визначити відсоток помилкових рішень у роботі футбольних арбітрів різної кваліфікації.

Для реалізації мети роботи були поставлені такі **завдання**:

1. Проаналізувати відео футбольних матчів з арбітрами різної кваліфікації.
2. Визначити відсоток помилкових рішень арбітрів різної кваліфікації в матчах Чемпіонату України.
3. Порівняти відсоток помилкових рішень під час проведення матчів арбітрів різної кваліфікації.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Основна роль спортивного судді полягає у контролі виконання учасниками змагань певних правил, що існують у конкретному виді спорту, фіксації та оцінці спортивного результату. У такому виді спорту, як футбол, вирішення цих завдань здійснюється на суб'єктивному рівні, оскільки складність ігрових ситуацій не дає можливості їх суворо алгоритмізувати для успішного застосування будь-яких технічних засобів оцінки порушення правил [5].

При винесенні рішення арбітру досить важливо визначити спеціально чи не спеціально відбулось порушення Правил, що, виходячи із швидкісних і техніко – тактичних характеристик сучасного футболу, являється досить важким завданням, адже гра пред'являє високі вимоги, як до фізичної підготовки арбітра, так і до усіх сторін його психіки: сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, емоцій, вольових і моральних якостей [6].

При цьому головною проблемою стає вибір кількісних критеріїв, що дозволяють з найбільшим ступенем об'єктивності диференціювати якість арбітражу одних арбітрів з футболу від інших [1].

Виходячи із результатів нашого дослідження, невірні рішення футбольних арбітрів, можна кваліфікувати на результативні, серйозні та незначні. До результативних відносяться помилкові рішення, що безпосередньо призвели до неправомірного взяття воріт команд суперників, відміни правильно забитого голу або не зафіксованого 11 – метрового удару.

Протягом другої половини 2014 року ми стежили за всіма результатами матчів в Українській Прем'єр-лізі, а також в першій і другій лігах. На основі

рішень Контрольно-дисциплінарного Комітету Федерації футболу України, на рахунок якості проведення кожного з цих матчів ми вели статистику, результати якої наводимо нижче у вигляді діаграм.



**Рисунок 1. Загальна кількість матчів та матчів, в яких були допущені результативні помилки арбітрами, в першому колі Чемпіонату України з футболу сезону 2014/2015**



**Рисунок 2. Загальна кількість матчів та матчів, в яких були допущені результативні помилки арбітрами, в першому колі Прем'єр-ліги України сезону 2014/2015**



**Рисунок 3. Загальна кількість матчів та матчів, в яких були допущені результативні помилки арбітрами, в першому колі першої та другої ліг України сезону 2013/2014**

При аналізі нами не враховувались оцінки проведення міжнародних ігор та рейтинги футбольних клубів і Комітету арбітрів.

В середньому, за перше коло кожен арбітр вищої ліги провів 18 ігор (мінімальна кількість – 14, максимальна – 20), першої – 14 (11 та 17 відповідно).

Оцінка якості суддівства окремих ігор виставлялася інспекторами, які були призначені на матч, на основі його особистих візуальних спостережень за діями та виконаними функціями.

**Висновки.** У результаті проведеного педагогічного спостереження за рішеннями футбольних арбітрів різної кваліфікації, під час футбольного матчу суддівські помилки були нами кваліфіковані як результативні, серйозні та незначні.

Результати досліджень показали, що результативні помилкові рішення арбітрів під час гри допускаються на усіх рівнях професійних змагань з

футболу в Україні.

Відсоток допущених результативних помилок арбітрами Прем'єр-ліги перевищив аналогічний показник арбітрів першої та другої ліг, що вказує на потребу більш детального вивчення причин даних помилок.

У численних публікаціях про причини суддівських помилок сказано досить точно: професійна некомпетентність, найчастіше як наслідок недостатнього рівня підготовленості, халатність чи неготовність до діяльності через поточний функціональний стан, неправильний вибір місця розташування в ігрових моментах [1,5,6].

Саме на детальне вивчення причин помилкових рішень арбітрів різної кваліфікації та факторів, які можуть їх провокувати, будуть направлені наші майбутні дослідження.

### **Література.**

1. Абдула А.В. Взаимосвязь различных сторон подготовленности арбитров и качества судейства в футболе: Олимпийский спорт и спорт для всех / А.В. Абдула, В.С. Ашанин // Тезисы докладов IX Международного научного конгресса 20-23 сентября 2005 г. Киев. - Киев, 2005. - С. 298.
2. Будогосский А.Д. Проблемы арбитража «мелкого фола» в футболе / А. Будогосский, Е. Турбин // Теория и практика футбола. - 2004. - № 4. - С. 22-25.
3. Кузнецов Ю.Ф. Спортивное судейство в футболе в XXI веке / Ю. Ф. Кузнецов // Теория и практика физической культуры. - 2000. - №7. - С. 34-38.
4. Кулалаев П.Н. Начальная подготовка футбольных арбитров: дис...канд.пед.наук / П.Н. Кулалаев. - Волжский, 2006. - 165 с.
5. Мяконьков В.Б. Профессионально важные качества судей премьер-лиги по футболу и методики их изучения / В.Б. Мяконьков, А.Н. Николаев // Теория и практика физической культуры. - 2003. - №7. - С. 23-26.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ УДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ В ДЗЮДО**

Гузій Антон

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Розділ бойових мистецтв, в якому вивчаються задушливі захоплення й прийоми, є одним з найбільш складних. Одне з питань, яке виникає у того, хто починає вивчати ці техніки, полягає у визначенні межі між допустимими і ефективними діями в поєдинку. Відповідь на нього можна знайти, якщо звернутись до історії і вивчити відмінності між спортивними і бойовими розділами єдиноборств і військових мистецтв, в яких застосовуються ці техніки бою, що забезпечують безумовну перемогу над будь-яким супротивником. Але я хочу акцентувати вашу увагу лише на одному з них.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Значна кількість дослідників починаючи від Коблева Я.К., Рубанова М.Н., Невзорова В.М. ( 1987 р.) та більш сучасні такі як Ого Махито (1998 р.) і Марк Тадескі (2007 р.) займалися цією

проблемою для удосконалення технічної бази та запобігання травм в дзюдо, що є актуальним і в наш час.

Класичним видом боротьби, в якій на науковій основі були вперше систематизовані базові техніки задушливих захватів і прийомів, вважається боротьба дзюдо. Відмінність дзюдо від інших видів боротьби полягає в тому, що всі застосовані в ньому техніки задушливих прийомів і захватів були вивчені і описані, систематизовані і стандартизовані. Порядок їх виконання суворо і жорстко регламентований правилами, перевірений практикою застосування та досвідом, накопиченим в ході навчальних занять та спортивних змагань. За довгу історію спортивного дзюдо (з 1882 року) не було зафіксовано жодного смертельного випадку застосування технік задушливого прийому в ході спортивних поєдинків і тренувань. Це одна з причин широкого розповсюдження і популярності дзюдо, що зберігає в ньому можливість використання в спортивних поєдинках задушливих прийомів в повному обсязі. Відсутність інцидентів, які ставлять під загрозу здоров'я і життя спортсменів, - є предметом непідробної гордості тих, хто присвятив себе цьому виду єдиноборств. Безпека застосування недефективного арсеналу дій з впливу на супротивника визначається процедурами і регламентом застосування прийомів і суворою регламентацією системи навчання та відпрацювання. Не слід забувати і про те, що в дзюдо накопичений величезний обсяг практичних знань з анатомії, фізіології та психології, традиційної і класичної медицини (надання першої медичної допомоги, використання методів і способів реанімації і поживлення). В системі спортивного класичного дзюдо перехід до вивчення технік задушливих захватів і прийомів здійснюється тільки після придбання певного досвіду боротьби в партері. Точно так само і в давні часи, цей розділ дозволялося вивчати в повному обсязі тільки після досягнення високого професійного рівня. Техніки удушення викладалися як окреме мистецтво впливу на супротивника і відкривалися в повному обсязі тільки гідним для посвячення в секрети школи, тим, хто довів свою відданість обраному «шляху», школі і не раз демонстрував високий моральний рівень і відповідальність [5].

**Результати досліджень та їх обговорення.** Удушення і замки голови - це специфічні прийоми захоплення, розраховані на одночасний вплив на голову і шию супротивника. До задушливих зазвичай відносять захоплення за шию і голову, що перекривають потік повітря або потік крові, що йде до мозку, а до замків голови - техніку больового впливу на шийний відділ хребта. Правильне і чітке застосування у відповідних ситуаціях такої техніки дозволяє обійтися без серйозних травм і необоротних наслідків.

Чим більший і сильніший супротивник, тим важче його здолати, але володіючи прийомами удушення, можна впоратися з будь-яким супротивником. Вони застосовуються для контролю або утримання супротивника і здійснюються одним з трьох способів: зменшенням потоку крові і повітря до мозку; больовим впливом на нервові закінчення і акупунктурні точки; скручуванням голови, що викликає напругу в шийному відділі хребта. удушення. Задушливі захоплення виконують за шию з допомогою пальців, передпліч, стоп або ніг. Вибір частин тіла,

використовуваних для удушення, залежить від техніки, але в основному це ударні поверхні. Удушення можна використовувати для приведення супротивника в стан втрати свідомості, для полегшення кидка або для ослаблення супротивника в процесі боротьби. Виділяють три типи задушливих прийомів:

- задушливі впливи з перекриванням потоку крові;
- задушливі впливи з перекриванням потоку повітря;
- удушення з впливом на нервові закінчення (контроль рухів противника за рахунок больового впливу).

**Удушення з перекриванням потоку крові.** Перетиснення кровоносних судин призводить до зменшення припливу крові до мозку, викликаючи підвищення тиску, дезорієнтацію, втрату свідомості або смерть. Вплив зазвичай проводиться на близько розташовані і ті, що знаходяться на бічній стороні шиї: сонну артерію, яремну вену і блукаючий нерв. Вплив на блукаючий нерв, звичайна функція якого - зменшення частоти серцевих скорочень, при нестачі кровопостачання підсилює ефект удушення, ще сильніше зменшуючи потік крові. При правильному застосуванні задушливого прийому з перекриванням потоку крові противник втрачає свідомість через 10-15 секунд. Він може самотійно прийти до тями, але наслідки застосування задушливого впливу призводять до дихальної та серцевої недостатності, і тоді життєво необхідна техніка поживлення, інакше можливе швидке руйнування мозку і смерть. Щоб удушення з перекриванням потоку крові було ефективним, потрібна точність. Основні точки тут ST-9 і ST-10 (в них прощупується пульс). Можливі прийоми удушення з впливом на точку SI-17, але тут потрібна дуже велика точність. Утримання із впливом на кровоносні судини зазвичай не супроводжуються больовими відчуттями, крім випадків, коли вплив здійснюється одночасно і на нерв [2].

**Удушення із перекриванням потоку повітря.** Ці технічні дії зменшують або повністю перекривають потік повітря. При цьому зменшується надходження кисню в мозок, що призводить до дезорієнтації, втрати свідомості або смерті. Удушення з впливом на трахею дуже небезпечні і повинні застосовуватися тільки при наявності загрози для життя. Наслідком може бути спазм трахеї, який вимагає негайного кваліфікованого медичного втручання, а інакше може настати смерть. Для ефективності задушливих впливів з перекриванням потоку повітря не потрібна така велика точність, як при впливі на кровоносні судини. Їх легше освоїти, і часто вони випадково виходять у новачків, що намагаються зробити удушення з перекриванням потоку крові. В цілому можна сказати, що удушення із перекриванням потоку повітря надається перевага в багатьох ситуаціях самозахисту, оскільки вони надійніші, ніж удушення інших типів [3].

**Удушення з впливом на нервові закінчення.** Специфіка цих прийомів заснована на больовому впливі, при якому обмежуються і порушуються нормальні рухові функції супротивника. Такі прийоми дозволяють впоратися з більш сильним противником. Точки впливу: LI-18, SI-16, TW-17, CO-22, ST-9, ST-10, а також спинномозкові нервові закінчення біля основи шиї. Удушення за

впливом на нервові закінчення викликають сильний біль, що змушує противника здатися або втратити свідомість. Часто вплив на нервові закінчення комбінують з впливом на кровоносні судини, замки голови. Як правило, ці прийоми характеризуються захопленням і поворотом голови, що викликає напругу шийного відділу хребта і його нервів. Ці технічні дії зменшують рухливість противника за рахунок пошкодження хребта або защемлення нервів між хребцями. Різке скручування голови виключно небезпечно і може застосовуватися тільки при реальній загрозі життю. Можливий перелом шиї, що викликає незворотний параліч або смерть. З іншого боку, поступове скручування голови - це безпечний і ефективний спосіб контролю над діями противника, особливо при боротьбі в партері. Деякі замки голови можуть поєднуватися з прийомами удушення.

На практиці задушливі прийоми застосовуються або з використанням елементів одягу, або без наявності таких. Перед тим як застосувати техніку удушення, слід оцінити обстановку. Наприклад, удушення із захопленням одворотів куртки неможливо застосувати, якщо противник в майці або оголений до пояса. В таких випадках доцільно застосувати удушення за шию або удушення схрещеними руками. Якщо противник притискається до стіни і немає можливості охопити його шию руками, краще використовувати удушення передпліччям. Деякі люди володіють неймовірною здатністю протистояти всім типам удушення, інші дуже легко піддаються навіть удушенням, виконаним неправильно. Впевнено оволодіти технікою можна лише на практиці, беручи участь у спарингах і змаганнях. Початківці повинні працювати повільно і акуратно, обов'язково під наглядом досвідченого викладача.

Важливо також добре уявляти собі, що деякі техніки удушення, наприклад ті, що є в арсеналі дзюдо, спеціально змінені для спортивного застосування. Часто правила змагань заохочують застосування техніки, яка в реальній ситуації при самозахисті була б ризикованою. Наприклад, в дзюдо при виконанні прийомів удушення із захопленням шиї ззаду голова нападника притискається збоку до голови супротивника, що підсилює захоплення і обмежує рух. В реальній сутичці таке положення робить вас вразливим, так як супротивник зможе нанести удар кулаком або потилицею в обличчя, а також пальцями в очі. Але в дзюдо такі дії заборонені правилами. Тому, якщо ви тренувалися для виступу в спортивних змаганнях, вам доведеться змінити техніку удушення, хоча базові принципи залишаться незмінними [1].

**Висновки.** І ті й інші способи впливу можуть призвести до небезпечних для життя травм, так як є одними з найпотужніших і ефективніших методів боротьби з противником. Тому такого роду техніку слід вивчати і відпрацьовувати під наглядом досвідчених інструкторів, що володіють методикою реанімації.

### **Література.**

1. Тедески Марк. Искусство борьбы в партере: Практическое руководство / [Пер. с англ. Е. Гупало]. — М.: ФАИР-ПРЕСС, 2007. - 232 с.
2. Гавриков А. Боевое дзюдо / А. Гавриков, Ю. Масюков, Л. Зенько. —

Рига, 1991. – 254 с.

3. Дахновский В. С. Обучение и тренировка дзюдоистов / В. С. Дахновский, Б. Н. Рукавицын. – Минск: Полымя, 1989. – 312 с.

4. Коблев Я. К. Борьба дзюдо / Я. К. Коблев, М. Н. Рубанов., С. П. Невзоров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 338 с.

5. Манолаки В. Г. Методика підготовки дзюдоисток різної кваліфікації / В. Г. Манолаки. – СПб, 1993. – 248 с.

## **ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВОЛЕЙБОЛ»**

Денисюк Наталія

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Волейбол є однією з основних і невід'ємних частин змісту уроків фізичної культури і факультативних занять, фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних розваг в режимі шкільного дня, позакласної роботи з фізичного виховання школярів.

Заняття волейболом в школі сприяють: формуванню рухової функції; всебічному гармонійному розвитку рухового апарату і всіх систем організму; вихованню свідомого ставлення до фізичних занять, формуванню здорової особистості. Окрім головних завдань, передбачених фізичним вихованням, волейбол виховує такі фізичні якості, як спритність, силу, швидкість, витривалість, гнучкість; формують правильну поставу, виховують наполегливість, сміливість, силу волі.

Сучасний волейбол – надзвичайно цікава і видовищна гра, яка багата на різноманітні технічні прийоми: силові подачі, потужні нападаючі удари, удари біля сітки та із задньої лінії, а також блокування. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є засобом не тільки фізичного розвитку, а й активного відпочинку. Таким чином, слід зазначити, щоб опанувати гру у волейбол учні повинні навчитися самим необхідним технічним елементам цієї гри, які вони вивчають під час проходження варіативного модулю «Волейбол» під час уроків фізичного виховання.

**Мета дослідження** – визначити шляхи вдосконалення технічної підготовленості учнів 10-х класів Академічного ліцею ім. О. В. Мішукова при ХДУ за варіативним модулем «Волейбол».

**Організація дослідження.** Вирішення поставлених завдань умовно відбувалось протягом чотирьох етапів.

На першому етапі (вересень – жовтень 2014 року) ми проаналізували та узагальнили спеціальну літературу, визначили особливості навчання технічним прийомом у волейболі учнів старших класів.

На другому етапі (листопад – грудень 2014 року) ми за допомогою літературних джерел та спеціальної науково-методичної літератури розробили дидактичні картки для більш детального навчання технічних прийомів учнів 10-х класів під час проходження варіативного модулю «Волейбол» на уроках

фізичного виховання. Також нами був виявлений вихідний рівень учнів з технічної підготовленості з волейболу за контрольними вправами, запропонованими у навчальній програмі з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних заходів 10-11 класів за редакцією Т. Ю. Круцевич:

- *Вправа 1:* 10 верхніх (хлопці); 10 нижніх (дівчата) прямих подач на влучність в зазначену викладачем зону.

- *Вправа 2:* 6 передач на точність через сітку із зони 2,3,4 ( в зазначену зону).

В подальшому протягом даного етапу ми впровадили дидактичні картки у навчання в 10 – А клас, який став експериментальним, а учні 10 – Б займалися за програмою вчителя фізичної культури.

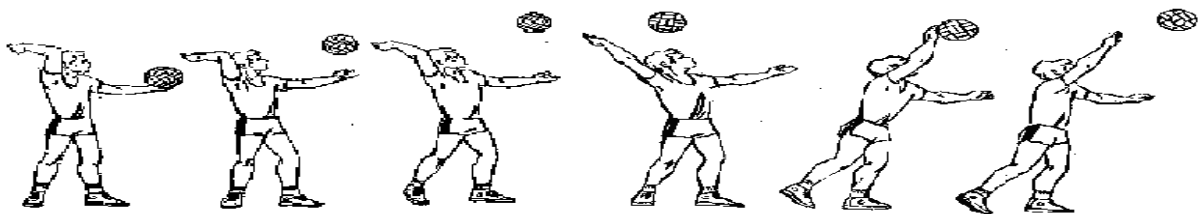
Третім етапом (лютий 2015 року) стало повторне тестування технічної підготовленості учнів 10-х класів з волейболу, а також статистично-математичне опрацювання отриманих результатів.

Протягом четвертого етапу (березень – 2015 року) дослідження ми узагальнили та обґрунтували отримані результати експериментальної частини роботи.

**Контингент дослідження.** У відповідності до поставлених завдань контингент дослідження склали учні 10-х класів Академічного ліцею ім. О. В. Мішукова при ХДУ у загальній кількості 30 чоловік (по 15 чоловік у контрольній та експериментальній групах).

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу літературних джерел та спеціальної науково-методичної літератури нами були розроблені дидактичні картки для більш детального навчання технічних прийомів учнів 10-х класів під час навчання за варіативним модулем «Волейбол» на уроках фізичного виховання, які були впроваджені в навчальний процес учнів 10 – а класу (експериментальна група).

На рисунку 1 наведений приклад дидактичної картки з навчання верхньої прямої подачі.



- *Імітація подачі:* на рахунок «раз» - зі стійки скинути руку в положення замаху; на рахунок «два» - підкидання м'яча; на рахунок «три» - ударний рух;

- *поєднання імітації подачі з підкиданням м'яча;*

- *підкидання м'яча перед собою на висоту трохи вище витягнутої руки, замах і удар по м'ячу з підтримуванням м'яча небиткою рукою;*

- *подачі в стіну;*

- *подача у повній координації;*

- *Подача в стрибку.*

Рисунок 1. Дидактична картка методики навчання верхньої прямої подачі



За результатами нашого експерименту, які представлені у таблиці 1, ми виявили, що на початку експерименту учні обох 10-х класів мають приблизно однаковий рівень технічної підготовленості з обох контрольних вправ.

Таблиця 1

**Результати технічної підготовленості учнів 10-х класів Академічного ліцею ім. О. В. Мішукова при ХДУ, %**

	До початку експерименту								Після закінчення експерименту							
	Вправа 1				Вправа 2				Вправа 1				Вправа 2			
	Рівень компетентності															
	Низький	Середній	Достатній	Високий	Низький	Середній	Достатній	Високий	Низький	Середній	Достатній	Високий	Низький	Середній	Достатній	Високий
10 – А ЕГ	-	25	65	10	3	77	15	5	-	19	70	11	-	68	25	7
10 – Б КГ	-	27	61	12	2	77	17	4	-	23	66	11	1	73	21	5

Однак, слід зазначити, що по закінченню нашої експериментальної частини ми виявили, що за результатами другого тестування учні експериментальної групи 10 – А класу суттєво підвищили свої показники за обома вправами та у вправі 2 не показали жодного низького рівня компетентності, на відміну від учнів КГ – 1%.

Також ми бачимо, що учні ж контрольної групи 10 – Б класу також покращили свої технічну підготовленість, однак рівень приросту дещо нижчий аніж в учнів з ЕГ.

**Висновки.** За результатами нашого дослідження ми виявили, що впровадження в навчальний процес учнів дидактичних карток з більш детального навчання технічним елементам з волейболу показали доцільність їх використання під час вивчення учнями варіативного модулю «Волейбол» та є одним з шляхів засвоєння техніки гри у волейбол на уроках фізичного виховання.

### **Література.**

1. Айрапетянц Л. Р., Годик М. А. Спортивное игры (техника, тактика, тренировка). – Т.: Издательство им. Ибн-Сины, 1991. – 156 с.
2. Ермаков С. С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (анализ педагогической литературы) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. наук. тр. / Под ред. Ермакова С.С. – Харьков: ХХПИ, 2001. - №2. – С. 32-42.
3. Круцевич Т. Ю. та ін. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 10 – 11 класи. – Киев. 2010. – 43 с.
4. Кудряшов Є. В. Волейбол: техніка, тактика та методика навчання: навч. посібн. / Є. В. Кудряшов, А. О. Міщенко. – Луганськ: Поліграфресурс, 2005. – 212 с.

# ПОРІВНЯННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОРОТАРІВ ПРОВІДНИХ УКРАЇНСЬКИХ ГАНДБОЛЬНИХ КЛУБІВ

Дуднік Дарія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний гандбол – це швидка атлетична гра, яка характеризується швидкою зміною ігрових ситуацій, значною варіативністю рухових умінь та навичок при досягненні позитивного результату. Гандбол - гра професіоналів, де особиста майстерність кожного гравця, вирішує результат матчів різного рівня. Особливо це проявляється в умовах, коли на тлі максимального прояву всіх фізичних якостей у спортсменів вимагається психоемоційна витривалість та швидке виконання необхідних техніко-тактичних дій.

В своїх публікаціях Л.Я. Євгенєва (1978), В.Я. Ігнатєва, Ю.М. Портнов (1996) відзначають підвищення конкуренції на змаганнях різного рівня. Враховуючи, що ігри, як правило, проходять в умовах підвищеної емоційальної і фізичної напруженості, гандболістам доводиться грати значний час в умовах рівної і достатньо жорсткої боротьби, коли кожен кидок по воротам може вирішити результат зустрічі. Як правило, в іграх за таких умов, здійснюється і фіксується значна кількість грубих порушень, які караються штрафним кидком, який виконується з відстані сім метрів.

В кожній вирішальній битві за гол останнє слово завжди належить воротарю. Саме голкіпер в безпосередній відповіді за результат боротьби на самому останньому рубежі. Клас воротаря - сума багатьох технічних і тактичних компонентів, кожен з яких в процесі багаторічних наполегливих тренувань шліфується, наближаючись до ідеалу.

На думку А.Л. Ратианидзе (1981), В.Л. Марищука (1981) особливо важлива для воротаря націлена установка на вимоги наступної гри. Кожен воротар має знайти свою техніку, тобто свою власну схему, як він себе мотивує, як налаштовується на суперника і регулює змагальний стрес. Деяким воротарям допомагає інформація про слабкі сторони суперника. Інші вивчають відеоматеріали кожного нападника окремо. На змаганні воротар сам повинен звертати увагу на те, щоб його увагу і сконцентрованість не відволікали ні глядачі, ні суперники деякими своїми діями. Також необхідна бійцівська установка воротаря на гру. Він повинен боротися за кожен м'яч і в будь-який момент бути прикладом для всієї команди. Саме тому дослідження особливостей техніко-тактичних дій провідних воротарів в сучасному жіночому гандболі безумовно є актуальним.

**Мета дослідження** – визначити та порівняти рівень техніко-тактичної підготовленості воротарів провідних українських гандбольних клубів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Проаналізувавши джерела наукової та науково-методичної літератури ми встановили, що ефективність гри воротаря залежить від низки факторів серед який особливе місце займає рівень техніко-тактичної підготовленості. Відповідно до вище зазначеного ми до

нашого дослідження залучили два воротарі української гандбольної суперліги віком 20-22 років, які виступають в провідних командах чемпіонату. Так протягом експерименту ми вивчали ТТД воротаря Тетяни Ч. (ГК «Дніпрянка» м. Херсон, тренер Михайло Милославський) та воротаря Ольги М. (ГК «Спартак» м. Київ, тренер Костянтин Порадник).

Для порівняння рівня техніко-тактичної підготовленості ми проводили спостереження двох матчів українських гандбольних клубів, робили записи та аналіз. За допомогою методу математичної статистики ми прораховували відсоткове співвідношення результатів. Показники техніко-тактичних дій воротаря ГК «Спартак» м. Київ представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники техніко-тактичних дій Ольги М. (ГК «Спартак»)**

Техніко-тактичні дії воротаря		Всього виконано 44 кидки	Відбитих кидків 17
Відстань:	6м	20	10
	7м	12	4
	9м	12	3
З кутів:	Лівий	5	3
	Правий	5	2
Півсередні:	Лівий	10	4
	Правий	11	3
Лінійний		6	1
Центральний		7	4
Відбиті кидки воротаря:			
	верх	8	4
	карман	7	3
	вниз	29	10

Всього в ворота команди було виконано 44 кидка, з яких воротар відбив 17 м'ячів, з них більше половини в нижню частину воріт. В грі гандболістки виконували кидки з різних позицій та відстаней.

З відстані 6 метрів було виконано 20 кидків, з яких воротар відбив 10 м'ячів. З відстані 7 метрів було виконано 12 кидків, з яких відбито 4 м'ячі. З відстані 9 метрів було виконано 12 кидків, з яких відбито 3 м'ячі. Також кидки воротарю виконувалися з таких позицій як лівий та правий кутовий, лівий та правий півсередній, лінійний, центральний (або розігруючий гравець).

Аналізуючи діяльність воротаря встановлено, що з 11 кидків у лівий нижній кут відбито 4 (ефективність дій воротаря склала 36,3%); 5 кидків у правий нижній кут, з яких відбито 2 кидка (ефективність дій – 20%). В лівий верхній кут було виконано 12 кидків з них відбито 3 кидки (ефективність гри становить 25%), в правий верхній кут було виконано 10 кидків, з них відбито 5 кидків (що становить 50% ефективності).

В лівий карман було виконано 3 кидки з них відбито 1 (показник ефективності склав 33,3%), в правий карман було виконано 3 кидки з них відбито 2 (ефективність склала 66,6%). Коефіцієнт корисності знаходиться в

межах 20% - 66,6%.

Результати дослідження змагальної діяльності воротаря ГК «Дніпрянка» м. Херсон представлена в таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники техніко-тактичних дій Тетяни Ч. (ГК «Дніпрянка»)**

Техніко-тактичні дії воротаря		Всього виконано кидків 40	Відбитих кидків 13
Відстань:	6м	18	7
	7м	9	3
	9м	13	3
З кутів:	Лівий	10	1
	Правий	5	1
Півсередні:	Лівий	5	2
	Правий	3	3
Лінійний		7	2
Центральний		10	3
Відбиті кидки воротаря:			
верх		6	1
карман		5	2
вниз		29	10

Всього в ворота команди було виконано 40 кидків, з яких відбито 13 м'ячів. З них більше половини кидків припадає на нижню частину воріт.

Стосовно відстані, з якої виконувались кидки, зазначимо, що з 6 метрів було виконано 18 кидків, з яких воротар відбив 7 м'ячів; з 7 метрів було виконано 9 кидків, з яких відбито 3 м'ячі; з 9 метрів було виконано 13 кидків, а відбито 3 м'ячі.

Аналізуючи позиції, з яких виконувались кидки, встановлено, що кидки воротарю проводились з позицій правого та лівого крайнього, правого та лівого півсереднього, лінійного, центрального (або розігруючого) гравця.

Спостерігаючи роботу воротаря ГК «Дніпрянка» встановлено, що з 20 кидків у лівий нижній кут, було відбито 5 (відсоток сейвів склав 25%). З 9 кидків у правий нижній кут вдало відбити вдалось 5 кидків, що становить 55,5% ефективності гри воротаря. В лівий верхній кут було виконано 3 кидки, з них відбитий всього 1 кидок (показник надійності гри воротаря становить 33,3 %), в правий верхній кут було також виконано 3 кидків з них воротар не зміг відбити жодного. В лівий карман було виконано 3 кидки з яких воротар вдало відбив 2 (ефективність склала 66,7%), в правий карман протягом гри було виконано 2 кидки, з яких жодного кидка відбити воротарю не вдалось. Все це вказує на той факт, що для воротаря найскладнішим є захист саме даної частини воріт. Узагальнюючи відсоток відбивання м'ячів Тетяною Ч. зазначимо, що середній коефіцієнт корисності дорівнює в межах від 25% до 100%.

В ході подальшого дослідження в ми порівняли отримані результати техніко-тактичної підготовленості воротарів двох українських гандбольних клубів між собою. Результати порівняння представлені на рисунку 1.

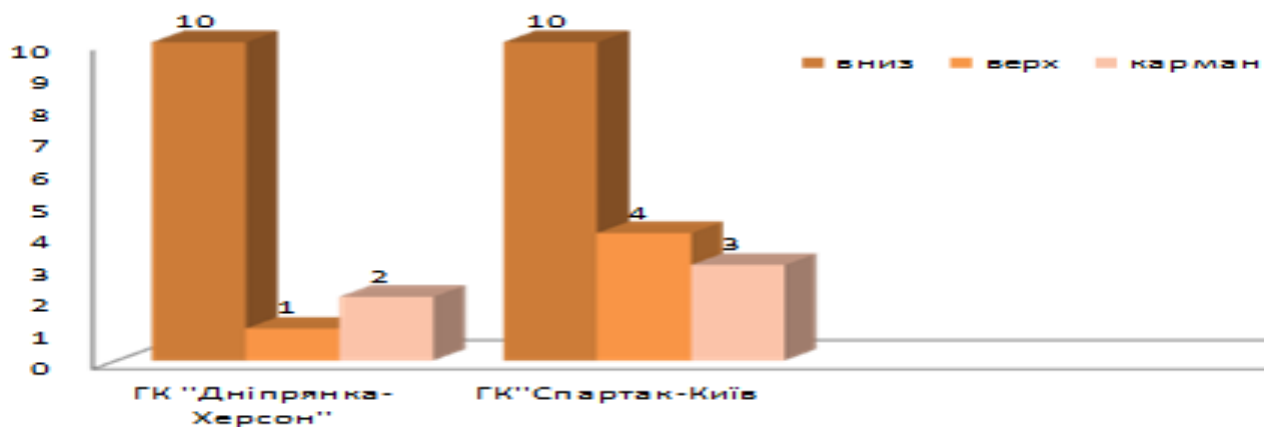


Рисунок 1. Порівняння кількості вдало відбитих м'ячів в різні частини воріт воротарів двох українських гандбольних клубів.

Аналізуючи отримані результати встановлено, що кількість кидків протягом гри суттєво відрізняється і залежить від ефективності гри гандболісток в захисті та активності гравців команди суперників в нападі. Відповідно й ефективність дій воротаря прямопропорційно залежить від взаємодії воротаря з гравцями лінії захисту.

В ході дослідження встановлено, що найбільша кількість вдало відбитих м'ячів в обох воротарів припадає на кидки, що виконувались в нижню частину воріт (по 10 кидків в кожного з воротарів). В «кармани» протягом гри було зроблено достатньо велику кількість кидків, однак воротар з ГК «Спартак» зміг відбити значно більше кидків, ніж його опонент з команди ГК «Дніпрянка» (4 відбиті кидки проти 1 відповідно). Найбільш складними для всіх воротарів залишаються кидки в верхні кути з будь-яких позицій. Так відсоток відбивання таких кидків незначний і коливається в межах 25%. Стосовно розходжень за даним показником у воротарів, що приймали участь в дослідженні встановлено, що протягом гри всього 2 кидки вдалось відбити воротарю з м. Херсона і 3 кидки воротарю з м. Київ.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження встановлено, що рівень техніко-тактичної підготовленості воротарів доволі високий. Проте показники голкіпера з команди «Спартак» м. Київ дещо кращі ніж його опонента з команди «Дніпрянка» м. Херсон. Однак ефективність змагальної діяльності залежить від захисних дій партнерів по команді.

Перспективним напрямком подальших досліджень є порівняння техніко-тактичних дій під час змагальної діяльності та ефективності гри в воротах воротарів провідних європейських клубів з голкіперами української суперліги.

#### Література.

1. Евтушенко А. Н. Тренировка гандболиста / А. Н. Євтушенко, Я. Кецскемети, Б. Кёниг, Н. П. Клусов, А. Л. Ратианидзе – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 208 с.
2. Зотов В. П. Моделирование подготовки гандболистов высокой квалификации / В. П. Зотов, А. И. Кондратьев – К.: Здоров'я, 1982. – 128 с.
3. Игнатьева В. Я. Анализ соревновательной деятельности женских команд высокой квалификации в гандболе. Методическое пособие для тренеров

спортсменов и студентов учебных заведений по физической культуре / В. Я. Игнатьева, А. Я. Овчинникова, Ю. Н. Котов, Р. Р. Минабутдинов, С. В. Иванов – М.: Просвещение, 2008. – 43 с.

4. Клусов Н. П. Гандбол / Н. П. Клусов, А. А. Цуркан – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 135с.

5. Ратианидзе А. Л. Игра гандбольного вратаря / А. Л. Ратианидзе., В. Л. Марищук – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.

## **КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ АКАДЕМІСТІВ**

Завгородній Василь

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах росту спортивних результатів обумовлена раціональним використанням контролю, як процесу який дозволяє здійснювати оцінку сторін підготовленості й на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці займаючихся. Дослідники І.Я. Дем'янов, 2000., О.В. Иванов, 1989., Ю.М. Стеценко, 1992 та інші вивчали питання удосконалення спортивної підготовленості веслярів-академістів на основі різноманітних науково-методичних підходів та тренувально-змагальних факторів, разом з тим, система контролю в академічному веслуванні розглядалася авторами поверхньо, що обґрунтовує актуальність обраного напрямку дослідження.

**Завдання дослідження:** 1. Проаналізувати інформаційні дані про види контролю в теорії спорту та академічному веслуванні. 2. Вивчити періодизацію тренувального процесу в академічному веслуванні, як важливого чинника для планування й обґрунтованого здійснення контролю в макроциклі спортсменів. 3. Проаналізувати отримані інформаційно-теоретичні дані з тематики дослідження й зробити висновки.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В теорії і практиці спорту прийнято виділяти наступні види контролю: етапний, поточний і оперативний [5].

**Етапний контроль** дозволяє оцінити етапний стан спортсмена, є слідством довготривалого тренувального ефекту. Такі стани спортсмена – результат довготривалої підготовки протягом макроциклу, періоду чи етапу.

**Поточний контроль** спрямований на оцінку поточних станів, тобто тих станів які є слідством навантажень серії занять, тренувальних чи змагальних мікроциклів.

**Оперативний контроль** передбачає оцінку оперативних станів – термінових реакцій організму спортсмена на навантаження в ході окремих тренувальних занять і змагань.

Показники, що використовуються в процесі етапного, поточного і оперативного контролів, повинні забезпечувати об'єктивну оцінку станів

спортсмена, відповідати віковим, статевим, кваліфікаційним особливостям контингенту, меті і завданням конкретного виду контролю.

Залежно від засобів і методів контроль може нести педагогічний, соціально-психологічний і медико-біологічний характер [4].

Залежно від кількості завдань, обсягу показників, що включені до програми обстеження, розрізняють поглиблений, вибірковий і локальний види контролю.

В академічному веслуванні для контролю навчально-тренувальної роботи спортсменів вищої спортивної кваліфікації використовується комплексний підхід. Види контролю й критерії, що контролюються, відображені в таблиці 1 [1, 2].

*Таблиця 1*

**Характеристика видів контролю процесу підготовки  
веслярів-академістів**

<b>Вид контролю</b>	<b>Критерії, що контролюються</b>
Організаційний	Ступінь відповідності характеристик весляра запланованій моделі в конкретному циклі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психічної стійкості
Технічної підготовки	Біомеханічні параметри гребка
Фізичної підготовки	На підстав нормативів з ЗФП і СФП
Тактичної підготовки	Розроблені спортсменом тактичні варіанти, їх демонстрація та реалізація
Медичний	Для визначення стану здоров'я
Змагальної діяльності	Відповідність реального проходження дистанції змагань заданій моделі
Теоретичної підготовки	Залік з питань теорії веслувального спорту

Метою контролю є оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності спортсменів на основі об'єктивної оцінки різних сторін їх підготовленості і функціональних можливостей систем організму. Дана мета реалізується шляхом вирішення різнопланових завдань, що пов'язані з оцінкою станів спортсмена, рівня їх підготовленості, виконання планів підготовки, ефективності змагальної діяльності та ін. Протягом річного макроциклу контроль здійснюється не рідше ніж два рази на рік, та за планом тренера-викладача [1].

Варто зазначити, що для здійснення обґрунтованого контролю як психологічної так і фізичної підготовленості висококваліфікованих веслярів-академістів тренеру необхідно чітко розмежувати періодизацію тренувального макроциклу.

Макроструктура підготовки спортсменів у веслуванні академічному складається з послідовно організованих річних періодів підготовки, кожен з яких будується на ґрунті відносно самостійних структурних утворень (макроциклів), усі елементи яких об'єднані загальним педагогічним завданням – досягнення конкретного стану підготовленості спортсмена, що забезпечить успішний виступ у головних змаганнях. Річна підготовка веслярів в свою чергу підпорядкована сезонності виду спорту: змагальний



період припадає на весняно-літній період. Так, у річному циклі підготовки спортсменів у академічному веслуванні виділяють три періоди – підготовчий, змагальний та перехідний [1, 3].

У підготовчому періоді закладається функціональна база для успішної підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи – загально підготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечується інтегральна підготовка, безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного і психологічного потенціалів спортсмена після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу.

В таблиці 2 відображений розподіл періодів в річному макроциклі за місяцями, оскільки академічне веслування це сезонний вид спорту [1].

*Таблиця 2*

**Річний тренувальний цикл**

<b>Періоди</b>	<b>Етапи підготовки</b>	<b>Календарні терміни</b>
Підготовчий	1. Осінній. 2. Зимовий. 3. Весняний.	1. Листопад-грудень 2. Січень-лютий 3. Березень-квітень
Основний	1. Предзмагальний 2. Змагальний.	1. Травень-червень 2. Липень-вересень
Перехідний	На етапи не поділяється	жовтень

Характер роботи на кожному етапі і періоді, хоч й обумовлений календарем змагань і має свою специфіку, водночас є цілісним тренувальним процесом, де перехід від одного етапу підготовки до другого відбувається поступово без різкого переключення від розвитку одних якостей до інших, а також і без різкої зміни тренувальних навантажень. Морально-вольові якості спортсменів слід вдосконалювати цілорічно, бо вони однаковою мірою потрібні і в ході змагань, і в щоденному тренуванні, щоб спортсмен міг справлятися з дедалі більшими тренувальними навантаженнями.

**Висновки.** Проаналізований матеріал довів важливість здійснення обґрунтованого контролю за психофізичною підготовленістю висококваліфікованих академістів з урахуванням ряду факторів, серед яких значне місце посідає й чітка періодизація тренувального макроциклу спортсменів. Саме даний фактор враховуватиметься в подальшому нашому дослідженні при розробці програми здійснення контролю за психофізичною підготовленістю висококваліфікованих академістів.

### **Література.**

1. Веслування академічне: [навч. програма]. – К.: Республіканський наук.-метод. кабінет, 2011. – 115 с.



2. Гребной спорт: [учебн. для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Т. В. Михайлова, А. Ф. Комаров. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 400 с.
3. Демьянов И. Я. Всё о гребле / И. Я. Демьянов. – СПб.: Лимбус Пресс, 2000. – 240 с.
4. Куликов Л. М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье / Л. М. Куликов. – М.: ФОН, 1995. – 395 с.
5. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: АСТ Астрель, 2003. – 853 с.

## ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ

Захаров Андрій

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** При сучасному рівні розвитку веслувального спорту важко переоцінити значення тактики. Тактично вірно побудована гонка дозволяє не лише реалізувати позитивні сторони підготовки спортсменів, а й компенсувати окремі недоліки.

Стан тактичної підготовленості спортсмена займає важливе місце, часто вона є вирішальною на дистанції. Спортсмен, що не тільки сильний фізично, а й тактично, стає грізним суперником для своїх опонентів.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Питання тактики у спорті завжди було актуальним. Багато науковців присвятили їй свої праці. Ось так Бабушкіна Г. Д. у своїй праці «Психология физической культуры и спорта» - відводила значенню тактики важливе місце. Дослідники Железняк Ю. та Качалін Г.Д. висвітлювали тактику у спортивних іграх. У веслувальному спорті цим питанням переймалися Барисас А.Ю. та Ісурін В.Б.

Тактика не стоїть на місці, вона постійно розвивається, з'являються нові варіанти вирішення спортивних завдань.

**Мета дослідження** – здійснити теоретичний аналіз тактичної підготовки у веслуванні.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Тактика - це сукупність форм і способів боротьби за перемогу на змаганнях. Використовуючи свої фізичні і технічні можливості, а також слабкі сторони суперника, спортсмен вирішує основне завдання – досягнення перемоги.

Тактика весляра - застосування заздалегідь підготовлених, найбільш раціональних і доцільних дій, спрямованих на вирішення поставлених завдань.

Тактична підготовка спортсмена включає в себе два розділи: теоретичну і практичну підготовки.

До теоретичних засобів тактичної підготовки відносяться: бесіди про тактику, аналіз різних змагальних ситуацій, вивчення фізіологічних закономірностей енергозабезпечення при проходженні дистанції.

Практичними засобами тактичної підготовки є: навички розподілу сил під

час тренування, контрольного проходження дистанції та офіційних змагань, швидкісне проходження відрізків дистанції під час рулювання по ній, застосування теоретичних знань в ході змагань [5].

Вибір тактичного варіанту ведення гонки залежить від акваторії змагань і майбутніх супротивників. Навіть загальне знайомство з місцем змагань: розміткою дистанції, берегом, місцем старту і фінішу - дозволить спортсмену орієнтуватися на дистанції і попередньо розучити окремі варіанти тактики ведення гонки.

Вибираючи той чи інший варіант, необхідно враховувати: ступінь підготовленості команди (фізичну і тактичну); індивідуальні дані веслярів і команди в цілому (вага, зріст, досвід участі в змаганнях); знання противника; особливості проходження дистанції противником; завдання, що стоїть для цих змагань і в заїзді; величину дистанції.

Серед усіх тактичних варіантів ведення перегонів, використовуваних у веслувальному спорті, можна виділити такі різновиди: проходження дистанції по відрізкам; проходження дистанції "на відрив"; проходження дистанції спуртами (прискореннями); рівномірне проходження дистанції.

**Проходження дистанції відрізками.** Молоді за віком спортсмени і не досвідчені команди зазвичай проходять дистанцію нерівномірно. Це найчастіше викликано не тільки фізичною невідповідністю, а й з простим невмінням зберегти постійний темп веслування. Позбутися цього недоліку можна при проходженні дистанції відрізками. Саме з цього тактичного варіанту можна починати навчати новачків проходженню дистанції. На березі встановлюються штучні орієнтири або використовуються природні. Команда перед змаганням проходить дистанцію кілька разів не в повну силу, з невеликими прискореннями, відзначаючи кожен відрізок. У процесі гонки прискорення повинні бути несподіваними для противника: це деморалізує його, змушує змінити зусилля і темп веслування і в кінцевому підсумку дає перевагу команді, що застосувала такий тактичний план.

**Проходження дистанції "на відрив".** Цей тактичний варіант підходить для команд, що володіють хорошими швидкісними якостями. Використовуючи перевагу, необхідно максимально відірватися від супротивників на першій половині дистанції, а потім, продовжуючи рух по дистанції з меншою витратою сил, але утримуючи перевагу, фінішувати. Величину відриву визначають з урахуванням можливості подальшого ведення перегонів.

До тактичного варіанту проходження дистанції "на відрив" прибігають:

- а) при вмінні будувати гонку по ззаду їдучому противнику;
- б) молоді, а також досвідчені команди, які в цей момент недостатньо підготовлені,
- в) у змаганнях з противником, який слабо йде зі старту, але має затяжний фініш;
- г) команди, що володіють хорошими швидкісними показниками,
- д) команди, які заздалегідь знають свою перевагу над противником, з метою мінімальної витрати сил.

**Проходження дистанції з використанням спуртів.** Спурт (англ. spurt —

ривок) - різке короткочасне збільшення темпу руху як тактичний прийом у швидкісних видах спорту (біг, веслування, велогонка та ін.). В цей час більшість команд застосовують при проходженні дистанції спурти. Але одні команди вдаються до спурту за заздалегідь наміченим планом, а інші підсвідомо, намагаючись збільшити затухаючий темп.

Проходження дистанції з використанням спуртів дуже складне як з техніки виконання, так і з фізичного навантаження: різкі зміни швидкості на дистанції призводять до більш низької швидкості, ніж при інших тактичних варіантах. Однак продумане, з попередньою підготовкою, проходження дистанції спуртами сильно виснажує супротивника фізично і морально. Дуже часто команда, яка застосувала раптовий спурт, виграє гонку. Тому вміння користуватися спуртом - цінна якість команди.

Цей тактичний варіант використовують на змаганнях: при відході зі старту з метою відриву; з метою створення переваги на дистанції; для відриву від суперника на дистанції; з метою вивчення суперника.

Відхід зі старту з метою відриву, використовується коли сили противника невідомі. Перед спортсменом або командою ставиться завдання: створити перевагу на початку дистанції, а потім будувати гонку з урахуванням сили противника. Зі старту весляр йде на повну силу і незалежно від положення противника на дистанції вдається до спурту, тобто подовжує старт. (Якщо, наприклад, старт виконується за 20 - 25 гребків, то спортсмен додає ще додатково 20 - 25 гребків).

Якщо команда домоглась переваги, то на далі проходження дистанції будується згідно з попередньо розробленим планом; якщо ж переваги домогтися не вдалось, використовуються різні тактичні прийоми, наприклад повторний спурт.

Створення переваги на дистанції. Коли команда починає програвати гонку зі старту або на дистанції, необхідно скоротити розрив до мінімуму. Тривалість спурту визначається можливостями команди, якщо їй вдається хоч трохи вирватися вперед. Якщо ж у результаті спурту команда, що обганяє, тільки порівнюється з противником, то невеликий спурт з боку супротивника може звести нанівець виконану роботу. Тоді потрібно повторити спурт, але він повинен бути більш тривалим.

Відрив від противника по ходу дистанції. Цей тактичний варіант застосовується у тому випадку, якщо суперники неодноразово зустрічалися в змаганнях і знають можливості один одного. На дистанції такі команди йдуть на одній швидкості. Необхідно створити перевагу, яка матиме велике моральне значення, а в деяких випадках і вирішить результат перегонів.

Початок спурту повинний бути несподіваним для команди супротивника. Необхідно використовувати її найменші замішання, помилку, окремі помилки для захоплення ініціативи. До такого відриву необхідно вдатися до того, коли команди почнуть фінішувати.

Вивчення супротивника. До такого тактичного прийому вдаються в гонці, коли прихід до фінішу попереду досліджуваної команди не обов'язковий, так як зустріч з цим противником буде в наступних заїздах - у півфіналі, фіналі.

Вивчення ведеться в процесі порівняння ходу свого човна з ходом човна противника. Беруться до уваги кількість гребків при прискоренні, співвідношення швидкостей руху човна, реакція противника на спурти і прискорення.

**Тактика рівномірного проходження дистанції** характерна для веслярів з доброю загально-фізичною підготовленістю, стабільністю в роботі, врівноваженою психікою, упевненістю в собі. Усі ці особливості виробляються в команди у процесі цілеспрямованої підготовки та регулярних виступів в змаганнях протягом не менш як 3 - 5 років. Виховання цих якостей – дуже складне завдання, але вирішення їх гарантує стабільність у виступі спортсменів.

Рівномірне проходження дистанції забезпечує найпродуктивніше використання можливостей команди і може застосовуватися в будь-яких умовах змагань. Для рівномірного проходження дистанції спортсмени разом з тренером складають перед гонкою графік проходження дистанції в часі, враховуючи при цьому всі свої можливості.

Тактику гонок слід будувати насамперед залежно від довжини дистанції. Команда, зберігаючи свій темп, повинна другу половину дистанції пройти майже так само, як і першу (різниця в часі повинна бути мінімальною) [1].

**Тактика веслування на дистанціях 500 і 1000 метрів.** Проходження дистанції 500 і 1000 метрів є актуальним питанням, оскільки саме ці дистанції входять до олімпійської програми. Тактика проходження цих дистанцій потребує великих тонкощів, оскільки усі веслувальники знаходяться в рівних умовах і їх розташування по доріжкам (водам) грає не таку велику роль, як на стаєрських дистанціях. Від веслувальника вимагається володіння багатьма технічними прийомами. Весляр повинен дотримуватися одного стилю веслування протягом усієї дистанції, раціонально розподіляючи власні сили, зміна швидкості ходу човна протягом всієї дистанції – основний показник тактики веслування. Тому тактика веслування на дистанціях 500 і 1000 метрів включає швидкість проходження окремих частин дистанції.

Необхідно враховувати, що чим рівномірніше буде швидкість човна, тим більш високий результат зможе показати спортсмен. Тому головною якістю на коротких дистанціях вважається вибір сильного оптимального темпу, якого повинно вистачити до кінця дистанції. Розкладку сил по дистанції краще будувати так, щоб фініш був найбільш ефективним.

Старт також грає особливу велику роль і його необхідно відпрацьовувати ретельним чином. Для цього необхідно звикати до стартових команд [4].

**Тактика веслування на довгі дистанції.** Особливості гонок на довгі дистанції полягають в тому, що спортсмени приймають старт одночасно з усіма можливими супротивниками і ведуть боротьбу на дистанції значний час. Всі названі особливості створюють певні труднощі і разом з тим відкривають широкі можливості для прояву тактичної майстерності спортсменів.

Один з основних тактичних прийомів гонок на довгі дистанції – веслування на хвилі, або лідирування. Спортсмен заздалегідь визначає команди - лідери. Після прийняття старту він повинен проявити максимальні швидкісні

якості з метою увійти в провідну групу і знайти заздалегідь наміченого лідера. Якщо вдається використовувати хвилю від лідера, то краще зайняти місце збоку, на бічний хвилі, що надалі дозволить йому вдатися до різних прийомів. Якщо ж вдається зайняти положення поблизу корми лідера, то подальші тактичні дії буде диктувати лідер.

Наступним завданням є боротьба за поворот. Через кожні 1500 м весляр або команда прагне пройти поворот за найменшим радіусом. Лідер в цей момент намагається вийти вперед, а той хто йде позаду - вийти на поворот за найменшим радіусом. Виконуються багаторазові спурти, як з боку лідера, так і від того хто йде на хвилі. Якщо спортсмену не вдається обійти лідера, то йому потрібно утриматися на хвилі, і відмовитися від початкового плану - вийти в лідери.

При проведенні змагань в природних умовах водойм, де можлива зміна глибин і течій, треба заздалегідь вивчити акваторію водойми і використовувати особливості водойми для вирішення тактичних завдань.

Якщо спортсмену заздалегідь відомі найсильніші, то потрібно прагнути використовувати їх в якості лідерів, змушуючи на дистанції реагувати їх на спурти і прискорення з метою можливого реваншу на останній прямій.

Названі тактичні завдання необхідно вирішувати на тренуваннях, практикуючи групові старту, виконання поворотів, зміну лідерів. При виборі будь-якого тактичного варіанту проходження дистанції необхідно враховувати тактичну підготовленість противника. Тактичні прийоми дієві лише тоді, коли вони несподівані для противника. Тому застосовувати той же план при повторній зустрічі з противником не можна [3].

**Планування тактичної підготовки.** План тактичної підготовки складається задовго до основних змагань, як правило, на початку періоду базової підготовки з урахуванням: календаря змагань, характеру дистанції і погодних умов у районі планованих змагань, відомостей про суперників. У міру наближення до головних змагань план тактичних дій корегують на основі: уточнених даних про особливості акваторії, метеорологічних умов, рівня власної підготовленості. За 2 - 3 дні до змагань необхідно визначити план тактичних дій і змодельовати їх на макеті дистанції, з уявним вирішенням тактичних завдань. Потім 1 - 2 рази пройти дистанцію згідно наміченого плану. Цей прийом можна повторити напередодні або в день змагань (під час розминки і не з повною викладкою) з урахуванням результатів жеребкування. Дії весляра в ході гонки (незалежно від її результату) повинні бути предметом детального аналізу після закінчення змагань [2].

**Висновки.** Отже, проаналізувавши наукову та методичну літературу ми дійшли висновку, що тактика у веслувальному спорті займає виключне місце. Існує багато випадків коли саме тактика, приводила спортсменів до омріяної перемоги, тому тактичній підготовці треба уділяти багато уваги.

### **Література.**

1. Емчук И. Ф. Гребной спорт / И. Ф. Емчук. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 242 с.
2. Иссурин В. Б. Тактика гребли на байдарках и каноэ : учеб. пособие /

Иссурин В. Б., Чупрун А. К.; ВГИФК. - Волгоград, 1989. - 25 с.

3. Фомин С. К. / С. К. Фомин - Веслувальний спорт. – К.: Вища школа, 1971. – 260 с.

4. Харченко-Баранецька Л. Л. / Л. Л. Харченко-Баранецька. - Основні аспекти веслувального спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2007. – 116 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ**

Іздебський Іван

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Вільна боротьба як вид єдиноборства є складним в координаційному відношенні видом спортивної діяльності, обмеженої рамками існуючих міжнародних правил змагань. Швидке зростання світового рівня спортивної майстерності в боротьбі, її зростаюча динамічність, вимагають пильної уваги до вдосконалення всіх сторін підготовки, від яких залежать спортивні досягнення.

Боротьба відноситься до видів спорту з надзвичайно складною і різноманітною технікою рухів. Техніка боротьби має більш ніж півтора мільйонний арсенал основних прийомів та їх модифікацій, які виливаються у складні техніко-тактичні дії (комбінації й контрприйоми), елементарні дії (пересування, захоплення, виведення з рівноваги, страховки партерів і самостраховки).

Техніка є основою майстерності борця, вона багато в чому визначає його можливості і його клас [1].

Досягнення високих спортивних результатів у будь-якому виді боротьби, в тому числі і у вільній боротьбі, нерозривно пов'язане з розвитком великої фізичної сили, швидкості дій, здатності вести сутичку у високому темпі, гнучкості та спритності рухів. У боротьбі всі ці фізичні якості проявляються в комплексі, і недоліки в розвитку одного з них можуть зробити вирішальний вплив на результат сутички.

Тому борець повинен постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яка у нього розвинена менш сильно.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Техніка спортивної боротьби – це сукупність дозволених правилами дій борця (приймів, захистів, контрприймів), які використовуються під час двобою для досягнення перемоги [3].

І.І. Аліханов висловлюється, що техніку боротьби треба розглядати як сукупність дозволених правилами дій, вироблених практикою раціональних способів дій борця, направлених кожного разу на швидке досягнення переваги відносно вихідної ситуації. Звідси слідує, що техніка боротьби з кожним роком збагачується в результаті збільшення кількості способів досягнення переваги, з однієї сторони, а з іншої в зв'язку з більш глибоким вивченням дій [2].

Різнобічна технічна підготовка борця - одна з найважливіших вимог сучасного рівня розвитку спортивної боротьби. Різнобічно підготовленим можна вважати такого борця, що вміє застосовувати на змаганнях різноманіття прийомів і контприймів, а також користуватися захистами від усіх дій, що є атакуючими і контратакуючими [4].

У боротьбі рухова навичка щоразу виявляється в різних умовах. Тому задача вдосконалювання майстерності борця полягає в умінні виконувати технічні дії з різних вихідних положень у різноманітних ситуаціях, а також застосовувати різні способи підготовки сприятливих умов.

Більшу частину спеціальних вправ і поєдинків, спрямованих на удосконалення техніки, рекомендується проводити з різними партнерами, у сутичці з більш слабким супротивником борець має можливість ширше застосовувати різні технічні прийоми і частіше атакувати. У сутичках із сильним суперником спортсмен вимушений більше використовувати захисні дії.

Удосконалення уміння змінювати окремі деталі прийому, виходячи з конкретно сформованих обставин, відбувається у вправах із партнером. Партнер за допомогою вихідних положень (у тому числі й на краю килима), що відповідають захисній чи контртакуючій тактиці дій, створює перешкоди в проведенні прийому.

Технічні дії, що виконуються на тренуванні, необхідно систематично закріплювати й шліфувати в обстановці змагань.

Удосконалення з техніки і тактики проходить в основній частині учбово-тренувального й тренувального заняття, під час участі борців у змаганнях, а також на самостійних заняттях. Крім того, вправи, які спрямовані на удосконалювання технічних і тактичних навичок, включаються до розминки перед сутичкою.

Удосконалення з техніки й тактики вимагає від борця великої працьовитості, творчого підходу до тренувань і завзятості в досягненні поставленої мети.

Безсумнівно, що всі фізичні якості спортсмена, кожна окремо і всі в комплексі, розвиваються і виховуються безпосередньо в ході занять боротьбою. Однак для досягнення гармонійного розвитку фізичних якостей борця, вдосконалення найменш розвинених (відстаючих) його якостей необхідна систематична, цілеспрямована робота з використанням специфічних засобів.

Часто доводиться спостерігати, як борець, володіє великою фізичною силою, але недостатньою витривалістю, наприкінці сутички втрачає всю свою перевагу, завойовану на початку сутички і програє менш сильному, але більш витривалому борцю. Буває й таке, що витривалий, але недостатньо сильний борець виявляється безпорадним в сутичці з сильним борцем, який буквально "зминає" свого противника [3].

Спортивне тренування борця є педагогічним процесом, який включає: фізичну підготовку (розвиток у борця фізичних якостей), технічну і тактичну підготовку (оволодіння технічними навичками, необхідними в боротьбі, і вміння правильно побудувати сутичку з різними противниками), морально-

вольову підготовку (виховання вольових якостей, необхідних для досягнення перемоги) [4].

На різних ступенях спортивної майстерності змінюються обсяг і інтенсивність навчально-тренувальних занять, удосконалюється техніка боротьби і тактична майстерність спортсмена, ставляться більш складні завдання і змінюються засоби, що застосовуються в тренуванні борця.

Важливе значення окрім загальної фізичної підготовки має спеціальна підготовка борця.

Спеціальна фізична підготовка борця спрямована на розвиток фізичних якостей, які проявляються у виконанні специфічних для боротьби дій. Вона використовується як складова частина всього навчально-тренувального процесу на всіх етапах навчальної та тренувальної роботи, включаючи змагальний.

Засобами спеціальної підготовки є вправи у виконанні фрагментів боротьби, спрямовані на підвищення можливостей спортсменів в проведенні окремих спеціальних дій борця.

Зовнішня схожість вправ спеціальної підготовки з елементами боротьби ще не гарантує успішного їх застосування. Правильність використання вправ перевіряється при проведенні прийомів у тренуванні і особливо в змаганнях. Тому спеціальну підготовку краще здійснювати в безпосередньому зв'язку з результатами тих хто займається, показаними в тренуваннях і змаганнях [4].

Хорошим засобом контролю за рівнем розвитку фізичних якостей є спеціальні нормативи, які зараз широко використовуються в роботі збірних команд.

Нормативи вимагають від борця високої різнобічної фізичної підготовленості і для їх виконання потрібна цілорічна систематична робота [5].

Таким чином, сучасна система спортивної підготовки ставить великі вимоги до фізичної підготовленості борця і немає потреби доказувати важливість силових підготовки для підвищення майстерності борців будь-якої спеціалізації. Високий рівень фізичної, і зокрема, силових підготовленості є і завжди буде основною умовою досягнення високих спортивних результатів [6].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для вирішення поставлених завдань нами було обстежено 20 борців-новачків віком від 10 до 14 років. Всі спортсмени були поділені на дві групи. До першої групи увійшли борці віком 13-14 років, які тренуються у ДЮСШ №3, а до другої – 10-12 років вихованці ДЮСШ «Спартак».

Для визначення рівня техніко-тактичної підготовленості ми застосовували контрольні випробування з використанням педагогічних методів дослідження. Так в ході дослідження ми визначили показники техніко-тактичної підготовленості борців в тренувальній і змагальній діяльності.

Для тестування *рівня техніко-тактичної підготовленості* в тренувальній діяльності спортсмен демонстрував 2 прийоми у стійці; комбінацію: прийом в стійці, перехід на прийом у партері; 1 прийом у партері – нижній захищається у півсили. Щодо оцінювання рівня техніко-тактичної підготовленості в змагальній діяльності ми використовували спортивно-технічні критерії, що викладені в «Програмі зі спортивної боротьби для СДЮСШОР України» [5].



*Оцінка виконання техніко-тактичних дій (ТТД):*

- *високий рівень* - оцінка «3» – технічні дії (прийом, захист, контрприйом і комбінація) виконуються з підготовкою, чітко, цілісно, швидко, з максимальною амплітудою і фіксацією у фінальній фазі;
- *середній рівень* - оцінка «2» – технічні дії виконуються з незначними затримками, з недостатньою щільністю захвату при виконанні прийому і утриманні у фінальній фазі;
- *низький рівень* - оцінка «1» – технічні дії виконуються із значними затримками, зриваються захвати при виконанні прийому і утриманні суперника у фінальній фазі.

Оцінка проводилася у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів). Важливими критеріями є раціональність виконання техніки, збереження рівноваги, контроль при падінні партнера і правильно виконані прийоми страхування і самострахування, цілісність виконання комбінацій.

Результати техніко-тактичної підготовки представлені у таблиці 1.

З таблиці 1 видно, що середній рівень тренувальної та змагальної діяльності кращий у борців другої групи, це зумовлено тим, що до першої групи увійшли борці трохи старші за віком. І також, якщо порівнювати високий рівень тренувальної та змагальної діяльності, то можна помітити, що під час змагань кількість борців з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості зріс на 10% в першій групі, тоді як у борців другої групи навпаки, зменшився на 40%. Знову ж, це зумовлено, як віковими особливостями, так і тим, що борці другої групи дуже мало брали участь у змаганнях, отже у них бракувало досвіду, а це, в свою чергу, призвело до хвилювання, яке вилилось в низькі показники техніко-тактичної підготовки в змагальній діяльності.

*Таблиця 1*

**Рівень технічної підготовленості юних борців в процесі спортивної діяльності (%)**

Види діяльності Рівні	Тренувальна		Змагальна	
	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
Високий	30	50	40	10
Середній	30	40	20	50
Низький	40	10	40	40

Для визначення рівня фізичної підготовленості ми застосовували контрольні випробування з оцінки загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) підготовленості що викладені в «Програмі зі спортивної боротьби для СДЮСШОР України». Так в ході дослідження ми визначили показники загальної фізичної підготовленості борців, де використали наступні тести: біг 10 м, (швидкість); човниковий біг 4x9 м (спритність); підтягування на перекладині (сила); стрибок у довжину з місця (швидкісно-силова якість).

Результати загальної фізичної підготовленості представлені у таблиці 2.

Як видно з таблиці 2, високий рівень ЗФП трохи кращий у борців 1-ї групи, також ми бачимо у спортсменів 1-ї групи середній рівень ЗФП на 10-

20% вище ніж у 2-ї групи, але в цілому показники рівні. Якщо аналізувати, окремі фізичні якості, то можна констатувати, що у обох груп низькі показники з тесту «Біг 10 м». Залишають бажати кращого і показники швидкісно-силових якостей (стрибок у довжину з місця), де у представників 2-ї групи на низькому рівні знаходяться 70% спортсменів, а у «Підтягуванні на перекладині» цей показник дорівнює 50%. Такі показники обумовлені, насамперед, тим, що в другій групі знаходилося більше спортсменів важкої вагової категорії, а також, що в цілому небагато часу приділялося розвитку швидкості.

Таблиця 2

**Рівень загальної фізичної підготовленості юних борців (%)**

Тести Рівні	Біг 10 м		Човниковий біг 4x9 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування на перекладині	
	1гр.	2гр.	1гр.	2гр.	1гр.	2гр.	1гр.	2гр.
Високий	10	—	10	10	30	10	50	40
Вище середнього	10	10	40	10	20	-	10	10
Середній	30	—	10	20	10	10	30	-
Нижче середнього	30	40	20	30	40	10	10	-
Низький	20	50	20	30	-	70	-	50

Показники СФП визначалися за наступними тестами: перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів, забігання навколо голови 10 разів, гнучкість (міст).

З результатами спеціальної фізичної підготовленості можна ознайомитись у таблиці 3.

Таблиця 3

**Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних борців (%)**

Тести Рівні	Гнучкість міст, см		Перевороти із упору головою в килим		Забігання навколо голови 10 разів, с	
	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.	1 гр.	2 гр.
Високий (5)	80	70	100	80	20	30
Вище середнього (4)	-	10	-	-	10	10
Середній (3)	10	-	-	10	-	10
Нижче середнього (2)	10	10	-	10	50	-
Низький (1)	-	10	-	-	20	50

Як видно із таблиці 3, спортсмени 1-ї групи переважають у спеціальній фізичній підготовленості борців 2-ї групи. Хоча у обох груп достатньо високі показники зі спеціальної фізичної підготовки, приголомшують показники з тесту «переворотом із упору головою в килим і у зворотному напрямку» де у спортсменів 1-ї групи цей показник складає 100%, а у 2-ї групи та 80% відповідно.

Показники гнучкості не менш приголомшують 80 % і 70% відповідно. А ось показники із тесту «забігання на голові», які демонструють спеціальні швидкісні якості борця знаходяться на достатньо низькому рівні. Знову ж це обумовлено тим, що у підготовчий період основна увага приділялась розвитку

сили та витривалості, тоді як розвитку швидкості більша увага буде приділятися у змагальному періоді.

**Висновки.** Технічна підготовка дуже тісно пов'язана з іншими видами підготовки борців. Процес оволодіння вправами завжди знаходився в центрі уваги фахівців. Раніше розпочата спеціально-технічна підготовка сприяє ранньому досягненню спортивних результатів борців.

Але й не треба забувати про фізичну підготовку борця, яка складає основу всіх видів підготовки. Фізична підготовка є фундаментом всієї діяльності борця і тому не треба доказувати усю її значущість і важливість в процесі підготовки та удосконалення майстерності борців.

### **Література.**

1. Арзютов Г. Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах. / КНПУ им. Драгоманова. - 1999
2. Алиханов И. И. Техника вольной борьбы. – М: Физкультура и спорт, 1977. – 216 с.
3. Богдан І. Г., Дубовис М. С. Спортивна боротьба в школі.- К.: Радянська школа, 1990. - 108 с.
4. Бойко В. Ф., Данько Г. В. Фізична підготовка борців. - К.: Олімпійська література, 2004. – 225 с.
5. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Відп. ред. та упоряд. С. В. Латишев, В. І. Шандригось. – К.: АСБУ, 2011. – 95 с.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ РУКОПАШНОГО БОЮ**

Колесов Дмитро

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Рукопашний бій - це синтез бойових мистецтв, що поєднує в собі ударну техніку руками й ногами, техніку боротьби та виконання різноманітних прийомів. Сучасна система рукопашного бою як вид одноборства, відносно молодий вид спорту, що виник у результаті об'єднання найбільш ефективних техніко-тактичних дій і методик підготовки з різних видів одноборств і бойових мистецтв. Таким чином, рукопашний бій необхідно розглядати через призму методик підготовки спортсменів найбільш визнаних у світі видів одноборств.

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість авторів (А.В. Прудов, В.І. Самойлов, С.М. Соболев, Є.П. Єфремов, В.С. Мунтян, В.В. Дубчак, А.А. Кадочников) висвітлюють прикладний (бойовий) розділ рукопашного бою й практично немає робіт, що розглядають історичні аспекти виникнення та розвитку рукопашного бою як спортивного виду одноборства. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний

аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З історичного огляду розвитку бойових мистецтв (одноборств) простежується закономірність, яка показує, що в різних народів формувалися «свої» стилі, види й напрямки, виходячи не тільки з їхньої оптимальної ефективності, але й з обліку місцевих традицій. Однак часто традиції брали вгору над ефективністю. Багато видів і систем східних одноборств перейняті й перенасичені національними традиціями й заповідями (канонами) старих майстрів, що негативно позначається на ефективності підготовки спортсменів.

Системи підготовки в «традиційному» карате-до передбачають вивчення базової техніки («кіхон») і виконання численних «ката» (бій з уявленими супротивниками), а двобоям («куміте») приділяється недостатня увага. Під час проведення двобою, особливо в змаганнях у повний контакт (фулл контакт), руки не повинні «перебувати біля стегон», як тому вчить базова техніка карате-до «кіхон» і пересування в «зенкутсу дати» («передня стійка») або «кокутсу» («задня стійка») теж не застосовуються. Кікбоксінг як вид спорту виник завдяки визнанню в усьому світі переваги техніки роботи руками з боксу над технікою з карате-до у двобоях, особливо в повному контакті.

Прийнято вважати, що майстер айкідо використовує енергію нападаючого супротивника проти нього самого й постійно ставить його в незручне положення, схиляючи до відмови від нападу. Однак «у чистому виді» айкідо не зовсім ефективно в реальному двобої. Так, наприклад, боксер або рукопашник, як правило, не наносить свій удар із кроком правою ногою вперед і не «залишає» руку айкідоїсту для захоплення й виконання ефектного прийому.

Історичний огляд розвитку різних видів одноборств (бойових мистецтв) дає підставу констатувати, що «самбо» Віктора Спирідонова, Василя Ощепкова, Ніла Ознобішина й інших фахівців, де використовувалася протидіюча сила нападаючого супротивника проти нього самого, виникло раніше (в 20-тих р.р. ХХ-го сторіччя), чим «айкідо» Моріхея Уесіби (в 50-тих р.р.).

Але в той же час необхідно відзначити, що в рукопашному двобої:

- у спортсмена, що раніше займався боксом, найбільш уразливі ноги. Так, можна збити боксера підсіканням або провести результативні удари ногами по ногах (лоу-кік), а також удари ногами по корпусу або в голову після серії ударів руками;

- борючись із борцем, можна виграти за рахунок застосування різної ударної техніки руками й/або ногами;

- у каратиста, що займається в стилі Кекусінкай, при всіх позитивних моментах контактного карате, притупляється пильність у плані можливого нанесення ударів руками в голову, тому що в цьому стилі правилами змагань удари руками в голову заборонені.

Великою популярністю в молоді користується таеквондо через перевагу (близько 80%) ударів ногами. Однак це і є самим більшим недоліком, тому що чисто фізіологічно в контактному двобої доцільніше застосовувати ударну техніку руками в голову, руками й ногами в тулуб, а також техніку боротьби.

Аналіз проведення двобоїв показує, що часто застосовуються «проміжні» форми захистів, ударів, кидків й інших дій, що залежать, насамперед від динаміки проходження сутички й індивідуальних особливостей спортсменів.

Знавець прийомів дзю-дзюцу В.А. Спірідонов й один з перших європейців, що одержав майстерний ступінь «чорний пояс» по дзюдо В.С. Ощепков, створили свої системи самозахисту без зброї практично одночасно й незалежно одне від одного. Офіційно засновником боротьби САМБО вважається А.А. Харлампієв, який систематизував методику свого вчителя В. С. Ощепкова й В. А. Спірідонова й «...підвів цю систему під наукову основу». Однак, ставши спортивним видом одноборств, самбо втратило те значення, що було закладено споконвічно в це поняття. З виходом на спортивну арену почався поділ самбо на спортивний і бойовий розділи. Бойовий розділ потім почали називати «самозахист без зброї», хоча «самбо» означає те ж саме.

Ще пізніше, після проведення величезної роботи з вивчення інших видів одноборств, було оголошено про створення системи «рукопашного бою» як однієї з найефективніших систем ведення бою. Але, з виходом на спортивну арену, рукопашний бій також втратив свою привабливість, незважаючи на величезний технічний арсенал. Змагання з рукопашного бою протягом багатьох років проводилися за правилами Всесвітньої організації безконтактного карате-до, поки остаточно не втратили глядача, як основного показника інтересу до даного виду.

Протягом тривалого часу йшла дискредитація виду «рукопашний бій», тому що відповідно до правил змагань, наприклад, за прямі удари в голову спортсмен карався в такий спосіб: перше попередження - 2 бали суперникові, друге попередження - 3 бали суперникові аж до дискваліфікації. Таким чином, непідготовлений спортсмен, що зневажає захистом міг одержати 5 балів або «перемогу». Також двобій міг бути зупинений для того, щоб оголосити, що «у спортсменів рівні можливості».

Починаючи з 1990 року, зусиллями ряду фахівців в області одноборств, були внесені зміни й доповнення в Правила змагань з рукопашного бою, що привело до «чергового відродження» спортивного варіанта й наклало свій відбиток на прикладний розділ цього виду одноборства.

Рукопашний бій, як відзначалося вище, необхідно розглядати через призму методик підготовки найбільш визнаних у світі видів одноборств. У першу чергу це Олімпійські види боротьби: дзюдо й греко-римська боротьба; Олімпійський вид сучасного кулачного бою - англійський бокс. Це види з традиціями, правилами проведення змагань, визнані у світі.

Градація на олімпійські й неолімпійські види «ставить» самбо в іншу категорію розглянутих видів. Але для рукопашного бою саме самбо зі своєю невід'ємною частиною - бойовим розділом й є тим основним кістяком, на якому він базується як вид одноборства й з якого почерпнув основи.

Ряд авторів підкреслюють, що основоположники самбо В.А. Спірідонов, В.С. Ощепков, Н.М. Оздобішин й інші вивчали й практикували джиу-джитсу, дзюдо й інші види як східні (ушу, карате-до), так і західні - англійський бокс і французький сават. Тому, якщо дзюдо справедливо зайняле своє місце в

Олімпійській програмі, то самбо «повторювало б» японське дзюдо.

В.С. Ощепков створив свою систему, включаючи елементи бойових систем Японії, Китаю, Європи й навіть Америки. Також підкреслюється, що саме школа В.С. Ощепкова й лягла в основу сучасного спортивного розділу самбо.

Мистецтво самозахисту допомагає здобути перемогу всіма наявними способами, тому в реальному двобої не можна дотримуватися якої-небудь однієї системи, що ніколи не охоплює всіх численних і різноманітних положень і ситуацій, а необхідно використовувати все корисне й з інших видів. В.А. Спірідонов і В.С. Ощепков вважали, що тільки в змаганнях спортсмени можуть проявити себе, виявити недоліки у своїй підготовці, і що тільки змагання є певним підсумком проробленої роботи.

Отже, наприкінці 80-х р.р. XX сторіччя в результаті проведення величезної роботи з вивчення й впровадження в практику технічного арсеналу й методик різних видів одноборств на основі «самозахисту без зброї» була створена сучасна система спортивного рукопашного бою. Синтез бойових мистецтв (аналіз, узагальнення й наступність) дає той новий вид спортивного одноборства, що є найбільш ефективним й оптимально сполучає в собі краще з інших систем.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що дослідження в різних видах одноборств в основному розглядають окремі складові підготовки (фізична, технічна, психологічна та ін.) або вдосконалювання окремих якостей. Недостатньо освітлені питання вдосконалювання рівня техніко-тактичної майстерності й психологічної підготовленості спортсменів за допомогою індивідуалізації процесу підготовки спортсменів.

### **Література.**

1. Дутчак В.В. Українські національні бойові мистецтва – історична традиція та інновації / В.В. Дутчак // Грані. – 2003. – № 3. – С. 146–150.
2. Мунтян В.С. Синтез боевых искусств. Стратегия, технико-тактическая и психологическая подготовка: Учеб. пособие – Харьков: ХГАФК, 2001. – 76 с.
3. Нишияма Хидетака, Браун Р. Каратэ, или искусство борьбы «пустой рукой». – Бендеры, 1991. – 120 с.
4. Ефремов Е.П. Рукопашный бой: Учеб.-метод. пособие. – Петропавловск-Камчатский, 1990. – 110 с.
5. Кадочников А.А., Ингерлейб М.Б. Специальный армейский рукопашный бой: Система А. Кадочникова. – Ростов н/Д: Феникс, 2003. – 351 с.

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Конончук Віктор

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Розвиток координації рухів представляє собою важливу частину підготовки в будь-якому виді спорту, особливо це стосується спортивної гімнастики – рухова діяльність якої, впродовж виконання

гімнастичних вправ характеризується процесами підвищеної узгодженості активності м'язів тіла. Правильність виконання рухів у спортивній гімнастиці багато в чому залежить від загальної координації гімнаста, при цьому високого загального рівня координації рухів можна досягти тільки в тому випадку, коли всі частини тіла здатні виконувати рухи синхронно й діяти як єдине ціле.

Спортивна підготовка гімнаста є спеціалізованим педагогічним процесом, що спрямований на досягнення високих результатів. Впродовж навчально-тренувальних занять зі спортивної гімнастики, підвищується рівень розвитку основних фізичних якостей і функціональної підготовленості спортсменів. Протягом систематичної й цілеспрямованої підготовки гімнаста вирішуються найрізноманітніші завдання, головними з них є:

- виховання високих моральних і волевих якостей;
- забезпечення високого рівня здоров'я й фізичної досконалості, гармонійний розвиток основних фізичних якостей;
- оволодіння технікою всіх основних гімнастичних вправ.

Всі ці завдання вирішуються впродовж фізичної (загальної й спеціальної) підготовки, технічної, тактичної і психологічної підготовки гімнастів, які проводяться у залежності від віку, рівня підготовленості, індивідуальних особливостей і ряду інших факторів. Загальна фізична підготовка є системою занять фізичними вправами, що спрямована на розвиток основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, спритність, гнучкість).

**Мета дослідження:** проаналізувати особливості розвитку координації рухів гімнастів й запропонувати вправи, які доцільно використовувати з метою розвитку координації рухів, що вплине на вдосконалення виконання гімнастичних вправ.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивна гімнастика — олімпійський вид спорту, який включає в себе вправи координаційного характеру. Програма сучасної чоловічої спортивної гімнастики складається із 6 вправ: вільних вправ, вправ на поперечині, паралельних брусах, кільцях, гімнастичному коні та опорного стрибка. Програма сучасної жіночої спортивної гімнастики складається із 4 вправ: вільних вправ, на різновисоких брусах, на колоді та опорного стрибка.

На великих турнірах крім змагань на окремих вправах розігрується також абсолютна першість — за сумою оцінок на всіх вправах, та командна першість — змагання між збірними країн.

Координація це одна з найбільш важливих рухових якостей, що необхідна гімнасту, оскільки без належного рівня спритності не можна засвоїти складні гімнастичні вправи і їх комбінації, до того ж спритність є проти травматичним засобом й дозволяє уникнути травм при виконанні складних рухів [1].

Координація проявляється в засвоєнні нових рухів і комбінацій, вмінні швидко переключитись з одного руху на інший й з одного темпу і ритму виконання вправи на іншій, таким чином спритність представляє собою високорозвинену координацію рухів. Зазначимо, що протягом розвитку координації кожен новий елемент, що ускладнює вже вивчений рух, розвиває спритність, що проявляється в здатності засвоювати нові рухи. Тобто,

виконання гімнастичних вправ й координації мають взаємозалежний зв'язок – чим більше нових і складних рухів розучує гімнаст, тим легше виконувати гімнастичні вправи й тим вище рівень спритності.

Координація рухів – здатність виконувати точні й цілеспрямовані рухи, що вимагає погодженої або скоординованої роботи багатьох м'язів [2].

Координація рухів є руховою здатністю, яка розвивається за допомогою самих рухів, тому вагомий вплив на її розвиток здійснюють гімнастичні й акробатичні вправи.

Види координаційних здібностей:

- здатність оцінювати і регулювати динамічні й просторово-часові параметри рухів;
- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати та засвоювати ритм;
- здатність довільно розслаблювати м'язи;
- здатність узгоджувати рухи та рухові дії.

Поступовість в ускладненні завдань, розмаїтість рухів і прискорення темпу – це необхідні умови для розвитку координації рухів, що є неможливим без просторового орієнтування, вона є необхідним компонентом будь-якої рухової дії [3].

У загально-розвиваючих вправах просторові орієнтування розвиваються швидко, тому що тут одночасно беруть участь зорові й м'язові відчуття, у той же час вправи супроводжуються поясненнями, вказівками і командами викладача.

Рухи ніг й рук можуть бути одночасними, почерговими або послідовними – легше всього погоджувати рухи, якщо вони одночасні й односпрямовані, більш важкими у виконанні є почергові рухи, найбільш складними є різнойменні й різноспрямовані рухи. Для розвитку координації у вправах для рук і ніг варто враховувати наростання складності, крім того, потрібно давати вправи, у яких як би ізольовано (окремо) тренуються руки, ноги або тулуб, а потім поступово вводити вправи, що поєднують рухи рук, ніг і тулуба.

Якщо вправи на розвиток координації рухів є занадто важкими для виконання, гімнасту слід відпрацьовувати який-небудь базовий технічний прийом велику кількість повторень. Постійно вправляючись у виконанні обмеженого набору прийомів, гімнаст, тим самим, неминуче підвищує свою координацію рухів й рівень спортивної майстерності. Навчившись виконувати простий елемент достатньо впевнено, гімнасту необхідно додати до нього ще один елемент, але вже складніший. Не варто квапитись переходити від виконання одної вправи до іншої, необхідно намагатись виконувати вправу як можна більш якісно й доводити її виконання до досконалості. Слід сконцентруватись на максимально правильному виконанні обмеженої кількості прийомів, особливо тих, які виходять у гімнаста гірше всього, коли він відчує, що може виконувати ці вправи дійсно добре, виходить, що створена основа для вивчення й виконання більш складних вправ.

**Вправи на розвиток координації рухів.** Комплекси вправ для розвитку



координації рухів. Можна використовувати для розігріву опорно-м'язового апарату (м'язів і суглобів кінцівок) для наступних, більш ресурсномістких (важких динамічних) вправ, також ці вправи можна використовувати для щоденної зарядки. Для збільшення координаційного ефекту можна на час виконання вправ закрити очі.

Комплекс наступного рівня складності включає вправи для розвитку координації і вправи для розвитку гнучкості (перекати, переверти вперед, назад, стрибки, оберти).

Кожну вправу необхідно повторювати в максимальному темпі 10-30 разів, в залежності від тонуусу організму. Деякі вправи можна спробувати виконувати із закритими очима.

## 2. Вправи з предметами.

- Сприятливий вплив на координацію здійснюють вправи із гімнастичною палкою й м'ячами різних розмірів і ваги – вага м'яча підбирається індивідуально, щоб гімнаст не витрачав надмірних зусиль при виконанні вправи. Вправи на координацію виконуються як у плавному темпі, з акцентом на розтягування м'язів, так й у динамічному – різні кидки й передачі партнерові.

- Вправи на координацію з гімнастичною палкою виконуються з розтягуванням м'язів.

- Вправи на розвиток координації рухів з гімнастичною лавкою полягають у виконанні ходи, бігу й стрибків (на лавці або через лавку).

## 3. Перекиди.

Виконання різноманітних перекидів: вперед, назад убік із вставанням; перекиди у різних напрямках із подальшим стрибком (вгору або довжину); перекид вперед або назад зі стрибком вгору й поворотом на 180, 360 градусів.

Виконання: стеження за щільним угрупованням; під час стрибка необхідно повністю розігнути ноги, руки прямі – відстань між долонями 15-10см; всі перекиди слід виконувати на спеціальних матах, при цьому потрібно забрати всі зайві предмети, об які можна вдаритись; всі вправи з перекидами виконуються по 5-10 разів].

**Висновки.** Координація є саме тією якістю, яку можна розвивати тільки завдяки використанню спеціальних вправ, хоча багато чого залежить від різноманітної й правильної рухової активності, від закладеної з дитинства "локомоторики" рухів, тобто від того, як різні частини тіла "звикли" рухатись відносно одна одної.

Відпрацьовуючи певні рухи й виконуючи вправи, що вимагають координації, гімнаст розвиває в собі відчуття, що потім відображається на виконання різних технічних прийомів.

Подальше дослідження планується провести відносно аналізу показників фізичного розвитку гімнастів.

## **Література.**

1. Гавердовский Ю. К. Техника гимнастических упражнений. Популярное учебное пособие. – М.: Терра-Спорт, 2002. – 512 с.

2. Лях В. И. Понятия "координационные способности" и "ловкость". //

Теория и практика физической культуры, 1983. – №8. – С. 44-48.

3. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: КГИФК, 1992. – 54 с.

4. Савченко М. І. Теорія та методика гімнастики. Навчально-методичний посібник. Херсон, 2005. –С. 113-115.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ**

Макаренко Ігор

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Одним з істотних факторів, що обумовлюють прогрес будь-якої спортивної гри, її виховне значення і естетичну сторону, є суддівство. Важливість проблеми ефективності суддівської діяльності полягає в тому, що висококваліфіковане суддівство створює необхідні умови для підвищення майстерності спортсменів. Вдосконалення гравців можливо лише в умовах нормального спортивного суперництва, коли якість суддівства не вступає в протиріччя з законами гри. Дії футбольного арбітра характеризуються особливостями його рухової активності під час гри, для якої притаманна постійна зміна переміщення по футбольному полю, яке арбітр виконує з різною швидкістю. Постійна зміна не тільки швидкості, але й напрямку руху вимагають від арбітра спритності й витривалості, різноманітної техніки пересувань, тому що рухова діяльність арбітра повинна відповідати діям футболістів під час гри [3, 4].

В останніх наукових дослідженнях у футболі розглядаються особливості відбору суддів (В.Н. Зуєв, Г.С. Туманян), початкової підготовки футбольних арбітрів (В.В. Шаленко, П.Н. Кулалаєв, Є.А. Турбін), психофізіологічних якостей арбітрів (А.В. Шибаєв), дослідження окремих аспектів діяльності футбольних арбітрів високої кваліфікації (В.Т. Ліпатов, С.В. Голомазов, Б.Г. Чирва, Г.С. Хусаїнов, А.Н. Спирін, А.П. Будогоський, Є.А. Турбін, К.Л. Віхров, Ашанін В.С.).

**Результати дослідження та їх обговорення.** В своїх дослідженнях А.Б. Обдула [1, 2] встановив, що дистанція роботи на максимальній швидкості арбітра становить 305 м, на великій, середній та малій швидкості руху відповідно 1,1 км, 2,2 км та 4,3 км; біг приставним кроком і спиною вперед - 105 м і 800 м. За гру арбітри долають дистанцію від 7 до 11 км (в середньому 9 км); прискорення і ривки складають 10% всієї дистанції, біг в повільному і середньому темпі - 47%, ходьба - 25%, біг спиною - 16%, біг приставним кроком - 2%.

Отримані дані вказують на те, що арбітри втомлюються ближче до кінця гри, що веде до зниження їх фізичної активності. Даний фактор відіграє суттєву роль та часто є вирішальними для результатів матчу.

З метою визначення вихідного рівня фізичної підготовленості арбітрів

Херсонської асоціації футбольних арбітрів (6 чол.), нами було проведене тестування яке засвідчило, що показники їх фізичної підготовленості на початку підготовчого періоду знаходяться на задовільному рівні (табл. 1). Тестування також показало, що арбітрам потрібно більше уваги приділяти розвитку таких якостей, як швидкість і витривалість.

Відповідно до цього нами розроблено та адаптовано методику для підготовки арбітрів дитячої ліги та молодіжних команд, де значну увагу приділено роботі на швидкість і витривалість.

На першому етапі підготовчого періоду закладалася загальна база функціональної підготовки, де основними були аеробні вправи (кроси, фартлеки, спортивні ігри, тренажери).

На другому етапі ми запропонували арбітрам тренуватися безпосередньо за нашою програмою. Разом з аеробною та анаеробною роботою приділяли увагу техніці пересування (біг приставними кроками, спиною вперед, різні розвороти, зміна напрямку руху).

У всіх тренувальних заняттях приділялась увага розвитку швидкісної витривалості, оскільки у грі у арбітра є мало часу для відновленні після ривків та прискорень високої інтенсивності.

Відповідно до вище зазначеного, розроблений мезоцикл (вісім тижневих мікро циклів) будувався за наступним принципом: понеділок: активне відновлення; вівторок: фізичні вправи низької інтенсивності; середа: фізичні вправи високої інтенсивності; четвер: відпочинок або пасивне відновлення; п'ятниця: тренування швидкісних якостей; субота: інтервальні фізичні вправи високої інтенсивності; неділя: відпочинок або пасивне відновлення. На початку тренування використовуються розминка і заминка після основної частини тренувального заняття. Нижче наведений приклад трьох тижневих мікроциклів з нашої методики.

### **Тиждень 1.**

- Фізична вправа низької інтенсивності - 5' бігу повільно піднімаючи ЧСС до 70% від ЧССмакс (приблизна відстань - 1 км).

- Розминка - 20' динамічних фізичних вправ та вправ на розвиток гнучкості.

- Заминка (розминка після закінчення основної частини тренувального заняття) - 5' бігу або ходьби, після чого треба 10 хвилин на розвиток гнучкості.

Загальна тривалість фази розминки та заминки: 40 хв.

**Понеділок:** активне відновлення.

**Вівторок:** відпочинок або пасивне відновлення.

**Середа:** фізична вправа високої інтенсивності: 2 хв. бігу на 90% від ЧСС макс, 1 хв. бігу підтюпцем. Дана фізична вправа повинна виконуватися в звичайному діапазоні ВІ тренувальної зони (85-95% від ЧССмакс).

Разом ця фізична вправа займає приблизно 18 хв: (2 хв. ВІ + 1 хв. бігу повільного) x 6.

Загальна тривалість тренувального заняття: 68'.

**Четвер:** відпочинок або пасивне відновлення.

**П'ятниця:** тренування швидкісних якостей:

Серія 1: Виконати фізичні вправи для розвитку швидкісних якостей, вказані на рисунку. Потім 5 хв. відновлення.

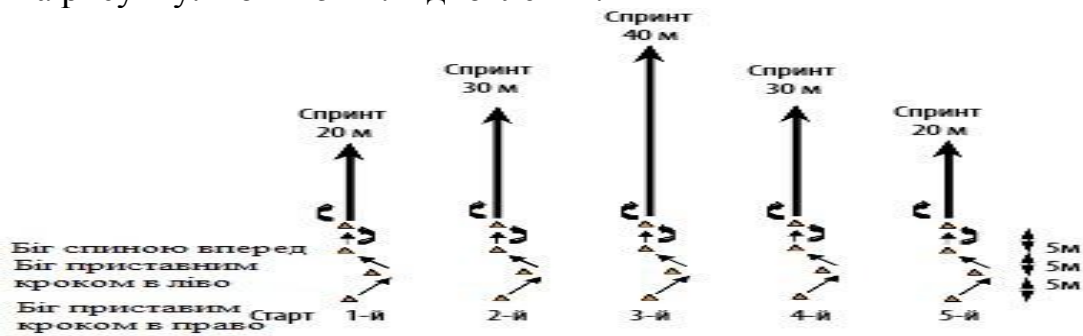


Рисунок 1. Варіант тренування швидкісних якостей

Серія 2: Виконати фізичні вправи для розвитку швидкісних якостей, вказані на рисунку 2.

Загалом, дані фізичні вправи займають 15'. Загальна дистанція становить 280 метрів.

Загальна тривалість тренувального заняття: 55'.

**Субота:** інтервальні фізичні вправи, такі як арбітраж матчу, гра в теніс, бадмінтон і т.д.

**Неділя:** відпочинок або пасивне відновлення.

### Тиждень 3.

**Понеділок:** активне відновлення.

**Вівторок:** тест ФІФА

- 6х40 м (між спринтами 1'30" відновлення);
- 8' хвилин відновлення;
- інтервальний тест.

Загальна тривалість тренувального заняття: 90'.

**Середа:** активне відновлення.

**Четвер:** відпочинок або пасивне відновлення.

**П'ятниця:** розвиток швидкісних якостей - біг по прямій лінії з рухомого старту (10').

- 6 x 10, 4 x 20 і 2 x 30 м або 12 спринтів, в загальному (200 метрів). Загальна тривалість тренувального заняття: 50'.

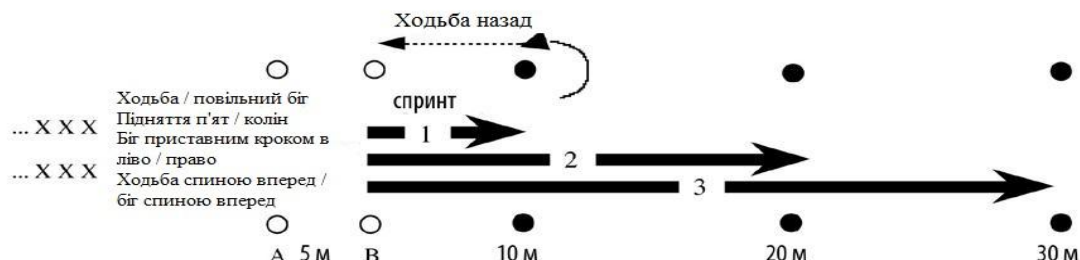


Рисунок 2. Варіант розвитку швидкісних якостей

**Субота:** інтервальні фізичні вправи, такі як арбітраж матчу, гра в теніс, бадмінтон і т.д.

**Неділя:** відпочинок або пасивне відновлення.

З метою перевірки ефективності розробленої методики фізичної підготовки футбольних арбітрів наприкінці підготовчого періоду нами було проведено повторне тестування, результати якого подані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльна таблиця результатів тестування арбітрів**

№	Арбітр	Швидкість, сек. (40 метрів)		Спритність, сек. (човниковий біг 2x15)		Витривалість, кіл- ть відрізків (тест Йо-йо 40 метрів)	
		До	Після	До	Після	До	Після
1.	М-ко	6,0	5,4	6,0	5,5	39	46
2.	Ч-ий	5,9	5,1	6,0	5,3	34	43
3.	С-ков	5,9	5,1	5,9	5,4	42	50
4.	Б-лін	6,0	5,4	5,9	5,5	39	46
5.	А-ко	5,9	5,0	5,9	5,4	40	46
6.	О-ко	6,0	5,0	5,9	5,2	39	43
Середнє значення		5,95	5,1	5,93	5,38	38,83	45,6

Отримані дані показали, що всі арбітри підвищили показники фізичної підготовленості. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що в запропонованих тестах показники суттєво покращилися, а саме середній приріст на відрізках по 40 метрів становить 14,3%, у човниковому бігу - 9,3%, а у тесті «Йо-йо» - 14,9%. За нормативними вимогами до арбітрів відрізки по 40 метрів та човниковий біг 2x15 метрів арбітр повинен пробігти швидше ніж 6 секунд, тест «Йо-йо» оцінюється «добре», якщо кількість відрізків становить більше 42 та «дуже добре» більше 50 відрізків.

Таким чином можна стверджувати, що наша методика є ефективною для підготовки арбітрів, які тільки починають обслуговувати матчі дитячої ліги та обслуговують матчі аматорських команд України й команд молодіжного чемпіонату.

**Висновки.** Фізична діяльність футбольного арбітра обумовлюється особливостями його рухової активності під час матчу, для якої характерна постійна зміна інтенсивності роботи. Розроблена програма фізичної підготовки в підготовчому періоді річного циклу тренування дала змогу покращити фізичну підготовленість арбітрів й успішно пройти фітнес-тест ФІФА.

#### **Література.**

1. Абдулла А. Б. Теорія і методика футболу [навч. посіб.] / А. Б. Абдулла, Д. А. Марченко, Ю. В. Коноваленко. – Харків: ХДАФК, 2009. – 126 с.
2. Абдулла А. Б. Контроль фізичної підготовленості арбітра у футболі / А. Б. Абдулла, Д. С. Ашанін // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2006. – № 9. – С. 60-62.
3. Абиев А. Г. Проблема судейства и пути повышения объективности с помощью технических средств / А. Г. Абиев. – М.: ВНИИФК, 1989. – С. 45-46.
4. Віхров К. Л. Підготовка футбольного арбітра / К. Л. Віхров – К.: Здоров'я, 1987. - 200 с.

## КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ПЛАВЦІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ СТАТУРИ

Міщук Андрій

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л. Л.  
*Херсонський державний університет*

**Постанова проблеми.** Проблема спортивного відбору є однією з основних теоретичних і прикладних медико-біологічних проблем фізичної культури і спорту нашої країни. Розвиток теорії спортивного відбору впливає на рівень спортивних досягнень і на розвиток спортивної науки в цілому. Метою спортивної діяльності є досягнення максимально можливого для конкретного індивідуума спортивного результату.

Зростання спортивних досягнень в більшості видів спорту, в тому числі і плаванні, вимагає подальшого вивчення індивідуальних можливостей спортсменів.

У сучасних умовах спорту вищих досягнень, особливу значимість набуває виявлення найбільш обдарованих, перспективних спортсменів, тому рекордні досягнення спортсменів володіють найбільш оптимальними показниками, характерними для даного виду спорту. З одного боку, спортсмени, що відрізняються за своїми морфологічними, функціональними, психологічними особливостями, по-різному адаптуються до різних умов діяльності, а з іншого цілеспрямована діяльність впливає на відбір найбільш обдарованих спортсменів і на формування у них специфічного морфофункціонального статусу.

Дослідження проблем спортивного відбору призвело до виявлення ряду генетично детермінованих морфофункціональних показників, які дозволяють з більшим ступенем імовірності визначити перспективність спортсменів у плаванні на певному етапі багаторічної підготовки.

Бурхливе зростання спортивних результатів в олімпійських водних циклічних видах спорту показують, що чемпіонами стають найбільш талановиті спортсмени, пристосовані до виконання високих навантажень, як за обсягом, так і за інтенсивністю, що володіють хорошим здоров'ям.

За статистичними даними приблизно 80% з числа юних чемпіонів не стають потім плавцями високого класу і не можуть показувати відповідні результати у віці, оптимальному для їх досягнення.

Проблема підготовки повноцінного резерву є найбільш гострою для вітчизняної школи плавання. Часто зустрічається таке положення, коли плавці обох статей і спеціалізації, що різко відрізняються по термінах становлення майстерності, «втиснуті» в рамки навчання і підготовки. Особливо актуальною є розробка системи науково-практичного забезпечення відбору, орієнтації та підготовки у таких видах спорту, як плавання.

**Мета** – дослідити правильність оцінки потенційних можливостей майбутнього плавця з точки зору його статури (антропометричні та функціональні характеристики).

Сучасний рівень спортивних досягнень у плаванні пред'являє строго специфічні і досить жорсткі вимоги до морфотипу плавця. Відповідно до цього

розробка критеріїв відбору та прогнозування перспективності юних плавців є актуальною проблемою при підготовці спортсменів високого класу.

Плавання, є циклічним видом спорту з виконанням роботи різної потужності, але за умовами значно відрізняється від інших спортивних спеціалізацій.

За останній час проведені дослідження спортсменів різних спеціалізацій з метою визначення особливостей статури, що обумовлюють високі досягнення в тому чи іншому виді спорту.

Характеристики статури є одними з показників, що впливають на успіх в змагальній діяльності в плаванні.

У зв'язку з проблемою спортивного відбору та орієнтації в види спорту показники статури набувають велику значимість фахівців. Ці показники спортсменів вивчаються фахівцями, як у нашій країні, так і за кордоном, де визначається перспективність спортсменів різного віку, статі, кваліфікації, спеціалізації та амплуа.

Статура - це один з факторів, що визначає успіх у плаванні, однак, як показала багаторічна практика, невідповідність спортсмена навіть по одному з багатьох факторів змушує його компенсувати це невідповідність за рахунок інших систем організму. Така компенсація доцільна, тому вона змушує організм перебувати в стані граничного напруження всіх функціональних систем, що викликає додаткову витрату енергії. Це в свою чергу призводить до виснаження організму, його резервних можливостей і закінчується, як правило, появою і загостренням різних хронічних захворювань. У зв'язку з цим, чим більшою мірою індивід відповідає спортивній моделі діяльності і чим нижче рівень факторів, що лімітують можливість досягнення високих спортивних результатів і відповідно нижче вимоги, пропоновані до компенсаторних механізмів, тим вище надійність біологічної системи і довше період високого спортивного довголіття.

Відбуваються соціально-економічні зміни в суспільстві, які зачіпають і область спортивної науки та практики. Зростання спортивних досягнень в більшості видів спорту, в тому числі, і в плаванні, є наслідком подальшої розробки наукових основ спортивної підготовки спортсменів.

Як зазначає В.Н.Платонов [5], рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку.

У плаванні широко використовуються наступні антропометричні вимірювання: 1) довжина тіла; 2) маса тіла; 3) ширина плечей; 4) ширина таза; 5) довжина кінцівок (рук, ніг); 6) мидель; 7) площа кисті, площа стопи; 8) життєва ємність легень (ЖЄЛ); 9) сила м'язів; 10) плавучість і рівновага тіла у воді.

*Довжина тіла, маса тіла і зріст-ваговий показник.* Зрісто-ваговий показник є основним при визначенні схильності до плавання.

Довжина і маса тіла, як компоненти входять в усі інші співвідношення. У

тому числі і життєва ємність легень лінійно підвищується разом з довжиною тіла. Співвідношення: ширина плечей, ширина таза, довжина тіла. Ці показники вказують на велику придатність до плавання. Співвідношення: довжина рук і довжина ніг, довжина тіла. Великі показники є ознакою кращих можливостей спортсмена. Для виявлення показника залежності між довжиною рук і зростом можна використовувати і інший метод визначення: розмах рук, довжина тіла. Розмах рук визначається відстанню між кінцями середніх пальців рук, розведених в сторони:

- якщо розмах рук більше довжини тіла, то спостерігається підвищена придатність;
- якщо розмах рук дорівнює довжини тіла, то спостерігається помірна придатність;
- якщо розмах рук менше довжини тіла, то спостерігається знижена придатність.

Ці дані можуть бути також використані при визначенні індивідуального темпу і кроку.

Сила м'язів, що у гребку, визначається в положеннях, характерних для плавання.

Тест - в положенні стоячи тиснути двома напівзігнутими в ліктьових суглобах руками на рукоятки підвішеного станового динамометра. Рукоятки динамометра на рівні плечей. Більш точні дані можуть бути отримані, якщо це вимір проводити в положенні лежачи на спині. При такому вимірі необхідний спеціальний упор для плечей.

Показник сили співвідношення: маса тіла великі величини відповідають кращим даними.

*Мидель і площа кисті.* Вимірювання міделя і площі кисті представляє деяку складність, тим не менш, цей показник дуже важливий і містить цінну інформацію [1]. Площа кисті співвідношення: мідель великим величинам відповідають великі передумови до досягнення успіху. Орієнтовні цифри: для жінок - 0,23 і вище, для чоловіків - 0,28 і вище.

*Життєва ємність легень.* Великі показники життєвої ємності легень вказують на можливість досягнення спортсменом видатних результатів. Заняття плаванням сприяють розвитку ЖЄЛ.

ЖЄЛ співвідношення: Маса тіла у видатних спортсменів за показником прагне до 100, а іноді навіть перевищує цю величину. Особливо важливу роль цей показник відіграє при спеціалізації у плаванні на середні і довгі дистанції.

Для відбору дітей в ДЮСШ з плавання найбільш інформативними виявилися такі показники: поздовжні розміри - довжина тіла, тулуба, кінцівок і їх сегментів, а також поперечні - ширина плечей, поперечний діаметр грудної клітини, сагітальний діаметр грудної клітини, обхват плечей, передпліч.

В оцінці морфофункціональних зрушень у юних плавців рекомендується враховувати середні темпи вікового розвитку школярів, які не займаються спортом, і на цій основі аналізувати темпи їх тренуваності, що дозволяє з більшою точністю визначити їх перспективність [4].

Відзначено, що більш успішне освоєння техніки плавання і формування



досвіду спостерігається у дітей з 8,5 до 9,5 років, що займаються зазвичай в 3-му класі, а у інших вікових це відбувається менш якісно. Прискорені чи уповільнені темпи фізичного розвитку не завжди тісно пов'язані з підвищенням фізичної підготовленості юних спортсменів. Спостережуваний зсув у розмірах тіла виявляється більш вираженим, ніж наростання рухових можливостей [1] в залежності від різних рухових режимів [2].

Зазвичай в практиці спортивного плавання тренери - викладачі на основі особистого досвіду і власної інтуїції частково вирішують завдання природного відбору.

При здійсненні спортивного відбору плавців доцільно, зазначає В. М. Волков, [4], враховувати індивідуальні темпи приросту рухових якостей протягом 1 - 1,5 років занять плаванням, найменше підвищення яких збігається з періодами прискореної появи зовнішніх ознак статевого дозрівання. Дослідженнями В.С. Фарфеля, простежено природний хід розвитку рухових здібностей дітей, які не займаються спеціально спортом, з даними їхнього віку, який завершується до 13 років, але до 16 - 18 різко сповільнюється або ж зовсім припиняється. Хоча у дітей, що займаються спортом, розвиток рухових здібностей продовжується в більш старшому віці.

У дослідженнях Т. С. Тімакової зазначено, що для визначення спортивної придатності дітей, які вміють плавати, достатньо одного року цілеспрямованої підготовки, тоді як для дітей, що не вміють плавати, необхідний більш тривалий термін навчання - не менше 1,5 - 2 років.

З застосовуваних методів відбору в пошуку обдарованих плавців слід зазначити, що більшість тренерів плавання (95%) враховує вік вступників. Вони воліють працювати з 5 - 6-річними - 13%; з 7 - 8-річними - 43%; з 9 - 10-річними - 34%; старше 10 років - 10%, піддаючи візуальній оцінці зовнішні дані початківців, оцінюючи результати виконання спеціальних вправ на суші і у воді. Основним же критерієм для включення початківців в навчально-тренувальні групи є наявність здоров'я [2].

У визначенні перспективності юних плавців необхідно враховувати не тільки початкові успіхи, а й подальшу зміну спортивних результатів. Більш здатних новачків відрізняє не тільки високий вихідний рівень окремих показників, але і здатність швидко підвищувати величину сили тяги у воді і збільшувати крок при плаванні [3].

Як вважає В. Н. Платонов, саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини і необхідно починати оцінку його перспективності. У плаванні необхідно віддавати перевагу дітям високого зросту, пропорційно складених, що мають гладку (з нечітко позначених рельєфом) мускулатуру, легкий кістяк, тонкі щиколотки і зап'ястя, великі розміри стопи і кисті. Різниця в спортивній кваліфікації пояснюється відмінностями в показниках тотальних розмірів тіла плавців. Авторами зазначалося, що плавці-спринтери вище і важче стаєрів. Для плавців найбільш характерні велика довжина тіла, вони мають довгі ноги і досить широкі плечі, мають довгі руки, що доцільно для більш активних гребкових рухів [5].

*Пропорції тіла.* Ефективність гребка багато в чому залежить від площі поверхні основних робочих ланок руки (передпліччя - кисть) і ноги (гомілка - стопа). Чим довше ноги і руки, кисті і стопи плавця, тим вище швидкість плавання і коротша дистанція, на якій він спеціалізується. Розміри тіла плавців, що спеціалізуються на різних дистанціях вільного стилю, мають статистично вірні відмінності.

Довжина ніг у плавців, які спеціалізуються в різних способах плавання, залежить від характеру робочих рухів і їх відносного внеску в швидкість плавання. Ширина плечей і поперечний діаметр грудної клітки дозволяють судити про розвиток пояса верхніх кінцівок, його розміри. За цими показниками провідне місце належить спортсменам, що плавають на спині. Ця обставина говорить також про те, що й у спринтерів, які плавають кролем, великі розміри тіла є передумовою для розвитку високих швидкостей плавання.

**Висновки.** Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їх досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку.

Як вважає В. Н. Платонов, саме з вимірювань тотальних розмірів тіла в поєднанні з візуальною оцінкою зовнішнього вигляду дитини і необхідно починати оцінку його перспективності. У плаванні необхідно віддавати перевагу дітям високого зросту, пропорційно складених, що мають гладку (з нечітко позначених рельєфом) мускулатуру, легкий кістяк, тонкі щиколотки і зап'ястя, великі розміри стопи і кисті.

Таким чином, можна зробити висновки, що показники статури юного спортсмена відіграють важливу роль і дають можливість спрогнозувати його подальші перспективи розвитку та можливість досягти олімпійських висот.

### **Література.**

1. Вайцеховский С. М. Быстрая вода / С. М. Вайцеховский. – М: Мол. гвардия, 1986. – 342 с.
2. Левицкий В. В. Методы обучения спортивному плаванию / В. В. Левицкий. // М.: Физкультура и спорт. – 1999. – №9. – С. 55.
3. Макаренко Л. Л. Спортивное плавание / Л. Л. Макаренко. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 346 с.
4. Парфенов Б. А. Спортивный отбор в плавании / Б. А. Парфенов // Плавание / Б. А. Парфенов. – К.: Олимпийская литература, 1998. – С. 200.
5. Платонов А. Н. Физическая подготовка пловцов / А. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1983. – 230 с.

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАЙСЬКОГО БОКСУ В УКРАЇНІ**

Молдавчук Анна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Тайський бокс або Муай Тай - жемчужна бойових мистецтв народів Південно-Східної Азії, унікальна традиція, що має

багатовікову історію. Найбільш яскраве вираження культурна спадщина тайців знайшло саме в Муай Тай, без якого неможливо уявити сучасний Таїланд [2].

Муай тай також називають «бокс восьмируких», тому що в ньому широко та різноманітно використовуються руки, гомілки, лікті та коліна (тобто вісім ударних поверхонь). Таким чином, боєць має для завдання удару вісім «контактних точок», на відміну від двох у класичному боксі (кулаки) або чотирьох у кікбоксингу (кулаки, ступні). Заняття тайським боксом це постійне подолання власних фізичних можливостей, яке загартовує не лише тіло, а й моральний дух, що в свою чергу виховує в бійців вміння протистояти будь-якому супротивникові або важким життєвим випробувань [3].

Аналіз спеціальної літератури показав, що більшість авторів (Г. М. Арзютов, В. С. Дахновський, Письменський І. А. й ін.) висвітлюють прикладний (бойовий) розділ бою й практично немає робіт, що розглядають історію розвитку тайського боксу як спортивного виду одноборства.

**Мета дослідження** – розкрити історичні аспекти розвитку тайського боксу.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В XIII ст. на території сучасного Таїланду існувало мистецтво бою голими руками і ногами. Пізніше, з утворенням держави Аютія (Сіам), з'явилося нове бойове мистецтво - пахуют («Багатобічний бій»), яке з часом стали також називати «муай-тай». Видатних бійців зараховували в королівську гвардію і привласнювали їм дворянський титул. Воїн, що опанував прийомами муай-тай, міг успішно продовжувати бій, навіть позбувшись зброї. Легендарний воїн Най Кхан Том вважається «покровителем» тайського боксу [1].

В 1921, під час правління короля Рами VI, муай-тай став розвиватися як вид спорту. Генерал Прайя Нонсо Сурендра Панді за дорученням короля організував на території одного з коледжів Бангкока центр вивчення муай-тай. В 1929 були прийняті «модернізовані» правила. Муай-тай і зараз вважається одним з найжорсткіших бойових мистецтв, а в ті часи смерть або важкі каліцтва бійця під час поєдинку були звичайною справою.

В процесі розвитку цього спорту земляні майданчики замінили на ринг розмірами 6х6 метрів, огорожений канатами. Час поєдинку обмежувався 5 раундами по 3 хвилини з хвилиnnими перервами (перші поєдинки тривали доти, поки хтось із супротивників не втрачав здатність продовжувати бій). Замість традиційних шкіряних ременів, якими бійці бинтували руки, ввелися боксерські рукавички. Захист ніг не передбачався, але правилами дозволялося бинтувати гомілку і підйом стопи. Були введені 7 вагових категорій [3].

З 1960 року починається бурхлива популяризація тайського боксу. Були вперше проведені поєдинки з представниками школи кекушінкай-карате і хоча матч завершився перемогою «каратистів», але вони були під легким враженням і деякі елементи бою взяли в свій арсенал. В 1984 році з'явилася на світ міжнародна аматорська федерація тайського боксу. На сьогодні в неї входять представництва більш ніж 70 країн.

Таїландський бокс Муей Тай, як вид єдиноборств став активно розвиватися в Україні з 1989 року. Завдяки активній роботі проведеної В. Ричко

і В. Бородіною в Одесі створюється Одеське об'єднання східних єдиноборств, в якому активно розвивається Муей Тай, пропагандистом якого був В. Федоров. З 1990 року, завдяки зусиллям представників Одеського об'єднання східних єдиноборств, був встановлений контакт з Європейською асоціацією Муей Тай. Протягом першої половини 1991 року, на запрошення президента цієї організації Т. Харінка, і завдяки активній допомозі одесита-бізнесмена В. Лисовицького, одесити двічі побували в Амстердамі (Голландія), де брали участь в інструкторських курсах з тайландського боксу, а репрезентоване ними Одеське об'єднання східних єдиноборств стало повноправним членом Європейської асоціації Муей Тай [1, 2].

У квітні 1993 року в Бангкоку (Таїланд) українські тайбоксери вперше взяли участь у першому міжнародному турнірі з Муей Тай серед аматорів. Команда України була представлена чотирма спортсменами. За результатами цих змагань представники Одеського клубу тайбокса "Муей Тай", Чорнолуцький Сергій посів друге місце (вагова категорія 75 кг.) та Павлов Віталій - третє місце (вагова категорія 71 кг). Цей міжнародний турнір був організований урядом Таїланду спільно з Аматорської асоціацією Муей Тай Таїланду (АМТАТ). В рамках турніру відбулася настановча конференція Міжнародної федерації любительського Муей Тай (IFMA), що поклало початок розвитку аматорського Муей Тай на міжнародному рівні [2].

На сьогодні збірна команда України з тайського боксу постійно займає призові міста на змаганнях світової величини. Як приклад можна підвести підсумки чемпіонату Європи 2014. Всього у змаганнях приймало участь 23 бійця, українською командою завойовано: 19 медалей, з них - 10 золотих, 4 срібних і 5 бронзових. І, звичайно ж, Перше загальнокомандне місце. Дві золоті медалі завоювали спортсмени з Херсонщини – Анна Молдавчук та Владислав Микитась.

**Висновки.** Тайський бокс є цікавим мистецтвом, адже ніякий інший вид спорту не подарить стільки яскравих моментів, аніж поєдинки по Муей Тай. Поєдинки з тайського боксу – це насамперед розумові поєдинки спортсменів та їх тренерів, адже там дуже велика різноманітність ударів, де слід в першу чергу розуміти, як саме і що саме хоче зробити твій опонент. Цей вид спорту має свою стародавню історію, і є одним з найпопулярніших видів спорту в світі. Таїландський бокс Муей Тай, як вид єдиноборств став активно розвиватися в Україні з 1989 року і, на сьогодні, збірна команда України з тайського боксу вже має безліч спортивних досягнень на міжнародній арені.

### **Література.**

1. Алексеев А. Ф. История развития восточных единоборств и рукопашного боя: [учеб. пособие.] / А.Ф. Алексеев, В. В. Романенко, З. Р. Шайхлисламов. – Харьков: ХаГИФК, 1996. – 66 с.
2. Брук Р. Таиландский бокс Муай-тай / Р. Брук. – Краснодар: Гром, 1999. – 120 с.
3. Гилби Д. Секреты боевых искусств мира / Д. Гилби, В. Коваленко. – Минск: Белорус. дом печати, 1992. – 63 с.

## ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГАНДБОЛІСТОК

Попович Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Всі ми розуміємо, що успішний виступ у змаганнях залежить не тільки від високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості спортсмена, а й від його психологічної готовності. Адже безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів. Чим відповідальніше змагання, тим напруженіше спортивна боротьба, тим більш великої ваги набуває психічний стан спортсмена. У таких умовах зазвичай перемагає той, хто краще психологічно підготовлений для виступу у кожному конкретному змаганні. Емоційна свіжість, рівень розвитку психомоторних процесів, честолюбні мотиви й інші чинники готовності, нерідко, призводять до перемоги над фізично, технічно та тактично сильнішим суперником. Отже, організація психологічної підготовки до змагань повинна бути спрямована на формування властивостей і якостей особистості і психічних станів, якими завжди обумовлена успішність та стабільність змагальної діяльності. Її метою необхідно вважати адаптацію до змагальних ситуацій, вдосконалення та оптимізацію реактивності відображення і у відповідь реакції на специфічні екстремальні умови діяльності [1, 2].

Рівень змагань значно впливає на психіку спортсмена, що, у свою чергу, вимагає певної міри психологічної готовності. Тому на практиці здійснюються два типи психологічної підготовки спортсменів до змагань: загальна і спеціальна до конкретного змагання.

Загальна психологічна підготовка тісно пов'язана з виховною та ідейною роботою зі спортсменами. Особливо це відноситься до формування ідейної переконаності, вихованню властивостей особистості. У програму психологічної підготовки повинні бути включені заходи, спрямовані на формування спортивного характеру.

**Мета дослідження** – виявити найбільш характерні типи нервової системи гандболісток.

**Організація та методи дослідження.** До дослідження була залучена гандбольна команда «Дніпрянка», у складі якої 15 гандболісток віком від 17 до 31 років. Контингент команди переважно Майстри спорту України.

Для виявлення характерних типів нервової системи гандболісток ми застосували методику Л.В. Волкова «Оцінка властивостей нервової системи спортсменів». Дана методика відносно проста, тому може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору [4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка властивостей нервової системи гандболісток проводилася у вигляді анонімного анкетування. Ступінь прояву кожної властивості нервової системи оцінюється сумарним показником балів (максимальна оцінка – 50 балів, мінімальна 10 балів). Сума в 30 балів для певної властивості розрізняється як достатня, тобто означає, що

спортсмен відзначається силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів. Слабкий прояв властивості діагностується при сумі менше 30 балів. Такий спортсмен відзначається слабкістю, неврівноваженістю (з перевагою збудження), інертністю нервових процесів.

Результати властивостей нервової системи гандболісток представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

<b>Властивості нервової системи гандболісток ГК «Дніпрянка» (%)</b>			
<b>Компоненти</b>	<b>Сила нервової системи зі сторони збудження</b>	<b>Сила нервової системи зі сторони гальмування</b>	<b>Рухомість нервових процесів</b>
<b>Рівні</b>			
Достатній	100	80	93,3
Низький	-	20	6,7

Як ми бачимо з таблиці 1, за результатами тестів для визначення: сили нервової системи зі сторони збудження всі гравці мають високий рівень (100%), сила нервової системи зі сторони гальмування теж на достатньо високому рівні (80%), та показники рухомості нервових процесів також на високому рівні (93,3%). Отже властивості нервової системи гандболісток по цим показникам на високому рівні. За першою ознакою ми виявили, що всі спортсмени відзначаються силою нервових процесів зі сторони збудження.

За другою ознакою виявили, що переважна більшість, а саме 12 із 15 спортсменок відзначаються силою нервової системи зі сторони гальмування, вони спокійні та врівноважені під час тренувань або змагань. Та все ж троє з них відзначились низьким показником. Це дівчата приблизно однакового віку 21-23 роки, всі вони Майстри спорту, воротар та лінійні гравці.

За третьою ознакою теж переважна більшість гравців відзначилась високим показником рухомості нервових процесів, та лише одна гандболістка відзначилась дуже низьким показником: 25 балів з можливих 50. Це спортсменка 23 років, майстер спорту, лінійний гравець за амплуа.

**Висновки.** За нашим дослідженням більшість гандболісток команди ГК «Дніпрянка» відзначаються силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів, а лише 20% слабкістю, неврівноваженістю (з перевагою збудження) та 6,7% – інертністю нервових процесів.

Це проявляється у вигляді різної швидкості оцінки ситуацій, в неоднаковій реакції на події, емоційності тощо. Такі відмінності визначаються індивідуальними природженими особливостями і взаєминами процесів збудження і гальмування.

За результатами проведеної роботи можна констатувати, що у більшості гандболісток ГК «Дніпрянка» переважає сильний тип нервової системи.

### **Література.**

1. Гогоунов Е. Н. , Мартыянов Б. И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.

3. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. Пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.

4. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.

## **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ**

Проценко Ксенія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Спортивні ігри - найбільш видовищні та популярні види спорту. Високий темп ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередній контакт із супротивником у боротьбі за м'яч, обмеження часу володіння м'ячем, висока емоційність і непередбачуваність результату потребують специфічних вимог до рухової, функціональної та психологічної підготовленості гравців. Вивчення різноманітних аспектів майстерності гравців дозволяє акцентувати увагу дослідників на провідні характеристики – морфологічні показники гравців, рівень розвитку рухових здібностей і морфо-функціональну спеціалізацію організму спортсменів, технічну підготовленість, тактичну майстерність, морально-вольові якості, інтелектуальні здібності. Комплекс цих показників обумовлює результативність змагальної діяльності спортсменів.

Змагальна діяльність в спортивних іграх – це організоване за визначеними критеріями суперництво з метою виявлення рівня та об'єктивного порівняння майстерності гравців і команд. Відносно об'єктивну інформацію про ефективність змагальної діяльності у спортивних іграх дають результати змагань. Однак результат змагань не завжди містить достовірну інформацію про хід спортивної боротьби, сильні та слабкі сторони гравців і команд. Для цього використовуються інші показники, які отримують під час реєстрації даних змагальної діяльності. Основними напрямками дослідження змагальної діяльності в спортивних іграх є наступні: визначення загальної кількості та результативності техніко-тактичних дій; визначення ефективності та стійкості спортивної техніки; контроль за спортивною тактикою; вимірювання фізіологічних і біохімічних реакцій організму спортсменів під час змагань та безпосередньо після їх закінчення; контроль психічних станів спортсменів.

Дане дослідження присвячене визначенню основних понять змагальної діяльності (теоретичні аспекти), характеристиці типології, структурі і особливостям ігрової діяльності гравців.

Характеристика змагальної діяльності в спортивних іграх є провідним компонентом низки наукових напрямів, які пов'язані як з питаннями удосконалення процесу підготовки спортсменів, підвищення ефективності ігрової змагальної діяльності, так і підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту – вчителів фізичної культури, тренерів, суддів, інструкторів, менеджерів у галузі. Змагальна діяльність у спортивних іграх неодноразово

була об'єктом і предметом ґрунтовних наукових досліджень як окремих фахівців, так і наукових колективів

Проте в сучасному гандболі вивчення питань особливостей техніко-тактичної підготовленості гандболісток високого класу недостатньо вивчені, тому наше дослідження є актуальним.

**Мета дослідження** полягає в оцінці ефективності змагальної діяльності гандболісток високого класу

**Організація та методи дослідження.** Наше дослідження проводилося за допомогою архівних матеріалів (відеозаписів) ігор Чемпіонату України за сезон 2013-2014 років за участю команд суперліги. Об'єктами дослідження були команди призери Чемпіонату України, такі як львівська «Галичанка», яка посіла друге місце, та бронзовий призер - херсонська «Дніпрянка».

Методика визначення ефективності змагальної діяльності (таблиця 1.), яку ми застосовували під час експерименту, розроблена тренерами ГК «Дніпрянка» та активно застосовується в змагальному процесі.

Таблиця 1

**Критерії оцінки ефективності змагальної діяльності гандболісток високого класу**

ТТД	Кидки		2 хвилинне вилучення		7 метровий		Перехоплення втрата		На гравця		Жовта картка		Зупинка атаки	Блок	Результативна передача
Бали	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	+	-	0.2	0.3	0.6
	1	-0.8	0.4	-0.4	0.6	-0.6	0.5	-0.5	0.3	-0.3	0.1	-0.1			

**Результати дослідження та їх обговорення.** Постійно підвищується конкуренція команд у Чемпіонаті України, це диктує необхідність подальшого вдосконалення системи підготовки кваліфікованих гандболісток. Увесь підготовчий процес спрямований на ефективну змагальну діяльність. Змагальна діяльність, яка вирішує долю, як матчу, так і результату команди представляє особливий інтерес.

На жаль, у спеціальній літературі недостатньо уваги приділяється опису особливостей, кількісних і якісних показників, які досягли останнім часом провідні команди нашої країни в змагальній діяльності, що позбавляє тренерів можливості ефективно проводити їх підготовку в умовах навчально-тренувального процесу.

Показники ефективності змагальної діяльності гандболісток з ГК «Галичанки» представлені в таблиці 2.

На основі опрацьованих даних за методикою визначення ефективності змагальної діяльності нами встановлено, що розігруючі гравці команди «Галичанка» в ході змагальної діяльності набирають найвищий бал ефективності (4,1 бали). За даними представленими в таблиці видно, що такий високий показник ефективності гандболістки мають за рахунок значної



кількості результативних кидків. Також доволі ефективно на майданчику виступають півсередні гравці, які набрали 3,7 бали. Проте за даною методикою в львівській команді найменшу кількість балів ефективності отримали гравці, які грають на позиції крайніх (1,7 балів) та лінійних гравців (1,6 балів).

Таблиця 2

**Техніко-тактичні дії змагальної діяльності ГК «Галичанка»**

Амплуа	Кутові		Півсередні	Розігруючі	Лінійні
Кидки, раз	+	6	9	8	2
	-	6	7	3	-
2 хвилинне вилучення, раз	+	-	1	1	-
	-	1	-	0	-
7 метровий, раз	+	-	-	0	-
	-	-	-	3	2
Перехоплення Втрата, раз	+	1	1	0	-
	-	1	1	3	-
На гравця, раз	+	1	-	-	-
	-	-	-	-	-
Жовта картка, раз	+	-	-	2	-
	-	-	-	1	-
Зупинка атаки 9 метровий, раз	3		-	3	1
Блок, раз	-		3	1	-
Результативна передача, раз	-		-	1	1
Ефективність змагальної діяльності, бали	1.7		3.7	4.1	1.6

Отримані результати вказують на те, що за даними проведеної методики гравці другої ігрової лінії (розігруючі, півсередні) більш ефективні в змагальній діяльності, ніж гравці першої ігрової лінії (кутові, лінійні). На нашу думку, отримані результати обумовлені також низкою факторів серед яких: тактичні пріоритети гри команди, антропометричні показники, індивідуальні показники гравців.

Наступним кроком в нашому дослідженні стало визначення ефективності змагальної діяльності ГК «Дніпрянка», яке відображено в таблиці 3.

Аналізуючи отримані результати ми визначили, що на відміну від львівських гандболісток найбільш ефективними гравцями в команді «Дніпрянка» виявились крайні гравці (5,5 бали). Практично однаковий з ними результат ефективності показали лінійні гравці (5,4 бали). До трійки найефективніших гравців потрапили також півсередні гравці з результатом (4,9 бали).

На відміну від результатів отриманих в команді «Галичанка» найнижчі показники ефективності протягом гри отримали гандболістки, які є «диригентами» гри і виступають на позиції розігруючих. Так з урахуванням втрат та помилок гравці даної позиції отримали негативний результат -2.2 бали.

Протягом гри розігруючі гравці в більшості випадків організовували атаквальні дії команди, виконували велику передачу в передню лінію і лише

тільки в екстремальних випадках, коли закінчувався час на таку, вони власно атакували ворота суперника, що не завжди було ефективним.

Таблиця 3

## Техніко-тактичні дії змагальної діяльності ГК «Дніпрянка»

Амплуа	Кутові		Півсередні	Розігруючі	Лінійні
Кидки, раз	+	8	7	4	2
	-	4	8	9	2
2 хвилинне вилучення, раз	+	-	1	-	-
	-	-	-	2	-
7 метровий, раз	+	1	3	1	1
	-	-	-	-	-
Перехоплення Втрата, раз	+	1	1	-	1
	-	2	5	6	-
На гравця, раз	+	-	1	-	-
	-	-	1	-	-
Жовта картка, раз	+	-	-	-	1
	-	-	2	-	-
Зупинка атаки 9 метровий, раз	3		15	6	7
Блок, раз	-		2	-	2
Результативна передача, раз	-		3	5	2
Ефективність змагальної діяльності, бали	5.5		4.9	-2.2	5.4

Підсумовуючи отримані результати зазначимо, що за показниками ефективності змагальної діяльності, побудова техніко-тактичних дій польових гравців в обох командах доволі різна. Так в команді ГК «Галичанка» більшість ТТД припадає на розігруючих та півсередніх гравців, а в команді ГК «Дніпрянка» ефективні ТТД в більшості випадків виконували крайні, лінійні та півсередні гравці.

Однак ефективність діяльності команди та досягнення переможного результату багато в чому залежить і від якісної гри одних з головних дійових осіб – воротарів. Саме тому наступним кроком нашого дослідження стало виявлення середнього показника ефективності змагальної діяльності воротарів ГК «Галичанка» та ГК «Дніпрянка» (рис. 1.).

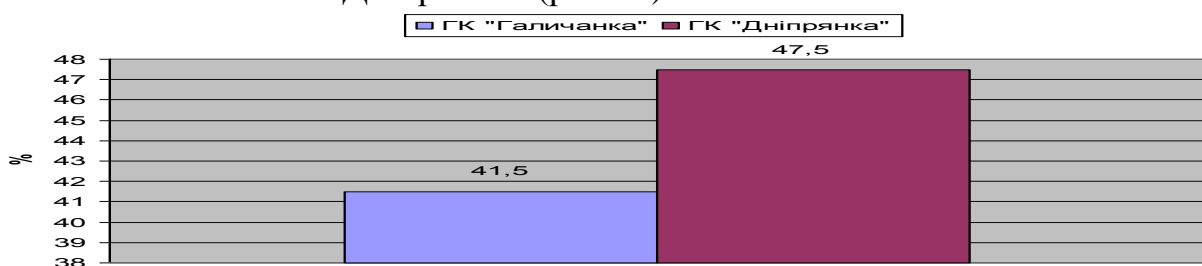


Рисунок 1. Середні показники коефіцієнту ефективності змагальної діяльності воротарів ГК «Галичанка» та ГК «Дніпрянка»

Ефективність змагальної діяльності воротаря у гандболі, за оцінками фахівців-практиків, на 50% обумовлює успішність змагальної діяльності команди в цілому. Виходячи з цього констатуємо, що ефективність змагальної

діяльності воротаря є одним з провідних чинників змагальної та тренувальної діяльності висококваліфікованих гандболісток.

Після проведеного нами дослідження за допомогою відеоматеріалів, ми змогли вирахувати середнє арифметичні показники ефективності змагальної діяльності команд суперліги. В ході дослідження ми за кількістю пропущених м'ячів та сейвів розрахували відсоток ефективності в грі. Так відсоток ефективності воротарів львівської «Галичанки» складає 41,5%, в той час, як відсоток відбитих м'ячів в херсонській гандбольній команді «Дніпрянки» становить 47,5%.

При порівнянні ефективності змагальної діяльності в командах суперліги нами встановлено, що більш ефективними гравцями в ГК «Галичанка» стали розігручі та півсередні, а в ГК «Дніпрянка» результати вказують на більш ефективну змагальну діяльність кутових та лінійних гравців.

**Висновки.** На підставі проведеного дослідження, ми виявили, що найбільш ефективними гравцями львівської «Галичанки» стали розігручі та півсередні. В херсонській «Дніпрянці» навпаки найефективнішими гравцями стали кутові та лінійні. Що стосується воротарів, середні показники ефективності показують, що воротарі ГК «Дніпрянки» мають більший відсоток відбитих м'ячів протягом гри, ніж воротарі ГК «Галичанка».

#### **Література.**

1. Горбата В.О. Аналіз змагальної діяльності гандболістів // матеріали І наук. конф. / В.О. Горбата, В.А. Левчук. – Вінниця, 1995. – С. 73–74.
2. Игнатьева В.Я. Подготовка гандболистов на этапе высшего спортивного мастерства: [учеб. Пособие] / В.Я. Игнатьева, В.И. Тхорев, И.В. Петрачева. – М.: Физическая культура, 2005. – 276 с.
3. Тищенко В.О. Модель управління психофізіологічним станом кваліфікованих гандболісток: зб. наук.праць / В.О. Тищенко // Науковий вісник. – Одеса: Міжнародн. гуман. ун-т, 2010. – Вип. 2 – С. 65- 67.
4. Латышкевич Л.А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л.А. Латышкевич, Л.Р. Маневич. – К.: Здоров'я, 1981. – 173 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК**

Пустоварова Ганна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Жіноча важка атлетика відносно новий вид спорту, який був включений у програму XXVII Олімпійських ігор, тому проблема української школи важкої атлетики - розробка сучасних методик тренування жінок і на їх основі підвищення ефективності підготовки жінок [1].

Велике місце в сучасній системі спортивного тренування важкоатлеток надається розвитку сили. Вивчення спортивної практики та спеціальної літератури (Роман Р.А., Божко А.І., Дворкін Л.С., Лучкін М.І. та ін.) показало, що жінка має багато особливостей у всіх сферах рухової діяльності, психічних проявів. Не враховувати ці особливості в процесі спортивного вдосконалення,

особливо в такому виді спорту, як важка атлетика, не можна.

З огляду на це, наше дослідження є актуальним та спрямоване на удосконалення системи підготовки жінок-важкоатлеток.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важка атлетика - вид спорту пов'язаний з проявом максимального напруження працюючих м'язів. Досягнення високих результатів передусім вимагає збільшення м'язової сили, що пов'язано з великими силовими навантаженнями [4].

Над розвитком сили спортсменки працюють протягом року, виконуючи дуже великий обсяг роботи. У важкоатлетичному тренуванні важливе місце має вага, з якою виконується вправа, кількість підіймань, кількість підходів в кожній вправі й тренуванні, в цілому тривалість відпочинку між підходами, кількість вправ в тренуванні, темп виконання вправ, режим м'язової діяльності.

Розвиток сили у жінок має свою специфіку. Біологічні особливості організму жінок більш за все виявляються, коли стоїть питання про розвиток сили разом із швидкістю. Виявлення сили у жінок значно слабше в порівнянні з чоловіками, хоча в них не має ніяких особливостей в морфологічній побудові і функціональних особливостях м'язових елементів скелетної мускулатури, периферичних нервових рецепторів і в загальному характері протікання безумовних і умовних рефлексів [2].

В процесі тренувань, у жінок, м'язова сила збільшується повільніше і в меншій ступені. Часто у важкій атлетиці вимагається збільшення відносної, а не абсолютної сили. Це диктується визначеними рамками вагових категорій.

Розвиток відносної сили відбувається, в основному, за рахунок факторів, які включають зріст м'язової маси та зниження ваги тіла. Вага спортсменки повинна бути більшою в підготовчому періоді і меншою в період входження в спортивну форму.

Початковий стан підготовки важкоатлеток вимагає дотримання особливо суворої поступовості і послідовності в застосуванні засобів, які розвивають силу. Найбільшу шкоду для здоров'я жінки та її успіхів наносять навантаження, що не відповідають її організму на початку спортивної діяльності [3].

На першому етапі тренування в будь-якому виді спорту, а тим більш у важкій атлетиці, жінці треба створити міцний м'язовий корсет, який утримує в правильному положенні внутрішні органи. Без достатнього попереднього розвитку брюшного пресу і тазового дна, жінка не повинна робити вправи зі штангою. Спортсменкам, які недостатньо підготовлені фізично, слід уникати занадто важких нахилів тулуба назад, тому що при цьому підсилюється внутрішній брюшний тиск, який може привести до згибу матки. Особливо це небезпечно в період менструації та за декілька днів до її появи.

Силовa підготовка важкоатлеток повинна починатися з комплексу загально-розвиваючих вправ, що спрямовані на розвиток основних груп м'язів (10-12 вправ), що повторюються в кожному тренуванні. Слід поступово збільшувати число повторень, а потім темп виконання цих вправ [1, 5].

Наступним етапом повинний бути комплекс загальнорозвиваючих вправ з обтяженнями невеликої ваги. Число повторень цих вправ також поступово збільшується, а потім переходить до швидкого їх виконання. Вправи зі

штангою займають не більше 30% загального обсягу швидкісно-силових вправ. Вага обтяжень - 15-25 кг.

Спортсменки розрядники в більшому обсязі застосовують вправи зі штангою, які складають 60-70% обсягу силових вправ. Після такої послідовності силової підготовки, можна збільшувати обсяг вправ з більшими обтяженнями, поступово метод повторних зусиль доповнюється методом максимальних зусиль [4].

Вибір величини напруження при розвитку сили - один з головних компонентів методики. Існує три методи утворення максимальних силових напружень.

Перший метод - метод повторного підймання неграничної ваги до стомлення. При цьому, тільки при останніх підйманнях, фізіологічна картина стає близькою до граничних зусиль, тому найбільшу цінність мають останні підймання.

Метод повторних зусиль широко і цілком виправдано використовується в практиці за наступними причинами: великий обсяг роботи викликає значні зрушення в обміні речовин, тобто активізує трофічні процеси, створює можливості для посилення пластичного обміну, що приводить до функціональної гіпертрофії і зросту сили, а також дозволяє краще контролювати техніку вправ. Цей метод сприяє збільшенню м'язової сили, що потрібно молодим спортсменкам, в першу чергу [2].

Метод повторних зусиль рекомендується тим, хто раніше не займався силовими вправами. Він дозволяє уникнути травми, тим більше, що для початківців величина обтяжень не має значення. При даному методі використовують вправи з великим і помірковано великим опором:

- граничний опір - 1 (кількість повторень за підхід);
- колограничний - 2-3;
- великий - 4-7;
- помірковано великій - 8-12;
- середній - 13-18 (розвивається витривалість);
- малий - 19-15 (розвивається витривалість);
- дуже малий - 25 (розвивається витривалість) [3].

Другий метод - метод максимальних зусиль. Для подальшого досягнення максимального ефекту приросту сили в тренувальних заняттях, необхідно використовувати колограничну і граничну вагу. Часто тренуватися з колограничними і граничними обтяженнями, не можна, щоб не наступило фізичне і психічне перевтомлення. Причому, враховуючи, що метод максимальних зусиль не викликає робочої гіпертрофії і власна вага спортсменки не збільшується, цей метод повинний застосовуватися більш в тренувальних заняттях тих спортсменок, які збираються ще довго затримуватися в категорії, в якій вони виступають [1].

Якщо спортсменка вирішила перейти в наступну вагову категорію та їй потрібно набрати м'язову масу, вона повинна в своїх тренувальних заняттях в більшій ступені застосовувати повторний метод.

Третій метод - підймання неграничної ваги з максимальною швидкістю.

Недивлячись на те, що провідною якістю важкоатлеток є сила, спортсмену необхідно розвивати не тільки здібність до максимальних зусиль, але і значну швидкість. Вважається, що при тренуванні з вагою 80-95% від максимального, більше розвиваються швидкісно-силові якості, при тренуванні з вагою 50-80% більше вдосконалюються швидкісні якості, а з вагою більше 95% - силові [1, 3].

При виборі методу, необхідно враховувати ряд умов: вік, тих що займаються, їх індивідуальні особливості, підготовленість, період тренування, власну вагу спортсменки і т.п.

На практиці важкоатлетки користуються комбінованими методами, але на кожному етапі підготовки, в залежності від поставленої мети, віддають перевагу одному з них. Враховуючи біологічні особливості організму: ізометричний, поступальний режими розвитку сили, а також ударний метод, жінкам застосовувати не рекомендується, тому що вони можуть нанести непоправну шкоду організму [2].

**Висновки.** Багато дослідників розглядають заняття з обтяженнями як засіб досягнення ефективної силовой підготовки підростаючого покоління й виховання на цій основі спортсменів високого класу.

Особливе значення в системі спортивного тренування у видах спорту з переважним розвитком сили й швидкісно-силових якостей мають вправи з дозованими обтяженнями спрямованого впливу. Відзначаючи виняткову важливість застосування фізичних вправ з обтяженнями з метою оптимального й доцільного розвитку сили у важкоатлеток, ряд авторів указують на необхідність наявності системи впливу на природні процеси їх фізичного вдосконалення та розвитку.

### **Література.**

1. Алексеев В. И. Тренировки тяжелоатлетов / В. И. Алексеев. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – С.13-19.
2. Божко А. Ж. Тяжелая атлетика / А. Ж. Божко. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 176 с.
3. Дворкин Л. С. Юный тяжелоатлет / Л. С. Дворкин. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 160 с.
4. Лукьянов М. Т. Тяжелая атлетика для юношей / М. Т. Лукьянов, А. М. Фаламеев. – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 240 с.
5. Фаламеев А. И. Вариативность методики тренировки тяжелоатлета / А. И. Фаламеев. – М.: Физкультура и спорт, 1994. – С. 17-20.

## **ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАНОВЛЕННЯ ЧИРЛІДІНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ**

Рипула Неля

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасні умови життя висувають високі вимоги до стану здоров'я та рівня рухової підготовленості підростаючого покоління. У той же час, науково-технічний прогрес, глобальна комп'ютеризація,

інтенсифікація навчально-пізнавальної діяльності тягне за собою різке зниження рухової активності учнівської молоді, що негативно позначається на рівні їх фізичного здоров'я і рухової підготовленості. Це пояснюється тим, що приблизно 50% свого часу діти проводять у школі, а сучасні уроки з фізичної культури не повною мірою компенсують дефіцит рухової активності дітей. Отже, пріоритетним напрямком в теорії і практиці фізичного виховання є пошук інноваційних оздоровчих підходів до організаційної структури фізкультурної освіти в школі.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розглядаючи чирлідінг як засіб фізичного виховання Крікун Ю.Ю. [1] зазначає, що заняття чирлідінгу сприяють різнобічному розвитку особистості, формуванню життєво необхідних рухових умінь і навичок, вихованню фізичних і морально-вольових якостей. На її думку, заняття чирлідінгу також роблять благотворний вплив на функціонування більшості систем організму і зокрема, на дихальну систему.

А.Н. Майсейчик [3] зазначає, що заняття чирлідінгу сприяють зміцнення здоров'я учнів, профілактиці порушень постави, формуванню стресостійкості, прояву творчих здібностей, розвитку лідерських якостей.

Justin Carrier, Donna McKay [5] вказують, що чирлідінг, завдяки своїй видовищності, емоційності і красі здатний захопити юнаків і дівчат, налаштованих розвивати спортивні якості і підвищувати майстерність, що в свою чергу, буде створювати позитивні рольові моделі (приклади для наслідування) для решти молоді.

Однак, недостатність науково-методичної, навчальної та спеціальної літератури з чирлідінгу в нашій країні, зумовлює необхідність розгляду основних аспектів, що характеризують даний вид спорту. Більшість матеріалів опубліковано іноземними авторами, мають не науковий, а публіцистичний характер, що і обумовлює актуальність даного дослідження.

**Мета роботи** – охарактеризувати чирлідінг як вид спорту та окреслити основні етапи його розвитку в світі та на Україні.

**Результати досліджень.** Чирлідінг, для України є новим, “молодим” видом спорту, який на сьогодні стрімко отримує прихильність серед молоді. Чирлідінг – це одночасно і спорт, і мистецтво. Термін походить від англійських слів “cheer”, що в перекладі означає “бадьорий, захожувальний вигук”, та “lead”, що в перекладі означає – “лідировати, управляти” [1; 4].

Історія зародження чирлідінгу, як естетичної фізкультурної градації, бере свій початок з Балтійського півострова до Стародавньої Еллади. Саме там, під час проведення Олімпійських Ігор, з'явилися перші групи підтримки. Глядачі активно підтримували своїх атлетів на Олімпійських іграх різним співом, грою на арфі, читанням віршів. Слід зазначити, що жінкам не тільки заборонялося брати участь у змаганнях, а й виступати в ролі уболівальників.

Через десятки століть, чирлідінг знову відродився. Американські футбольні шанувальники в 1884 році відкрили нову віху в світовому чирлідінговому русі, підтримуючи команду Мічиганського університету синхронними танцями і декламацією віршів. Перші групи підтримки, до якої увійшли 6 хлопців-студентів, були аматорськими і не організовувалися ні в

якийсь рух або асоціацію, їх метою було захоплення фанатів. Перше “братство” чирлідерів – організація “Гамма Сигма”, виникло в 1903 році. Слід зазначити, що першість чоловічого чирлідингу проіснувала близько 20 років [5].

Поява дівчат у групах підтримки хронологічно була виявлена в 1923 році, вони залучали трибуни глядачів не тільки спортивною майстерністю, а й жіночою красою. Однак, по-справжньому масовий прихід дівчат у чирлідинг стався під час Другої Світової війни і в післявоєнні роки, що пов’язано зі скороченням кількості молодих хлопців. У той період виступи груп підтримки ще не були достатньо різноманітним та не носили явно виражений спортивно-гімнастичний характер, як ми можемо спостерігати сьогодні – чирлідери обмежувалися лише кількома стрибками і простими кроками [2, 3].

Після Другої Світової війни відкривається перший чирлідерський спорттабір, організовуються курси і семінари для новачків. У 1949 році створена Національна асоціація чирлідингу (NCA).

У 1960-ті роки при команді “Балтімор Колт” створюється перша професійна група підтримки (до цього футбольні клуби користувалися послугами чирлідерів місцевих шкіл та університетів). Чирлідери “освоюють” баскетбол, хокей, легку атлетику, плавання та інші види спорту; окрім підтримки команд, під час змагань, вони також беру участь в різних спортивних шоу (наприклад, в церемонії відкриття Олімпійських ігор в 1996 році в Атланті), влаштовують показові виступи.

В даний час чирлідинг в США став надзвичайно престижним заняттям, при цьому деякі колективи та окремі чирлідери за популярністю змагаються з зірками великого спорту. Як у професійних групах підтримки, так і в навчальних закладах, на місце в команді чирлідерів великий конкурс. У багатьох університетах виплачуються “чирлідерські стипендії” [5].

Чирлідинг, як спортивна дисципліна отримала в США широке визнання в 1970-ті роки, коли змагання чирлідерів (в основному, шкільних та університетських команд) стали транслювати по загальнонаціональному телебаченню. На сьогодні подібні змагання, включаючи міжнародні, проводяться і в інших країнах.

У 2001 році була створена Міжнародна федерація чирлідингу, в яку увійшли країни європейської асоціації. Зараз у федерацію чирлідингу входять не тільки європейські, але й азіатські та латиноамериканські країни, такі як Тайвань, Гонконг, Сінгапур, Перу, Болівія, Бразилія та інші. З країн африканського континенту найбільш відомими популяризаторами чирлідингу є ПАР і Еквадор. З країн колишнього Радянського Союзу у федерацію входять Росія і Україна.

Розглядаючи чирлідинг як вид спорту, слід зазначити, що він складається з 2 основних видів програми – Cheer і Dance. Програма Cheer (Чир) включає акробатичні елементи, константи, піраміди, стрибки, “кричалки”, плакати та інші засоби, що закликають глядачів підтримувати команду. Програма Dance (Данс) будується в основному на елементах різних танцювальних стилів (джазу, фанку, хіп-хопу, рок-н-ролу, твісту тощо) з використанням піруетів, стрибків, шпагатів (без “кричалок” і акробатики) [5].



Характеризуючи розвиток чирлідінгу в Україні, слід зазначити, що технічно схожі фізкультурно-оздоровчі форми, існували у нас в країні ще до Великої Вітчизняної війни: групи фізкультурників представляли “акробатичні етюди”; марширували з гаслами на спортивних парадах, театралізованих виставах, відкриттях спартакіад; перебудовувалися в “фігури”; вигукували політичні речівки; утворювали гірки і багатоярусні піраміди.

Як вид спорту, в нашій країні, чирлідінг виник порівняно нещодавно. Офіційна його реєстрація відбулася кілька років тому. У 2005 році Наказом Держкомспорту України чирлідінгу був наданий статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні і, починаючи з 2005 року, щорічно проводяться чемпіонат та Кубок України з чирлідінгу.

За цей час у нашій країні було сформовано значну кількість команд по чирлідінгу (від шкільних до професійних). Багато з них досягли досить високих результатів на спортивній арені. Так, на чемпіонатах світу 2009-2011 роках у м. Орlando (США), українські спортсмени брала участь в 3-х видах програми і завоювала 6 медалей – 3 золотих, 1 срібну та 2 бронзові медалі.

В останньому чемпіонаті Європи 2011 року у м. Прага (Чехія) Україна брала участь в 4-х видах програми і завоювала 7 медалей – 3 золоті та 4 срібні.

У чемпіонаті України 2012 року у м. Харків брало участь 700 спортсменів з 10-ти регіонів України, а також з 4-ох регіонів Російської Федерації. Наші спортсмени в черговий раз показали високі результати і завоювали лаври першості.

Слід відмітити значну роль м. Харкова у розвитку українського чирлідінгу. Тут були створені перші професійні команди, організований перший чемпіонат країни з чирлідінгу. Також знаменним є проведення міських змагань з чирлідінгу серед учнів загальноосвітніх шкіл, який завершився масштабним флешмобом на головній площі Харкова, і де був зареєстрований рекорд України за кількістю учасників, що занесений в “Книгу рекордів України”.

Варто зазначити, що ряд провідних фахівців у галузі фізичного виховання і спорту, відзначають, що за допомогою основного засобу фізичного виховання – фізичних вправ, можна цілеспрямовано впливати на фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини, що позитивно може позначитися на стані її здоров'я [1].

На сьогодні виявлена значна кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. Одним з інноваційних засобів фізичного виховання є чирлідінг, який останнім часом набув широкої популярності не тільки в країнах Європи, але і в Україні.

Автори відзначають, що чирлідери відрізняються спритністю, швидкістю реакції, пластичністю, синхронністю рухів, швидкістю мислення, умінням точно виконувати вправи і одночасно відтворювати речитатив, великою працездатністю, витривалістю тощо.

Головне в ідеології чирлідерів (груп підтримки) не те, що вони просто танцюють на стадіонах, у спортивних залах, а те, що своєю роботою вони

створюють сприятливу емоційну атмосферу та забезпечують видовищність спортивного заходу для вболівальників, піднімають бойовий дух команди, вловлюють настрої спортсменів та глядачів [1;4].

Л.С. Луценко, І.О. Зінченко [2] відзначають, що чирлідінг містить координаційно-складні й інтенсивні рухи, що включають елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців, що в процесі тренування спортсменів-чирлідерів формується вагомий арсенал рухових навичок, які відрізняються координаційною точністю і складністю.

**Висновки.** Таким чином, чирлідінг, як вид спорту, можна розглядати як ефективний засіб фізичного виховання дітей та молоді, який різнобічно впливає на організм людини і може сприяти формуванню гармонійно розвиненої особистості.

### **Література.**

1. Крикун Ю.Ю. Особенности развития чирлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – № 7. – 2007. – С. 39–41.
2. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-чирлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.тр. // под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 105–109.
3. Майсейчик А.Н. Чирлидинг: пособие для педагогов учреждений дополнительного образования / А.П. Майсейчик. – Мн. : Нац.ін-т адукацый, 2011. – 135 с.
4. Янович Ю. Л. Организация учебно-тренировочного процесса по чирлидингу, особенности техники выполнения основных акробатических упражнений, программы команд поддержки и методики их обучения / Ю.А. Янович, Т.В. Корнелюк, И.М. Дюмин. – Минск: ГУ “РУМЦ ФВН”, 2009. – 57 с.
5. Carrier Justin. Complete cheerleading / Justin Carrier, Donna McKay // Human Kinetics: USA, 2006. – 240 p.

## **ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ**

Руденко Віталій

Науковий керівник: ст. викладач Сапельняк О.Я

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Психологія спорту - це наука, що займається вивченням людей і особливостями їх поведінки в спортивній діяльності. Спортивні психологи займаються вивченням поведінки людей, проведенням досліджень, консультуванням, навчанням, розробляють принципи і рекомендації, які сприяють розвитку спортивної діяльності.

Рішення спортивних завдань, як в інтелектуальній, так і в фізичній сфері, шляхом подолання опору гравців команди-суперника не можна уявити собі без участі взаємин, інтенсивних міжособистісних впливів і взаємодій спортсменів один з одним.

В наш час В.В Соломонко, Г.А. Лісенчук та О.В. Соломонко вважають, що досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної підготовки гравців [3]. Якщо у футболіста рівень розвитку всіх компонентів 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 спроможностей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу. Психологічно підготовлений футболіст здатний відповідно керувати своїми діями, відчуттями, проявляючи максимум думки в складних ситуаціях спортивної боротьби, чинити опір впливу зовнішніх і внутрішніх чинників. Недостатній рівень психологічної готовності часто призводить до зниження результатів і до неочікуваних поразок у змаганнях.

Психологічна готовність досягається шляхом тривалого і систематичного впливу на психічний стан спортсмена.

Успіхи в спортивній діяльності, залежать не тільки від здібностей, навичок та знань, а й від особливостей психічних процесів і станів, у тому числі особливостей програмування, планування діяльності та оцінки її результатів, мотиваційних процесів, особливостей емоційної сфери.

**Мета дослідження** – визначити шляхи підвищення психологічної підготовленості футболістів.

**Завдання:** 1. За даними тренерів вивчити психологічні чинники, що впливають на змагальний результат. 2. Узагальнити засоби та методи психологічної підготовки футболістів.

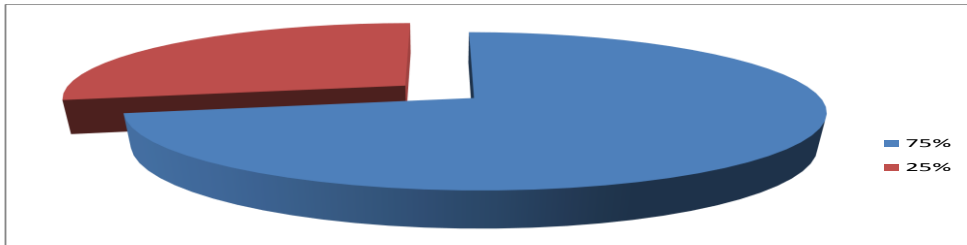
**Організація дослідження.** В ході проведення експериментальної частини роботи ми провели анкетування в якому визначили шляхи підвищення психологічної підготовленості футболістів, чинники, що впливають на формування психологічного стану та фактори, які обумовлюють досягнення високого спортивного результату. Для вирішення поставлених завдань ми залучили чотири провідних тренери м. Херсона з футболу. Два тренери мають значний досвід в роботі з підготовки футболістів різного рівня майстерності, а два тренери займаються викладацькою роботою не більше 10 років. В ході експерименту тренери в письмовій формі відповіли на питання запропонованої анкети.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Отримані результати тестування дають нам можливість говорити про те, що думки тренерів багато в чому співпадають. Так відповідь на питання «Як конфлікти впливають на психологічний стан футболістів?», «У чому полягає мотивація в команді?», «Чи має значення роль темпераменту в спортивній діяльності?», «Як впливає на футболіста його негативний психічний стан?», «За яким принципом обирається капітан в команді?», «Які засоби та методи використовуються у психологічній підготовці?», всі чотири тренери відповіли – однаково.

Аналізуючи відповідь на питання: «Чи впливає особисте життя спортсмена на його показники?» (рис. 1.) видно, що 75% тренерів вважають що особисте

життя впливає на тренувальну та змагальну діяльність футболіст, а 25% вважають, що ні.

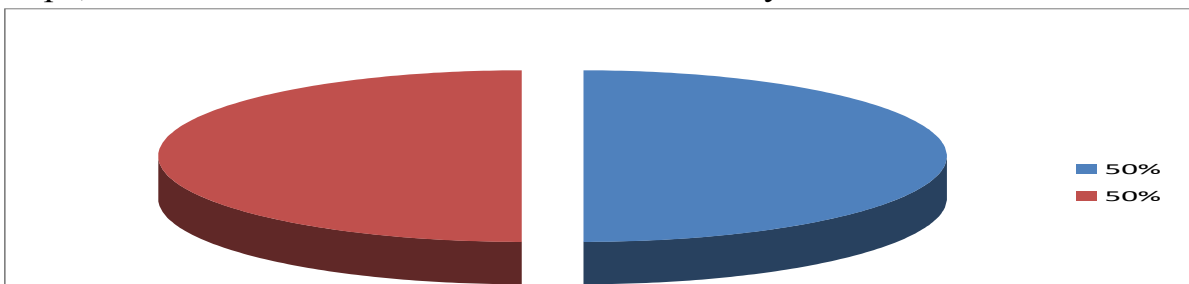
Отримані результати, на нашу думку, пов'язані з характером та психологічним станом в якому знаходиться спортсмен. Іноді спортсмен, який має певні проблеми в особистому житті, завдяки значній психічній стійкості вміє з акцентувати увагу саме на тренувальній діяльності, що жодним чином не впливає на його змагальний результат.



**Рисунок 1. Відповіді тренерів щодо впливу особистого життя на психічний стан футболістів**

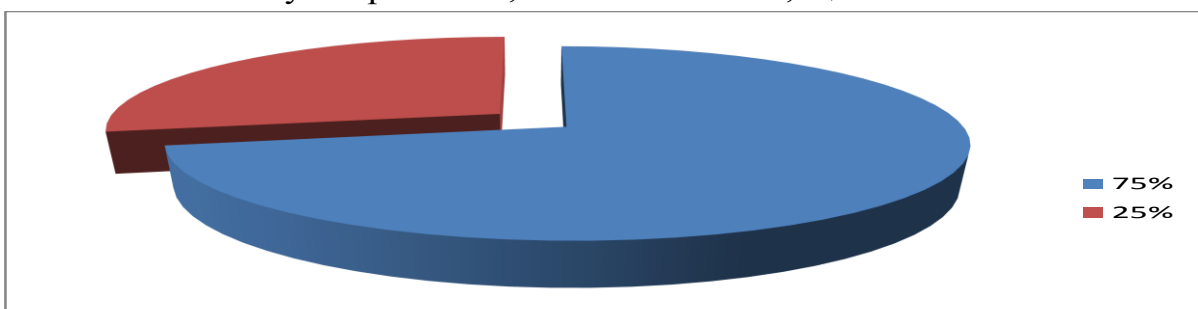
Досліджуючи питання щодо виникнення конфліктних ситуацій в команді, думки тренерів розділилися (рис. 2.).

Отримані результати на нашу думку, пов'язані з різним рівнем підготовки футболістів, як психологічної, так і тактичної. Це свідчить про те, що у кожного тренера, свій особистий підхід до команди в цілому.



**Рисунок 2. Відповіді тренерів щодо наявності або відсутності конфліктів в команді**

Щодо питання: «Чи впливають травми на психологічний стан футболіста?» (рис. 3.) видно, що 75% тренерів вважають, що травми дійсно впливають на психологічний стан у спортсменів, а 25% вважають, що не впливають.



**Рисунок 3. Відповіді тренерів щодо впливу травм на психологічний стан футболістів**

Отримані результати нам говорять про те, що кожен спортсмен переживає по-різному свої травми, так як у кожного футболіста різний характер та темперамент, який відіграє значну роль у спортивній діяльності.

Також можна побачити розбіжності в думках тренерів, щодо питання про підхід до лідерів в команді (рис. 4.).

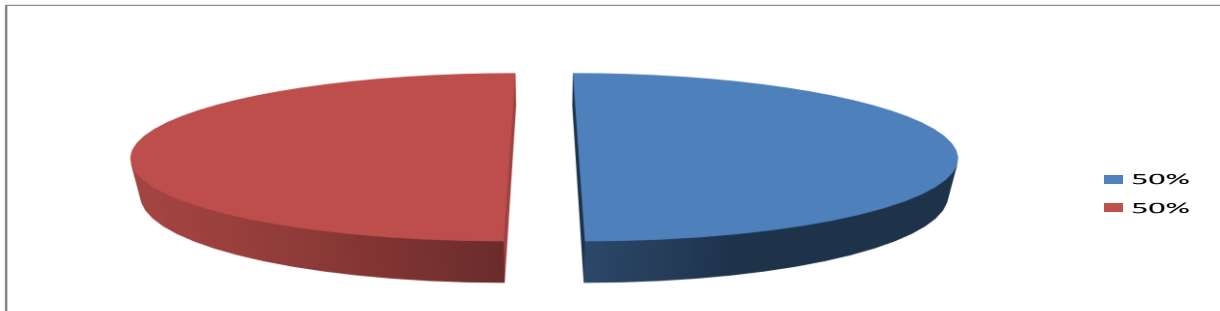


Рисунок 4. **Відповіді тренерів, який підхід є кращим до лідерів в команді**

Отримані результати свідчать про те, що все залежить не тільки від футболіста, але й від тренера. Тобто який метод, обере він: особистий підхід, або для всіх однаковий.

Паралельно з проведенням анкетування ми в результаті бесіди з тренерами дослідили засоби та методи психологічної підготовки, які саме застосовуються в їх командах. Так більшість тренерів серед великого різноманіття виділили, наступне: що в їхніх командах застосовується контроль та самоконтроль.

Контроль та самоконтроль здійснюється у формі щоденників, звітів за пам'яттю про тренувальні та змагальні ситуації, виставлення оцінок тренерам та спортсменам за проміжними та підсумковими параметрами тренування.

**Висновки.** За результатами проведеного дослідження, було встановлено, які психологічні чинники впливають на змагальний результат. А саме: особисте життя спортсмена, конфлікти, які іноді виникають в команді, негативний психічний стан футболіста. Також ми виявили, що значну роль в спортивній діяльності відіграє темперамент спортсмена.

Отже, аналізуючи отримані результати, ми узагальнили засоби та методи психологічної підготовки футболістів, які впливають на результат в спортивній діяльності.

### **Література.**

1. Воронова В. Психологічні супроводження спортивної діяльності в футболі: Методичні рекомендації. - К.: Олімпійська література, 2001.- 138 с.
2. Бузник А.Н., Волянчук Н.Ю. Психологія взаємодії в системі «тренер-спортсмен»: Методичні рекомендації – К.: ГНІИФКС, 2003. – 60 с.
3. Лісенчук Г.А. Управління підготовкою футболістів. – К.: Олімпійська література, 2003. - 272 с.
4. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Книга тренера по футболу. – К.: Олімпійська література, 1983. – 254 с.
5. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Л.: Українська спортивна асоціація, 1993. – 270 с.

## ОЦІНКА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Сапронова Юлія

Наукові керівники: доцент Шалар О.Г., Заслужений тренер України  
Косенко Л.А.

*Херсонський державний університет  
Херсонське вище училище фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Прагнення до найвищих досягнень в умовах подолання різноманітних труднощів і перешкод в спорті вимагає вольових зусиль великої інтенсивності. Будь-яка спортивна вправа завжди передбачає подолання перешкод або труднощів. Для успішного її виконання необхідно зусилля волі.

Як вже говорилося, воля - це тільки узагальнене поняття, за яким ховається багато різних психологічних елементів. Говорячи про складові елементи волі, мається на увазі їх сукупність, їх кількість, відмінності і зв'язки між ними.

Найчастіше відзначаються такі елементи (якості), як цілеспрямованість, рішучість, наполегливість, витримка, самостійність, сміливість, стійкість, самовладання та ініціативність. До елементів волі віднесені критичність, старанність і впевненість.

А.Ц. Пуні вважає, що «у кожної людини вольові якості виступають як єдина цілісна система, але структура ланок цієї системи у різних людей неоднакова. Більш того, у однієї і тієї ж людини в різних видах діяльності вона змінюється, тому сукупність вольових якостей слід розглядати як рухливу, динамічну систему, ланки якої можуть по-різному співвідноситися, зв'язуватися між собою» [1].

В практиці у психологів зі спортивних ігор на прикладі гандболу розглядалися найважчі умови спортивної боротьби в ігровій ситуації. Так, заслужена гандболістка під час міжнародних змагань отримала сильну травму, однак вона не відмовилася від подальшої участі в змаганнях, тобто на майданчику спортсменка володіла собою, зберігала самовладання і волю до перемоги. Захищаючи честь своєї Батьківщини, вона знайшла в собі достатньо мужності подолати дуже сильний біль і продовжувати боротьбу.

Для досягнення успіху в гандболі спортсменка повинна володіти сильною волею. Сила волі проявляється по різному і характеризується різними індивідуальними особливостями. Найважливішими вольовими якостями людини є: цілеспрямованість, сміливість, рішучість, наполегливість, самовладання, ініціативність, дисциплінованість. Всі ці вольові якості формуються і розвиваються також у спортивній діяльності людини. Заняття фізичними вправами і спортом в великій мірі сприяють розвитку вольових сторін особистості людини. У процесі систематичного виконання різних спортивних вправ спортсменка на практиці привчається долати різноманітні труднощі і перешкоди, тренує свої вольові зусилля, виховує і загартовує свою волю. Саме для цього необхідно розвивати ті якості, які необхідні в даному виді спорту.

**Мета дослідження** – визначення психологічної стійкості, наполегливості та сміливості юних гандболісток до змагань.

**Організація та методи дослідження.** До дослідження була залучена одна група юних гандболісток віком 14-16 років, що тренуються у спортивному комплексі на базі Херсонського вищого училища фізичної культури під керівництвом Заслуженого тренера України Косенко Лариси Анатоліївни. Група складалася з 15 юних гандболісток.

Для визначення рівня *психологічної стійкості* ми застосовували наступну систему вправ: 1. Кидки гандбольного м'яча у верхній правий кут гандбольних воріт із дистанції 6 метрів. *Методика виконання вправи:* три гравці становляться на відміряну 8-ти метрову відмітку з позиції правого, лівого напівсереднього та центрального. (розмір мішені 50 см x 50 см) та виконують кидки м'яча у верхній правий кут. Потім міняються позиціями і так само повторюють кидки. Виконується по 3 спроби кидків з кожної позиції. Після цього виконується вправа №2.

2. Переворот боком в ліву та вправу сторону («Колесо»). Спортсменки виконують вправу від 8-метрової зони 3 перевороти в ліву (вперед) і 3 – в праву сторону (назад). Після цього виконується вправа №3.

3. Кидки гандбольного м'яча у верхній лівий кут гандбольних воріт із дистанції 8 метрів.

Результат. Оцінювання кількості влучних кидків в праву та в ліву дев'ятку. Зниження результатів координації і влучності кидків свідчить про недостатність психологічної стійкості на фоні вестибулярного навантаження.

**Оцінювання наполегливості.** Статична вправа: вис на зігнутих руках на поперечині. Методика виконання вправи: із вису, зворотнім хватом спортсменка виконує підтягування на перекладині (підборіддя вище перекладини) та утримує це положення.. Тренер бере секундомір і засікає час виконання вправи. Після цього коли гандболістка закінчує завдання, вона повільно опускається на підлогу.

Результат. Оцінюється час виконання. Чим більше секунд затримується гандболістка тим краще розвинута наполегливість. Ця якість спонукає прагнути до поставленої мети незважаючи на труднощі

Для виявлення *оцінки рівня сміливості* застосовувалась наступна вправа - проходження по низькій колоді

Методика виконання вправи: із вихідного положення, стоячи спочатку колоди, руки в сторони, спортсменка рухається вперед до кінця колоди і не повертаючись, вертається назад спиною вперед.

Результат. Особлива увага звертається на рух спиною вперед. Якщо гандболістка зберігає чіткість, координацію рухів, проходить дистанцію сміливо та впевнено, їй виставляється 5 балів. При прояві невпевненості, 1-2 помилки у виконанні вправи – 4 бала. При прояві боязкості, 2-4 помилки – 3 балла. При прояві боязкості, котра веде до спотворення форми вправи (5 помилок і більше) - 2 бали. Повне невиконання вправи, падіння, відмова від рухів спиною вперед та з зав'язаними очима – 1 бал.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Оцінка вольових якостей

проводилася у вигляді інтегральної експертної оцінки (за сумою балів). Важливими критеріями є: в першій системі вправ – влучне виконання кидків спочатку в верхній правий кут, а потім у лівий кут гандбольних воріт; оцінка точних кидків є більшим показником після вправи «Колесо»; гандболістка не повинна кидати м'яч заступивши в зону голкіпера, так як влучення в дев'ятку не зараховується. В другий вправі – правильне виконання; тренер або товариши по команді повинні страхувати спортсменку, котра виконує цю вправу. А в третій вправі – цілісність виконання; послідовність та обов'язково страхування та самострахування; контроль тренера, якщо спортсменка впала з колоди.

Результати тестування вольових якостей представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Вольові якості юних гандболісток ХВУФК м. Херсона (2014 р.), %**

<b>Компоненти</b> <b>Рівні</b>	<b>Психологічна</b> <b>стійкість</b>	<b>Наполегливість</b>	<b>Сміливість</b>
Високий	13	35	40
Середній	34	35	53
Низький	53	30	7

Як ми бачимо з таблиці 1, за результатами тестів для визначення: психологічної стійкості більше гравців низького рівня (56,3%), оцінка наполегливості більше високого та середнього рівня (35%), та оцінка сміливості також середній рівень (53%). Отже вольові якості юних гандболісток по цим показникам на середньому рівні.

За першою системою вправ юні гандболістки показали кращий результат влучних кидків тільки на третій вправі, це свідчить про те, що на фоні втоми спортсменки володіють хорошою стійкістю до навантаження, також вони здатні цю стійкість психічних процесів зберігати при сильній втомі і в різних несприятливих умовах. Психологічна стійкістю допоможе долати труднощі в важких ігрових моментах, гандболістки мають бути зібраними і координованими. Юні гандболістки, у котрих розвинута ця якість на високому рівні, можуть долати великі фізичні та вестибулярні навантаження, а також більш стійкі до емоційних переживань. На жаль у спортсменок у котрих низький рівень, наявні недоліки психологічної стійкості на фоні вестибулярних навантажень (при цьому результат медичного огляду може бути позитивним, без вестибулярно-вегетативних реакцій).

За другою вправою на оцінку наполегливості більше половини спортсменок показали досить добрий результат. Це свідчить що вони наполегливо прагнуть досягнути поставлену мету незважаючи на труднощі і перешкоди у різних фізичних вправах. Юні гандболістки, що мають високі (відмінні та добрі) показники можуть розраховувати на високі можливості та високий розвиток наполегливості і завзятості при виконанні спортивної діяльності, яка пов'язана з фізичними та психічними навантаженнями.

За третьою вправою на оцінку рівня сміливості гандболістки показали найкращий результат серед всіх вправ на прояв вольових якостей. Ця якість



розвинута у них найкраще, вони не бояться труднощів, зможуть подавити захисні реакції, що виникають при страху, і ефективно управляти своїми діями і поведінкою. Смілива спортсменка та, яка виконує завдання, незважаючи на те, що знає про небезпеку. Сміливість як вольовий прояв полягає в здатності керувати собою, своїми діями і вчинками при наявності страху.

**Висновки.** Розвиток вольових якостей, як і розвиток будь-якої іншої фізичної якості, ведеться також послідовно і поступово. Не можна стати сильним за короткий термін тренувань, не можна також стати раптом несподівано сміливим, якщо раніше гандболістка сміливістю не відрізнялася. Виховання волі можливе тільки тоді, коли спортсменка в житті і на тренуваннях постійно і наполегливо долає труднощі, які перед нею постають. Вправи, технічні дії (їх проведення), завдання, що стоять перед гандболісткою у досягненні перемоги в змаганні, є одними з головних засобів виховання вольових якостей. Якщо ці завдання, зважаючи на їх простоту, спортсменка легко долає, то ефект, стимулюючий прояв вольових зусиль, буде незначний. Лише те виховує і розвиває вольові якості, що вимагає подолання вольових і фізичних навантажень. Поступово, із зростанням спортивної майстерності та розвитком вольових якостей, потрібно ускладнити завдання, що стоять перед спортсменкою.

#### **Література.**

1. Пуни А.Ц. Психология / Авксентий Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – 330 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта / Евгений Ильин. - СПб.: Учебное пособие, 2000. - 114 с.
3. Мильман В. Е. Стресс и личностные факторы регуляции деятельности / Владимир Мильман. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 101 с.
4. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена к пути и средства достижения / Юрий Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – С. 128-131
5. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Авксентий Пуни. - М.: Физкультура и спорт, 1984 – 174 с.

## **ОБЛАДНАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАЛУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Сергєєва Анастасія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Сучасна система підготовки спортсменів може розглядатися як процес спрямованого впливу на нервово-м'язовий апарат людини, при якому забезпечується оптимальний тренувальний ефект. Складність і багатогранність тренувального процесу висувують проблему отримання об'єктивної інформації, а також пошуку нових засобів і методичних прийомів, що дозволяють найбільш повно реалізувати рухові можливості спортсмена, що неможливо без застосування сучасних технічних засобів. До останнього часу спорт виступав в якості споживача технічних засобів, але не в

якості замовника на їх розробку. На жаль, у більшості тренерів і навіть у багатьох дослідників поки що не склалося ставлення до технічних пристроїв як до одного із засобів підвищення спортивної майстерності спортсменів, тому не було чітких завдань на розробку і конструювання нових технічних засобів для спорту. Таким чином, у сфері спорту використовувалися в основному ті засоби, що виникли у сфері інженерії, а сам спорт надавав слабкий вплив на розвиток технічних пристроїв і самої інженерії (Юшкевич Т.П.).

Неухильне підвищення рівня спортивних досягнень, викликає необхідність пошуку нових більш ефективних шляхів спортивної підготовки, вимагає ще більш пильної уваги до можливості інтенсифікації процесів навчання і тренування спортсменів за допомогою тренажерних пристроїв. Причому все більшого поширення набувають такі пристрої, які дозволяють здійснювати принцип інтеграційного впливу, тобто одночасно вдосконалювати фізичні якості і технічна майстерність спортсмена.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розвиток сучасного баскетболу характеризується атлетичною манерою гри, яка проявляється в боротьбі за м'яч на щиті, в потужному стрибку при кидках і спірних м'ячах, вибуховими, максимально швидкими діями в захисті і нападі, у віртуозному володінні м'ячем і власним тілом [4].

Одним із головних завдань теорії та методики тренування є оптимізація всіх видів підготовки баскетболістів високої кваліфікації: фізичної, техніко-тактичної і психологічної.

Волков В.М. вважає, що резервом результативності змагальної діяльності є вдосконалення всіх видів підготовки баскетболіста. Безперечно, техніка та фізичні здібності в баскетболі потребують постійного удосконалення. Основою для цього є безперервний творчий пошук тренерів, спортсменів, а також результати наукових досліджень.

Необхідність оволодіння всіма прийомами техніки гри визначає деякі особливості спільного вивчення фізичної та технічної підготовки. Обидві проблеми рівноцінні і повинні удосконалюватися в однаковому ступені і паралельно [2].

Немає сумнівів у тому, що рівень фізично-технічної підготовки баскетболістів зростає під час систематичних тренувань та змагальної діяльності. Однак, цього не достатньо, оскільки під час тренування неможливо спрогнозувати всі ігрові ситуації, які можуть виникнути на майданчику; а постійне проведення лише тренувальних ігор не дозволить розвивати всі фізичні якості і здібності спортсмена в повній мірі і гармонії.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для підвищення рівня підготовленості баскетболістів раціонально використовувати різноманітні тренувальні засоби і тренажери, які протягом вже багатьох років з'являються в програмах тренувань. І хоча більшість таких засобів є нестандартними і нетрадиційними, вони продовжують удосконалюватися і застосовуватися на практиці. На сьогоднішній день, з урахуванням швидкості розвитку сучасної науки і техніки, проблема застосування і впровадження нових тренувальних пристроїв має шанси на більшу увагу і подальше розв'язання.

Численними дослідженнями (Полієвський С. А., Латишкевич Л. А., Романов В. А.) показано, що застосування технічних засобів навчання, особливо тренажерів, має велику цінність для розвитку фізичних якостей, техніко-тактичної майстерності спортсмена, допомагає швидше освоювати нові елементи, оволодівати складними технічними прийомами, сприяє підвищенню свідомості навчання і тренування, створює умови для підвищення моторної щільності тренувальних занять. Саме тому останнім часом все більше уваги приділяється розробці і застосуванню технічних засобів навчання і тренування не тільки для виховання необхідних фізичних якостей, але і для навчання і вдосконалення техніки і тактики баскетболу. Деякі баскетбольні тренажери - це механічні і електромеханічні пристрої, інші виконані на базі електричних або електронних логічних схем. Деякі - специфічні, інші можуть використовуватися в тренувальному процесі в баскетболі; треті представляють інтерес для всіх без винятку спортивних ігор.

В доступній нам літературі висвітлено значну кількість різноманітних допоміжних засобів та тренажерів, проте не всі використовуються в підготовці баскетболістів. Серед великої кількості допоміжних пристроїв тренери та фахівці з баскетболу рекомендують застосовувати у фізичній підготовці наступні:

✓ *Різновисокі тумби (куби) і бар'єри* – найбільш просте устаткування для розвитку сили м'язів ніг, стрибучості.

✓ *Підвішене обтяження* – пристрій, що застосовується для розвитку вибухової сили, складається з опори, на якій підвішене обтяження (набивний м'яч, мішок з піском від 5 до 20 кг).

✓ *Велотренажери та третбани* для розвитку загальної витривалості.

✓ *Універсальні тренажери*. Тренажер універсальний малогабаритний дозволяє виконувати до 20 різних вправ для всіх груп м'язів. Являє собою розбірну конструкцію, що складається зі зварної рами, редукторів, важелів з рукоятками на одному кінці і набором вантажів на іншому.

✓ *Перекидалина навісна*. Це проста зварна конструкція з труб або металевих прутів для навісу на гімнастичну стінку. В залежності від висоти навішування снаряда можна використовувати як поперечину для підтягування у висі або для виконання вправ в упорі на підлозі, у висі сидячи на перекидалинці та ін.

✓ *Гумові амортизатори*. Розвивають здатність баскетболіста до подолання опору.

✓ *Підвісні перешкоди*. На сталевий трос або мотузку, натягнуту поперек залу на висоті 2 м 20 см, паралельно підлозі підвішуються колечка. До них прив'язують шматочки волосіні завдовжки 30-80 см, до нижніх кінців яких прикріплюються тенісні м'ячі, пофарбовані в яскраві кольори. Різна висота підвіски м'ячів, можливість зміни відстані між ними і різне забарвлення збільшують діапазон підбору вправ.

✓ Не менш важливою у баскетболі є технічна підготовка спортсменів. Для цього використовуються більш вузько спеціалізовані тренажерні засоби та пристрої:

✓ *Мішень-маятник* – пристосування для вдосконалення точності передач, рухів, швидкості реакції на предмет, що рухається.

✓ *Обтяжені рукавички* - збільшують рухливість і силу кисті в момент виконання найважливішого руху - енергійного захльосту.

✓ *Засоби для обмеження поля зору* – спеціальні окуляри або козирок, які обмежують поле зору спортсмена для удосконалення навиків дріблінг.

Процес розробки тренувальних засобів і методів ґрунтується на використанні спеціалізованих засобів спортивної підготовки у конкретному виді спорту. Особливо це стосується технічних елементів вправ. Тут все частіше застосовують метод пов'язаних впливів, що передбачає вдосконалення рухових якостей у режимі змагальної структури рухів. Цей метод найкращим чином реалізується при використанні тренувальних пристроїв і тренажерів.

Швидко-силові якості і загальна витривалість удосконалюються при використанні одних і тих же тренувальних засобів спортсменами різних видів спорту.

З ростом спортивних результатів, спостерігається збільшення обсягу тренувальних навантажень та їх інтенсивності, знижується ефективність використання ортодоксальних засобів і методів тренування, посилюється пошук нових, в ряді випадків, нетрадиційних засобів і методів тренувального впливу.

Розробка тренувальних пристроїв і тренажерів є одним з найважливіших напрямків в спортивному приладобудуванні. Це тісно пов'язано з графічними дослідженнями (біомеханічного плану), які допомагають обґрунтувати особливості конструкцій та педагогічну спрямованість розроблюваних пристроїв [3].

Дослідження структури діяльності спортсмена дозволяє не тільки пояснити динаміку формування складних спортивних умінь і навичок, але й обґрунтувати процес розчленування структур формованих навичок, визначити вимоги до окремих вузлів і функціональних систем тренажера, визначити оптимальний момент переходу навчання на тренажері до навчання в умовах реальної спортивної діяльності. Для виявлення найбільш раціональних шляхів формування навичок вихідним пунктом може бути діяльність спортсмена високої кваліфікації з правильними, типово сформованими, навичками. Структура дій спортсмена фіксується за елементами з складанням переліку елементарних дій і визначення можливості їх угруповання. Крім цього, обов'язковим є врахування вимог антропології та ергономіки, а також спортивної метрології. Головною вимогою має бути відповідність конструкції тренажера особливостям людини.

Комплектують тренажери в залежності від їх призначення та приміщення (спортивні зали, рекреаційні приміщення, зал тренажерів і площинні споруди типу гімнастичного містечка). При цьому слід враховувати, що деякі пристрої мають конструктивні особливості, що не дозволяють тримати їх на відкритому повітрі в умовах впливу атмосферних опадів і перепаду температур. При виборі тренажерів варто враховувати особливості контингенту, що займаються (вік, стать), а також розміри приміщень, де планується їх встановлення.

Особливо важливим представляється використання тренажерів і тренувальних пристроїв для загального фізичного розвитку в навчально-тренувальному процесі з юними спортсменами.

*Саморобні тренажери та тренувальні пристрої для загальної і спеціальної фізичної підготовки баскетболістів.* Крім тренажерів, що випускаються промисловістю, можна використовувати цілий ряд пристроїв, виготовлених самостійно і більшою мірою придатних для тренувального процесу з цього виду спорту внаслідок їх спеціальної розробки і виборчого впливу.

Застосування тренажерів розширює можливості спортивної тренування і робить можливим автоматичне біокероване дозування навантажень у процесі занять, що спрямоване на подальшу оптимізацію тренувального процесу [3].

**Висновки.** В даний час питання розробки та використання технічних засобів навчання в спорті і фізичному вихованні все більше цікавлять фахівців, відомості про створені технічні засоби і методи їх використання для спортивних ігор не систематизовані, розкидані по різних літературних джерелах, мало доступні для тренерів та викладачів фізичного виховання і це гальмує якісне вдосконалення навчально-тренувального процесу. Все це свідчить про актуальність завдання наукового обґрунтування створення, систематизації та розробки тренажерів, їх правильного використання, відпрацювання методики їх застосування, а також запровадження до створення та комплектування спеціалізованих залів для підготовки баскетболістів як у фізичному, так і в технічному напрямках.

#### **Література.**

1. Агашин М. Ф. Биомеханические тренажеры - универсальные технические средства для оздоровления, тренировки и реабилитации / М. Ф. Агашин, А. С. Кахидзе, А. П. Ткачук // Юбилейный сборник трудов ученых РГАФК, посвященный 80-летию академии. - М.: 1998. – 386 с.
2. Волков В. М. Восстановительные процессы в спорте / В. М. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 144 с.
3. Євсєєв С. П. Формування рухових дій за допомогою тренажерів / С. П. Євсєєв. - Л.: Вид. ГДЩТФК ім. П. Ф. Лєсгафта, 1987. – 168 с.
4. Нєстеровский Д. И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д. И. Нєстеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Академия, 2007. — 336 с.

## **ТАКТИЧНА ПОБУДОВА ГРИ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ ЗБІРНИХ СВІТУ**

Трусобородський Олександр

Науковий керівник: професор Кедровський Б.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів високої кваліфікації та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності [1, 2, 3, 4].

Окремі сторони спортивної підготовки футболістів розглянуті в працях С.М. Андрєєва, Г.А Лісенчука, О.Н. Джуса, В.В. Варюшина, В.В. Соломонко, в яких вони торкаються аспектів вдосконалення тактичної підготовки як в атаці так і в захисті, дослідження величини та параметрів фізичних навантажень, взаємозв'язку між фізичною та тактичною підготовкою футболістів.

Підвищення майстерності футболістів пов'язане із кваліфікованим навчанням грі дітей, які займаються футболом, а згодом і кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів. На думку В.В. Варюшина, С. Голомазова, Б. Черви, А.М. Зеленцова, В.В. Лобановського, В.П. Ткачука, А.І. Кондратьєва 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.

Г. А. Лісенчук, В. В. Соломонко, О. В. Байрачний стверджують, що моделі, які застосовуються в теорії та практиці спорту, прийнято розподіляти на дві групи. До першої групи відносяться моделі, які характеризують структуру змагальної діяльності та розкривають особливості різних сторін підготовленості спортсмена. Друга група включає в себе моделі, які характеризують динаміку становлення спортивної майстерності, а також моделі різних за величиною структурних складових тренувального процесу [2, 4].

Одним з етапів побудови модельних характеристик є оцінка значущості окремих її параметрів за допомогою аналізу їх впливу на різні показники змагальної діяльності футболістів, які діють на певній ігровій позиції. Іншими словами, отримані результати дослідження особливостей техніко-тактичних дій лежать в основі ефективності тренувального процесу [4].

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** визначити особливості побудови тактичних схем гри в провідних збірних футбольних командах світу.

Виходячи з мети дослідження перед нами були поставлені наступні **завдання**:

1. Дослідити тактичну побудову гри провідних збірних команд з футболу на чемпіонаті світу 2014 року.
2. Експериментально визначити особливості використання різних тактичних схем та стилів гри провідними збірними командами світу з футболу.

**Організація та методи дослідження.** Вирішення поставлених завдань умовно відбувалось протягом чотирьох етапів.

На першому етапі нами був проведений детальний аналіз та узагальнення

спеціальної методичної та наукової літератури.

На другому етапі ми за допомогою літературних джерел та спеціальної літератури узагальнили та доповнили існуючі методики оцінки тактичної побудови гри. Також на даному етапі ми провели аналіз відеозаписів ігор футбольних збірних команд Німеччини, Аргентини, Нідерландів та Бразилії. В ході дослідження ми аналізували по три гри команд з суперниками по чемпіонату, які використовують різні стилі гри. Після чого ми дослідили побудову тактичних дій в нападі й в захисті та визначили пріоритетні напрямки ведення спортивної боротьби.

Третім етапом стало порівняння тактичних схем гри провідних футбольних збірних команд світу, які виступали на чемпіонаті світу 2014 року в Бразилії та статистично-математичне опрацювання отриманих результатів з метою визначення особливостей використання їх в змагальній діяльності.

Протягом четвертого етапу дослідження ми узагальнили та обґрунтували отримані результати експериментальної частини роботи.

В ході проведення експериментальної частини роботи ми записали та проаналізували ігри команд Німеччини, Аргентини, Нідерландів та Бразилії. В ході дослідження ми спостерігали за змагальною діяльністю збірної команди Німеччини проти збірних команд Аргентини, Бразилії та Франції; збірної команди Аргентини проти Німеччини, Нідерландів та Бельгії; збірної команди Нідерландів проти команд Бразилії, Аргентини та Коста-Ріки; збірної команди Бразилії проти Німеччини, Нідерландів та Чилі

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на основі аналізу відеозапису ігор різних збірних з різними суперниками, які характеризувались і різними складами команд і схильністю ведення спортивної боротьби. Слід зазначити, що практично всі зустрічі провідних збірних світу, як офіційні так і товариські, вимагають максимальної реалізації всіх сторін підготовленості і характеризуються непередбаченістю кінцевого результату гри. Команди аутсайдери намагаються максимально ефективно провести матч саме проти титулованих та найкращих команд світу. Все це, в свою чергу, вимагає від тренерів прояву максимальної реалізації усіх видів підготовки, де важливе значення має саме тактична підготовленість.

При вивченні тактичних взаємодій, стилю та систем гри команд, що представляють латиноамериканських футбол ми спостерігали за діями збірних команд Аргентини та Бразилії (табл. 1.).

Аналізуючи тактику гри збірної Аргентини встановлено, що командний напад в більшості випадків будується за рахунок поступового нападу або позиційного нападу. Відсоток атак, які виконуються за рахунок швидкого нападу складає всього 15 – 20%.

Відносно територіальної побудови нападу, слід зазначити, що футболісти аргентинської збірної в більшості випадків проводять свої атаки за рахунок флангів (50%) значно менша кількість атак будується через центр та по всій ширині футбольного поля. Відсоток атак в основі яких є різні комбінації становить в середньому – 40%. Це пов'язано з тим, що більшість атак в

аргентинському чемпіонаті виконуються за рахунок індивідуальних тактичних дій футболістів – 60%.

Таблиця 1

## Показники тактичної побудови гри збірної Аргентини

Тактичні взаємодії		проти збірної Німеччини	проти збірної Нідерландів	проти збірної Бельгії
В нападі	Швидкий напад, %	17	25	11
	Поступовий напад, %	83	75	89
	По флангам, %	60	51	39
	По всій ширині поля, %	18	28	37
	Через центр, %	22	21	24
	Комбінаційний напад, %	35	43	41
	Індивідуальні тактичні дії, %	65	57	59
В захисті	Персональний захист, %	47	40	46
	Зонний захист, %	33	42	29
	Комбінований захист, %	20	18	25
	Штучне положення «поза грою», %	7	4	6
	Страховка, %	35	31	41
	Індивідуальні тактичні дії, %	48	46	51

Відносно тактичних дій в захисті відмітимо, що в іграх даної команди домінуючим є персональний захист (44%), зонний та комбінований захист використовувався лише в 34% та 21% відповідно. Практично в усіх іграх спроба організувати штучне положення «поза грою» спостерігалась від 4% до 7% усіх випадків захисту. Також необхідно відмітити, що підстраховка гравців лінії захисту відбувалась лише в 35% випадків всіх захисних дій, а домінуючим є використання футболістами індивідуальної майстерності.

Аналізуючи пріоритет певних тактичних футбольних систем розташування гравців зазначимо, що практично в усіх іграх збірна Аргентини використовувала систему гри в залежності від завдань та можливостей команди суперника. Найчастіше використовуються системи «1+4+4+2» та «1+4+5+1». Кожна з даних систем сприяє створенню значної кількості гострих моментів і відповідно наявністю великою кількості забитих м'ячів.

На наступному етапі ми дослідили тактичні взаємодії та системи гри збірної команди Бразилії. Визначення тактичної побудови гри відбувалось під час перегляду ігор команди проти збірних Німеччини, Нідерланди та Чілі. Особливості тактичної побудови гри збірної Бразилії представлені в таблиці 2.

Досліджуючи тактичну побудову гри збірної Бразилії зазначимо, що в 20% випадків в нападі використовується швидке переведення м'яча на половину суперника, що знаходить відображення в швидкому прориві. Проте в сучасному футболі гравці повертаються в захист доволі швидко, тому 80% атак все ж таки відбуваються за рахунок поступового нападу. Аналізуючи особливості проведення позиційного нападу видно, що найбільш часто футболісти використовують напад по всій ширині поля (40%) та через центр (39%).



Використання ж флангових атак відбувається доволі рідко (21%) і має спонтанний характер.

Таблиця 2

## Показники тактичної побудови гри збірної Бразилії

Тактичні взаємодії		проти збірної Німеччини	проти збірної Нідерландів	проти збірної Чілі
В нападі	Швидкий напад, %	21	16	22
	Поступовий напад, %	79	84	78
	По флангам, %	18	16	29
	По всій ширині поля, %	43	38	40
	Через центр, %	39	46	31
	Комбінаційний напад, %	67	74	56
	Індивідуальні тактичні дії, %	33	26	44
В захисті	Персональний захист, %	22	26	31
	Зонний захист, %	27	34	19
	Комбінований захист, %	51	40	50
	Штучне положення «поза грою», %	12	10	11
	Страховка, %	42	44	38
	Індивідуальні тактичні дії, %	33	26	41

Дослідження групових тактичних дій футболістів високого класу, які виступають за збірну Бразилії показало, що практично у всіх іграх домінуючим є використання комбінаційного нападу (66%) з великою кількістю складних взаємодій. Індивідуальні тактичні дії складають лише 33% і пов'язані з швидкістю переміщень, відкриванням, відволіканням суперника та індивідуальною технічною майстерністю при роботі з м'ячем.

Аналіз захисних дій збірної Бразилії довів, що в команді пріоритетним є комбінований захист (47%), який поєднує два інших способи захисту. Відсоток використання позиційного та зонного захисту практично однаковий і становить 27% та 26% відповідно. Також встановлено, що захист команд в більшості випадків відбувається за рахунок підстраховки гравців задньої лінії, а саме центральним захисником. Проведення захисту за рахунок індивідуальних тактичних дій відбувається лише тільки в 30% випадків. Виключення складає лише тільки тактика гри команди проти збірної Чілі, в якій 40% всіх захисних комбінацій будується саме на індивідуальних тактичних діях. Нарешті слід зазначити, що в 10% захисних дій, команда намагається виконати штучне положення «поза грою», що доволі часто приносить позитивний результат.

Аналіз тактичних систем, які використовуються гравцями збірної під час змагальної діяльності на чемпіонаті світу 2014 року, довів, що найбільш розповсюдженими є система «1+4+4+2» та «1+3+4+3» з дуже рухливими гравцями півзахисту, які грають і в захисті і в нападі з ефективним підключенням захисників до атакуючих дій особливо під час виконання стандартів. Всі перераховані вище чинники зумовлюють дуже видовищний футбол, який характеризується значною кількістю голів та ефектних дій футболістів високого класу.

Тактичні взаємодії бронзового призера чемпіонату збірної Нідерландів ми визначали при перегляді ігор проти команд Бразилії, Аргентини та Коста-Ріки. Особливості тактичної побудови гри збірної Нідерландів представлені в таблиці 3.

Таблиця 3

## Показники тактичної побудови гри збірної Нідерландів

Тактичні взаємодії		проти збірної Бразилії	проти збірної Аргентини	проти збірної Коста-Ріки
В нападі	Швидкий напад, %	11	14	19
	Поступовий напад, %	89	86	81
	По флангам, %	12	14	15
	По всій ширині поля, %	59	50	44
	Через центр, %	29	36	41
	Комбінаційний напад, %	77	75	66
	Індивідуальні тактичні дії, %	23	25	34
В захисті	Персональний захист, %	15	12	18
	Зонний захист, %	21	34	38
	Комбінований захист, %	64	54	44
	Штучне положення «поза грою», %	15	18	12
	Страховка, %	63	61	57
	Індивідуальні тактичні дії, %	21	20	16

Вивчаючи особливості тактичних взаємодій гравців збірної команди Нідерланди ми встановили наступне: практично всі атаки гравці команди даної країни будують за рахунок поступового нападу (швидкий напад спостерігався лише тільки у 15% всіх проведених атак); більшість атак проводилась з використанням всієї ширини футбольного поля з незначним переключенням на флангові атаки.

Групові тактичні взаємодії в більшості випадків відбувались з використанням значної кількості комбінацій, до складу яких входять короткі передачі. Відповідно до такого стилю ведення гри команди мають великий відсоток часу контролю над м'ячем. Використання індивідуальних тактичних дій спостерігалась в 25% випадків нападу.

Відносно тактичних взаємодій в захисті зазначимо, що практично протягом всіх ігор спостерігається тенденція домінування комбінованого командного захисту (55%), зонний захист спостерігався в 31% випадків всіх командних тактичних дій, а менше всього використовується в збірній Нідерландів персональний захист. Особливістю тактичних взаємодій в захисті є значне створення ситуацій штучного положення «поза грою», яке використовують футболісти.

Аналіз групових та індивідуальних тактичних дій довів, що в захисті футболісти активно використовують підстраховку (60%), а індивідуальні тактичні дії навпаки зустрічаються не так часто лише в 19% випадків.

Відносно використання різних тактичних систем протягом матчів зазначимо, що проти збірної Бразилії найчастіше застосовувалась система

«1+4+4+2», в грі проти збірної Аргентини система «1+4+5+1», а в грі проти збірної Коста-Ріки система «1+4+3+3». Отримані дані вказують на той факт, що гравці збірної Нідерландів можуть ефективно і раціонально використовувати різні позитивні сторони власної команди та негативні сторони команди суперниці.

Дослідження тактичної побудови гри збірної Німеччини відбувалось під час перегляду ігор команди проти збірних Бразилії, Аргентини та Франції. Особливості тактичної побудови гри збірної Німеччини представлені в таблиці 4.

Аналізуючи тактичні дії гравців збірної Німеччини, зазначимо, що п'ята частина всіх атак відбувається за рахунок швидкого нападу, який в більшості випадків будується на довгих передачах через все футбольне поле.

Позиційний напад складає 80% всіх атакуючих дій команд протягом турніру. При чому поступовий напад доволі часто (40%) відбувається за рахунок центральної частини футбольного поля. Використання ж флангових атак спостерігалось лише тільки в 25% всіх проведених наступальних дій.

Спостереження за груповими та індивідуальними тактичними діями показало, що використання різноманітних комбінацій за участю двох, трьох, або чотирьох гравців відбувалось в 37% випадків.

Велика кількість атакуючих дій відбувалась за рахунок індивідуальної майстерності гравців з притаманним їм атлетичним, іноді навіть жорстким, силовим варіантом проходження до воріт суперника.

Тактична побудова гри збірної Німеччини базується на використанні практично всіх трьох способів командного тактичного захисту – персонального (32%), зонного (38%), комбінованого (30%).

Таблиця 4

**Показники тактичної побудови гри збірної Німеччини**

Тактичні взаємодії		проти збірної Аргентини	проти збірної Бразилії	проти збірної Франції
В нападі	Швидкий напад, %	21	19	15
	Поступовий напад, %	79	81	85
	По флангам, %	27	24	22
	По всій ширині поля, %	35	33	34
	Через центр, %	38	43	44
	Комбінаційний напад, %	42	34	37
	Індивідуальні тактичні дії, %	58	66	63
В захисті	Персональний захист, %	31	28	36
	Зонний захист, %	38	43	33
	Комбінований захист, %	31	29	31
	Штучне положення «поза грою», %	3	3	5
	Страховка, %	27	34	22
	Індивідуальні тактичні дії, %	53	52	63

Спроби виконати штучне положення «поза грою» спостерігалась лише в 3 – 4% випадків ігор проти суперників, що приймали участь в дослідженні. Це обумовлюється тим, що в більшості ігор команда в захисній лінії використовує

одного або двох опорних захисників, що в якості невдалої спроби створення штучного положення «поза грою» може привести до виходу нападника ввіч на ввіч з воротарем. Також необхідно відмітити, що в захисних діях домінують індивідуальні тактичні дії (56%). Використання підстраховки в захисті відбувається лише тільки в 28% випадків.

Аналізуючи тактичні системи, які використовувались під час проведення ігор на чемпіонаті світу 2014 року зазначимо, що в більшості випадків використовувались система «1+4+3+3», проте іноді команди грали і за системою «1+4+4+2». Вибір тієї або іншої системи гри обумовлений як можливостями власної команди, так і стилем ведення гри команди суперника. Взагалі більшість фахівців з футболу вважають збірну Німеччини своєрідною «машиною» з великою організаційною дисципліною, що робить її практично непереможною. Високий рівень організованості, технічної майстерності, тактичної стабільності дозволили збірній Німеччини стати чемпіоном світу на даному мундіалі.

**Висновки.** В іграх збірної Аргентини більш активно використовуються індивідуальні тактичні дії з пріоритетом флангових проходів та навісами у штрафний майданчик. Всі футболісти характеризуються значною фізичною підготовленістю, що обумовлює значну кількість боротьби на футбольному полі.

Збірна команда Німеччини відрізняється високою організацією змагальних дій, гравці ведуть безкомпромісну боротьбу за кожний м'яч, атаки переважно будуються через центральну частину поля.

Пріоритетним стилем гри бразильської збірної є використання великої кількості різноманітних комбінацій по всій ширині футбольного поля. Практично всі футболісти відрізняються високою технічною підготовленістю ефектністю дій та значним тактичним мисленням.

Футболісти збірної Нідерландів відрізняються якісною комбінаційною грою, з великою кількістю передач та довгим розіграшем м'яча. Проте в більшості ігор голландські спортсмени використовують захисний футбол з пріоритетом дій в атаці.

В сучасному футболі, коли рівень майстерності гравців практично однаковий, вирішальну роль в підсумковому результаті гри відіграє саме вдало підібрана тактична побудова та система розташування гравців на футбольному полі.

### **Література.**

1. Андреев С. Н. Футбол в школе / С. Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986. – 195 с.
2. Голомазов С. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. Голомазов, Б. Чирва. – М.: Спорт Академ-Пресс, 2000. – С. 52.
3. Дулібський А. В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А. В. Дулібський, Й. Г. Фалес. – К.: Олімпійська література, 2001. – 61 с.

4. Зеленцов А. М. Тактика и стратегия футбола / А. М. Зеленцов, В. В. Лобановський, В. П. Ткачук, А. И. Кондратьев. – К.: Олімпійська література, 1989. – 192 с.

5. Качалин Г. Д. Тактика футбола / Г. Д. Качалкин. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 128 с.

## **ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРЮ НА ЗАНЯТТЯ З ПЛАВАННЯ**

Ушкань Дмитро

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Плавання є такою фізичною вправою, яка сприяє росту тіла підлітків, позитивно впливає на стан центральної нервової системи. За умови збільшеного перебування у воді, покращуються процеси терморегуляції, відбувається загартування організму, підвищується стійкість до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Це є наслідком позитивного впливу водного середовища та фізичних вправ на організм людини. Воно поліпшує роботу внутрішніх органів, розвиває серцево-судинну і дихальну системи. Плавання – найменш травматичний вид фізичних вправ. Під час занять плаванням рівномірно навантажуються м'язи всього тіла, що сприяє пропорційному та гармонійному їх розвитку [2].

Основна мета занять – формування у дітей зацікавленості до спорту; зміцнення їх здоров'я і різнобічний фізичний розвиток; створення міцного рухового фундаменту; формування мотивації до цілеспрямованої спортивної підготовки; підвищення рівня загальної, допоміжної і спеціальної підготовленості; створення міцного фундаменту високої технічної підготовленості [1].

Широка здатність на заняттях з плавання належить спортивному плавальному інвентарю. Інвентар на заняттях плавання дозволяє урізноманітнити спортивне навантаження та більш цікаво організувати заняття як спортивної так і оздоровчої спрямованості. Багато видів плавального інвентарю досить універсальні й застосовуються для вирішення різноманітних завдань навчання й тренування дітей і підлітків [2, 3]. Варто зазначити, що відомі фахівці з плавання Гончар І. Л. (2006), Левін Г. (1974), Платонов В.Н. (2012) та інші в своїх науково-методичних працях обмежуються лише зазначенням переліку плавального інвентарю, а питання застосування його на заняттях з плавання з певним методичним обґрунтуванням не висвітлюється. Адже, позитивний результат використання інвентарю може бути досягнутий лише при методично вірному застосуванні враховуючи ряд факторів: вік тих, хто займається, рівень спортивної кваліфікації, мету і завдання заняття чи окремої вправи. Перш ніж вивчати методичні особливості застосування інвентарю на заняттях з плавання нас зацікавило питання історичного аспекту інвентаризації плавання.

**Мета дослідження** – вивчити історичний аспект появи і впровадження

спортивного інвентарю на заняттях з плавання.

**Завдання дослідження:** На основі матеріалів літературних та інтернет - джерел дослідити теоретичний аспект обраної тематики дослідження. Проаналізувати історичні факти появи і впровадження спортивного інвентарю на заняттях з плавання. Систематизувати теоретично-інформаційні дані з обраного напрямку дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Плавання відомо з давніх-давен. Спортивне плавання зародилося в 15-16 столітті. Серед перших змагань з плавання були старти плавців в 1515 році в Венеції. В 1538 році вийшов перший методичний посібник з плавання датчанина П. Винмана. Перші школи з плавання з'явилися в другій половині 18 - початку 19 століття в Німеччині, Австрії, Франції.

Особливу популярність плавання набуло в кінці 19 століття. В 1880 році був проведений перший чемпіонат Європи, з 1896 року плавання входило до програми Олімпійських ігор. В 1908 році була організована Міжнародна аматорська федерація плавання ФІНА. В 1973 році ця організація включала 96 національних федерацій.

Відносно тематики дослідження зацентруємо увагу саме на історичному аспекті появи інвентарю в плаванні. На основі аналізу літературних джерел нами встановлено, що перші факти появи й початку використання спеціального інвентарю датуються 1785 роком. Так, в Парижі була основана перша школа аматорів плавання, а в 1834 році – на Великій Ниві була відкрита школа Паулі. Саме в даних школах плавання з'являлися перші допоміжні обладнання для сприяння як навчанню так і удосконаленню плавання. Школи були оснащені спеціальними плотами й декількома довгими ящиками, які використовувалися в роботі з початківцями, був в наявності навчальний інвентар, до якого відносили: підтримуючі засоби, вудочки, пояси, палки та інші. Так, плавці-початківці проходили курс індивідуального навчання спочатку за допомогою поясу з вудочкою, яку тримав викладач, а згодом в довільному плаванні під наглядом викладача. Варто зазначити, що серед частих відвідувачів такої школи був і відомий поет О.С. Пушкін. Методика навчання плаванню в даних школах отримала визнання суспільства та лікарів й стала використовуватися в 20 різноманітних державних та військових установах.

Автори посібників з плавання того часу Гейнц і Паулі рекомендували спочатку вивчати плавальні рухи на суші, а згодом при виконанні вправ в воді використовувати різноманітні підтримуючі засоби: пробкові поплавки, надувні мішки, лямки та інші.

Спеціальне плавальне обладнання із розвитком плавання проходило еволюційний шлях удосконалення. Проте, провідний поштовх в розвитку спортивного плавального інвентарю відбувся з 1980 років, коли обсяг навантаження в тренуванні плавців стабілізувався й відбувся пошук удосконалення підходів в спортивній підготовці плавців. В той час фігурували тільки примітивні плавальні дошки стандартні за розміром та вагою. Велике розповсюдження на той час отримав специфічний діагностуючий тренажер типу «Біокинетик», що дозволяв задіяти основні м'язи, що приймають участь

під час виконання гребка й реєструвати зусилля плавця. Згодом в спортивному плаванні почали широко застосовуватися спеціальні засоби й прилади для реалізації переносу сили з суші в гребкові рухи на воді: тормозні устрої, лопатки, резиновий шнур та інші.

На сьогоднішньому сучасному етапі розвитку плавання, в процесі спортивного тренування спортсмени мають можливість широкого вибору використання спортивного інвентарю залежно від напрямку заняття з плавання, поставлених завдань, віку, рівня фізичної підготовленості плавців.

**Плавальний інвентар** – це широка категорія спеціальних спортивних товарів, що використовуються плавцями під час занять в басейні. За допомогою інвентарю для плавання реалізуються різноманітні тренувальні завдання: підвищується сила і витривалість м'язів, покращується загальна техніка плавання і виконання окремих елементів [2]. Дуже важливим є правильно обрати і підібрати тренувальний інвентар, оскільки від цього залежить як результат так і комфортне тренування. До основного спортивного інвентарю в практиці спортивного плавання відносять: плавальні дошки, плавальні лопатки, плавальні колобашки, ласты. Інвентар має обирати тренер з врахуванням індивідуальних особливостей техніки стилів плавання та рівня підготовленості плавців. Інвентар, яким користуються під час занять плаванням, нескладний і легко виготовляється. У зв'язку з вивченими теоретико-інформаційними даними ми вбачаємо перспективність дослідження у розробці обґрунтованої програми послідовного впровадження спортивного інвентарю в заняття з плавання.

**Висновки.** Аналіз літературних джерел показав, що поряд з інформаційним матеріалом щодо історії і значення плавання загалом, недостатньо інформаційної наявності виникнення і впровадження спортивного інвентарю на заняттях з плавання. Цей факт обґрунтував доцільність подальшого більш детального вивчення даного питання.

### **Література.**

1. Гончар И. Л. Методика преподавания плавания: технологии обучения и совершенствования / И. Л. Гончар. – Одесса: Друк, 2006. – 696 с.
2. Платонов В. Н. Спортивное плавание: путь к успеху. / В. Н. Влатонов. – К.: Олимпийская литература, 2012. – 544 с.
3. Левин Г. Плавание для малышей / Г. Левин. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 96 с.

## **ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КРАЙНІХ ЗАХИСНИКІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ФУТБОЛУ 2014 р.**

Хоменко В.

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** В останні роки підвищився інтерес до змагальної діяльності у спорті, зокрема в футболі, тому що показники змагальної діяльності є основним компонентом, який визначає всю систему організації,

методику і підготовленість спортсменів в ході навчально-тренувального процесу [2].

Швидкий розвиток футболу спонукає до постійних змін як в організації та проведенні навчально-тренувального процесу, так і самої гри, яка характеризується надзвичайно високою інтенсивністю, ефективністю, швидкістю та координаційною складністю виконання техніко-тактичних дій, а також високим ступенем взаємодії футболістів різного ігрового амплуа.

Процеси, які спостерігаються в футболі, вимагають розвитку та вдосконалення методів організації рівня навантаження у тренувальній та змагальній діяльності. Вирішити цю проблему у сучасних умовах можна лише шляхом інтенсифікації та індивідуалізації навчально-тренувального процесу, а також диференціацією засобів і методів підготовки футболістів різного ігрового амплуа [3].

Прикладом цього є ігри чемпіонату світу, де команди демонструють надзвичайно високі показники, які характеризують змагальну діяльність та визначають рівень їх підготовленості [1].

Таким чином, аналіз структури техніко-тактичних дій кваліфікованих футболістів у відповідності до специфіки ігрового амплуа, є важливим предметом змагальної діяльності в галузі футболу.

Отримані результати дозволять підвищити рівень індивідуальних та командних функцій в умовах змагальної діяльності, що прямолінійно впливатиме на результативність гри команд.

**Мета дослідження** - проаналізувати індивідуальні показники техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу з футболу 2014 року.

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В ході експерименту ми вивчили особливості гри провідних захисників на чемпіонаті світу 2014 року. Так ми записали і проаналізували ігри збірних Німеччини, Аргентини, Нідерландів, де грають найкращі захисники світу, які попали в символічну збірну чемпіонату світу, а саме: Філіп Лам (Германія), Маркус Рохо (Аргентина), Дейлі Блінд (Нідерланди), та Пабло Сабалета (Аргентина).

При вивченні індивідуальних показників крайніх захисників нами було проаналізовано 2 гри: Аргентина – Германія та Бразилія – Нідерланди.

Для визначення індивідуальних показників ми використовували такі техніко-тактичні дії: ведення, обведення, зупинки, перехоплення, відбір, удари головою, ногою та передачі короткі, середні, та довгі.

При вивченні індивідуальних техніко-тактичних дій крайніх захисників, ми спостерігали за діями гравців Філіпа Лама (Германія), Маркуса Рохо (Аргентина), Дейлі Блінда (Нідерланди), та Пабло Сабалета (Аргентина).

З таблиці 1 видно, що найбільше техніко-тактичних дій зробив Філіп Лам. Отримані результати чітко відображають стиль гри його команди, збірна грає в агресивний атакуючий футбол, зі значним домінуванням гравців на футбольному полі. Відповідно в даній команді сама висока загальна кількість



техніко-тактичних дій, вона грає в тотальний футбол. Під час гри команда використовувала тактичну схему «1+4+2+3+2», що дає захиснику весь фланг, більшість атак починалися через нього (із 126 техніко-тактичних дій ним було зроблено 40 коротких передач).

Футболісти збірної Аргентини навпаки грали в більш захисний футбол, переважно на контратаках. У Пабло Сабалети та Маркуса Рохо була велика кількість довгих та середніх передач, тому такий великий відсоток браку. Збірна Німеччини грала дуже щільно та використовувала комбінований захист.

Таблиця 1

**Ефективність виконання техніко-тактичних дій провідними захисниками на Чемпіонаті світу з футболу 2014 року**

(В скобках зазначений відсоток браку при виконанні техніко-тактичних дій)

<b>Захисники</b>	<b>Ф. Лам</b>	<b>М. Рохо</b>	<b>Д. Блинд</b>	<b>П. Сабалета</b>
Кількість техніко-тактичних дій	126 (4.7%)	58 (12%)	56 (1.8%)	58 (6.9%)

Збірна Голландії грала в більш вибуховий футбол, який в нападі будувався виключно на індивідуальних діях. Дейлі Блинд взагалі не відіграв весь матч, а лише 70 хв., але його відсоток якості виконання техніко-тактичних дій досить високий. Збірна Голландія використовувала тактичну схему «1+5+3+2», в якій він активно підключався до атак, у нього була одна техніко-тактична помилка за матч і то вона відбувалась не без участі судді, також він використовував комбінований захист, та грав персонально з Майконом.

Взагалі кожний з футболістів має свої певні переваги та недоліки, але техніко - тактичні дії крайніх захисників залишаються не змінними і є пріоритетними для певної ігрової функції.

Аналізуючи результати представлені в таблиці 2, встановлено, що крайні захисники частіше всього використовують зупинки, та короткі передачі, взагалі не використовують ударів головою, дуже мало ударів ногою та обведення. Це зумовлене тим, що основною функцією гравців захисту є руйнування атак суперника.

Таблиця 2

**Характеристика техніко-тактичних дій крайніх захисників на чемпіонаті світу 2014, %**

<b>Техніко-тактичні дії</b>		<b>Ф. Лам</b>	<b>М. Рохо</b>	<b>Д. Блинд</b>	<b>П. Сабалета</b>
<b>Передачі</b>	<b>Короткі</b>	31.7	36.2	35.7	22.4
	<b>Середні</b>	7.1	6.9	5.4	8.6
	<b>Довгі</b>	3.2	5.2	3.6	6.9
<b>Ведення</b>		17.5	3.4	7.1	13.8
<b>Обведення</b>		3.2	0	0	0
<b>Зупинка</b>		35.7	36.2	35.7	29.4
<b>Перехоплення</b>		0	5.2	3.6	1.7
<b>Відбір</b>		0.8	6.9	7.1	17.2
<b>Удари</b>	<b>Головою</b>	0	0	0	0
	<b>Ногою</b>	0.8	0	1.8	0

Більшість техніко-тактичних дій вчасності залежать від кожного

футболіста індивідуально та від тактичних схем, які використовує команда. Наприклад, М. Рохо і П. Сабалета більш орієнтовані на руйнування атак (перехоплення, відбір), а Ф. Лам більш виступає «конструктором» атак.

Кількість відборів за гру П. Сабалети склали 17.2% всіх його техніко-тактичних дій, що безперечно являється дуже високим показником.

Цікавий факт, що Д. Блінд за гру зробив один удар по воротам, і цей удар завершився голом, що засвідчує його високу ефективність.

**Висновки.** Техніко-тактичні дії крайніх захисників 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.

Установлено, 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 крайніх захисників є: відбір, короткі, середні та довгі передачі.

Вченими доведено, що найбільшу кількість техніко тактичних дій виконують саме захисники.

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. Сычев Б.В. Исследование соревновательной деятельности высококвалифицированных футболистов // Слобожанський науково-спортивний вісник: зб. наук. ст. – Х. – 2008. – № 4. – С. 111 – 115.
3. Тюленьков С.Ю. Теоретико-методические подходы к системе управления подготовкой футболистов высокой квалификации : монография. – М.: Физическая культура. – 2007. – 352 с.
4. Чирва Б.Г. Футбол. Концепция технической и тактической подготовки футболистов. – М., ТВТ «Дивизион» . – 2008. – 336 с.

## **ВАЖКОАТЛЕТИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ**

Чиньоний Анатолій

Науковий керівник: доцент Харченко-Баранецька Л.Л.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Олімпійський рух набув великої популярності у наш час. Він пройшов складний шлях розвитку. Важка атлетика була включена в

Олімпійські ігри ще в 1896 році і займає провідне місце в цьому русі й до сьогодні. Мало хто знає про досягнення українських важкоатлетів. Які за нетривалий час незалежності України, здобули медалі різного ґатунку, в тому числі і вищого. Пропоную розглянути це питання детальніше.

**Результати та їх обговорення.** У 1992 році на Олімпійських іграх у Барселоні українські спортсмени виступали у складі Об'єднаної команди під Олімпійським прапором. Але, якщо спортсмен займав призове місце, то підіймався прапор саме його країни. На цих Олімпійських іграх срібну нагороду завоював Тимур Таймазов у ваговій категорії до 100 кг, з результатом у сумі двоборства 400 кг.

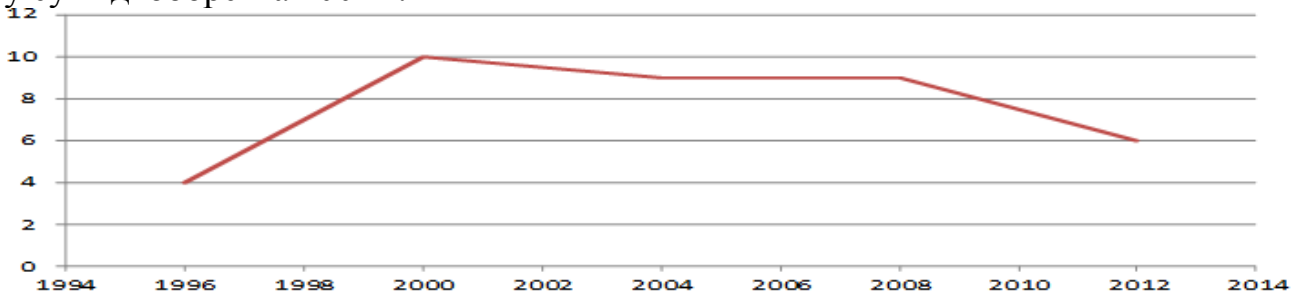


Рисунок 1. Хронологія участі українських важкоатлетів на Олімпійських іграх

На іграх 1996 року в Атланті, українці виступали вже як самостійна команда. Представляли команду 4 учасники: Олег Чумак - 7 місце (вагова категорія до 91 кг, результат 380 кг), Деніс Готфрід - 3 місце (вагова категорія до 99 кг, результат 402,5 кг), Сергій Рибалченко - 4 місце (вагова категорія до 99 кг, результат 395 кг). Найкращий результат показав Тимур Таймазов. Він став Олімпійським чемпіоном у ваговій категорії до 108 кг з результатом 430 кг.

На Олімпійських іграх в Сіднеї 2000 року наша команда була представлена чисельним складом. Вперше взяли участь у змаганнях жінки. Але, нажаль, з цих змагань українські важкоатлети повернулись без медалей. Чоловіки: Ліхвальд Олександр - 9 місце (вагова категорія до 56 кг, результат 270 кг), Савченко Руслан - 11 місце (вагова категорія до 77 кг, результат 337,5 кг.), Гніденко Дмитро - 8 місце (вагова категорія до 77 кг, результат 350 кг), Демчук Андрій - 11 місце (вагова категорія до 94 кг, результат 377,5 кг), Разорьонов Ігор - 4 місце (вагова категорія до 105 кг, результат 420 кг), Денис Готфрід отримав нульову оцінку в поштовху, Красільников Геннадій - 8 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 420 кг), Удачін Артем - 11 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 415 кг). Жіночу команду представляли 2 спортсменки: Скакун Наталія зайняла - 7 місце (вагова категорія до 58 кг, результат 197,5 кг), та Віта Руденок, яка отримала в поштовху нульову оцінку.

На іграх 2004 року в Афінах, наша команда була менш чисельнішою, але показала кращий результат, порівняно з попередньою Олімпіадою. На цих змаганнях вперше стала Олімпійською чемпіонкою з важкої атлетики українська жінка Наталія Скакун (вагова категорія до 63 кг, результат 242,5 кг). Також показав гарний результат Ігор Разорьонов, завоювавши срібну нагороду у ваговій категорії до 105 кг, результат 420 кг. Також команду представляли:

Мушик Анатолій - 8 місце (вагова категорія до 94 кг, результат 387,5 кг), Гордійчук Микола був дискваліфікований, Красільников Геннадій - 4 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 440 кг), Колокольцев Олексій - 5 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 437,5 кг). Жіночу команду представляли: Масловська Ванда 5 місце (вагова категорія до 69 кг, результат 245 кг), Шаймарданова Вікторія - 5 місце (вагова категорія понад 75 кг, результат 280 кг), Коробка Ольга - 7 місце (вагова категорія понад 75 кг, результат 280 кг).

На Олімпійських іграх в Пекіні 2008 року наші спортсмени вибороли 2 нагороди. Це бронзова нагорода Наталії Давидової у ваговій категорії до 69 кг, результат 250 кг, та срібна нагорода Ольги Коробки у ваговій категорії понад 75 кг, результат 277 кг. Чоловічу команду представляли: Іванов Артем - 11 місце (вагова категорія до 94 кг, результат 380 кг), Торохтій Олексій - 11 місце (вагова категорія до 105 кг, результат 390 кг), Разорьонов Ігор був дискваліфікований, Артем Удачін - 4 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 442 кг) та Ігор Шимечко - 5 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 433 кг). Жіночу збірну на цих іграх представляли: Миронюк Надія - 9 місце (вагова категорія до 75 кг, результат 237 кг), Довгаль Юлія - 7 місце (вагова категорія понад 75 кг, результат 258 кг).

В 2010 році вперше проводились Юнацькі Олімпійські ігри в Сінгапурі. Команду важкоатлетів представляли 2 учасники: Костянтин Рева посів - 3 місце (вагова категорія до 85 кг, результат 320 кг) та Тетяна Сирота - 7 місце (вагова категорія понад 63 кг, результат 202 кг).

*Таблиця 1*

**Кількість медалей завойованих важкоатлетами України на  
Олімпійських іграх**

<b>Рік олімпіади</b>	<b>1 місце</b>	<b>2 місце</b>	<b>3 місце</b>	<b>Загальна кількість</b>
1992		1		1
1996	1		1	2
2000				0
2004	1	1		2
2008		1	1	2
2012	1		1	2

На останніх Олімпійських іграх у Лондоні нашу команду представляли 6 спортсменів. Серед них був Олексій Торохтій, який виборов титул Олімпійського чемпіона у ваговій категорії до 105 кг, з результатом 412 кг. Також відзначилась Юлія Калину. У ваговій категорії до 58 кг вона посіла - 3 місце з результатом 235 кг. Чоловічу збірну представляли: Пілієв Костянтин - 12 місце (вагова категорія до 94 кг, результат 372 кг), Тагіров Сергій - 10 місце (вагова категорія до 105 кг, результат 374 кг), Шимечко Ігор - 6 місце (вагова категорія понад 105 кг, результат 429 кг). Жіночу збірну представляли: Паратова Юлія - 5 місце (вагова категорія до 53 кг, результат 199 кг.)

У 2014 році проводились II Юнацькі Олімпійські ігри. Нашу команду представляли 2 спортсменів – Софія Зенченко, яка посіла - 3 місце у ваговій

категорії до 63 кг з результатом 208 кг, та Євген Фесак у ваговій категорії понад 85 кг посів 7 місце з результатом 301 кг.

Важкоатлети Херсонської області, нажаль, не приймали участі в Олімпійських іграх, але вони приймали участь та завойовували багато медалей на змаганнях світового та європейського рівнів. Серед них: Ольга Д'ячкова, Дарина Гончарова, Ганна Козенко, Надія Чібісова, Едуард Савченко, Олексій Пономаренко, Микита Прошинський, Анатолій Чиньоний.

**Висновок.** На основі проаналізованих інформаційних даних ми виявили, що важкоатлети приймали участь з перших років незалежності України. Наші спортсмени показують стабільні результати, завойовуючи медалі майже на кожній Олімпіаді. Але кількість учасників з кожним роком стає все меншою. Це вказує на недостатню увагу до цього виду спорту фахівців галузі фізичної культури та спорту.

### **Література.**

1. Всесвітня федерація важкої атлетики [електронний ресурс]. - Режим доступу: URL:<http://iwf.net/>
2. Європейська федерація важкої атлетики [електронний ресурс].- Режим доступу: URL:<http://ewfed.com/>
3. Вільна всесвітня енциклопедія [електронний ресурс].- Режим доступу: URL:<http://uk.wikipedia.org/>

## **КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ**

Шалагін Сергій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вирізняється високим рівнем спортивних результатів, для досягнення яких спортсмену необхідно володіти рідкісними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на гранично високому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов зустрічається дуже рідко [1].

Дані спортивної практики та результати наукових досліджень (Платонов К.К., Філін В.Н., Гужаловський А.А., Волков В.М.) доводять, що досягнення спортивної майстерності можливе лише за умови належного спортивного відбору. Завдання відбору полягає в тому, щоб своєчасно і правильно виявити завдатки, якості та можливості початківців, що відповідають специфіці того чи іншого виду спорту. Наприклад, спортивна гімнастика вимагає від спортсмена високих показників сили, координації, гнучкості, спеціальної витривалості, стійкої нервової системи та ін., з огляду на це, наше дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи спортивного відбору в гімнастиці.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Спортивний відбір — це

процес пошуку обдарованих людей, здатних досягти високих результатів в конкретному виді спорту [2].

Визначення спортивної придатності — багатоступінчатий, багаторічний процес, що охоплює всі етапи спортивної підготовки. Він заснований на всебічному вивченні здатності спортсменів, створенні сприятливих передумов для формування цих здібностей, що дозволяють успішно удосконалюватися у вибраному виді спорту [3].

В процесі відбору і орієнтації використовуються найрізноманітніші дослідження, які дозволяють одержати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості статури;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи, психофізіологічні здібності м'язово-рухового і просторово-часового диференціювання, здатність до оперативного сприйняття ситуації і ухвалення адекватних рішень;
- функціональні можливості і перспективи вдосконалення найважливіших систем організму спортсмена;
- рівень розвитку рухових якостей і перспективи їх розвитку;
- здібності до освоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків технічно-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів;
- мотивація, працьовитість, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- досвід змагання, уміння пристосовуватися до партнерів і суперників, особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності і здатність реалізовувати її в екстремальних умовах, характерних для головних змагань [2, 4].

Спортивна гімнастика є координаційно-складним видом спорту, який пред'являє високі вимоги до рівня технічної, фізичної, функціональної і психологічної підготовленості спортсменів. Сучасні гімнасти вищої кваліфікації повинні мати високий рівень розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість, спритність, гнучкість, спеціальна витривалість, високу працездатність та ін. З огляду на це, були встановлені основні критерії визначення спортивної придатності в спортивній гімнастиці:

1. *Вік, морфофункціональні особливості* (біологічний і паспортний вік, вага, зріст, пропорції тіла, характеристика морфотипа). Ці показники мають значення на перших трьох етапах визначення спортивної придатності. Особливо велике значення цим показникам надається на першому і другому етапах, коли тип статури багато в чому визначає успішність освоєння складних рухових навиків.

2. *Психо-фізіологічні особливості і особистісні якості* (особливості вищої нервової діяльності; стійкість до збиваючих чинників, психічні якості, особливості поведінки, мотивація та ін.). Переважне значення мають ці

показники на останніх трьох етапах відбору.

3. *Рівень фізичної підготовленості* (швидкісно-силові якості, координація, абсолютна і відносна сила, силова витривалість, гнучкість). Значення цих показників для діяльності в технічно складних видах спорту достатньо високе, тому їх слід враховувати на всіх етапах визначення спортивної придатності.

4. *Рівень технічної підготовленості*, що визначається якістю володіння складними елементами і стрибками, їх відповідність сучасним вимогам. Особливо істотним цей чинник є для останніх трьох етапів визначення спортивної придатності.

5. *Здатність до швидкого опанування технікою фізичних вправ* (легкість, швидкість і глибина оволодіння складними руховими навиками; узгодженість рухів по тимчасових силових і просторових параметрах). Ці показники враховуються в основному на перших двох етапах визначення спортивної придатності.

6. *Спортивний результат*. Результат, показаний в змаганнях, має значення на двох останніх етапах визначення спортивної придатності [2, 4].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури показав, що дослідження основних аспектів спортивного відбору до занять спортивною гімнастикою є актуальним питанням. Відбір – це організаційний педагогічний процес, який відбувається тривалий час, має певні етапи та вимоги.

Відбір здійснюється за багатьма показниками: медико-біологічними, фізичними, морфо-функціональними, педагогічними та психологічними.

При відборі до занять спортивною гімнастикою вагомими критеріями є вік, морфофункціональні особливості, психо-фізіологічні особливості і особистісні якості, рівні фізичної та технічної підготовленості, здатність до швидкого опанування технікою фізичних вправ, спортивний результат.

### **Література.**

1. Бальсевич В.К. Методические принципы исследовательской работы по проблеме отбора и спортивной ориентации / В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры, 1980. - №1. - С.31-33.
2. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.Н. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 221 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002 - 296 с.
4. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

## **ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ДИСТАНЦІЯХ**

Широкорадюк Юлія

Науковий керівник: викладач Кільницький О.Ю.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Різні люди мають різні можливості до виконання будь-якої роботи. Одні можуть успішно виконувати високо інтенсивну роботу і

зазнають великих труднощів під час виконання роботи невисокої інтенсивності, але великої тривалості; інші навпаки – з великим успіхом виконують тривалу роботу помірної інтенсивності. Одні люди знижують інтенсивність виконання певної роботи і незабаром зовсім її припиняють, а інші продовжують її без помітної напруги.

Науковці пояснюють такі особливості різним рівнем розвитку витривалості [1, 4]. Зниження ефективності виконання роботи, а в подальшому і її припинення, обумовлюється тимчасовим зниженням оперативної працездатності та виникненням втоми.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Рядом авторів неодноразово аналізувалися особливості прояву витривалості, давалися різні тотожні визначення даної фізичної якості людини. Так, Озолін Н.Г. зі співавторами [3] вважають, що в цілому витривалість характеризується як здатність до тривалого виконання роботи на необхідному рівні інтенсивності, як здатність боротися з втомою і ефективно відновлюватися під час роботи і після неї; а Матвеев Л.П. та Новіков А.Д. [2] виділяють різні види витривалості – швидкісна, силова, статично силова, динамічна силова, координаційна.

Келлер В.С. та Платонов В.М. [1] зазначають, що “...витривалість – це здібність здійснювати роботу вказаної інтенсивності протягом найбільш можливого часу, це можливість організму протидіяти втомі”. Б.М. Шиян у навчальному посібнику “Теорія і методика фізичного виховання” стверджує, що під витривалістю розуміють здібність організму боротися з втомою, що викликана м’язовою діяльністю.

Варто зазначити, що Т.Ю. Круцевич відзначає, що “...немає відомостей про те, що розвиток витривалості сприяє зниженню захворюваності. Навпаки високий рівень витривалості, завдяки чому досягають успіху у змаганнях на марафонських дистанціях, негативно впливає на стійкість до серцево-судинних захворювань, а й до хвороб опорно-рухового апарату, знижує потенціал імунно-захисної системи організму”.

Однак, вище наведене дає загальне уявлення про витривалість і не вичерпує різноманітності видів її прояву в практичній спортивній діяльності, що і обумовило актуальність даного дослідження.

**Мета роботи** – на основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виявити особливості прояву витривалості у легкоатлетів-бігунів з урахуванням специфіки проходження дистанцій різних видів.

**Виклад основного матеріалу.** *Витривалість* – це здатність до ефективного виконання вправи, долаючи розвиток стомлення, якісна сторона якої характеризується граничним часом виконання роботи певної інтенсивності.

Фізична витривалість має важливе значення в життєдіяльності людини і дозволяє:

- 1) виконувати значний обсяг рухової діяльності;
- 2) тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності;
- 3) швидко відновлювати сили після значних навантажень.



В.М. Платонов [4] вважає, що важливим факторами, які зумовлюють витривалість людини є: структура м'язів; внутрішньо м'язова і міжм'язова координація; продуктивність; робота серцево-судинної, дихальної та нервової систем; запаси енергоматеріалів в організмі; рівень розвитку інших фізичних якостей; технічна та тактична економічність рухової діяльності.

В залежно від кількості задіяних у роботі м'язів, розрізняють глобальну, регіональну та локальну витривалість.

Глобальна робота викликає найбільше посилення діяльності кардіореспіраторної системи організму, а в її енергетичному забезпеченні задіяна більша частка аеробних процесів. Таку роботу пов'язують зі значними змінами стану організму, а у працюючих м'язах відбувається істотне виснаження енергетичних субстратів, що призводить до локального м'язового стомлення. Регіональна робота призводить до менш виражених метаболічних зрушень в організмі, у забезпеченні якої зростає частка анаеробних процесів.

Залежно від специфіки роботи (помірної інтенсивності, швидкісної, силової) можна говорити про здатність долати стомлення при навантаженнях помірної інтенсивності, швидкісної або силової спрямованості.

*Швидкісна витривалість* як фізична якість – це здатність людини триваліше виконувати м'язову роботу з відповідною та граничною для себе інтенсивністю. Вона має надзвичайно важливе значення для забезпечення ефективності змагальної діяльності в циклічних видах спорту спринтерського характеру та аналогічних видах виробничої або побутової рухової діяльності. Також не менш важливим фактором успіху в бігу на середні та довгі дистанції є швидкість, яка визначається, перш за все, довжиною і частотою кроків.

*Силова витривалість*, по-перше, характеризується здатністю тривалий час виконувати роботу без зниження її ефективності, що потребує значного прояву сили. По-друге, це здатність долати заданий обсяг силової напруги протягом певного часу. В залежності від режиму роботи м'язів можна виділити *статичну і динамічну силову витривалість*. Силова витривалість, в більшості випадків, розглядається як необхідна спортсмену в бігу на середні дистанції (від 800 м до 3000 м) для потужності зусиль і економічності рухів.

*Статична силова витривалість* – здатність протягом тривалого часу підтримувати м'язові напруги без зміни пози. Встановлено, що в даному режимі працюють лише окремі м'язові групи. В цьому аспекті визначається зворотна залежність між величиною статичного зусилля і його тривалістю – чим більше зусилля, тим менше тривалість. *Динамічна силова витривалість* зазвичай визначається числом повторень будь-якого вправи і значними м'язовими напругами при відносно невисокій швидкості рухів. Авторами встановлено, що з віком силова витривалість до статичних і динамічних силових зусиль зростає.

*Координаційна витривалість* – це та, що проявляється в основному в руховій діяльності і характеризується виконанням протягом тривалого часу різноманітних складних техніко-тактичних дій (спортивні ігри, спортивна гімнастика, фігурне катання тощо).

Провідні фахівці з легкої атлетики [3] зазначають, що велику роль у підготовці легкоатлетів-бігунів на довгі дистанції має спеціальна витривалість, оскільки робота такого типу вимагає від спортсмена великої потужності, що забезпечується, в першу чергу, високим рівнем розвитку витривалості та постійним вдосконаленням саме спеціальної витривалості.

На сьогодні спеціальна витривалість бігунів на довгі дистанції характеризується різними її проявами: складно-координаційною, силовою, швидкісною; статичною витривалістю, пов'язаною з тривалим збереженням вимушеної пози за умов малої рухливості чи обмеженого простору; витривалістю до тривалого виконання роботи помірної й малої потужності; до тривалої роботи перемінної потужності; і навіть до роботи в умовах гіпоксії (нестачі кисню).

**Висновки.** На основі аналізу науково-методичної та спеціальної літератури виявлені особливості прояву витривалості у легкоатлетів-бігунів, враховуючи специфіку проходження різних видів дистанцій. Встановлено, що різні види дистанції вимагають від спортсмена прояву різних видів витривалості. Так, швидкісна витривалість має надзвичайно важливе значення для забезпечення ефективності змагальної діяльності в циклічних видах спорту спринтерського характеру; силова витривалість необхідна спортсмену в бігу на середні дистанції. Для представників бар'єрного бігу з вище перерахованих видів витривалості характерною є координаційна витривалість.

Проведений аналіз результатів дослідної роботи не вичерпує розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребують положення підбору відповідних засобів та методів, які сприятимуть підвищенню витривалості легкоатлетів-бігунів з урахуванням особливостей її прояву на різних дистанціях, що і є **перспективою подальших досліджень** у цьому напрямку.

### **Література.**

1. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Львів: Світ, 1993. – 148 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физического воспитания / Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 368 с.
3. Озолин Н. Г. Лёгкая атлетика / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова – М.: Физкультура и спорт, 1999. – 263 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

## РОЗДІЛ II

### ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

#### ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗОРУ УЧНІВ ХЕРСОНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ №3

Бабаченко Вікторія

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., вчитель вищої категорії  
Мельничук С.В.

*Херсонський державний університет, Херсонська гімназії №3*

**Постановка проблеми.** Серед усіх сенсорних систем зорова система найінформативніша. За підрахунками вчених, близько 90% усієї інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору: забезпечує сприйняття різноманітних предметів, їх колір, форму, величину відстані до них, взаємне розташування у просторі, рухи тіл. За допомогою зору ми сприймаємо і розрізняємо графічні сигнали. Практично всі види трудової діяльності здійснюється за участю зору [5].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Як відомо з літературних джерел, захворювання органів зору (переважно при порушенні вимог гігієни) істотно обмежують можливості людини в навчанні, праці. На сьогодні в роботах Астахова Ю.С., 2005, Передерий В.А., 2008 та ін. достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції. Проте медична статистика свідчить, що серед населення України офтальмологічна патологія становить 5,25% від усіх захворювань і займає третє місце, а середньорічний приріст її поширеності становить 2,4% [1, 4].

За поширеністю патології зору, перше місце займають підлітки, друге діти середнього шкільного віку. Тому профілактика порушень зору засобами валеології-гігієнічної освіти і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним питанням сьогодення [2, 3].

**Метою нашої роботи** є з'ясування стану захворюваності зору учнів Херсонської гімназії №3 та розглянути заходи профілактики їх захворювань.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилось на базі гімназії № 3 м. Херсона. В обстеженні прийняли участь 1010 учнів віком 6-16 років. Маючи ці дані ми мали можливість порівняти їх з показниками офтальмологічної захворюваності дітей 6-17 років по м. Херсон та по Україні. Для цього скористалися статистичними даними офіційних державних і галузевих звітів, які подані в аналітично-статистичному довіднику «Офтальмологічна допомога в Україні» виданий центром медичної статистики МОЗ України у 2010.

Щоб встановити найбільш поширені причини захворювань зору гімназистів, ми провели анкетування для учнів третіх, п'ятих та десятих класів. Саме в цих класах найбільше було виявлено спадково-набутих хвороб зору, та визначався стабільний ріст захворюваності. Подібні дослідження серед учнів гімназії №3. м. Херсона. проводилися у 2013-2014 н. р.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою вивчення стану

офтальмологічних захворювань учнів гімназії нами було проведено їх аналіз медичного огляду за 2013 рік.

Виявлено, що серед 1010 учнів гімназії здоровий зір мають 824 учнів, що становить 81,5% від загальної кількості школярів. Мають порушення зору 186 учнів (18,5%).

З метою порівняння стану офтальмологічної захворюваності учнів гімназії з середніми показниками офтальмологічної захворюваності серед дитячого населення по Україні, м. Херсона, ми скористалися статистичними даними офіційних державних і галузевих звітів, які подані в аналітично-статистичному довіднику «Офтальмологічна допомога в Україні», виданий центром медичної статистики МОЗ України у 2010. Періодичність опрацювання статистичних даних один раз у п'ять років. Статистика дитячих офтальмологічних захворювань здійснюється переважно по рівню захворюваності на міопію (короткозорість), так як це офтальмологічне захворювання вважається найбільш небезпечним через свою швидку прогресуючу здатність та приведення до інвалідизації через сліпоту. Результати дослідження відображені у табл. 1.

З попередньої таблиці видно, що кількість виявлених порушень зору серед учнів гімназії знаходиться приблизно на рівні цього показника по м. Херсону. Відхилення в більшу сторону становить 0,31%. Відсутність суттєвої різниці свідчить про те, що в гімназії щорічний медогляд з виявлення стану здоров'я учнів, проводиться якісно і відповідально, як в цілому по м. Херсону. В порівнянні з захворюваністю по Україні цей показник більший на 3,18%. Причинами цих відмінностей може бути краща виявленість порушень зору в гімназії, і в цілому по м. Херсону, а також можлива гірша профілактична робота. Рівень офтальмологічних захворювань в учнів старших класів гімназії на 8,69% вищий ніж у аналогічній категорії дітей по м. Херсону, та на 14,02% по Україні. Це пояснюється значно більшими вимогами до навчання старшокласників у гімназії порівняно з іншими школами.

*Таблиця 1*

**Рівень захворюваності на міопію серед дитячого населення України,  
м. Херсону, Херсонської гімназії №3**

Адміністративні території	Серед дітей 1-9 класів		Серед дітей 10-11 класів		Серед дітей 1-11 класів	
	Абсолютне число	На 1000	Абсолютне Число	На 1000	Абсолютне Число	На 1000
Україна	31316	9,17	18357	10,73	49673	9,69
Херсон	962	11,02	619	16,06	1581	12,56
Гімназія №3	105	10,39	25	24,75	130	12,87

Більшість хворих на офтальмологічні захворювання мають спадкові анатоμο-фізіологічні особливості органу зору. У окремої групи офтальмологічних хвороб, таких як косоокість та астигматизм, вони відразу після народження проявляються ознаками порушення зору. Це група спадкових захворювань.

У так званих спадково-набутих офтальмологічних захворювань (міопія та спазм акомодатції) спадкові відхилення в будові ока можуть зустрічатися, а можуть бути відсутніми. Основною причиною появи проявів хвороби на міопію і спазм акомодатції є недотримання правил гігієни зору.

В результаті наших досліджень встановлено, що група спадкових офтальмологічних захворювань проявляється у 3-11 класах на рівні 9,0%. Найвищі показники спостерігаються в учнів 5-х (10,50%), 6-х (9,57%) класів, а в учнів 11-х класів – 13,6%. Не виявлені косоокість і астигматизм в учнів 1-2 класах (Рис. 1.).

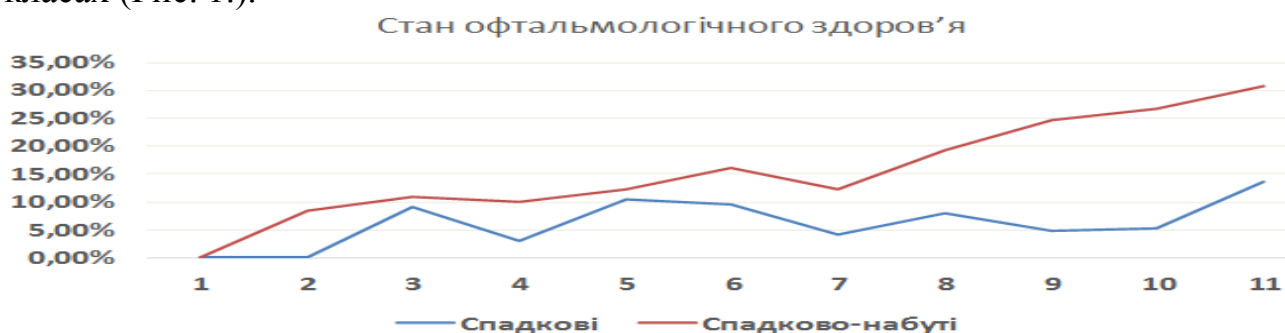


Рисунок 1. Стан офтальмологічного здоров'я учнів гімназії №3 у 2013 році

Спадково-набуті хвороби зору найбільше проявляються в учнів 3-х (11%), 10-х (27%), 11-их (31%) класах. Стабільний ріст міопії і спазм акомодатції спостерігається з 5-ого класу (12,30%), це пояснюється тим, що збільшується навантаження на орган зору, та згідно з результатами анкетування, зниженням вживання в їжу необхідних для зору речовин (тирозину-кисломолочні продукти, сири; вітаміну А-печінка, морква). Починаючи з 8-го класу виявлено, що учні більш вразливі до порушень зору у зв'язку з гормональною перебудовою організму який вступає в період активного статевго дозрівання, цим пояснюється різке збільшення хворих на міопію.

З метою визначення динаміки змін стану зору у класах, де визначалися найбільші показники спадково-набутих хвороб зору, нами було проаналізовано результати медогляду 2014 року в 6-х (в минулому 5-х) та 10 (в минулому 9-х) класах (додаток В). В 6-х класах рівень захворюваності на спадково-набуті хвороби зору зріс на 4,2 % (2014 - 16,5%; 2013 - 12,3%). В 10 класі цей показник навпаки зменшився на 8,5% (2014 - 16,1%; 2013 - 24,6%).

До настання періоду статевго дозрівання найбільший рівень офтальмологічних хвороб було виявлено у учнів 3-х класів. Аналізуємо причини високого рівня захворюваності за допомогою анкетування. Ми виявили, що діти не роблять перерви при роботі за комп'ютером, тобто перевантажують свої очі (46 %). Перевантаження очей призводить до втрати гостроти зору, до офтальмологічних захворювань, очі починають сльозитися, з'являється головна біль, втома, двоїння зображення. Це явище отримало назву «комп'ютерний зоровий синдром». Уникнути цього допоможуть вправи для профілактики зорової втоми, якими нажалі діти зневажають (18,4%), хоча знають про них, або використовують дуже рідко (60%). 29% дітей взагалі не знають про існування спеціальних вправ для очей і їх значення. Учні третіх

класів рідко вживають продукти харчування, багаті на вітамін А (морква, печінка). А саме вітамін А (ретинол) - входить до складу зорового пігменту, що перетворює світло, яке потрапляє на сітківку, в нервові імпульси. Таких дітей 81,6%. Інших правил гігієни зору переважна більшість дітей дотримуються.

Ріст міопії і спазм акомодатії в середній ланці школи спостерігається починаючи з 5-го класу (12,30%), це пояснюється тим, що збільшується навантаження на орган зору та згідно з результатами анкетування, зниженням вживання в їжу необхідних для зору речовин (тирозину-кисломолочні продукти, сири; вітаміну А - печінка, морква). 32% учнів не до отримують у своєму раціоні продуктів багатих на вітамін А, вживають їх не частіше 1-2 разів на тиждень при нормі 3-4 рази на тиждень. 27% дітей не вживають цих продуктів взагалі.

Починаючи з 8-го класу спостерігається стабільний ріст захворюваності на спадково-набуті офтальмологічні хвороби. Одним із пояснень цього явища є те, що в цьому віці діти більш вразливі до порушень зору у зв'язку з гормональною перебудовою організму, який вступає в період активного статевого дозрівання. З метою встановлення інших причин, нами було проведено анкетування серед учнів 10-их класів.

Встановлено, що 77% учнів 10 класів працюють за комп'ютером більше норми (норма 2 години); багато безперервно читають (норма 30 хвилин) - 58% учнів не роблять перерви при втомі очей, або роблять іноді 60% учнів, хоча знають вправи для профілактики зорової втоми; не використовують правило зміни діяльності 28%, і використовують іноді 43% учнів; 49% - не вживають, або вживають рідко їжу багату на вітамін А; 51% учнів не отримують достатньо інформації, щодо правил профілактики зору під час годин спілкування, бесід.

**Висновки.** Серед учнів гімназії здоровий зір мають 81,5% від загальної кількості учнів, а порушення зору, відповідно 18,4%. Загальна кількість учнів із порушеннями зору гімназії становить 12,87%, по м. Херсону – 12,56 %, а по Україні 9,69%. Найбільша кількість учнів, які мають захворювання органів зору припадає на старший шкільний вік, відповідно в гімназії 24,75%, по м. Херсону 16,06%, та по всій країні 10,73%.

Встановлено, що найбільше випадків прояву спадкових офтальмологічних захворювань, а саме косоокість, астигматизм проявляється в учнів з 3-го по 11-ий класи (9,0-13,60%). Не виявлені косоокість і астигматизм в учнів 1-2 класів. Спадково-набуті хвороби зору такі як міопія, спазм акомодатії, найчастіше проявляються в учнів 3-х (11,0%), 10-х (27,0%), 11-х (31,0%) класах. Ріст хвороб спостерігається з 5-го класу (12,30%). Різке збільшення хворих на міопію і стабільний ріст хвороби починається з 8 класу.

З метою підвищення рівня обізнаності учнів з питань захворювань, профілактики порушень зору нами для учнів нашої гімназії було розроблено ряд заходів, зокрема зустріч учнів з лікарем-офтальмологом, проведення години спілкування «Збережи свій зір», перегляд відеофільму про важливість збереження зору у нашому житті, розробка комплексів спеціальних вправ для очей.

### **Література.**

1. Астахов Ю.С. Секреты офтальмологии. - М.: МЕДпресс-информ, 2005.

– 464 с.

2. Бейтс У.Г. Гимнастика для зрения. – М.: Знание, 1998. – 267 с.
3. Голяка С.К., Галицька Н.Є. Профілактика захворювань органів зору школярів в аспекті валеолого-гігієнічної освіти. Методичні рекомендації для вчителів та учнів ЗНЗ. – Херсон: ХДУ, 2010. – 56 с.
4. Передерий В.А. Глазные болезни. – М.: Эксмо, 2008. – 704 с.
5. Синяков А.Д. Зрение, как его сберечь и улучшить. //Физкультура в школе. – 1995. – № 4. – С. 68 – 71.

## **ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У МІСТІ ТА СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ**

Ватаг Олексій

Науковий керівник: доцент Гацоева Л.С.

*Херсонський державний університет*

Фізичний розвиток - це унікальний критерій здоров'я населення. Його характеристики залежать як від успадкованих особливостей, так і від складного комплексу соціально-гігієнічних умов. Через незавершеність процесів росту і розвитку організм дитини молодшого шкільного віку є дуже чутливим до впливу змін, які відбуваються в навколишньому середовищі, екологічних, соціально-побутових, економічних, географічних тощо [5].

Єдиних стандартів показників фізичного розвитку для дітей бути не може, бо вони змінюються в залежності від соціально-побутових та клімато-географічних умов життя [4].

На сьогодні існує думка, що зріст сільських дітей, у всіх вікових групах дещо нижче, чим у їхніх однолітків у місті. Різниця у зрості сільських мешканців від місцевих складає 3 см, а в період статевого дозрівання – сягає до 7-8см. Маса тіла сільських дітей менша маси міських дітей лише в молодшому віці, в середніх та старших вікових групах діти з села важать більше. Найбільш чітко різниця фіксується серед дівчат. Таку різницю антропометричних показників дітей міста та села пояснювали особливостями сільського побуту.

Як свідчать сучасні спостереження, за останні 10-15 років процеси акселерації на популяційному рівні призупинились – як в країнах СНД, так і в країнах Європи та Америки, відмічається навіть деяке зниження темпів фізичного розвитку (ретардація).

Зазначені тенденції не можуть залишити байдужими до цієї проблеми лікарів-педіатрів, бо проблема росту та розвитку дитини – одна з найважливіших в педіатрії.

Комплексна оцінка фізичного розвитку дитини полягає у визначенні рівня фізичного розвитку, гармонійності фізичного розвитку, рівня рухової активності та інше [2].

Дані досліджень українських фахівців, свідчать, що 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл мають низький рівень фізичного здоров'я. За останні 20 років виявлено зменшення показників маси тіла у школярів, особливо у віці



становлення статевих функцій як у дівчаток, так і у хлопчиків, з одного боку. З іншого боку, в Україні – 10% дитячого населення мають надмірну масу тіла. На думку деяких авторів, ці дані не відповідають дійсності і реальний рівень поширеності ожиріння в дитячому віці є значно більшим [1].

За даними фахівців в Україні близько 10-11% дітей страждають від ожиріння [1].

**Метою** нашого дослідження було проведення порівняльного аналізу основних показників фізичного розвитку та рухової активності дітей молодшого шкільного віку, які мешкають у містах та сільській місцевості.

У дослідженні прийняли участь 51 особа, з яких було сформовано дві групи: експериментальну групу склали діти які навчаються у Золотобалківській ЗОШ І-ІІІ ст. контрольну групу склали діти які навчаються у Херсонській ЗОШ № 52. Для оцінки фізичного розвитку нами були використані останні з існуючих стандартів МОЗ України та Інституту охорони здоров'я дітей та підлітків України. Ступінь фізичного розвитку характеризували за перцентильними таблицями.[4].

Всі обстежені нами діти були школярами. За віком всі відносяться до молодшого шкільного

**Результати та їх обговорення.** Для оцінки фізичного розвитку дітей, проведено аналіз антропометричних показників. Всі результати вимірювання дітей розподілені у порівнянні з перцентильними коридорами згідно рекомендацій ВООЗ 2007 року. Порівнюючи отримані результати антропометричних вимірювань з даними наведеними у центильних таблицях ми дійшли висновку, що показники фізичного розвитку у дітей експериментальної та контрольної груп відповідають середньому рівню.

За результатами дослідження встановлено, що довжина тіла обстежених дівчат в ЕГ на 0,02% менше, ніж у дівчат КГ, в яких довжина тіла відповідала  $136,1 \pm 6.44$  см. Довжина тіла обстежених хлопчиків в експериментальній групі менше на 0,2% ніж у контрольній групі ( $135 \pm 11,5$ ). Отримані результати співпадають з даними літератури, стосовно вищих за зростом дітей які живуть в містах, що підтверджує існування процесів акселерації дитячого населення в теперішній час.

Маса тіла дітей ЕГ та КГ відповідає середнім показникам хлопчиків та дівчат цього віку. У хлопців ЕГ вона на 0.4% менш ніж маса тіла хлопців КГ. У дівчат КГ вона на 1,57 кг більш ніж маса тіла дівчат ЕГ, що складає 1.6%. Об'єм грудної клітки відповідає показникам росту для дітей цього віку. У дівчат ЕГ він на 0,04% більше ніж у дівчат КГ. У хлопчиків ЕГ він на 0,04% більше ніж у хлопчиків КГ. Співвідношення ваги тіла до зросту у багатьох дівчат та хлопців ЕГ і КГ не відповідає нормі. Сила кистей нижча за середні показники для дівчат та хлопчиків, цього віку. У дівчат ЕГ він на 1,7% більше ніж у дівчат КГ для більш сильної кисті. У хлопчиків ЕГ для більш сильної кисті цей показник на 0,18% більше в порівнянні з хлопчиками КГ.

Метод перцентилей широко застосовується для оцінки фізичного розвитку дітей. Незалежно від характеру розподілу вивчених антропометричних і фізіометричних ознак, метод дозволяє за допомогою перцентильної шкали



виділити осіб із середніми, високими і низькими показниками.

Як видно з рисунку 1 показники фізичного розвитку у дітей ЕГ мають такий розподіл: 9 дітей мають середній рівень фізичного розвитку(39.1%); 5 дітей – високий (21,7%); 3 дитини – низький (13%); 4 дитини – вище середнього (17.4%); 2 дитини – нижче середнього (8,7%). Показники фізичного розвитку у контрольній групі розподілились таким чином: високий рівень мають 4 дитини (14.3%), вище за середній – 4 дитини (14.3%), середній – 8 (28.6%), нижче за середній – 7 (25,9%) ,та низький мають 5 дітей(17,9%) (див. рис. 1).

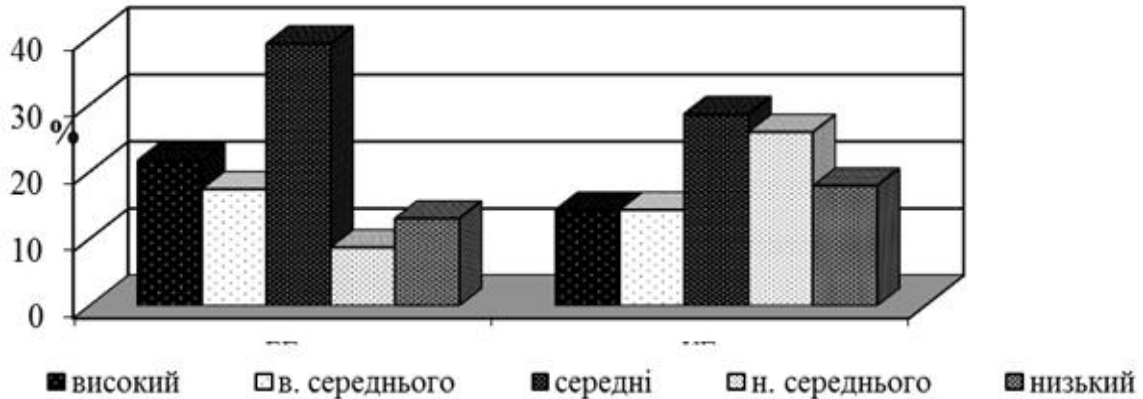


Рисунок 1. Розподіл рівнів фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп

Аналізуючи ці данні, з використанням додаткових центильних таблиць, ми можемо встановити гармонійність розвитку дитини. Це робиться за схемою оцінки гармонійності фізичного розвитку по центильним таблицям. Спочатку за довжиною тіла визначається рівень фізичного розвитку. Центильні інтервали росту (довжини тіла) розташовані в таблиці зверху. Потім в таблиці збоку слід вибирати центильний інтервал для маси тіла. Знайти точку перетину відповідної колонки і строчки і отримати результат про рівень фізичного розвитку, його гармонійність або дисгармонійний, ступеню надлишку або недоліку маси тіла.

Досліджуючи гармонійність фізичного розвитку обстежуваних дітей ми визначили, що у контрольній групі 43,5% дітей мають гармонійний розвиток і 56,5% дисгармонійний (див. рис. 2).

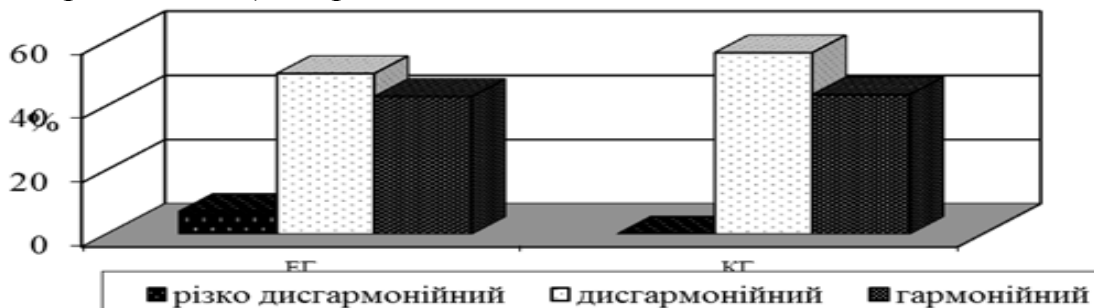


Рисунок 2. Гармонійність фізичного розвитку дітей експериментальної та контрольної групи

Фізичний розвиток вважається гармонійним, якщо всі досліджувані антропометричні показники відповідають одному і тому ж центильному ряду (коридору), або припускається відхилення їх між собою в межах сусіднього

центіля. Велика різниця свідчить про дисгармонійний або різко дисгармонійний розвиток.

Гармонійний фізичний розвиток у експериментальній групі мали 42,86% дітей і дисгармонійний визначено у 50%, та 7,14% дітей мають різко дисгармонійний розвиток.

Низкою авторів переконливо доведено, що рухова активність може бути визначена, по-перше, як чинник позитивно впливаючи на ріст і розвиток організму, а, по-друге, як один із об'єктивних показників його функціонального стану, так як рух відноситься до однієї із важливих біологічних потреб людини.

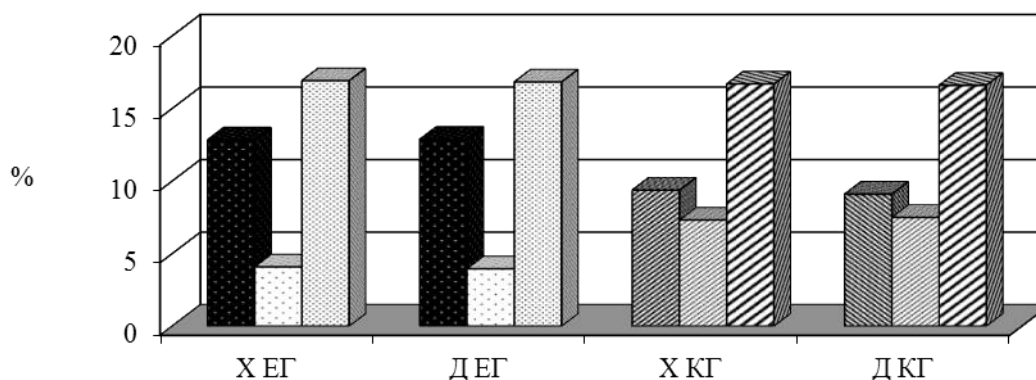
Для вирішення поставлених завдань, дослідження рухової активності проводились методом тижневого хронометражу за методикою Куца О.С. Нами було розроблено спеціальні картки, в яких реєструвались всі види рухової активності дітей молодшого шкільного віку. Отриманні результати подані в таблиці 1.

Таблиця 1

**Порівняльна характеристика показників рухової активності дітей молодшого шкільного віку ЕГ та КГ**

Види рухової активності	Експериментальна група	Стать	Час на тиждень (%)	Група порівняння	Стать	Час на тиждень (%)	Різниця %
Побутова рухова активність		X	12,84±0,14		X	9,38±0,12	26,95
		Д	12,88±0,14		Д	9,1±0,14	29,35
Фізкультурно-оздоровча рухова активність		X	4,08±0,8		X	7,31±0,12	79,17
		Д	3,95±0,8		Д	7,50±0,8	89,9
Тижневий індекс рухової активності		X	16,92±1,09		X	16,69±1,12	1,35
		Д	16,83±2,22		Д	16,60±1,86	1,37

Як свідчать дані дослідження за абсолютними величинами побутової рухової активності у дітей експериментальної групи та контрольної групи виявлена різниця коливається від 26,96 % (у хлопчиків) до 29,35 % (у дівчаток) (рис.3).



**Рисунок 3. Рухова активності дітей молодшого шкільного віку експериментальної та контрольної груп.**

На 79,17 % хлопчики контрольної групи витрачають на фізкультурно-

оздоровчу рухову активність більше ніж хлопчики експериментальної групи. У дівчат спостерігається аналогічна картина. Дівчата КГ у тижневому навантаженні до 7,5% часу відводять фізкультурно-оздоровчій руховій активності, що на 89,9% більше ніж у дівчаток ЕГ.

Не зважаючи на достатньо велику різницю між дітьми ЕГ та КГ (як між хлопчиками так і між дівчатками) у показниках побутової та фізкультурно-руховій активності, у індексі рухової активності між хлопчиками ЕГ та КГ зафіксована різниця у 1,35% та між дівчатками 1,37%.

Відсутність відмінностей між показниками ІРА дітей контрольної та експериментальної груп забезпечена у дітей КГ за рахунок більшого обсягу часу, відведеного на заняття фізкультурно-оздоровчого напрямку (більша кількість часу відводиться на додаткові заняття з різних видів спорту), на відміну від дітей ЕГ де за рахунок ПРА був отримана аналогічний результат у показнику ІРА.

Діти молодшого шкільного віку які мешкають на селі ведуть більш активний руховий режим та отримують у побутовій руховій активності значне фізичне навантаження що можна пов'язати з особливостями соціально-економічних умов життя в сільській місцевості та багатьма іншими причинами [3].

**Висновки.** Аналіз даних показників фізичний розвиток дітей молодшого шкільного віку м. Херсону та Херсонської області підтвердив загальну закономірність розвитку дітей.

За результатами дослідження не виявлено достовірних відмінностей між показниками ІРА дітей контрольної та експериментальної груп. У дітей КГ індекс рухової активності забезпечений за рахунок більшого обсягу часу, відведеного на заняття фізкультурно-оздоровчого напрямку; у дітей ЕГ за рахунок ПРА.

### **Література.**

1. Величко В.О. Фізичний розвиток дітей шкільного віку півдня України / В.О. Величко, І.Л. Бабій // Здоров'я ребенка. – 2008. - №3. – С.62-64.
2. Дудіна О.О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні. Ч.ІІ. Забезпечення принципу соціальної справедливості відносно здоров'я дітей та підлітків / О.О. Дудіна, Г.О. Слабкий, Р.О. Моїсеєнко, та ін. // Вісник соціальної гігієни і організації охорони здоров'я України. – 2008. - №2. – С.8-19.
3. Квашніна Л.В. Оценка физического развития ребенка / Л.В. Квашніна // Мистецтво лікування. – 2006. - №12. – С. 74-76.
4. Лінійні діаграми для оцінки фізичного розвитку школярів: методичні рекомендації / Г.М. Даниленко, О.А. Бесєдіна, О.Ю. Куракса, І.В. Межибецька та ін. - Інститут охорони здоров'я дітей і підлітків АМН України - Харків, 2002 - 23с.
5. Середні показники основних показників фізичного та біологічного розвитку дітей початкової школи прикарпатського регіону: методичні рекомендації / М.М. Мизюк, О.В. Тимошук, З.Б. Суслик // Видавництво І-Ф. державного мед. Університету, 2006. - 56с.

## КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Вечерок Софія

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

*Херсонський державний університет*

*Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва*

*Херсонської міської ради*

**Актуальність.** Усі хочуть добре виглядати, зберегти молодість і здоров'я. На еталони фізичного розвитку звертали увагу ще великі греки-філософи Сократ, Платон, Аристотель та інші. В своїх працях вони наполягали на гармонійному поєднанні духовного і фізичного розвитку людини.

Здоров'я молодого покоління викликає серйозне занепокоєння. Сучасні наукові дослідження вказують на наявність несприятливих тенденцій щодо здоров'я дітей і підлітків. За даними офіційної статистики Міністерство охорони здоров'я України, частка абсолютно здорових дітей у школах постійно зменшується. Все більше питань із фізичного виховання молоді постає саме в системі шкільної освіти, оскільки за час навчання в школі показники здоров'я учнів поступово погіршуються. За даними МОН України, якщо серед першокласників частка практично здорових дітей наближається до 12%, то у випускних класах їх чисельність скорочується наполовину, тобто до 6% [2].

Ще М. М. Амосов визначив [1], що в переліку захворювань школярів збільшується рівень порушень опорно-рухового апарату. Ця тенденція зберігається й досі, оскільки частка школярів, що мають відхилення, до яких належать порушення постави наближається до 60 % [4]. Порушення постави віднесено до важких захворювань. Є випадки, які можуть викликати сколіози, кіфози, лордози інші глибокі розлади здоров'я дітей, а це призводить у подальшому до інвалідності. Саме розповсюдження порушення постави у дітей шкільного віку (за даними різних авторів, від 15 до 50 %) [2,4] обумовлює актуальність та збільшує потребу удосконалення профілактичної і корекційної роботи в шкільних умовах.

Дослідження фізичного розвитку теперішніх підлітків є надзвичайно актуальною проблемою. На важливості цього питання наголошують педагоги, лікарі та спеціалісти з фізичного виховання. Тому дослідження з теми: «Корекція порушень постави з урахуванням вікових особливостей дітей шкільного віку» є, безумовно, **актуальною** проблемою.

Під фізичним розвитком людини розуміється комплекс морфологічних і фізичних властивостей, що визначають запас його фізичних сил і характеризують віковий рівень біологічного розвитку дитини.

За останні роки в практику ввійшло поняття фізичне (соматичне) здоров'я, яке характеризується як динамічний стан організму, він визначається резервами енергетичного, пластичного, і регуляторного забезпечення функцій і зумовлює стійкість до дії патогенних факторів і здатність компенсувати патологічний процес, а також є основою здійснення соціальних і біологічних функцій.

З порушенням постави погіршується робота нервової системи та

функціонування організму в цілому. Хвороби, що її супроводжують можуть викликати у дітей психічні розлади. Отже, постава - це критерій стану здоров'я дитини.

Нерідко заняття невідповідним видом спорту, рання спеціалізація ведуть до розладу функції хребта і м'язовому дисбалансу, що негативно позначається на функції внутрішніх органів і працездатності школяра в цілому.

На жаль, дефекти постави спостерігаються у багатьох школярів. Це відбувається внаслідок неправильного положення тіла під час приготування уроків, читання, прийому їжі, відпочинку, а також під час уроків. Багато учнів сидять за партою неправильно: спираючись на спинку стільця тільки верхньою частиною спини, занадто нахиляючись вперед, згинаючи тулуб убік, частіше вліво.

Цією дослідницькою роботою ми хочемо привернути увагу громадськості, особливо учнівської молоді, до проблеми попередження захворювання опорно-рухового апарату. Кожна дитина ще в школі повинна дізнатися якомога більше про порушення постави, які викликані переважно **неправильним положенням тіла під час сидіння за партою**, за столом вдома та внаслідок малої рухової активності.

Впродовж трьох років ми займалися. Про результати нашої роботи щодо рівня обізнаності учнів про будову, функціонування та захворювання травної системи свідчить порівняльна діаграма анкетувань 2012 та 2013 років. Ми бачимо, що учні після профілактичної роботи краще відповіли на всі питання, крім другого: «Які основні функції травної системи?».

Ми багато чуємо про правильну поставу, про те, наскільки важливо стежити за нею, як це гарно і корисно. Показники правильної постави: вигини хребта виражені помірно, лопатки розташовані симетрично, плечі перебувають на одному рівні, живіт підтягнутий, ноги прямі, м'язи добре розвинені, хода легка.

Що ж потрібно робити для підтримання постави у гарній формі? Як навчити дітей піклуватися про свою спину?

Для цього ми рекомендуємо батькам і педагогам своїм прикладом постійно показувати дитині, як потрібно правильно ходити і стояти або ж слідкувати за тим, чи правильно дитина ходить:

- великий палець ноги має бути направлений уперед;
- внутрішні поверхні стоп під час ходьби мають перебувати близько одна від одної;
- коліна не повинні стикатися;
- руки не повинні “бовтатися” із боку в бік, права рука має рухатися вперед одночасно з лівою ногою, а ліва рука — з правою ногою;
- постійно слідкувати за поставою дитини в положенні сидячи — спина дитини менше втомлюватиметься, якщо вона опиратиметься на спинку стільця, а ноги стоятимуть на підлозі або на підставці усією стопою;
- залучити дитину до фізичної культури, спорту, забезпечувати різні навантаження на м'язи з метою їх тренування, адже слабкі м'язи погано

утримують скелет;

- забезпечити дитині повноцінне харчування, яке сприятиме нормальному розвитку мускулатури і скелета дитини, яка росте;

- враховувати, що на формування постави впливають звички повсякденного життя — манера стояти, ходити, сидіти за обіднім столом, під час перегляду телевізійних передач, тому потрібно попереджати формування звичок, які можуть згубно вплинути на поставу;

- слідкувати, щоб дитина носила сумку чи портфель то на лівому, то на правому плечі. Це попередить викривлення хребта, плечі будуть рівними, а постава правильною

**Загально-розвивальний компонент** базового модулю призначений для формування у школярів навичок утримання правильної постави та вивчення вправ, спрямованих на корекцію її відхилень. Вони використовуються у підготовчій частині уроку фізичної культури, а також у процесі проведення фізкультурних хвилин на уроках та при виконанні учнями домашнього завдання. **Спеціальний компонент** базового модулю призначений для формування у дітей природного «м'язового корсету» з метою закріплення у них умовно рухового рефлексу правильного тримання тіла. Означене завдання вирішується в результаті використання спеціальних фізичних вправ у кінці основної частини кожного уроку фізичної культури (тривалість 5 – 7 хв.).

**Корекційний модуль** призначений для корекції постави у дітей, у яких явно виражені порушення постави. Він реалізується у формі додаткових занять з дітьми, які проводяться у позаурочний час на базі медичних закладів, або центру здоров'я та спортивної медицини, куди були направлені діти з порушеннями.

У комплексному лікуванні порушень постави і сколіозу лікувальній фізкультурі відводиться найважливіша роль (Е. И. Янкелевич, 1956; В. И. Сухарев із співав., 1970; М. В. Волков, В. Д. Дідова, 1980; И. Д. Ловейко, 1982; С. М. Іванов, 1983; Н. П. Демичев із співав., 1984; Н.А.Гукасова, 1998; Н.А. Біла, 2001). Основним засобом лікувальної фізкультури є гімнастичні вправи, які проводяться з урахуванням властивостей деформації, перебігу хвороби, віку і фізичного стану хворого.

Метою лікувальної гімнастики стає протидія розвитку деформації хребта шляхом диференційованого впливу на певні м'язові групи, підвищення їх сили і витривалості. Окрім цього лікувальна гімнастика сприяє підвищенню функціональних можливостей усього організму, дає загальнозміцнюючий ефект.

Для активної корекції деформації хребта застосовуються загальнозміцнюючі і спеціальні вправи двох видів – симетричні і асиметричні. До симетричних корегуючих вправ відносяться такі, при яких зберігається серединне положення хребетного стовпа. Їх корегуючий ефект пов'язаний з неоднаковою напругою м'язів при спробі зберегти симетричне положення частин тіла при сколіозі: м'язи на стороні опуклості напружуються більш інтенсивно, а на стороні зігнутості дещо розтягуються. Тому симетричне функціональне навантаження робить асиметричний тренуючий ефект. При

цьому відбувається поступове вирівнювання м'язової тяги з обох боків, усувається їх асиметрія, частково слабшає і піддається зворотному розвитку м'язова контра структура на стороні зігнутої сколіотичної дуги. Симетричні вправи не призводять до викривлення. Вони прості для проведення і не вимагають обліку особливостей деформації хребта при сколіозі.

Асиметричні коригуючі вправи дозволяють сконцентрувати їх лікувальну дію локально, на цій ділянці хребетного стовпа. Вони виконуються з початкових положень лежачи на боці, стоячи на колінах, спрямовані на виборче, одностороннє зміцнення м'язів тулуба, навантаження стає одностороннім у вигляді тих, що обтяжили і опорів. Підбор асиметричних вправ повинен проводитися лікарем і інструктором лікувальної фізкультури із строгим обліком локалізації процесу і характеру дії вправ на кривизну хребта.

Симетричні і асиметричні вправи застосовуються для дії на хребет у фронтальній площині. Для дії на деформацію в горизонтальній площині використовуються корегуючі вправи ротаційного характеру. Але їх поширеність невелика, оскільки недостатньо вивчені функції м'язів, що здійснюють рухи хребта в горизонтальній площині. Методи лікувальної фізкультури є основними засобами функціонального лікування сколіотичної хвороби (М.И. Фонарев, 1983; Р.Э. Райе із співавт., 1985).

**Висновки.** Велике значення для збереження здоров'я людини має спосіб її життя. Проаналізувавши результати провідних науковців, ми з'ясували, що найбільший відсоток порушень постави виявляється у молодшому шкільному віці і за відсутності відповідних заходів до кінця періоду шкільного навчання функціональні порушення переходять у структурну патологію (сколіотичну хворобу), а отже своєчасне виявлення і корекція початкового відхилення постави від норми є надзвичайно актуальним. Відомо, що майже 75% хвороб дорослих людей "зароблені" ними в дитячі та підліткові роки.

#### **Література.**

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Шапкова Л.В. Корекційні рухливі ігри та вправи для дітей з порушеннями у розвитку / - М.: Советский спорт, 2002. - 212 с.
3. Москаленко Н. В. Фізичне виховання молодших школярів: монографія. – Дніпропетровськ: Інновація, 2007. – 252 с.
4. Фролова Н. Рівневий підхід у фізичному вихованні учнів початкових класів як компонент формування спортивного стилю життя / Наталія Фролова // Спортивний вісник придніпров'я. – 2007. – № 2/3. – С. 20 – 22.

### **ЗАСТОСУВАННЯ РЕЧОВИН АНТИОКСИДАНТНОЇ ПРИРОДИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АНТИОКСИДАНТНОГО СТАТУСУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ**

Голубенко Анастасія

Науковий керівник: професор Богдановська Н. В.

*Запорізький національний університет*

**Постановка проблеми.** Підвищення вимог до функціональних

можливостей організму спортсменів потребує пошуку та досліджень можливостей застосування препаратів, які б давали змогу зменшити негативний вплив навантажень високої інтенсивності та сприяли більш швидкому відновленню [1 2, 3, 4]. У зв'язку із цим, метою нашого дослідження стало дослідження можливості застосування речовин антиоксидантної природи для підвищення антиоксидантного статусу та фізичної працездатності у тренуваних юнаків на різних етапах річного тренувального циклу.

В дослідженні прийняло участь 15 юнаків – членів збірної команди гандболу «ЗТЗ» м. Запоріжжя, неодноразового чемпіона України з гандболу. У відповідності з метою нами було проведено визначення рівня фізичної працездатності за допомогою субмаксимального тесту  $PWC_{170}$  та стану антиоксидантної системи спортсменів, для чого у плазмі крові визначали біохімічні показники які характеризують інтенсивність обміну L-аргініну за двома альтернативними (неокисному аргіназному і окисному NO-синтазному) шляхами метаболізму, а також особливостей протікання ксантиоксидазної реакції на різних етапах тренувального циклу (на початку змагального періоду, в середині і наприкінці). Учасникам дослідження було запропоновано приймати екдистерон (добова доза – 30 мг ) 1 раз на добу на 100 мл соку протягом 20 днів, протягом кожного з досліджуваних етапів.

На початку змагального періоду, ми провели визначення рівня загальної фізичної працездатності, показник субмаксимального тесту  $PWC_{170}$ , становив  $1987,48 \pm 36,12 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$  і відповідав рівню «вище середнього». Поряд із цим, біохімічні дослідження дозволили відзначити тенденцію до підвищення інтенсивності конститутивного і нітратредуктазного шляхів утворення NO (відповідно на  $13,22 \pm 1,44\%$  і на  $7,01 \pm 1,31\%$ ) у порівнянні з величинами цих показників без прийому препарату, при чому зміна величини загальної NOS була незначною і становила лише  $2,08 \pm 1,44\%$ . Одночасно вдалося зафіксувати паралельне зниження інтенсивності індукцйбельного та аргіназного шляхів метаболізму L-аргініну (відповідно на  $11,14 \pm 1,38\%$  та на  $7,64 \pm 1,47\%$ ), а також зниження в плазмі крові концентрації нітрат-аніонів (на  $7,55 \pm 1,42\%$ ). Крім того нами було встановлено, що інтенсивність протікання неокислювальної шляху може бути кількісно охарактеризована не тільки зміною активності аргінази, а також вмістом сечовини, концентрація якої збільшилася на  $6,02 \pm 1,42\%$  при одночасному зниженні концентрації аргінази. Тенденційне зниження рівня вмісту сечової кислоти та перекису водню (на  $5,99 \pm 1,38\%$  та  $7,81 \pm 1,35\%$  відповідно) свідчить, ймовірно, про пригнічення ксантиоксидазної реакції внаслідок вживання екдистерону, що певною мірою поліпшує стан антиоксидантної систем спортсменів вже на початку змагального періоду.

У середині змагального періоду нами було проведено повторне обстеження, згідно з результатами якого у тренуваних юнаків відзначалося зниження рівня фізичної працездатності (до  $1709,23 \pm 48,51 \text{ кгм} \cdot \text{хв}^{-1}$  або на 14 %), який, при цьому, продовжував відповідати значенням «вище середнього». Після прийому екдистерону у обстежених юнаків відзначалося лише достовірне зниження концентрації в плазмі крові нітрат-аніонів (на  $16,21 \pm 1,51\%$ ), що свідчить про деяке підвищення інтенсивності



нітратредуктазного реутилізаційного шляху синтезу NO. На підтвердження цьому виступає також позитивна тенденція до зростання вмісту в плазмі крові нітрит-аніонів (на  $8,67 \pm 1,37\%$ ) та активності нітратредуктази (на  $11,02 \pm 1,40\%$ ). Слід зауважити, що зміни всіх інших біохімічних показників були статистично недостовірними і незначними, при цьому зазначимо лише, що підвищення активності конститутивної NOS склало тільки  $7,12 \pm 1,38\%$ , а зниження активності індукцйбельної NOS та аргінази відповідно  $7,30 \pm 1,45\%$  і  $4,90 \pm 1,45\%$ , вміст сечової кислоти знизився на  $3,91 \pm 1,47\%$ , а концентрація перекису водню у плазмі крові зменшилася на  $3,46 \pm 1,39\%$ . Підсумком зазначених перетворень у системі синтезу оксиду азоту організму тренуваних юнаків стало незначне (на  $6,5\%$ ) підвищення рівня їх фізичної працездатності після прийому екдистерону.

Кінець змагального періоду, характеризувався суттєвим зниженням працездатності спортсменів (до  $1230,65 \pm 38,22$  кгм•хв<sup>-1</sup> або на  $28\%$ ), що, на нашу думку, деякою мірою пов'язано із погіршенням стану антиоксидантної системи організму юнаків, показники якої значно відобразилось на біохімічних даних. Відповідно до цього, відбулося підвищення інтенсивності індукцйбельного шляху метаболізму L-аргініну на фоні істотного зниження інтенсивності всіх інших шляхів його деградації. Після прийому екдистерону відзначалось істотне, статистично достовірне зростання інтенсивності конститутивного шляху синтезу оксиду азоту (підвищення активності cNOS і заг. NOS відповідно на  $46,84 \pm 1,45\%$  і на  $24,13 \pm 1,50\%$ ), нітратредуктазного шляху утворення NO (тенденція до зростання активності нітратредуктази на  $14,93 \pm 1,34\%$  і до зниження концентрації нітрат-аніонів на  $23,01 \pm 1,48\%$ , а також достовірне зростання вмісту в плазмі крові нітрит-аніонів на  $18,56 \pm 1,45\%$ ) і, навпаки, достовірне падіння інтенсивності індукцйбельного і аргіназного шляхів метаболізму L-аргініну (зниження активності iNOS на  $22,71 \pm 1,51\%$ , а аргінази на  $26,39 \pm 1,39\%$ ). Пригнічення ксантиоксидазної реакції підтверджено в нашому дослідженні достовірним зниженням маркерів її інтенсивності, а саме вмісту сечової кислоти та перекису водню (на  $19,46 \pm 1,33\%$  та  $20,06 \pm 1,36\%$  відповідно).

В результаті проведених експериментальних досліджень можемо зазначити, що достовірне зниження активності індукцйбельної NO-синтази і аргінази, вмісту сечової кислоти та перекису водню, підвищення активності конститутивної NO-синтази у спортсменів високої кваліфікації в результаті застосування екдистерону підтвердило зменшення інтенсивності утворення токсичних кількостей оксиду азоту, знижуючи тим самим ймовірність утворення пероксинітриту.

### Література.

1. Корекція показників імунного та метаболічного гомеостазу організму спортсменів при тривалих інтенсивних фізичних навантаженнях / І. О. Іванюра, Е. О. Глазков, В. М. Раздайбедін та ін. // Проблеми екологічної та медичної генетики і клінічної імунології : Зб. наук. праць. – Київ; Луганськ, 2010. – Вип. 4 (100). – С. 260-267.
2. Вплив яктону на прооксидантно-антиоксидантну рівновагу за гіпоксичних станів / О. О. Гончар, І. Ю. Яковлева, С. А. Олійник та ін. // Спорт.

медицина. –2005. – N 2. – С. 110-117.

3. Гунина Л. М. Влияние растительных адаптогенов на прооксидантно-антиоксидантный баланс в мембранах эритроцитов спортсменов / Л. М. Гунина // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка, №6 (265), Ч. 1, 2013. – С. 55-61

4. Михайлов С. С. Биохимические аспекты применения антиоксидантных средств в практике спорта / С. С. Михайлов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта». – СПб, 2008, № 11 (45). – С. 59-64

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Гончаренко Вадим

Научный руководитель: доцент Возный С.С.

*Херсонский государственный университет*

**Актуальность.** Вольная борьба входит в число наиболее травмоопасных видов спорта.

Закономерно, что травмированному спортсмену, - борцу, необходима максимально эффективная и быстрая реабилитация, так как снижение тренированности – «чувства ковра», вызванное временной нетрудоспособностью является критерием замедления роста его спортивных результатов. Восстановление необходимо начинать как можно раньше, так как длительная бездеятельность после травмы вызывает дефицит силы и подвижности, которые нуждаются в восстановлении перед возвращением к спортивным занятиям. Задержки в реабилитации влекут за собой и задержки с возвращением в спорт. Это явилось предпосылкой для исследований в области восстановления спортсменов после повреждений опорно-двигательного аппарата (ОДА), анализа травматизма и реабилитации после него [4].

Профилактика спортивного травматизма в единоборствах – это комплекс организационно-методических мероприятий, направленных на постоянное совершенствование материально-технического обеспечения, улучшение условий проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований, постоянное повышение квалификации тренерско-преподавательского состава, неукоснительное соблюдение правил врачебного контроля, дидактических принципов подготовки спортсменов, обеспечение планомерного повышения уровня их физической и технико-тактической подготовленности, моральных и волевых качеств, укрепления здоровья [2].

Одним из важнейших направлений в спортивной медицине является физическая реабилитация, признанная решать вопросы профилактики и лечения спортивных травм и специфических заболеваний ОДА.

**Цель исследования** – обобщить причины вызывающие возникновение спортивных травм у борцов.

**Методы исследования:** анализ научной и научно-методической литературы; изучение и анализ опыта работы ведущих тренеров по борьбе ХВУФК.

**Результаты исследования.** Спортивная борьба характеризуется очень высоким процентом травм, полученных как во время соревновательной, так и период тренировочной деятельности. Большое количество травм в этом виде спорта можно объяснить тем, что борьба – контактный вид спорта, в котором, в отличие от других видов спорта, контакт с соперником происходит практически постоянно. Это обуславливает высокую степень риска травм. Кроме того, для борьбы характерно большое число столкновений, падений. Они имеют место, когда борец пытается осуществить бросок. Травмы возникают при броске, поскольку усилия здесь являются "взрывными" [3].

Исследование, проводившееся в течение 5 лет Национальной студенческой спортивной ассоциации (НССА), показало, что из представителей 13 видов спорта наиболее высокий процент травм был у борцов. Анализ повреждений показал, что чаще всего травмируются коленные суставы, голова, шея, лицо, туловище, спина, плечевые и голеностопные суставы. Общий коэффициент травм составил почти 2 травмы на 1 борца в год.

По данным исследователей у бывших борцов проблемы с шейным отделом позвоночника возникают в 3 раза чаще, а коленными суставами – почти в 4 раза чаще, чем у людей не занимающихся спортом, 42% имеют различные проблемы с опорно-двигательным аппаратом [5].

Эпидемиологические исследования проведенные в последние годы позволили выявить ряд факторов, объясняющих высокий риск возникновения повреждений у борцов. Так, коэффициент травм значительно выше во время матчей (в 40 раз), чем во время тренировочных занятий.

Более высокая степень риска травм отмечается в начале сезона. Во время проведения турниров борцам приходится проводить от 3 до 6 поединков в день, при этом перерыв между схватками не превышает 1 часа. Учитывая проведение большого количества поединков возникает реальная опасность, что незначительное повреждение перерастает в серьезную травму.

Вероятность получения борцом повреждения увеличивается, если он уже был травмирован. У борцов, имевших в прошлом повреждения коленных суставов, травмы коленных суставов встречались в два раза чаще. Риск повреждений определенного вида также зависит от того, ведет борец атакующие или защитные действия. Так, во время проведения атакующих действий увеличивается риск повреждения шеи, а при ведении защитных действий повышается риск повреждения коленных суставов [1].

#### ***Спортивные травмы у борцов.***

**Травмы головы и шеи.** Смертельные травмы головы и шеи редко встречаются в любительской борьбе. Большинство серьезных повреждений обусловлены столкновением головы с борцовским ковром. Менее серьезные, но более распространены повреждения головы и шеи, включая сотрясения, чаще всего возникают в результате столкновений голова-голова, голова-колени, голова-бедро во время исполнения броска.

После получения спортсменом серьезной травмы головы или шеи главная задача состоит в том, чтобы не сделать травму еще более серьезной. Необходимо тщательно обследовать и немедленно доставить травмированного

спортсмена в больницу для своевременного предоставления ему адекватной медицинской помощи. Если борец восстанавливает активность до исчезновения болевых ощущений и полного восстановления диапазона движений, вероятность повторной травмы достаточно высока. Важно не допустить повторных повреждений шеи, так как это ведет к образованию остеофитов, результирующему сужению межпозвонкового отверстия и постоянной неврологической симптоматике.

Вместе с тем даже при отсутствии повторных повреждений 28% бывших борцов, имевших повреждения шеи, отмечают наличие невропатических симптомов.

**Типичная травма борцов** – ушная гематома, является результатом непосредственной травмы уха, например, в результате удара о голову или колено соперника. Наиболее эффективное средство защиты от этой травмы – использование специального защитного устройства (борцовские наушники). Рекомендуются всем борцам использовать его в процессе тренировочной деятельности, а также во время соревнований, если это разрешено правилами. Наиболее эффективный метод лечения был описан Д. Шуллером и др. После аспирации гематомы ватные стоматологические валики пришивают к латеральной и медиальной части ушной раковины. Борец может выступать уже через 24 часа. Авторы исследования отмечают, что рецидивы наблюдались только в 5% случаев.

У борцов также довольно часто отмечаются повреждения лица, в 18,4% встречаются травмы в области около глаза.

**Травмы плеча.** Три основных механизма обуславливают повреждение плечевых суставов:

- при броске на борцовский ковер из положения "стоя" борцы пытаются смягчить силу удара, вытягивая руку и тем самым распределяя вес тела на плечевой пояс, что может привести к его повреждению;
- если борец не может вытянуть руку, то он приземляется непосредственно на плечо, что также может привести к повреждению;
- атакуя ноги соперника, борец может оказаться в захвате при чрезмерном выпрямлении туловища. В этом положении голова оказывается внизу, а рука поднята над головой. Тело соперника оказывается на плече борца. Когда соперник "отбрасывает" бедро назад и увеличивает силу нагрузки на плечо, происходит чрезмерное сгибание и может произойти передний подвывих.

Существует множество борцовских захватов, которые подвергают плечевой сустав спортсмена значительному скручиванию и растяжению. Большинство из них являются запрещенными. Снижению количества повреждений плечевых суставов может способствовать создание более биомеханически обоснованных борцовских ковров.

**Травмы поясницы.** Повреждения поясницы встречаются у борцов реже и обычно являются менее серьезными, чем травмы шеи. Довольно редки такие повреждения, как переломы или последствия повреждений – спондилёз. Большинство повреждений возникает во время броска. Борцы тянут и толкают

друг друга при несколько сверхвыпрямленном поясничном отделе позвоночника. Это в сочетании с выкручиванием может привести к травме. Повреждение может возникнуть и при попытке поднять соперника, лежащего на ковре. Главным средством профилактики является укрепление и растягивание соответствующих мышц.

**Травмы колена.** Коленный сустав – анатомический участок, наиболее часто подвергающийся повреждениям. Большинство повреждений возникает при выполнении броска. Большая вероятность повреждения характерна для защищающегося борца. Наиболее типичными повреждениями являются бурсит надколенника, повреждения медиальных и латеральных коллатеральных связок и разрывы менисков. Разрывы латеральных менисков встречаются в борьбе, чаще чем в любом другом виде спорта.

**Травмы стопы в борьбе.** Повреждения голеностопных суставов встречаются относительно часто. Наиболее типичным из них является повреждение передней таранно-малоберцовой связки. Повреждение, как правило, возникает во время броска.

Во-первых, когда борец пытается бросить соперника, атакующий спортсмен приподнимается на носках и вращается. Мгновенная потеря равновесия может привести к тому, что атакующий борец "перекатится" через голеностопный сустав. Второй механизм повреждения возникает в отношении защищающегося борца во время "сваливания". Когда соперник поднимает одну ногу, масса тела приходится на эту ногу. По мере того как соперник пытается бросить защищающегося борца на борцовский ковер, выполняя различные комбинации и приемы, может возникнуть супинационная нагрузка.

Что касается борцовской обуви, она практически не защищает голеностопный сустав от серьезных травм. Основная ее задача – обеспечить надежное сцепление с поверхностью ковра и препятствовать скольжению. В будущем обувь должна обеспечивать большее сопротивление чрезмерной пронации и супинации стопы, не нарушая при этом подошвенное или тыльное сгибание.

Также нужно помнить про уровень спортивной тренированности борцов. Дефицит гибкости, мышечной силы и недостаточная тренированности сердечно-сосудистой системы – факторы повышающие вероятность повреждений ОДА.

**Выводы.** Спортивная борьба один из травмоопасных видов спорта. Возникновению повреждений опорно-двигательного аппарата способствует недостаточная техническая, физическая и тактическая подготовка. Более высокий риск получения травм характерен для начала сезона, к участию в соревнованиях, особенно в турниров, необходимо допускать спортсменов которые достигли оптимального уровня физической, технической тактической и психологической подготовленности.

### **Литература.**

1. Сорокин В. А., Башкин И. Н. Комплексный учебный материал по анатомии и морфологии человека: В 3 ч.: Учеб. пособие. – Запорожье: Изд-во ЗГУ, – 2003. – 540 с.

2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 423 с.
3. Спортивные травмы. Основные принципы профилактики и лечения / под ред. П. Ренстрема. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 379 с.
4. Энока Р. М. Основы кинезиологии. – К.: Олимпийская литература, 2000. – 400 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЗМУ**

Грецький Ігор

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** У сучасних умовах в Україні склалась критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Основною причиною цього є слабкий фізичний розвиток, зниження імунітету до захворювань.

У системі підготовки юнаків атлетична гімнастика є важливим засобом формування в них здорового способу життя, розвитку відновлення фізичних і духовних сил, реабілітації й корекції здоров'я [1, 3]. Факт існування тісного зв'язку між здоров'ям юнаків і організацією та методикою фізичного виховання доведено А.Г. Сухаревим, Г.Л. Апанасенком, В.А. Шаповаловою, Т.Ю. Круцевич, В.Г. Арєф'євим, Л.В. Волковим та ін.

На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики, у тому числі й нових нетрадиційних фізкультурно-спортивних видів. Отже, розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Основу методики занять атлетичною гімнастикою складає силове тренування. З цієї позиції слід виділити декілька загальних закономірностей його проведення:

1. Основними показниками м'язової сили є: об'єм і маса м'язів, швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість).

2. Ефект виконання тієї або іншої вправи залежить від відповідного підкріплення - повторної дії, при цьому можливе звикання до вправи передбачає своєчасну зміну умов і характеру вправи із збільшенням вимогливості.

3. Індивідуальні і мотиваційні особливості юнаків, що займаються, вимагають вибору меж напруженості дії (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величині навантаження, режимі вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» або максимальна кількість повторень вправи.

4. В силовому тренуванні перевага звичайно віддається «долаючому режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з

граничною напругою, а вправи в статичному і поступаючому режимах повинні лише доповнювати ефект першого.

5. Важливе тестування початкового рівня підготовленості по комплексу показників: ваго-ростовому співвідношенню, оцінці м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, ступені розвитку сили в різних умовах прояви, показник повторного максимуму й інші.

6. Як чинник забезпечення силового тренування треба розглядати раціональне харчування з урахуванням трьох основних функцій організму: створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин і відповідна рівновага в організмі, забезпечення будівництва кліток і тканин, що визначається змістом, об'ємом і співвідношенням живильних елементів, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури і інші [1, 4].

Початківцям, які лише приступають до занять атлетичною гімнастикою варто пам'ятати, що при регулярних тренуваннях, три рази на тиждень за три місяці може збільшити коло біцепса на 2 см. Всі заняття проводяться по комплексній методиці з використанням в кожному з них різних засобів фізичної підготовки (легкої атлетики, плавання та ін.) [2].

У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують вправи без предметів і з предметами: гімнастичною палицею, набивними мечами, скакалкою, амортизаторами, експандером, гантелями, гімнастичною стінкою. За допомогою засобів вирішуються завдання фізичної підготовки як бази подальшого розвитку фізичних якостей. Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гириями, штангою [3].

Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, легкого ненапруженого бігу. Після цього виконуються не важкі вправи, що розвивають всі м'язові групи. Цей перший комплекс рухових вправ готує організм до виконання важчих вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку фізичних якостей. Вправи загальної дії виконуються як комплекс, коли в роботі беруть участь всі групи м'язів. Таким чином, в комплексі атлетичної гімнастики мають бути вправи для плечового поясу і рук, для м'язів ніг, для тулуба і для формування постави [4].

Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічну фізичну підготовленість.

Силове атлетичне тренування дає найшвидше, в порівнянні з іншими видами фізичної діяльності, зростання м'язової тканини.

Найбільш сприятливе тренування з 5-6-разовими підйомами. Тренувальне навантаження на кожному занятті не має бути постійним. Найбільший об'єм планується на середину або кінець тижня.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування і управління тренувальним процесом можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять: фізичні вправи супутні силовому розвитку (на гнучкість, спритність, прудкість), для рухового перемикавання і активного відпочинку, на розтягування і розслаблення [2].

Слід пам'ятати, що основне завдання - гармонійний фізичний розвиток і загальна силова підготовка. Особливість заняття – помірно силове

навантаження на різні м'язові групи. Засоби заняття – загальнорозвиваючі вправи силового характеру з предметами і без предметів, вправи на знаряддях, колове силове тренування. Тривалість заняття залежить від рівня підготовленості тих, що займаються і конкретних особливостей [1].

Особливістю заняття є широкий діапазон регламентуючих параметрів залежно від умов проведення і індивідуальних можливостей тих, хто займається. При цьому слід підкреслити наступне:

1. Для здобуття відчутного ефекту занять необхідний триразовий режим занять в тиждень із зміною комплексу вправ через кожних 2-3 тижні.

2. У підготовчій частині заняття рекомендується використовувати комплекс з 6-8 вправ загального силового характеру, а основна частина повинна відрізнятися різноманітністю засобів і дією на більшість м'язових груп різних ланок тіла, при цьому показник моторної щільності даної частини заняття має бути в межах 80%.

3. Бажане використання допоміжних вправ на занятті атлетичної гімнастики: на гнучкість, координацію, обертання, рівновагу, релаксацію та інші [1, 3].

**Висновки.** Для правильної побудови занять необхідно враховувати фазовість функціональних змін і особливості відновних процесів в організмі учня. Заняття ґрунтується на загально біологічних і дидактичних принципах. Частота тренувальних занять має істотне значення в розвитку і збереженні визначеного рівня сили м'язів. Досить важливим моментом в організації є раціональний розподіл навантаження та методи організації учнів на занятті, серед яких використовуються як груповий метод, так і індивідуальний.

#### **Література.**

1. Зотов А. В. Атлетична гімнастика: [навч. посіб.] / А. В. Зотов, В. І. Терещенко – К. : КНЕУ, 2004. – 161 с.
2. Лапутин А. Н. Атлетическая гимнастика / А. Н. Лапутин. – К. : Здоровье, 1990. – 176 с.
3. Пуцов О. І. Атлетизм: [навч. посіб.] / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Олімпійська література, 2007. – 130 с.
4. Ягодин В. В. Атлетическая гимнастика для подростков / В. В. Ягодин. – Екатеринбург : изд-во Урал гос. пед. ун-т, 2005. – 111 с.

## **МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ**

Данець Тетяна

Науковий керівник: вчитель Ласька С. С.

*Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва*

*Херсонської міської ради*

**Актуальність теми.** Цукровий діабет – одна з основних медико-соціальних проблем сучасного суспільства, що зумовлена високою захворюваністю та поширеністю ЦД. В Україні налічується близько 1 млн. хворих на ЦД, з них 130 тис. – особи, які потребують щоденних ін'єкцій



інсуліну. Припускається, що справжня поширеність ЦД у 2-2,5 рази вища. Ця хвороба виявлена не тільки у дорослих, а й у дітей, особливо у підлітків, які є в групі ризику в зв'язку з сучасним стресовим навантаженням та віковими особливостями.

**Мета** - проаналізувати медико-педагогічні аспекти запобігання захворювання на цукровий діабет та запропонувати заходи профілактики

**Об'єкт дослідження** – захворювання на цукровий діабет.

**Предмет дослідження** – медико-педагогічні засоби виявлення та профілактики захворювання на цукровий діабет.

Виходячи з необхідності розкриття предмету нашого дослідження постають наступні **завдання**:

- 1) проаналізувати результати досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на цукровий діабет;
- 2) проаналізувати медико-статистичні дані щодо поширення цукрового діабету на Україні та Херсонській області у різних вікових категоріях;
- 3) визначити ступінь обізнаності учнів про симптоми захворювання.

**Новизна роботи.** В цій роботі відображено сучасні погляди щодо запобігання захворювання на цукровий діабет, які стосуються попередження і виявлення його на ранніх стадіях педагогічними засобами. Подані шляхи санітарно-просвітницької роботи цього захворювання серед підлітків.

Цукровий діабет - найпоширеніше ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, що виробляється підшлунковою залозою, або його низькою біологічною активністю. Це складний розлад обміну речовин в організмі, при якому, в першу чергу, порушується вуглеводний обмін, а потім обмін жирів, білків, вітамінів і води. За останніми даними, число хворих на цукровий діабет постійно збільшується.

До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні:

- Генетична схильність до захворювання. Малорухомий спосіб життя.
- Надлишкова маса тіла - переїдання вуглеводної їжі

Ознаки цукрового діабету: часта втома, часте сечовипускання, тривале загоєння невеликих ранок, різка втрата або стрімкий набір ваги; жага; в руках і ногах можуть виникати неприємні відчуття – поколювання або оніміння; надмірна пітливість; випадання волосся, вій, брів; відчуття сухості слизових оболонок, свербіж шкіри, що посилюється в нічний час доби; порушення зору, наявність ацетону в сечі.

За останні роки уявлення про цукровий діабет значно розширилося, в зв'язку з чим його класифікація стала досить складною. Переважна більшість хворих діабетом можна розділити на дві категорії: 1-го типу (ЦД1), пов'язаного з абсолютним дефіцитом секрету інсуліну, що гостро виявляється; і 2-го типу (ЦД2), що є порушенням метаболізму, для якого характерний високий рівень глюкози в крові за умови резистентності до інсуліну.

На сьогоднішній день в Херсонській області на диспансерному обліку знаходиться 30516 хворих на ЦД, в т. ч. на інсулінозалежний діабет 2458 пацієнтів, отримують інсулін – 3521 хворих. Щороку вперше тільки в місті

Херсон діагностується ЦД в 750-1000 пацієнтів. Аналізуючи статистичні дані, які ми отримали в Центрі медичної статистики на базі Обласної клінічної лікарні м. Херсона, можна зробити висновки, що кількість хворих на ЦД високий, але у порівнянні з іншими областями України ми посідаємо 19 місце серед 24 областей рис 1.

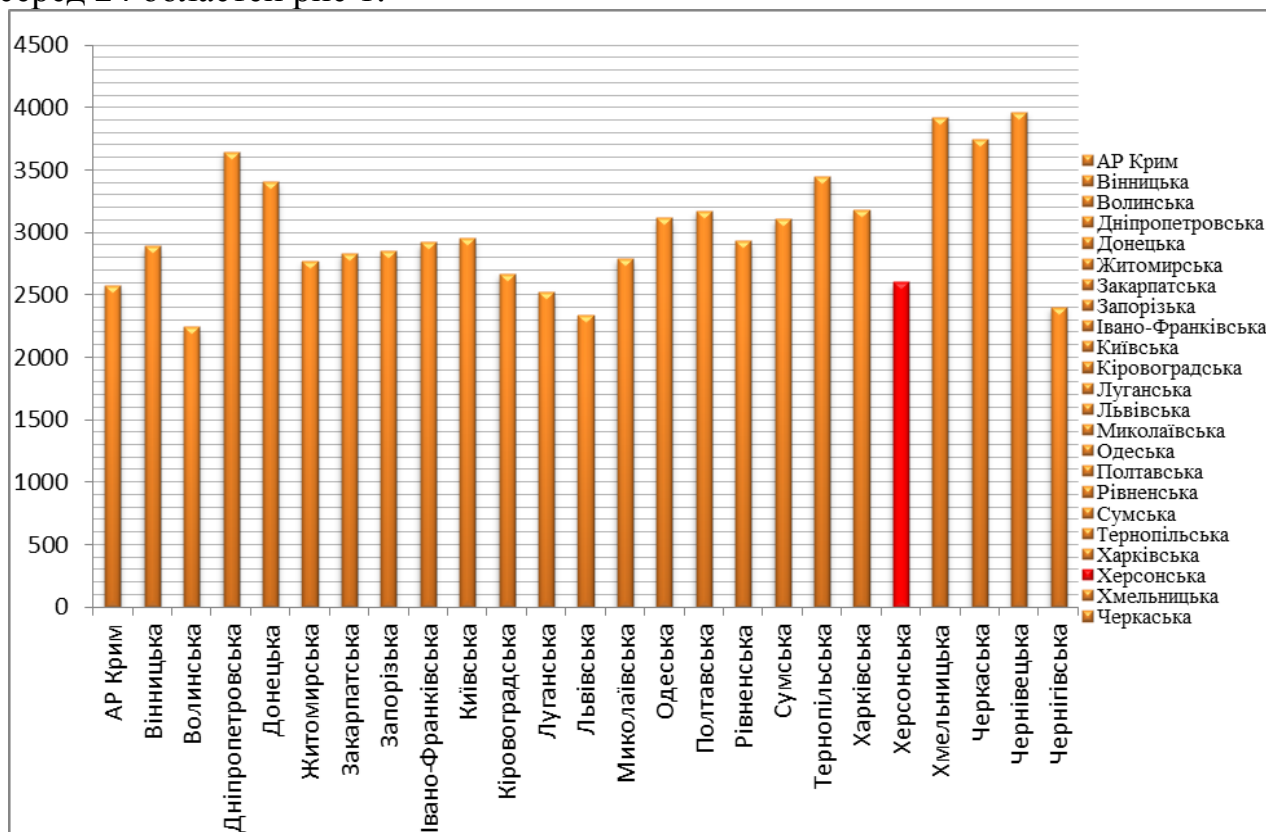


Рисунок 1. Рейтинг зареєстрованого захворювання цукрового діабету серед всього населення України на 100000 осіб на 2013 рік

Дані статистики за останні 5 років свідчать, що кількість хворих на ЦД зростає на 100-200 осіб щороку рис. 2.

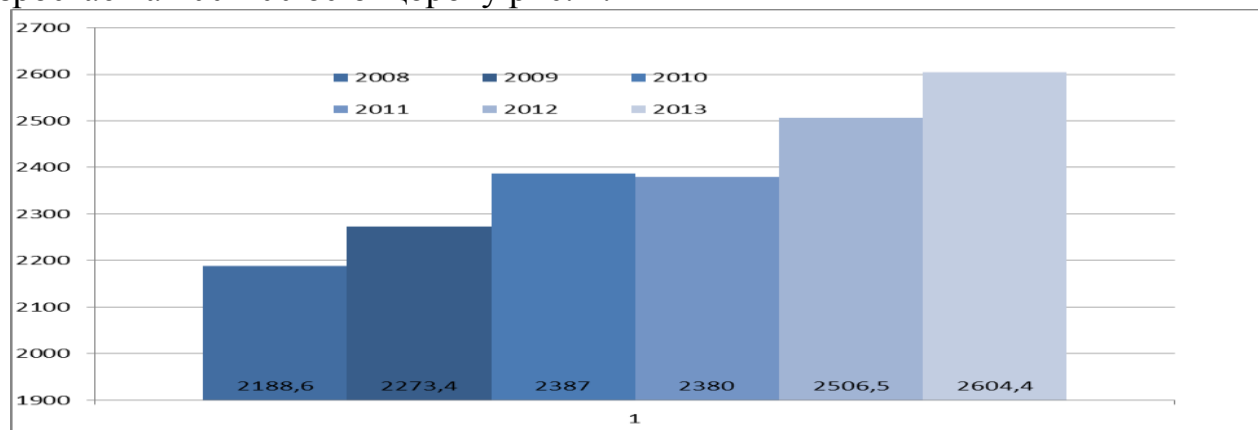


Рисунок 2. Зареєстровано всього осіб в Херсонській області за період 2009-2013рр.

Цукровий діабет є небезпечним захворюванням ендокринної системи, яке посідає третє місце по числу летальних результатів після серцево-судинних та

онкологічних захворювань. Небезпека ЦД полягає в ускладненнях, які супроводжують цю хворобу: ураження судин, діабетична офтальмопатія, діабетична невропатія і нефропатія, ішемічна хвороба серця, кетіацидоз (порушення вуглеводного обміну, що веде до діабетичної коми), кетонурию (наявність в сечі ацетонових тіл) некроз тканин та інші.

Цукровий діабет є небезпечним захворюванням ендокринної системи, яке посідає третє місце по числу летальних результатів після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Небезпека ЦД полягає в ускладненнях, які супроводжують цю хворобу: ураження судин, діабетична офтальмопатія, діабетична невропатія і нефропатія, ішемічна хвороба серця, кетіацидоз та інші. Переважна більшість хворих діабетом можна розділити на дві категорії: 1-го типу та 2-го, але існують ще й інші специфічні типи цього захворювання. Дані статистики за останні 5 років свідчать, що кількість хворих на ЦД зростає щороку, така залежність виявляється, як серед дорослих так і серед дітей, підлітків у Херсонській області та по всій Україні.

Основні заходи під час лікування цукрового діабету першого типу спрямовані на створення адекватного співвідношення між вжитими вуглеводами, фізичним навантаженням та кількістю введеного інсуліну. До заходів лікування цукрового діабету відносять: дієтотерапія, фізичні навантаження, замісна інсулінотерапія (трансплантація підшлункової залози, пересадка панкреатичних острівцевих клітин).

Профілактику діабету необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за умовами свого життя і звичками, харчуванням. Діти ж повинні перебувати під суворим наглядом батьків у цьому плані. Вилікувати діабет повністю неможливо, але в будь-якому випадку лікування завжди буде тривалим і непростим. Тому є сенс задуматися про комплексні заходи профілактики. До них відносять ряд заходів: водний баланс, фізична активність, здорова дієта, уникання стресів, постійне спостереження у фахівців.

Аналізуючи статистичні дані ми з'ясували, що цукровий діабет уражує і дітей, і підлітків тому можна говорити про необхідність проведення профілактичних заходів щодо попередження захворювання. До профілактичних заходів ми можемо віднести роз'яснювальну роботу щодо перебігу захворювання, його небезпечні наслідки та ускладнення та про причини, що викликають цукровий діабет. Ми вважаємо, що найбільш доцільною аудиторією слухачів є школярі підліткового та молодшого віку, у яких формуються навички здорового способу життя то вважаємо необхідним проводити такі заходи, як: лекторії (з теми «Цукровий діабет – хвороба на все життя»), тренінги (ускладнення цукрового діабету), конференції, диспути, ділові ігри (на прийому у лікаря-ендокринолога).

Один з етапів було проведення анкетування щодо визначення рівня обізнаності гімназистів з питання захворювання на цукровий діабет. В анкетуванні взяло участь 60 учнів 9-х класів. В анкеті було 6 різнопланових питань, які дали змогу зрозуміти рівень обізнаності учнів щодо зазначеної хвороби.

Виходячи з результатів анкетування ми побачили, що 80% учнів не знають про наслідки цукрового діабету та його ускладнення, 64% - про фактори ризику та причини виникнення ЦД, а 68% - про профілактичні заходи. Можна зробити висновок, що рівень обізнаності на першому етапі анкетування був низький.

Проводячи візуальне спостереження за гімназистами, можна стверджувати, що 8% респондентів мають надмірну вагу, що є одним з факторів ризику виникнення ЦД 2-го типу у дорослому віці. Тому так важливо проводити низку заходів валеологічного напрямку щодо попередження захворювання на цукровий діабет. Саме такий захід відбувся серед паралелей 9 класів у рамках проведення місячника «Збережемо здоров'я та й на все життя» - це була агітбригада «Не солодка хвороба цукровий діабет».

Крім того був проведений лекторій про вплив раціонального харчування на обмін речовин і здоров'я людини, було доручено створити бюлетні. Після цієї роботи здійснили повторне анкетування, в якому кількість правильних відповідей підвищилася до 80-99%.

**Висновки.** Отже, аналізуючи роботи досліджень провідних науковців ми з'ясували, що цукровий діабет – це ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, і супроводжується порушенням обміну вуглеводів, жирів, білків, вітамінів і води. До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні: генетична схильність до захворювання, надлишкова маса тіла, малорухомий спосіб життя.

2) Проаналізувавши медико-статистичні дані щодо поширення цукрового діабету на Україні та Херсонській області у різних вікових категоріях за період з 2009 по 2013р.р. зазначили, що спостерігається підвищення рівня захворювання як серед дорослих, так і серед підлітків і дітей.

3) За допомогою анкетування визначили ступінь обізнаності учнів щодо захворювання на цукровий діабет, і порівняли данні з повторним анкетуванням після проведеної профілактичної роботи.

4) Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в розробці та впровадженні комплексу медико-педагогічних заходів, які будуть включати себе: тренінги, лекції, семінари, зустрічі з лікарями ендокринологом і гастроентерологом, перегляд інтерв'ю провідних фахівців з питання

захворювання на цукровий діабет та обговорення проблеми в колективі, виступи агітбригади, створення тематичних бюлетенів і колажів та інше.

### **Література.**

1. Александровский Я. А. Сахарный диабет. Эксперименты и гипотезы. – М.: СИП РИА, 2005.

2. Ларін О. С., Паньків В. І., Селіваненко М. І., Грачова О. О. Аналіз діяльності ендокринологічної служби України у 2010 році та перспективи розвитку медичної допомоги хворим з ендокринною патологією // Міжнародний ендокринологічний журнал — 2011. — № 3 (35). — С. 10-19.

3. Position Statement of AMERICAN DIABETES ASSOCIATION — Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. DIABETES CARE. 2012, Vol.35, 1.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Зайченко Катерина

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Легка атлетика – один з основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм уроків з фізичного виховання в школах та ВНЗ.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м'язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економними, удосконалити навички в долатті перешкод.

Легка атлетика має також виховне значення, бо правила організації і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [1, 2].

**Мета** - розкрити сучасні педагогічні аспекти проведення уроку модулю «Легка атлетика» в загальноосвітній школі.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Програмний матеріал для учнів початкової школи передбачає навчання простим формам ходьби, бігу, стрибків і метань: прямолінійний біг, стрибок в довжину способом «зігнувши ноги» і в висоту способом «переступання», метання малого м'яча. Поступово з кожним навчальним роком легкоатлетичний матеріал програми розширюється і ускладнюється. У 5-8-му класах учні отримують необхідні навички в спринтерському, естафетному і кросовому бігу, в стрибках у довжину способом «прогнувшись» і «ножиці», у висоту - «перекидним» способом. Вони практикуються в подоланні смуги перешкод. У 9-11-му класах учні удосконалюють техніку бігу, в застосуванні обраних видів стрибків і метань, знайомляться з основами бар'єрного бігу. Заняття з легкої атлетики поступово за своїм характером наближаються до спортивного тренування. Так само як і інші розділи програми, розділ легкої атлетики в кожному році навчання містить теоретичні відомості, навички і уміння, матеріал для розвитку рухових якостей і вимог до учнів [3].

У загальноосвітній школі існують наступні організаційно-методичні форми проведення занять з легкої атлетики: урок та секційне заняття. Ці форми тісно пов'язані між собою загальними завданнями і цілями і лише умовно діляться за організаційним принципом. Основною формою проведення занять з легкої атлетики в загальноосвітній школі є урок. Характер і переважна спрямованість поставлених завдань, вибір засобів і методів навчання,

методичні прийоми організації учнів, а також етап навчання визначають тип легкоатлетичного уроку в загальноосвітній школі [3].

Залежно від вищезгаданих умов урок підрозділяють на ввідні, учбові, тренувальні і перевірку засвоєних знань, умінь та навичок, а також рівня фізичної і технічної підготовленості, контрольні, змішаного типу і учбово-тренувальні.

Незалежно від типу за своєю структурою легкоатлетичний урок, як і інші уроки фізичної культури, діляться на три частини: підготовчу, основну і заключну [4].

Підготовча частина триває 8-13 хвилин. На початку уроку декілька хвилин відводяться на шикування, рапорт та перевірку відсутніх. Учитель повинен коротко і точно повідомити учням головні завдання і зміст уроку. Основне завдання цієї частини – функціонально підготувати організм учня до виконання вправ запланованих в основній частині уроку. Іншими словами, підготовча частина - це розминка. Але якщо розминка легкоатлета на учбово-тренувальному занятті триває 30-40 хвилин, то на шкільному уроці всього 8-10 хвилин [3].

Необхідно дуже добре підготувати організм до майбутнього навантаження. Це складне завдання, і рішення його залежить передусім від педагогічної майстерності учителя, рівня його загальних і спеціальних знань. Для досягнення необхідного ефекту вправи в розминці мають бути ретельно підібрані відповідно до трьох основних принципів. По-перше, вправи повинні бути підібрані з таким розрахунком, щоб вони поступово залучили до роботи спочатку дрібні, а потім більш великі м'язи і м'язові групи; по-друге, вправи розминки не мають бути дуже інтенсивними, інакше настане стомлення, що ускладнить виконання вправ в основній частині уроку; по-третє, в розминці має бути така послідовність, щоб загальнорозвиваючі вправи поступово поступалися місцем рухам, близьким по структурі і характеру вправам основної частини уроку [1].

У усіх випадках підготовчу частину уроку (розминку) краще розпочинати з бігу у повільному темпі протягом 1,5-3 хвилин. Потім виконувати вправи для м'язів рук, плечового поясу, тулуба і ніг. Після цього йдуть спеціальні вправи. Наприклад, якщо в основній частині уроку планується стрибок в довжину з розбігу, то в розминку необхідно включати вправи, що впливають передусім на м'язово-зв'язковий апарат стопи, гомілки і стегна:

- біг з високим підняттям стегна на місці в швидкому темпі і з просуванням вперед;
- підскоки в гору, відштовхуючись однією і двома ногами;
- стрибок в довжину з місця;
- потрійний стрибок з місця та інше.

В окремих випадках, коли в основній частині уроку заплановано повторення пройденого матеріалу, або підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, підготовча частина може бути проведена у вигляді рухової гри (у молодших класах) або спортивної (у старших класах) [3].

Основна частина триває зазвичай 25-30 хвилин. Впродовж цього часу

вирішуються завдання підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, а також навчання або вдосконалення техніки виконання тієї або іншої легкоатлетичної вправи. Основну частину легкоатлетичного уроку доцільно будувати так, щоб першими йшли вправи по навчанню техніки і її вдосконаленню – новий матеріал. Після цього повинні йти вправи на розвиток координаційних здібностей, потім на розвиток силових і швидко-силових здібностей і останніми – на розвиток витривалості. Цього принципу потрібно дотримуватися при проведенні усіх уроків, в завдання яких входить розвиток фізичних якостей, але при проведенні легкоатлетичного уроку особливо [4].

Наприклад, якщо основним завданням уроку є вдосконалення техніки спринтерського бігу, то вправи можуть бути підібрані в такій послідовності: імітаційні вправи на вдосконалення техніки низького старту і бігу по дистанції:

- виконання окремих елементів старту за допомогою партнера;
- біг з високим підняттям стегна в нахилі, упираючись руками в стіну та ін.
- 2-3 прискорення з низького старту по 20-40 метрів і 2-3 прискорення з ходу по 20-30 метрів;
- Різні стрибки і стрибкові вправи: стрибок в довжину, потрійний і п'ятірний стрибок з місця, вистрибування в гору з низького присіду;
- 2-3 пробіжки по 120-150 метрів в три чверті сили.

Відпочинок між вправами - спокійна ходьба по 200-300 метрів.

При проведенні уроку фізичної культури вчитель використовує різні методи. Особливо підвищенню зацікавленості школярів виконанням вправ сприяє ігровий метод. Вміло підібрані рухливі і спортивні ігри допоможуть не лише підвищити фізичну підготовленість, але і закріпити необхідні рухові навички. Розділивши вправу на логічно завершені складові частини, можна послідовно освоїти їх за допомогою колового методу. Іноді можна застосовувати змагальний метод проведення основної частини легкоатлетичного шкільного уроку [3].

Змагання можуть проводитися з одного виду легкої атлетики, наприклад біг на 60 метрів, або по простому багатоборству, наприклад біг на 60 метрів і стрибки в довжину з розбігу, метання гранати (малого м'яча) і стрибок у висоту з розбігу. Також це можуть бути змагання по нескладних видах легкої атлетики, наприклад стрибок в довжину з місця, потрійний та п'ятірний стрибок з місця та ін [2].

Заклучна частина уроку триває 3-5 хвилин і потрібна, по-перше, для поступового зниження гострої дії навантаження і, по-друге, для підведення основних підсумків уроку. Для вирішення першого завдання найраціональніше використати повільний біг з переходом на ходьбу, а також різні дихальні вправи і вправи на розслаблення. Уміле підведення підсумків уроку з підкресленням успіхів учнів підвищує їх інтерес до занять [3].

**Висновки.** Уроки легкої атлетики проводяться переважно в першій чверті (вересень-жовтень) і четвертій (квітень-травень). В цей час, як правило, погодні умови дозволяють проводити заняття на відкритому повітрі, що не лише має

велике оздоровче, гігієнічне значення, але і дозволяє збільшити щільність уроку, підвищити інтерес до виконуваних вправ і ефективність заняття в цілому [2].

Окремою рисою, що характеризує уроки з легкої атлетики виступає комплексний розвиток фізичних якостей та навчання життєво важливих рухових вмінь та навичок. Уроки з використанням засобів легкої атлетики мають велике оздоровче значення: позитивно впливають на розвиток усіх органів і систем людського організму; за допомогою легкоатлетичних вправ повністю вирішується завдання гармонійного фізичного розвитку школярів усіх вікових груп [3].

### **Література.**

1. Брюнему Е. Бегай, прыгай, метай / Е. Брюнему, Е. Харнес. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 146 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: [учеб. пособ.] / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин. - М.: Академия, 2007. – 189 с.
3. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів [Електроний ресурс] / Т.Ю. Круцевич та ін. – Режим доступу: [www.mon.gov.ua](http://www.mon.gov.ua) - Назва з екрану.
4. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Академия, 2008. - С. 32-37.

## **МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК СКЛADOVA ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР**

Зубчик Андрій, Боднійчук Денис, Васильєв Андрій

Науковий керівник: доцент Жигадло Г.Б.

*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** До нашого часу не розроблено структурні та аналітичні моделі, не узагальнено досвід методичної підготовки на різних етапах суспільного розвитку. Проте рівень наукової розробки даної тематики не відповідає сучасним процесам реформування освітньої галузі. Важливим завданням сьогодення є уникнення термінологічної невизначеності та плутанини як у науковій літературі, так і в нормативних документах при застосуванні поняття «методична підготовка».

**Метою дослідження** є: - науково-теоретичне обґрунтування виявлених тенденцій розвитку методичної підготовки вчителів фізичної культури в педагогічній теорії.

**Результати дослідження.** Результати проведеного аналізу науково-методичної літератури дозволяють стверджувати про відсутність сталого підходу щодо трактувань категорійного апарату методики, як навчальної вузівської дисципліни. С. Гончаренко визначає методику навчального предмету як галузь педагогічної науки, яка досліджує закономірності його вивчення. Враховуючи той факт, що загальні закономірності вивчаються дидактикою, методику окремого предмета „правомірно розглядати як часткову дидактику”.



Крім того, методику можна розглядати – з одного боку – як галузь педагогічної науки, що досліджує зміст певного навчального предмета й характер навчального процесу, який сприяє засвоєнню учнями необхідного рівня знань, умінь та навичок, з іншого – як самостійну науку за предметом, методами і результатами дослідження [1, С. 9].

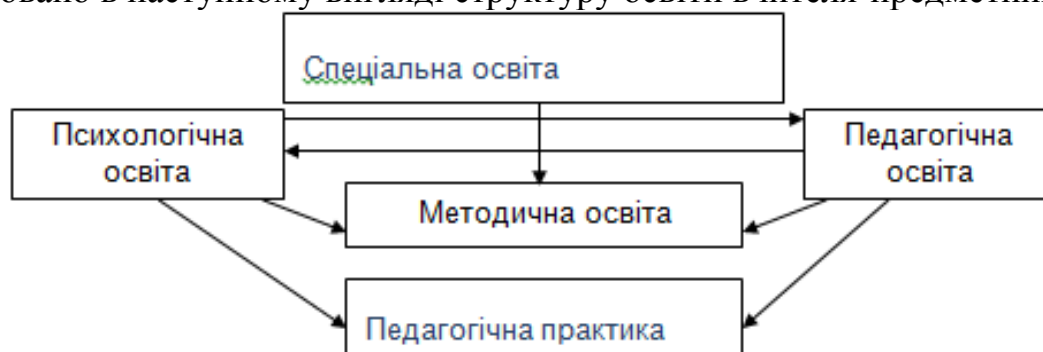
Методика, як навчальна дисципліна в педагогічних інститутах виконує дуже важливу інтегральну функцію, оскільки поєднує навчання у вузі з майбутньою практичною діяльністю. Завдяки цьому поглиблення вже набутих (теоретичних) знань студентів у нову наукову (практичну) систему, яка відображає зв'язок з дидактикою, психологією, логікою, системою спеціальних наук, яку навчальний предмет представляє в школі.

Система методичної підготовки вчителя повинна виконувати ряд завдань: відповідати вимогам соціального замовлення, базуватися на дидактиці як теорії навчання, відповідати рівню розвитку педагогічної науки, відображати структуру методики навчання як науки.

Це, у свою чергу, узгоджується з підходами до визначення методики як науки українських вчених. Л. Одерій пов'язує зв'язок методичних дисциплін з розвитком науки та техніки, педагогічним досвідом, моделлю спеціаліста [2].

Методична підготовка майбутніх учителів є водночас системоутворюючим компонентом професійної підготовки фахівців даного профілю та самостійною динамічною системою, яка складається з теоретичного, практичного та аутометодичного компонентів.

Методична освіта виступає системою більш високого порядку до методичної підготовки, яка в даному випадку є її підсистемою. Крім того, запропоновано в наступному вигляді структуру освіти вчителя-предметника.



Риунок 1. Структура освіти вчителя-предметника

Наведена структура є вірною, проте бракує одного з компонентів професійної підготовки вчителя – загальноосвітнього. Оскільки педагогічну практику проходять студенти з різних навчальних дисциплін, використовуюючи знання з психології, педагогіки та спеціальних дисциплін, то зв'язки у поданій схемі повинні бути представлені двосторонніми.

Крім того, поняття «методична освіта» у процесі професійної підготовки є системою більш високого порядку по відношенню до дефініції «методична підготовка», а тому дану схему врахуємо для вдосконалення структурної моделі професійно-методичної підготовки вчителів фізичної культури.

Таким чином, результати дослідження переконують нас у тому, що до

нашого часу практично відсутній понятійно-категоріальний апарат з теми дослідження, не сформована повністю нормативно-правова база щодо функціонування системи методичної підготовки. Невизначеність поняття є основною причиною відсутності в Україні відповідних механізмів, технологій та засобів реалізації ефективної методичної підготовки як складової професійної підготовки вчителя.

Визначаючи сутність поняття методичної підготовки, доцільно брати за основу загальну мету освіти, що виступає своєрідним орієнтиром і дає змогу окреслити конкретні цілі й завдання та побудувати відповідний алгоритм досягнення даних цілей та завдань.

Визнання гуманізації, гуманітаризації, особистісно-орієнтованого навчання пріоритетами розвитку національної системи освіти України впливає на функції методичної підготовки як складової професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання. Серед них ми визначаємо наступні:

- *культурологічну*, яка виступає підґрунтям гуманістичної спрямованості педагогічного процесу та дозволяє виявляти інтегративні зв'язки методик (як складових досліджуваного напрямку) із загальною культурою, освіченістю вчителя, національними та загальнолюдськими цінностями суспільства;

- *прогностичну*, яка визначає місце та завдання методичної підготовки в системі неперервної професійно-педагогічної освіти;

- *діагностичну*, яка вивчає реальний стан (рівень) методичної підготовки як складової професійної підготовки вчительських кадрів;

- *інноваційну*, яка сприяє запровадженню інтуїтивних та прогнозованих новацій у педагогічний процес сучасних освітніх закладів;

- *моделюючу*, яка полягає в проектуванні та експериментальній перевірці новітніх моделей підготовки майбутніх учителів.

Отже, використання комплексу сучасних загальнонаукових методів і підходів до вивчення джерельної бази дослідження та зіставлення й порівняння представлених у них термінів дозволяє теоретично обґрунтувати тривимірність поняття „методична підготовка” як самостійної складової професійної підготовки вчителів фізичного виховання, що передбачає:

- процес оволодіння методиками спортивних дисциплін та системою міждисциплінарних знань у ВНЗ;

- процес закріплення набутих знань через їх реалізацію в навчально-виховному процесі школи (під час проходження педагогічної практики, спортивних зборів і змагань, власної спортивно-педагогічної діяльності);

- процес професійного становлення та зростання методичної компетентності.

Якщо зміст перших двох компонентів методичної підготовки фахівців даного профілю відображено у нормативних документах, які регламентують діяльність вищого педагогічного навчального закладу: освітньо-кваліфікаційних характеристиках за відповідним рівнем підготовки (бакалавр – спеціаліст – магістр), комплектах навчально-методичного забезпечення, то передумовою виокремлення останнього ми вважаємо запровадження в

навчально-виховний процес вищої школи самоосвіти та самостійної роботи студентів.

**Висновок.** Здійснений аналіз засвідчив, що проблема методичної підготовки вчителів фізичної культури у вищих педагогічних навчальних закладах України не досліджена, а задіяна модель ще не повною мірою відповідає вимогам адміністративної реформи України й умовам ринкової трансформації українського суспільства.

#### **Література.**

1. Гончаренко С. У. Методика як наука / С. У. Гончаренко. – Хмельницький: Вид-во ХГПК, 2000. – 30 с.
2. Одерій Л. П. Кваліметрія вищої освіти: Методологія та інструментарій: Монографія / Л. П. Одерій. – К.: КМА, ІЗМН, 1996. – 264 с.

## **ОРГАНІЧНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК СКЛADOVA РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ 14-16 РОКІВ**

Іванова Ольга

Наукові керівники: Запаточно Т. В., Козуб Н. М.

*Гімназія №1. Херсонський Центр дитячої та юнацької творчості*

**Актуальність.** Екологічно відповідальне харчування, зокрема споживання органічних харчів, в Україні поки не дуже поширене[1, 2]. Одним із основних чинників є низький рівень доходів більшості населення, який не дозволяє багатьом українцям перейти на зазвичай дорожчу органічну продукцію. Однак споживання органічних харчів також стримують[3,4,5]:

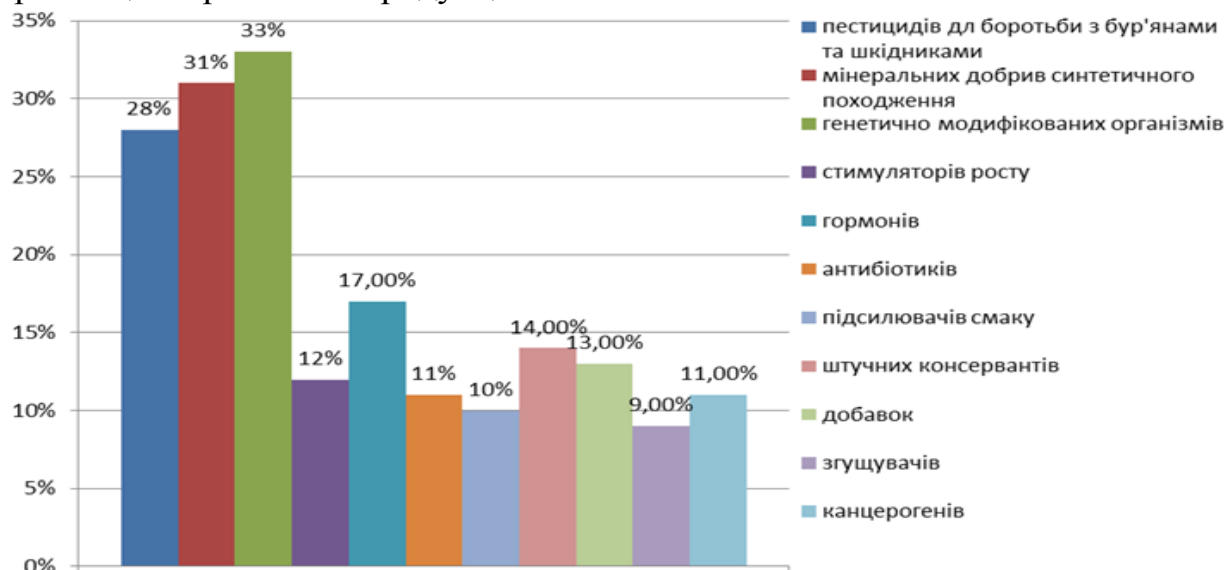
- низька обізнаність українців з тим, що таке органічна харчова продукція і чому вона корисніша за традиційну;
- брак інформації про негативний вплив на здоров'я і довкілля використання у землеробстві та виробництві харчів мінеральних добрив, стимуляторів росту, консервантів та інших шкідливих речовин;
- наявність на ринку продукції, що «маскується» під органічну, насправді не будучи нею («натур», «біо» і т.д.), що вводить в оману споживача, погано обізнаного з маркуванням справжньої органічної продукції, та знижує його рівень довіри і до органічних товарів;
- популяризація екологічно відповідального споживання допоможе українцям більш свідомо та відповідально підходити до щоденного споживацького вибору, а відтак сприятиме покращенню здоров'я населення та збереженню природи нашої країни.

#### **Завдання:**

1. Проаналізувати літературні джерела щодо органічного харчування в країнах Європи і України.
2. Провести дослідження щодо свідомого ставлення учнів до органічного та раціонального харчування підлітків.
3. Надати рекомендації щодо органічного харчування.

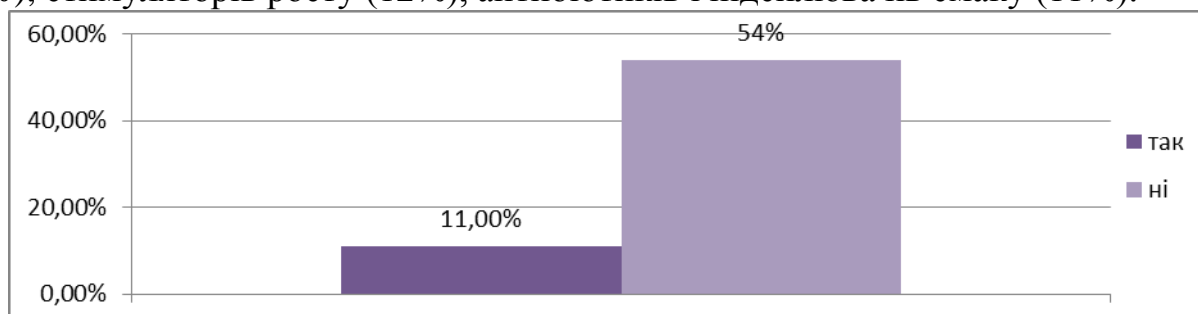
**Результати дослідження.** Аналіз питання щодо до складової органічного харчування показав, що більшість учні (31% - 33%) надали вірну відповідь до

дефініції органічного харчування. Помилка (42% учнів) стосувалася тільки відповіді – антибіотики, які не повинні були використовуватися при виробництві органічної продукції.



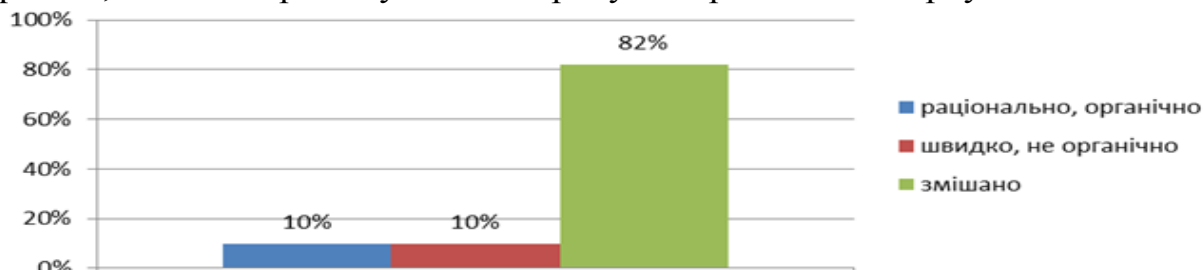
**Рисунок 1. Органічні продукти - це такі продукти, при виробництві яких жодним чином не було застосовано**

Всі варіанти відповіді на дане питання були правильні. Коли ми спитали, що не повинно міститися в органічних продуктах, учні відповіли: ГМО (33%), мінеральних добрив синтетичного походження (31%), пестицидів для боротьби з бур'янами та шкідниками (28%), гормонів (17%), штучних консервантів (14%), стимуляторів росту (12%), антибіотиків і підсилювачів смаку (11%).



**Рисунок 2. Чи знаходите Ви у магазинах продукти органічного харчування?**

На питання: наскільки часто ви бачити в магазинах продукти органічного харчування, учні відповіли наступним чином – 54% - не бачили, 11% - зустрічали, або не звертали уваги на продукти органічного харчування.



**Рисунок 3. Як Ви зазвичай харчуєтесь?**

Нас цікавило питання, як в загальні харчуються діти. Їх відповіді показали,

що раціонально, органічно харчуються 10%, швидко, не органічно 10%, змішано, тобто, як прийдеться, 82% учнів.

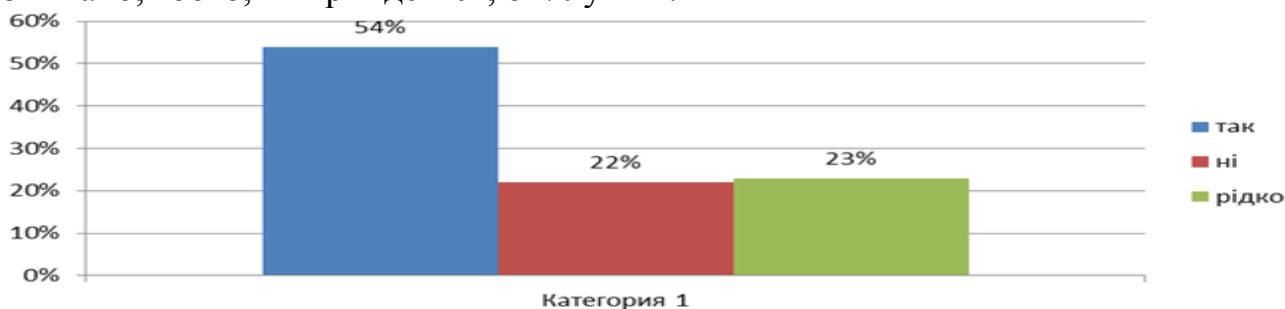


Рисунок 4. Чи можна органічні продукти знайти на полицях магазину?

Коли ми спитали, чи можна знайти продукти органічного харчування на полицях магазинів, то відповіді учнів були наступними: 54% - бачили такі продукти в магазинах, 22% - ні зустрічалися з ними, 23% - відповіли, що бачили, але рідко.



Рисунок 5. Яке харчування передбачає здоровий спосіб життя?

Всі учні розуміють, що харчуватися органічно – це вести здоровий спосіб життя. Таке порозуміння дає правильний напрямок вести здоровий спосіб життя, але треба не тільки знати, а й робити. Не дивлячись на те, що продукти органічного харчування коштують не дешево, але й здоров'я дорожче, тим паче при вирощуванні ми зберігаємо навколишнє середовище. Необхідно щоб продукти органічного харчування вироблялися в нашій країні.

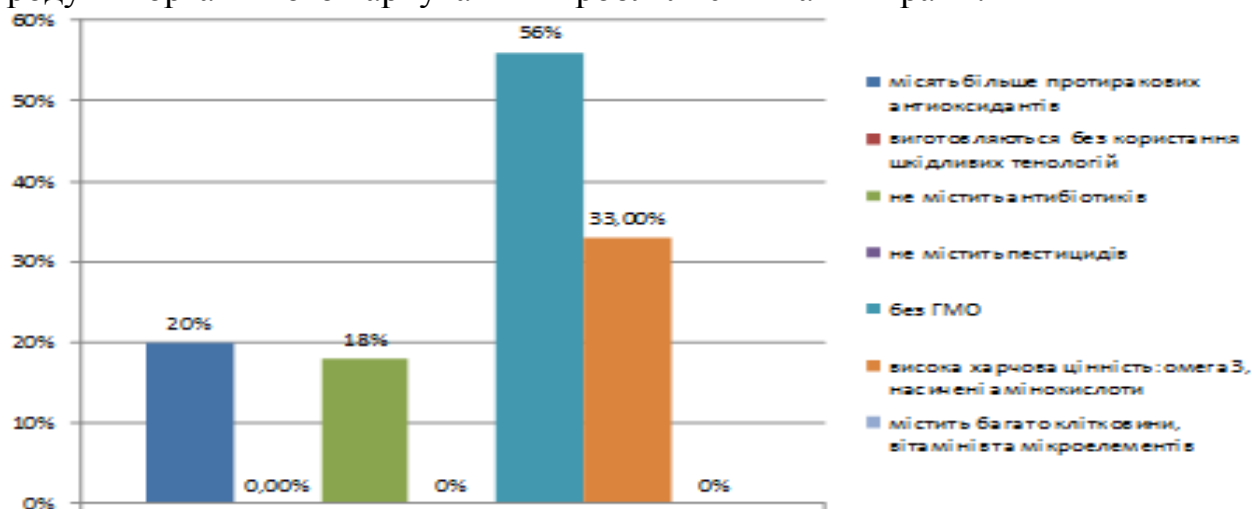


Рисунок 6. В чому полягає перевага органічного харчування?

В запитанні щодо переваги органічного харчування всі відповіді були

вірними. Учні же бачили переваги в відсутності ГМО (56%), у високій харчовій цінності (33%), у змісті антиоксидантів (20%), у відсутності антибіотиків (18%),

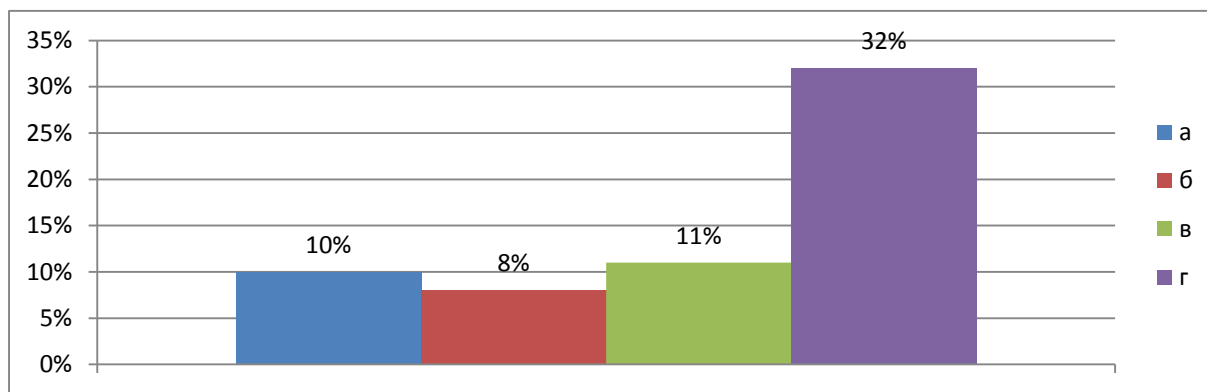


Рисунок 7. Яким маркуванням органічного харчування позначається Україна?

Виходячи з цього, то діти гадають, що маркуванням України позначається Європа(10 %), США(8%), Німеччина(11%), а на дійсний логотип України відповіли (32%).

**Висновки.** Органічне виробництво має цілу низку економічних, екологічних та соціальних переваг, а також цей метод завдяки виробництву та споживанню власне органічних харчових продукти позитивно впливає на здоров'я населення.

Прийняття законопроекту «Про засади органічного виробництва» повинно започаткувати розробку повного пакету нормативно-правових актів для формування ефективної законодавчої бази європейського рівня і створення реального правового поля для забезпечення рівних умов функціонування суб'єктів господарювання органічного напрямку.

ЗВсі учні розуміють, що харчуватися органічно – це вести здоровий спосіб життя, але мають низьку обізнаність, як до змісту продуктів органічного харчування, так і можливості придбання цих продуктів.

Переваги органічного харчування учні бачать в відсутності ГМО (56% опитаних дітей), у високій харчовій цінності (33%), у вмісті антиоксидантів (20%), у відсутності антибіотиків (18%).

Діти погано знають маркування продуктів органічного харчування, всього 32% учнів правильно визначили маркування продуктів в Україні, не кажучи вже про такі маркування в інших країнах.

Під час спілкування «Перспективи органічного харчування?» виявлена низька обізнаність учнів щодо органічного харчування, його поширення в Україні та перспективи розвитку такого харчування у країнах Європи та США.

### Література.

1. Колесник Інна Федерація органічного руху України «Перевага органічних овочів» // Organic Ua- 2010 -№ 4, - С.14-22
2. Ніщетна І., Кроніцеген Бад (Німеччина) «Щоб серце служило довго ы надійно» // Organic Ua.- 2010. - № 9 – С. 22-23.
3. <http://hearts.in.ua/community/blog/54.php>

4. <http://megasite.in.ua/5043-organicne-harchuvannya-vsi-za-i-zhodnogo-proti.html>
5. [http://darg.gov.ua/\\_organicne\\_harchuvannja\\_268\\_1\\_0\\_1402\\_1.html](http://darg.gov.ua/_organicne_harchuvannja_268_1_0_1402_1.html)

## ПРОФІЛАКТИКА АЛЕРГІЇ У ШКОЛЯРІВ

Коваленко Дар'я

Наукові керівники: Кулінич І.І., Козуб Н.М.

*Херсонська багатопрофільна гімназія №20*

**Актуальність.** Велике число випадків алергічних захворювань, що ростуть з кожним роком, призводить до актуальності даної проблеми, до пошуку можливих лікувань, до встановлення економічних і соціальних наслідків для суспільства. Згідно з прогнозами ВООЗ алергічні захворювання незабаром посядуть перше місце у структурі загальної патології [1].

У 20% населення Європи проявляються різноманітні алергічні реакції, а в деяких екологічно несприятливих регіонах їх кількість сягає 40-50% (European Allergy White Paper, 2001). За прогнозами Європейської комісії з алергології, в ХХІ сторіччі на алергію може хворіти близько половини населення земної кулі [2].

Зростання числа алергічних захворювань, що спостерігається у останні роки по всьому світу, диктує необхідність розробки та впровадження ефективних методів профілактики алергійної патології. Найбільш ефективна первинна профілактика, яка попереджує розвиток алергії, а вторинна та третинна мають за мету полегшити важкість перебігу або знизити ризик розвитку ускладнень алергічних захворювань які вже є. Джерело розвитку сенсibiliзації та алергії треба шукати саме в ранньому віці, при чому чим раніше проявляється алергія, тим важче вона протікає. Саме тому заходи з первинної профілактики алергії так актуальні у дітей раннього віку та займають на сьогодні важливе місце серед проблем дитячої захворюваності [3].

**Мета дослідження** – вивчити особливості захворювання на алергію та проаналізувати статистичні дані цього захворювання у дітей шкільного віку.

Відповідно до об'єкта, предмета та мети дослідження були поставлені такі **завдання:**

1. Опрацювати літературні джерела з проблематики захворювань на алергію.
2. Розробити і провести анкетування учнів та проаналізувати вікові особливості знань у дітей шкільного віку з рівня валеологічної освіти.
3. Розробити методичні рекомендації щодо профілактики захворювань на алергію.

**Практичне значення:** впровадження отриманих результатів анкетування, здійснення валеологічної освіти та використання з метою профілактики захворювань на алергію у практику тематичних занять на уроках біології, основ здоров'я, класних годин у Херсонській гімназії № 20 дозволить підвищити рівень знань учнів з даної проблематики і дозволить попередити захворюваність в шкільному віці.

**Результати дослідження.** Одним із завдань нашої роботи було вивчення статистичних даних хворих на алергію у дітей шкільного віку Херсонської гімназії № 20. З цією метою ми звернулися до шкільної медичної сестри і отримали наступні дані, які представлені у таблиці 1. З таблиці видно, що кількість захворювань на алергію в гімназії починаючи з 2012 року по 2014 рік постійно зростає.

Таблиця 1

**Статистичні дані захворювань на алергію у дітей шкільного віку  
Херсонської гімназії № 20, які стоять на обліку у педіатра за місцем  
проживання**

РОКИ	2012	2013	2014
Кількість хворих	13	16	17

Серед учнів 6-их та 8-их класів Херсонської багатoproфiльної гімназії №20 імені Бориса Лавренюва було проведено опитування за темою «Алергія, як небезпечне захворювання», у якому взяли участь 160 школярів. анкетування виявило низький рівень обізнаності учнів щодо цієї теми.

Лише 25% з усієї кількості опитуваних знають визначення поняття «алергія», інші 75% не розбираються у цьому питанні.

Друге питання анкетування полягало у визначенні видів алергічних захворювань у школярів. за результатами дослідження встановили, що найбільш розповсюджений вид алергії на продукти харчування - 14% та на рослини – 11%. а менш всього зустрічається алергія на синтетичні вироби -2%.

На середньому рівні прояву в учнів є алергія на пух та пил – 9%, на побутову хімію – 7%, на тварин – 6%, на медикаменти – 5%, третє питання опитування полягало у знанні симптомів алергії. На жаль, тільки 13% знає усі симптоми, 22% знає половину з вказаних, а інші 65% взагалі не знають основних ознак алергії, що може негативно сказатися у майбутньому здоров'ї. У зв'язку з низьким рівнем обізнаності гімназистів ми вирішили провести відповідні профілактичні заходи на тему: «Життя без алергії», а саме: демонстрація документального фільму «Алергія», лекція з презентацією «Загальна характеристика захворювання на алергію», «Методи діагностики та профілактика», випуск стінгазети на відповідну тему та роздавання буклетів-пам'яток. підсумком цих заходів було проведення повторного анкетування з метою виявлення показників ефективності валеологічної роботи у повторному опитуванні взяли участь ті ж 160 школярів з 6-их та 8-их класів. тепер, результати анкетування показали достатній рівень обізнаності учнів з питання «що таке алергія?», як наслідок, високу ефективність проведених профілактичних заходів: 80% почули потрібну інформацію та запам'ятали її, інші 20% не звернули увагу на доповідь. вже більшість учнів знають усі симптоми алергії 41%, а 59% запам'ятали половину вказаних.

Отже, з результатів повторного анкетування, можна помітити, що проведені профілактичні заходи показали високу ефективність засвоєння інформації з теми «Життя без алергії», як наслідок, ризик поширення алергічних захворювань суттєво знижений серед гімназистів.



**Результати оцінки валеологічної освіти учнів школи.** Тема, стосовно актуальності проведення валеологічної освіти у школі, була запропонована для обговорення при проведенні вище вказаного анкетування серед учнів. Зокрема, до уваги дітей було представлено декілько запитань, а саме: «Чи потрібні у школі додаткові заняття з профілактичної роботи?», «Чи потрібно залучати до просвітницької роботи працівників медичних закладів?», «Чи треба проводити навчальні екскурсії до медичних закладів?»

Опрацювавши відповіді всіх, хто брав участь у цьому заході, отримали наступні показники:

- стосовно ставлення до додаткових занять – 62% опитуваних мають бажання відвідувати їх, 30% - вагаються, 8% - проявляють байдужість;
- на питання «Чи потрібно залучати до просвітницької роботи працівників медичних закладів?», 74% відповіли позитивно, 26% орієнтуються на власні знання;
- питання «Чи треба проводити навчальні екскурсії до медичних закладів?» надало такі результати: 83% учнів мають намір відвідувати лікарів, 11% - вагаються, 6% - не надали цьому питанню уваги.

Дослідивши отримані відповіді, можна дійти до таких висновків, що проблема алергічних захворювань, є дуже актуальною та потребує винесення її розв'язання на широкий загаль, треба з дитинства розвивати валеологічні знання.

Отже, не варто забувати і про малопоширені випадки, особливо в наші дні, коли людина все більше починає усвідомлювати біологічну сутність життя, його закономірності, розкодовувала людський геном та інших живих істот, і в той же час сама природа демонструє, що освоєний нами світ далеко неповний, а вже знайомі віруси і мікроби можуть придбати нові риси, що є їй зовсім нові представники живого світу. І особливо прикро в тих випадках, коли людина вже знайома з певним явищем, але до кінця не розуміє або недооцінює його. До такої ось проблеми і відносяться алергічні захворювання.

**Методичні рекомендації з профілактики захворювань.** Вважаючи на сутність алергічного захворювання, доцільніше говорити не про лікування, а профілактичні заходи, що сприяють запобіганню переходу алергії у хворобу. У сім'ях із високим рівнем алергічної обтяженості їх проведення слід починати ще до народження дитини і продовжувати в подальшому протягом усього періоду дитинства [3].

Антигенне оберігання дитини особливо необхідне у молодому віці, коли інтенсивно розвиваються імунна, ендокринна, травна та інші системи, формується стереотип обміну речовин. У подальшому за відсутності будь-яких алергічних проявів можливе деяке розширення дієти з обережним поступовим введенням нових компонентів їжі. При дотриманні гіпоалергенної дієти в раціоні дитини не повинно бути продуктів із високою сенсibiliзуючою активністю: горіхів, какао, шоколаду, меду, цитрусових, грибів, риби, рибної ікри, крабів, будь-яких консервів; підлягають обмеженню в кількості усі фрукти, ягоди та овочі з жовто-червоним забарвленням.

Окрім того, з раціону дитини мають бути виключені індивідуальні

алергени, на які дитина реагує навіть незначними й нетривалими симптомами (нерідко це коров'яче молоко, пшенична та вівсяна крупи, картопля).

У дітей із алергічним діатезом суттєве значення має гіпоалергенний побут, що передбачає максимально можливе усунення домашнього та книжкового пилу, відсутність у помешканні тварин, птахів, акваріумів із рибками.

Особливу увагу слід приділяти ранньому виявленню і санації вогнищ інфекції, що сприяє елімінації інфекційних алергенів. Водночас це сприяє зменшенню частоти запальних захворювань і потреби в призначенні медикаментозних засобів [2].

Планові профілактичні щеплення можуть проводитися за загальноприйнятим календарем щеплень, але з відповідною підготовкою дитини: за 1-3 дні до щеплення та 3-5 днів після щеплення призначається антигістамінний засіб. Окрім того, під час проведення профілактичних щеплень необхідно ретельно дотримуватися гіпоалергенної дієти. В окремих випадках планові профілактичні щеплення проводять за індивідуальним календарем, але також з відповідною підготовкою.

У разі частих алергічних проявів на шкірі, повторних обструкцій дихальних шляхів при респіраторних захворюваннях до реабілітаційної програми доцільно включати й медикаментозні засоби[3].

При гострих вірусно-бактеріальних респіраторних захворюваннях дітей із діатезом до загальноприйнятих лікувальних засобів необхідно включати антигістамінні препарати. Водночас не слід застосовувати для інгаляцій, розтирань грудної клітки та ванни бальзамів із різкими запахами. Для дітей із алергічним діатезом доцільно проводити професійну орієнтацію з вибором професії, що виключатиме контакти з причинно значущими алергенами [3].

Слід наголосити, що в разі ретельного дотримання вищезазначених заходів у молодому віці у більшості дітей спадкова схильність до алергічних захворювань не трансформується в алергію.

**Висновки.** Поширеність захворювань на алергію є актуальною проблемою, яка потребує вирішення в цілях забезпечення здорового існування та працездатності сьогоденного і майбутнього поколінь.

Застосування профілактичних заходів повинно бути направленим на зменшення розповсюдження алергенів. Ця проблема вимагає загальнодержавного і особистісного підходу до її вирішення.

При обробці даних отриманих у ході анкетуванні серед учнів, виявлено, що найбільш ефективними методами профілактики алергічних захворювань є лекційні виступи з долученням презентацій та відеоматеріалів, наглядних матеріалів. Це сприяє підвищенню освіченості серед школярів за даною темою.

При огляді та обробці статистичних даних, отриманих з літературних джерел, встановлено, що в Україні щороку офіційно реєструють близько 20% населення у яких проявляються різноманітні алергічні реакції, а в деяких екологічно несприятливих регіонах їх кількість сягає 40-50%. За прогнозами Європейської комісії з алергології, в XXI столітті на алергію може хворіти близько половини населення земної кулі (Р.М.Хаитов, 2002).

Отже, слід дотримуватися основних валеологічних норм поведінки у повсякденному житті щодо профілактики алергічних захворювань.

### **Література.**

1. Клиническая аллергия / (под ред. Р.М. Хаитова). - М: «МЕДпрессинформ» - 2002. - 624 с.
2. Ласиця О.Л., Ласиця Т.С., Недельська С.М. Алергологія дитячого віку. – К.: Книга плюс, 2004. – 367 с.
3. Методичні рекомендації «Діагностика, лікування, реабілітація і диспансеризація дітей з алергічним та лімфатичним діатезами» / Під ред. А.О. Андрущук, О.В. Тяжкої, Л.Р. Помиткіної. – К., 1992. – 26 с.

## **ОЦІНКА СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ**

Меліксетян Кнарік

Наукові керівники: Козуб Н.М., Тавожнянська С.М.

*Херсонська ЗОШ I-III ступенів №50*

**Актуальність.** За оцінками ВОЗ, щороку понад 17,2 млн. осіб помирає від інфаркту чи інсульту. Серцево-судинні захворювання – найпоширеніша причина смертності і в Україні, і в світі, проте в українському суспільстві обізнаність щодо факторів ризику від них дуже низька, а смертність – дуже висока [2]. Щороку в Україні 6 з 10 смертей спричинені саме серцево-судинними захворюваннями. Щороку в Україні від серцево-судинних захворювань помирає 160 тисяч осіб. Це більше ніж від сукупної кількості випадків смерті від всіх видів раку, туберкульозу, СНІДу. Саме серцево-судинні захворювання – найпоширеніша причина смертності. Це проблема світова, важливо привернути увагу населення України до актуальності цієї проблеми та висвітлювати цю тему у ЗМІ, оскільки в Україні:

- значно нижчий рівень обізнаності про фактори ризику і знання про те, що робити у випадку серцевих нападів,
- вищий рівень інвалідизації та смертності[1].

**Мета:** визначити стан серцево-судинної системи у школярів віком 10-11 років та підвищити обізнаність підлітків про фактори ризику і надати знання про те, що робити при прояві симптомів серцево-судинних захворювань.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Провести аналіз літературних джерел з питань розвитку серцево-судинної системи підлітків та захворювань серцево-судинної системи.
2. Провести оцінку стану серцево-судинної системи школярів.
3. Надати рекомендації щодо профілактики серцево-судинних захворювань.

Для вирішення поставлених завдань ми застосовували такі методи дослідження: аналіз літературних джерел, анкетування, вивчення загальних показників стану здоров'я учнів та показників функціонального стану серця за допомогою індексів, методи математичної статистики.

**Результати дослідження.** Аналізуючи літературні джерела ми виявили 8 симптомів захворювання серцево-судинної системи: біль та неприємні відчуття

у грудній клітині; прискорене серцебиття; задишка при найменших фізичних навантаженнях або у стані спокою; набряк нижніх кінцівок; зміна кольору шкіри (блідість, синюшність); головний біль, запаморочення; біль та неприємні відчуття у руках, лівім плечі, ліктях, челюсті, спині [2,3]. Потім ми запропонували учням анкету про наявність цих симптом.

Результати анкетування у 88 дітей віком 10-11 років показали, що у 22% учнів присутні 3 симптоми, у 18% - 4 симптоми, у 8% - 5 симптомів, у 7% - 6 симптомів, у 2% - 7 симптомів, у 1% - 8 симптомів (Рис.1). Показники того, що у дітей віком 10-11 років є більше 4 симптом (36%), змушує замислитися над станом серцево-судинної системи.

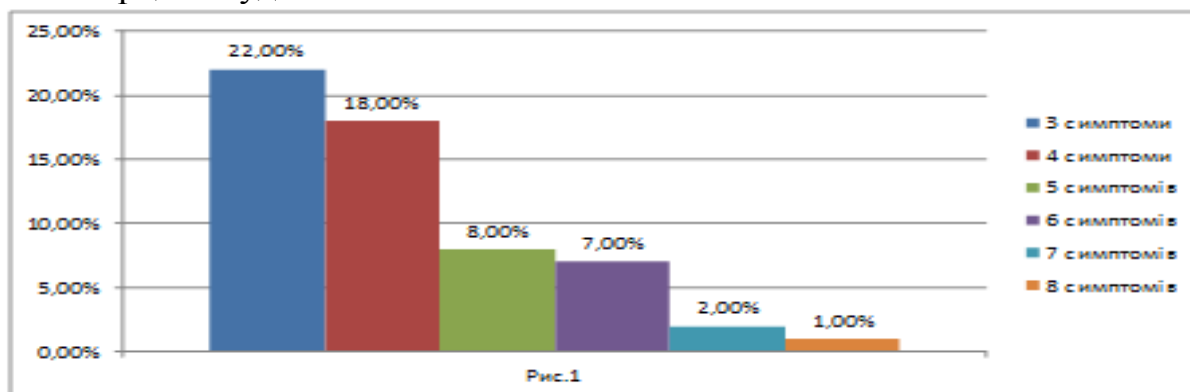


Рисунок 1. Аналіз анкетування за симптомами захворювання серцево-судинної системи

**Результати досліджень.** АТ(артеріального тиску) у дітей віком 10-11 років показали, що у 57% учнів АТ - низький, у 40% - добрий, а у 4 % - високий (Рис.2). Погані показники артеріального тиску можуть свідчити про гостру судинну недостатність (якщо АТ дуже низький), підвищений артеріальний тиск може бути однією з ознак розвитку ішемічної хвороби серця, виникнення аритмій, захворювань судин головного мозку, ниркової недостатності.

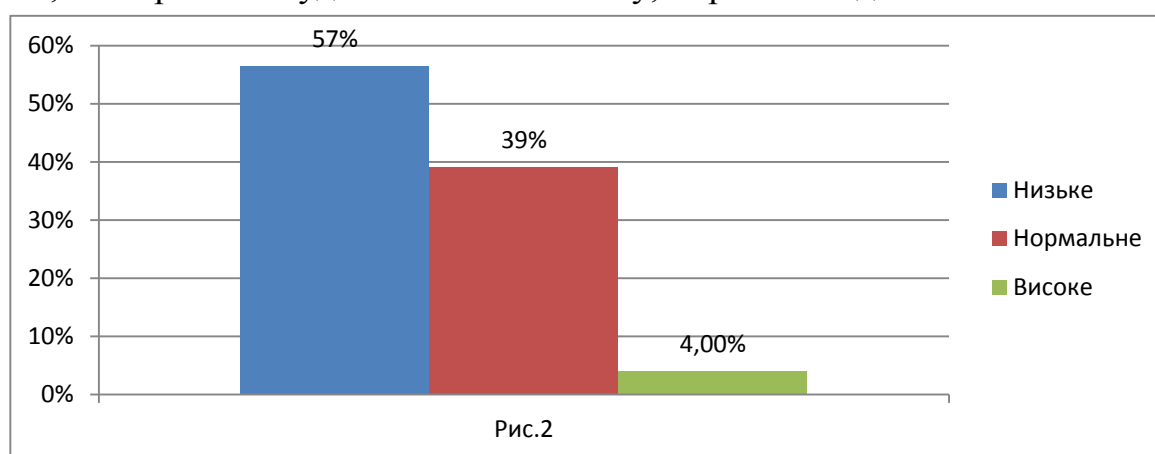


Рисунок 2. Результати показників артеріального тиску у дітей віком 10-11 років

Результати досліджень ІРД (Індексу Руф'є – Діксона) у дітей віком 10-11 років показали, що у 10%- показник ІРД добрий, у 24%- середній, у 38%- задовільний, у 28% - поганий(Рис.3). Якщо індекс Руф'є у дитини розташувався

на слабкому, незадовільному рівні, то має бути призначено УЗД серця, кардіограма, відповідні аналізи. Якщо індекс Руф'є вище середнього або високий, дитина відправляється в основну групу. Якщо індекс середній - в підготовчу групу, а якщо задовільний або найнижчий - у спец групу. До спец. групи входять 2 учні, до підготовчої - 11, до основної групи – 14 учнів.

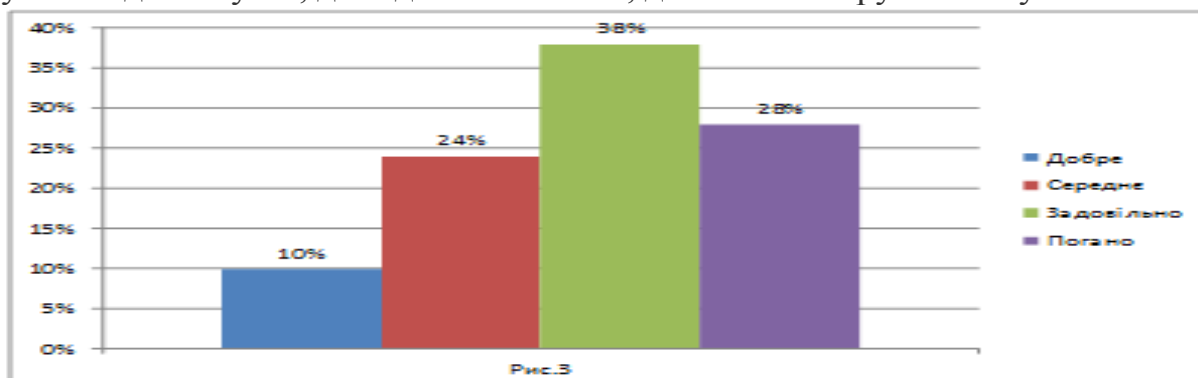


Рисунок 3 Показано результати дослідження ІРД (Індексу Руф'є – Діксона)

Результати досліджень АП (Рис.4) у дітей віком 10-11 років показали, що показник АП у 71% учнів - добрий. У 14%- задовільний – це мінімальне напруження регуляторних систем, організм здоровий. У 10% - незадовільний, напруження адаптаційних механізмів. Має місце напруження регуляторних систем – дезадаптація, нозологічний стан між нормою і патологією. У 5% цих учнів – зрив адаптації. Зрив (поломка) механізмів адаптації. Різке зниження функціональних можливостей організму. Патологічний стан (хвороба).

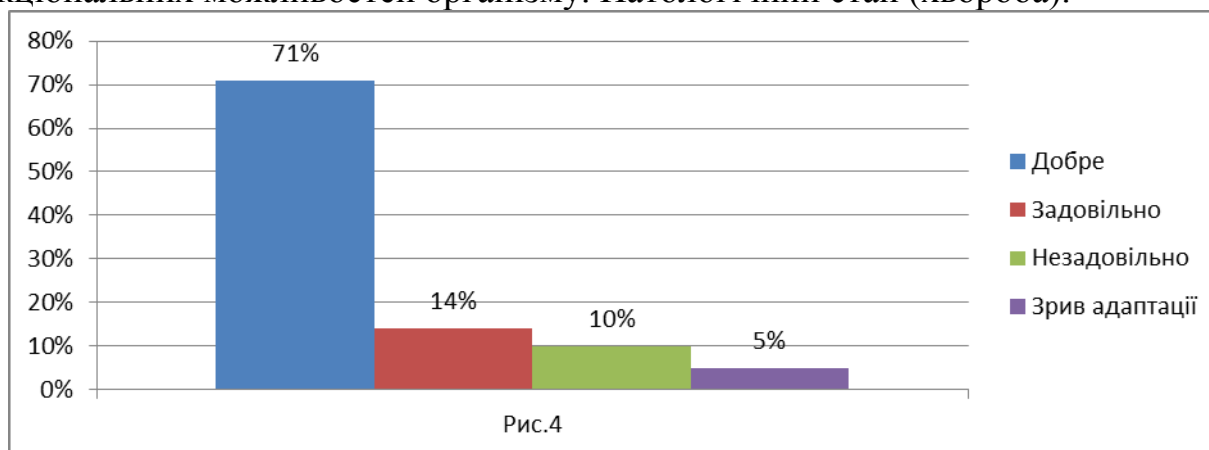


Рисунок 4. Показано результати АП у дітей віком 10-11 років

Результати досліджень ІК (Індексу Кердо) у дітей віком 10-11 років (23 учні) показали, що у 61% - ІК нижче норми, що свідчить про переваження гальмівних впливів в діяльності вегетативної нервової системи, у 9% - ІК нормальний, що свідчить про функціональну рівновагу вегетативної нервової системи, у 30% цих учнів ІК вищий за норму, а це свідчить про переважання збудливих впливів в діяльності вегетативної нервової системи (Рис.5).

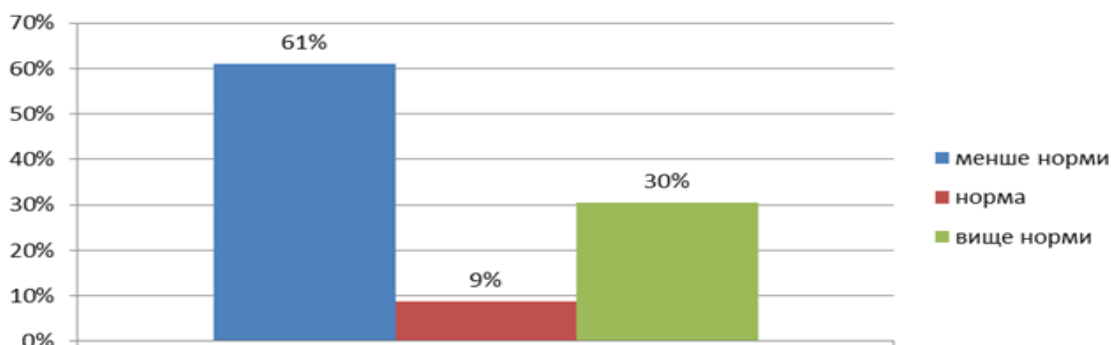


Рисунок 5. Показано результати ІК у дітей віком 10 -11 років

### Рекомендації щодо збереження свого здоров'я.

1. Займатися спортом для підтримки тонуусу тіла та збереження свого здоров'я.
2. Виключити шкідливі звички зі свого життя.
3. Приймати контрастний душ, хоча б 1-2 рази на тиждень, адже це добре впливає на кровообіг.
4. Раціональне харчування.
5. Уникнення стресових ситуацій та негативних емоцій.
6. Розпланувати свій день так, щоб був час на відпочинок.
7. Не забувати про прогулянки на свіжому повітрі не менше 1 години в день.
8. Спати не менше 8 годин, не перенавантажувати свій організм.
9. Вести активний спосіб життя.
10. Проводити за комп'ютером не більше 2 годин в день.

**Висновки.** Загальна кількість дітей по класах з більше ніж чотири симптоми порушення роботи серцево-судинної системи складає - 39 учнів, у 5 - 6 класах – 17 учнів, у 7-8 класах – 9 учнів, у 9 класах - 5 учнів, у 10-11 класах – 8 учнів.

Результати досліджень АТ(артеріального тиску) у дітей віком 10-11 років показали, що у 57% учнів АТ - низький, у 40% - добрий, а у 4 % - високий.

Результати досліджень Індексу Руф'є – Діксона, який дозволяє оцінити працездатність серця за наявності фізичного навантаження, у дітей віком 10 - 11 років показали, що у 10%- показник ІРД добрий, у 24% - середній, у 38% - задовільний, у 28% - поганий.

Результати досліджень АП (адаптаційного потенціалу), який дозволяє оцінити поточні адаптивні можливості організму підлітків, у дітей віком 10-11 років показали, що показник АП у 71% учнів - добрий. У 14%- задовільний – це мінімальне напруження регуляторних систем, організм здоровий. У 10% - незадовільний, напруження адаптаційних механізмів. У 5 % цих учнів – зрив адаптації.

Результати досліджень ІК (Індексу Кердо), який відображає ступінь впливу на серцево - судинну діяльність парасимпатичної іннервації, у дітей віком 10-11 років (23 учні) показали, що у 61% - ІК нижче норми, що свідчить про переваження гальмівних впливів в діяльності вегетативної нервової системи, у 9 % - ІК нормальний, що свідчить про функціональну рівновагу вегетативної

нервової системи, у 30% цих учнів ІК вищий за норму, а це свідчить про переважання збудливих впливів в діяльності вегетативної нервової системи.

### **Література.**

1. Популярная медицинская энциклопедия. Б.В.Петровский. Аборт-Ящур. – М.: Советская энциклопедия, 1979.
2. Физиология человека. Под ред. Р Шмидта и Г. Тевса.-М.: 1996.-290с
3. Біологія: довідник для школярів і абітурієнтів загально освітніх навчальних закладів. Навчально-методичний посібник. – К.: Літера ЛТД , 2008. – 656 с.

## **РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ**

Меньшикова Наталія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** У сучасних умовах значно збільшився обсяг спортивної діяльності, що здійснюється в несподівано виникаючих ситуаціях, і вимагає прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги - просторової, тимчасової, виконання динамічної точності руху. Всі ці якості пов'язують в теорії фізичного виховання з поняттям «спритність».

Необхідність цілеспрямованого розвитку здібностей оптимально регулювати, (тобто точно, швидко, раціонально) керувати рухами, швидко засвоювати складно координаційні, точні рухи і перебудовувати свою діяльність залежно від умов - все це характеризує спритність.

Вчений Н.А. Бернштейн стверджував, що спритність - «надзвичайно універсальна, різностороння діяльність, саме вона є концентратом життєвого досвіду з частиною рухів і дій» [1].

Звідси видно, що молодший підлітковий вік є найбільш сприятливим періодом у розвитку спритності не лише у школярів, але й взагалі у людини. Систематичний розвиток фізичних якостей, а саме спритності у юних волейболістів спрямовує більш швидкому оволодінню технічними прийомами та тактичними діями гри в волейболі на початкових етапах навчання, а в подальшому є необхідною умовою підвищення спортивної майстерності юних волейболістів [2]. Прояв спритності у великій мірі залежить від пластичності нервово-коркових процесів, від здатності людини розрізняти темп, амплітуду і напрямок рухів, ступінь напруження і розслаблення. Юним волейболістам неодноразово доводиться стикатись із проблемами запізнитої реакції на рухомий об'єкт чи неправильність виконання певного елементу в ігровій ситуації і ін.

**Мета роботи:** визначення рівня розвитку спритності у учнів п'ятих класів під час проведення уроків волейболу.

**Організація дослідження.** Дослідницька робота з визначення рівня розвитку спритності, проводилась з учнями п'ятих класів Великопетиської

ЗОШ №2, Херсонської області. В експерименті прийняла участь група дітей (два 5-х класів), що складалась з 32 учнів: 14 дівчаток та 18 хлопчиків.

Оскільки спритність – це комплексна якість, то немає і єдиного критерію контролю і оцінки у школярів (на відміну від спортивної діяльності, де контролюють і оцінюють розвиток окремих видів координаційних здібностей). Контроль та оцінка її розвитку оцінюється як правило за допомогою виконання спеціального комплексу різноманітних вправ, складених у певній послідовності (вправи на відчуття ритму, вміння орієнтуватись у складних ситуаціях, здатності керувати динамічними і кінематичними характеристиками рухів, підтримувати рівновагу тощо). За часом виконання такого завдання дається оцінка розвитку спритності – „човниковий біг”. В основі даного дослідження лежить методика визначення рівня розвитку спритності дітей 10-11 років за допомогою нормативу човникового бігу 4х9 метрів.

Підсумовуючи отримані в ході дослідження результати можна зазначити, що 90 % від всього класу дітей володіє високим рівнем розвитку спритності, а 10 % низьким рівнем розвитку спритності. Слід відмітити, що діти дуже швидко сконцентрували свою увагу на виконанні тестового нормативу, швидко реагували на сигнал і переміщувались від точки до точки. Прийняття нормативу з човникового бігу відбувалося у кінці грудня місяця 2014 року по завершенню вивчення теми «Волейбол». Високий рівень спритності обумовлений тим, що вчителями фізичної культури під час проведення підготовчої і основної частин уроку широко застосовувалися вправи та навіть естафети на переміщення учнів в стійці «волейболіста».

Крім того вчителями застосовувалися наступні засоби щодо розвитку спритності у учнів: 1) рухливі та спортивні ігри; 2) біг з перешкодами; 3) вправи на рівновагу в русі і в статичному положенні, під час бігу; 4) стрибки; 5) метання; 6) загальнорозвиваючі вправи з предметами; 7) гімнастичні та акробатичні вправи.

При використанні цих засобів були дотримані певні вимоги: використовувалися вправи, які мали елементи новизни, запобігали перевтомі тощо.

Серед методів, що найбільш часто використовувались вчителями на уроках волейболу були наступні:

- 1) Вправи з незвичних вихідних положень.
- 2) Асиметричні рухи.
- 3) Дзеркальне виконання вправ (напр. удар м'яча лівою рукою для правої).
- 4) Вправи з різним м'язовим напруженням (напр. стрибки у довжину на задану відстань).
- 5) Ускладнення вправ додатковими рухами.
- 6) Зміна швидкості й темпу руху, способів виконання вправ.

Удосконаленню сприймання своїх рухів і положень тіла сприяють фізичні вправи, виконання яких вимагає чіткої просторової і часової регуляції рухів та регуляції м'язових зусиль, де виявляється зв'язок між напрямком, швидкістю, тривалістю, м'язовим зусиллям і його результатом. Успіх виконання таких



вправ залежить від чіткості координації рухів. Завдання методичного прийому - добре "відчути" рухи під час першого виконання вправи, щоб потім повторити їх так само в різних ситуаціях [3].

**Висновки.** Дослідивши розвиток спритності юних волейболістів і проаналізувавши характер її впливу на будь-яку ігрову ситуацію у волейболі ми дійшли до висновку, що удосконалюючи цю здібність, необхідно застосовувати:

- вправи з акцентом на точність їх виконання за параметрами часу, зусиль, темпу, простору (біг із заданою швидкістю, пересування із заданою частотою кроків тощо);

- вправи, що вимагають підвищеного м'язового відчуття за рахунок обмеження або виключення зорового чи слухового контролю за виконанням рухової дії;

- вправи на вдосконалення м'язово-рухових відчуттів і сприйнятті м'яча, бар'єра, приладу тощо за допомогою використання м'ячів, приладів тощо, різної маси, розмірів та виконання з ними дій з різною силою, швидкістю, заданою дальністю польоту[4];

- варіювання різними характеристиками навантаження (характер вправ, інтенсивність роботи, її тривалість, чергування режимів навантаження і відпочинку).

Учні п'ятого класу володіють високим рівнем розвитку спритності, про це свідчать результати дослідження.

### **Література.**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. М.: – Физическая культура и спорт, 1991г.
2. Железняк Ю. Д., Клещев Ю.Н., Чехов О.С. «Подготовка юных волейболистов», М.: 1967 – С. 7-8.
3. 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.

## **ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я**

Наконечна А.

Наукові керівники: Бурлака Л.І., Козуб Н.М.

*Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №46,  
Херсонський Центр дитячої та юнацької творчості*

**Актуальність** нашої теми полягає в тому, що на тлі процесів депопуляції, коли смертність у два рази перевищує народжуваність, в Україні вже сьогодні кожна шоста подружня пара безплідна, кожна п'ята вагітна жінка страждає захворюваннями сечостатевої системи, 66.4% вагітностей закінчуються абортom, а 60% школярів мають різні порушення репродуктивного здоров'я [3]. Особливе занепокоєння викликає стан репродуктивного здоров'я, яке є невід'ємною складовою частиною здоров'я нації в цілому і має стратегічне

значення для забезпечення сталого розвитку суспільства. Одним з основних факторів розладу репродуктивного здоров'я населення вважаються інфекційні хвороби, що передаються статевим шляхом (ІПСШ), які в підлітковому та дорослому віці нерідко стають причиною безпліддя, не виношування вагітності, тяжкими наслідками і навіть вадами розвитку [1]. Прямі репродуктивні втрати від не виношування вагітності щороку становлять 36-40 тис. ненароджених дітей. Останнім часом серед підлітків спостерігається виразний ріст ІПСШ. Це пов'язано з низьким рівнем інформованості та ризикованою поведінкою молодих людей. У молодіжному середовищі ранній початок статевого життя - в порядку речей. При опитуванні підлітків виявляється, що багато з них вживають алкогольні напої та палять. Шкідливі звички мають близько 90% підлітків, які звернулися на прийом до лікаря. А ранній статевий контакт - у 80% опитаних. Зберігати репродуктивне здоров'я потрібно ще з шкільної лави. Незважаючи на те, що в школу введено курс «Основи здоров'я», для учнів питання репродуктивного здоров'я залишаються до кінця не розкритими і потребують подальшої розробки.

**Завдання дослідження:** На основі літературних джерел визначити фактори впливу на репродуктивне здоров'я, особливо інфекцій, які передаються статевим шляхом. Анкетування учнів з метою визначення впливу різних факторів на репродуктивне здоров'я. Провести профілактичну роботу щодо питання інфекцій, які передаються статевим шляхом, з метою формування здорового способу життя у молоді.

Для вирішення поставлених завдань ми використовували наступні **методи дослідження**: аналіз літературних джерел, анкетування, «тренінг», статистична обробка результатів.

**Результати дослідження.** Аналіз анкетування «Фактори впливу на репродуктивне здоров'я».

Анкетування проведено серед 87 учнів 9-11 класів, віком 14-18 років жіночої та чоловічої статі.

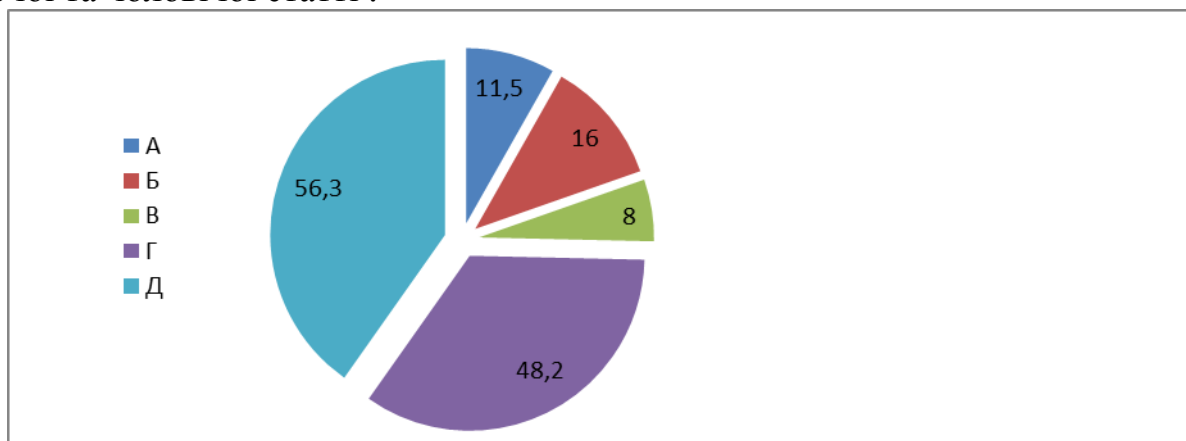


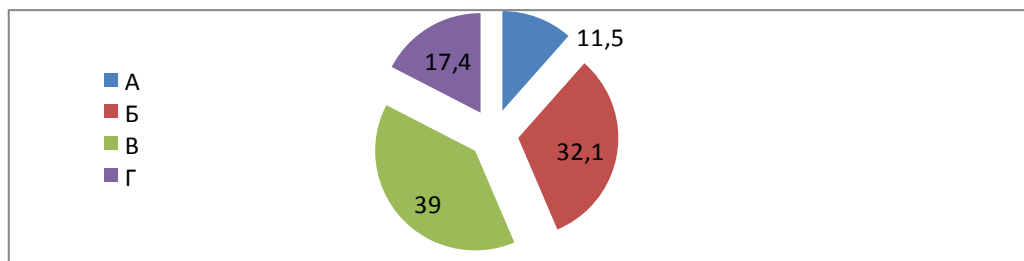
Рисунок 1. Захворювання розповсюджені статевим шляхом-це:

А) трихомоноз; Б) хламідіоз; В) гонорея; Г) сифіліс

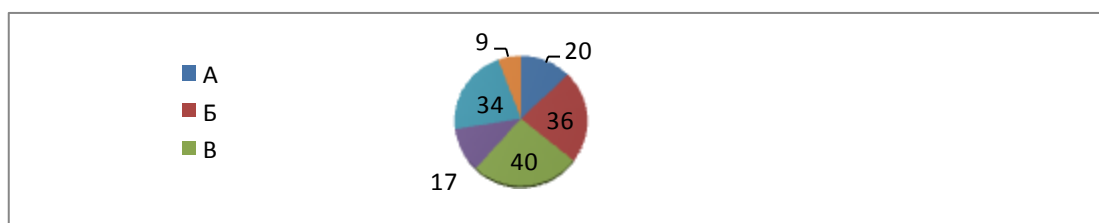
Відповіді учнів на питання щодо знань про захворювання, які передаються статевим шляхом, показали, що 48,2% знають про існування сифілісу, 16% - про хламідіоз, 11,5% - про трихомоноз, 8% - про гонорею (рис.1). Про кількість

існуючих інфекцій, які передаються статевим шляхом вірно відповіли 39% учнів, що це складає більше 20 видів (рис. 2).

Що стосується наслідків ІПСШ, то відповіді учнів показали: 40% учнів бачать ризик жіночого безпліддя, 36% - рак шийки матки, 34% - розлад функцій статевих органів, 20% - позаматкової вагітності, 17, 3% - імпотенції, 9% - чоловічого безпліддя (рис.3). Тоді як всі перераховані хвороби є наслідками тих, чи інших інфекцій, які передаються статевим шляхом.

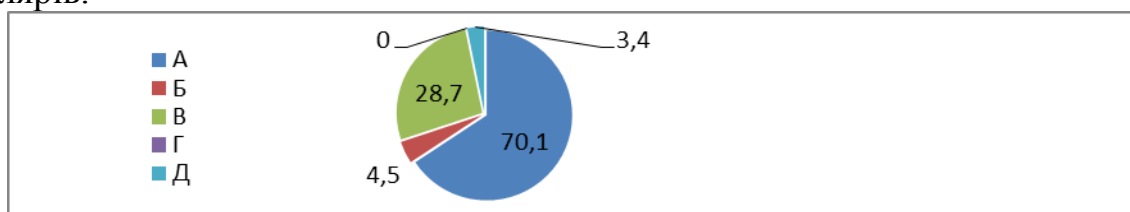


**Рисунок 2. Яка кількість інфекцій, які передаються статевим шляхом, існує в сучасному світі?** А) менше 10; Б) більше 10; В) більше 20; Г) більше 40.



**Рисунок 3. Наслідки ІПСШ ?** А) позаматкова вагітність; Б) підвищений ризик розвитку раку шийки матки; В) безпліддя жінок; Г) імпотенція, Д) порушення функцій статевих органів; З) безпліддя чоловіків.

Що венеричні хвороби передаються статевим шляхом знають 70,1%, а розуміння того що є ще побутовий шлях передачі інфекцій знають 28,7% школярів.



**Рисунок 4. Як відбувається зараження венеричними хворобами?** А) статевим шляхом; Б) при поцілунках; В) при спільному використанні предметів гігієни; Г) при укусах комах; Д) при кашлі, чиханні

Багато людей впевнені в тому, що презервативи захищають від ІПСШ. За даними літературних джерел презервативи не захищають на 100 відсотків від ІПСШ [2]. З відповідей на запитання анкети «Який відсоток захисту мають презервативи від інфекції, які передаються статевим шляхом» наочно видно, що 14% впевнені в повному захисті від інфекції, по 44% - вважають, що відсоток захисту складає - 50% і 75%.

Скільки разів людина може хворіти на ІПСШ, чи існує імунітет на такі хвороби. Такі питання ми надали дітям. 59,6% учнів знають, що проти таких

захворювань організм людини не виробляє імунітет, останні учні дали помилкові відповіді (рис.5).

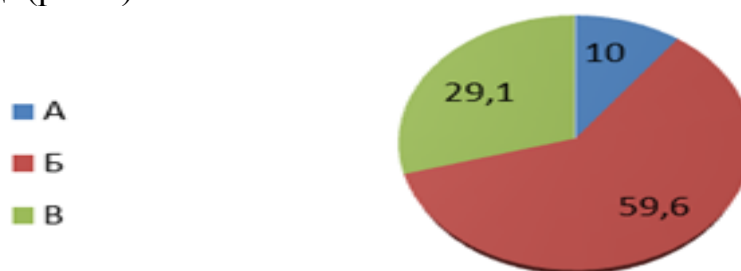


Рисунок 5. Чи є у людини імунітет проти інфекцій, які передаються статевим шляхом: А) так; Б) ні; В) проти деяких хвороб є.

На сьогодні зростає кількість захворювань ППСШ у новонароджених малюків[3]. Наше питання стосувалося знань учнів щодо передачі ППСШ від матері до плоду. Як показав аналіз відповідей, учні не знають що усі ППСШ можуть передаватися від матері до плоду. 49,4% знають про СНІД, 26,4% - про передачу сифілісу. 13,7% - про хламідіоз, 10,3% - про трихоманоз та 4,5% - про гонорею.

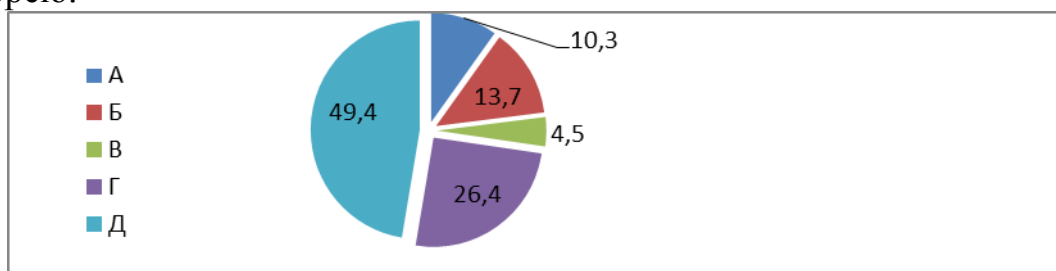


Рисунок 6. Які захворювання передаються плоду через плаценту дитині під час вагітності: А) трихоманоз; Б) хламідіоз; В) гонорея; Г) сифіліс; Д) СПІД

Наступний блок питання стосувався якості використання контрацептивів. 67% учнів вважають повну захищеність жінки від запліднення при використанні презервативів, тоді як 12% відповідаючих - тільки 50% захист від вагітності, 18% учнів думають, презервативи захищають на 75% від вагітності.

Наскільки учні розуміють механізм дії гормональних контрацептивів, ми виявили в питанні «На які процеси впливають гормональні контрацептиви?». В результаті аналізування виявлено: вірну відповідь надали 35,65 % учнів – на процеси дозрівання яйцеклітини, інші відповіді були помилкові.

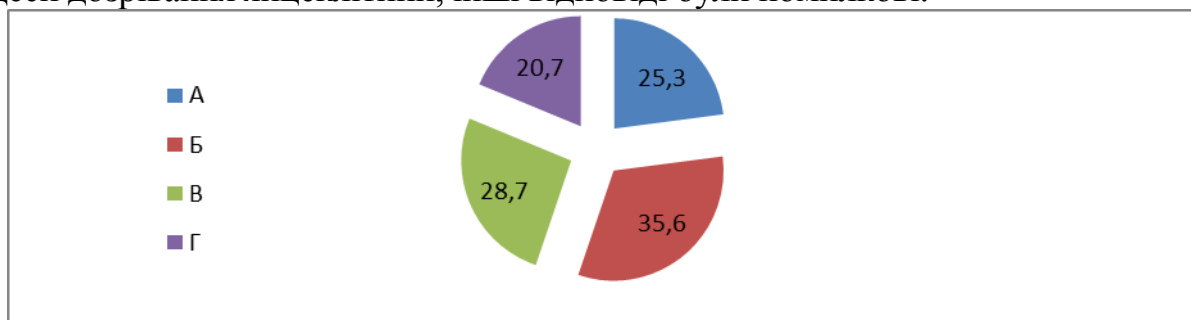


Рисунок 7. На які процеси впливають гормональні контрацептиви ?

А) подразнення слизової оболонки статевих органів; Б) на дозрівання яйцеклітини; В) на запліднення яйцеклітини; Г) на рух сперматозоїдів

Щодо питання про вплив гормональних контрацептивів на здоров'я майбутньої дитини думка учнів поділилася: 46% вважають що впливають, 76% - не допускають впливу гормональних контрацептивів на плід та організм майбутньої дитини.

### **Проведення тренінгу та надання рекомендацій до здорового способу життя**

Тема тренінгу. Здоров'я, репродуктивне здоров'я, ІПСШ.

Для тренінгу ми обрали вправи, які спонукали молодь свідомо ставитися до свого репродуктивного здоров'я .

1. Вправа „Що таке здоров'я людини?”
2. Вправа „Репродуктивне здоров'я людини ”
3. Вправа „Фактори впливу на репродуктивне здоров'я людини ”
4. Вправа “ІПСШ”

**Наслідки ІПСШ:** розвиток запальних процесів статевих органів; статеві розлади; серйозні ускладнення під час вагітності, викидні, народження хворих дітей, мертво народження; позаматкова вагітність; збільшений ризик раку шийки матки; хронічні (постійні) болі статевих органів; підвищений ризик зараження ВІЛ і вірусними гепатитами; безпліддя як у жінок, так і у чоловіків.

Підсумок тренінгу «Здоров'я, репродуктивне здоров'я, ІПСШ»

Поради:

1. За здоровий спосіб життя – збереження репродуктивного здоров'я
2. Запобігання ІПСШ
3. Користуватися одноразовими голками, шприцами тощо.
4. Виключити статеві рані статеві стосунки.
5. Ризик зараження збільшується, коли людина має декілька партнерів.
6. Пам'ятати, що презервативи не захищають на 100% від ІПСШ.
7. Запобігання побутового шляху зараження ІПСШ

➤ Слід дотримуватися чітких правил особистої гігієни: не користуватися чужою білизною, рушником, губкою, зубною щіткою, бритвою, помадою тощо, особливо, якщо речі іншої людини вологі, оскільки у вологому середовищі мікроорганізми довше зберігають життєздатність.

➤ Не допускати, щоб біологічні рідини інших осіб (особливо кров, сперма, вагінальні виділення) потрапляли на слизові оболонки.

➤ На ІПСШ не має імунітету, скільки раз стикаєшся з інфекцією в організмі – стільки раз хворієш.

**Висновки.** Фактори впливу на репродуктивне здоров'я: спосіб життя(50%), спадковість(20%), стан навколишнього середовища(20%), обсяг та якість медичної допомоги(10%).

Наслідками ІПСШ є запальних процеси статевих органів, статеві розлади; серйозні ускладнення під час вагітності, викидні, народження хворих дітей, мертво народження, позаматкова вагітність, збільшення ризику раку шийки матки, підвищення ризику зараження ВІЛ і вірусними гепатитами, безпліддя як у жінок, так і у чоловіків

Учні 9-11 класів мають низький рівень обізнаності щодо захворювань, які передаються статевим шляхом, їх кількості та наслідків.

Основним засобом запобігання ЗПСШ учні вважають презервативи, а також виховання моральної відповідальності у людині .

59,6% учнів знають, що проти ІПСШ організм людини не виробляє імунітет, останні учні дали помилкові відповіді

Учні не розуміють механізм дії гормональних контрацептивів і це питання потребує подальшого обговорення

### **Література.**

1. Адаскевич В.П. Инфекции, передаваемые половым путём. – М.: – 1999, 48 С.
2. Невроцкий А.Л., Панкратов В.Г. Профилактика венерических заболеваний среди молодёжи. – М.: – 1997, 96 с.
3. Рейтингова оцінка стану здоров'я населення. Розглянуто на Вченій раді Українського інституту громадського здоров'я МОЗ України (протокол № 66 від 11.02. 08р.). – К.: – 2008, - 60 с.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ**

Несіна Марія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Міні – футбол молодий, видовищний, динамічний вид спорту, який активно розвивається, здобуваючи все більшу популярність як в Україні так і в цілому світі.

На думку С.Ю. Тюленькова, А.А. Федорова міні-футбол відносять до групи ситуаційних видів спорту, які характеризуються мінливістю обставин гри, відсутністю стереотипності виконанні рухів, повторень стандартних ситуацій. Головною особливістю спортивних ігор є їх яскраве емоційне напруження, яке обумовлює несподіванки дій суперника і викликає фізіологічні зміни в організмі спортсмена. Зміст гри вимагає від футболіста прояви не окремих компонентів орієнтованої діяльності, а всього її комплексу. Міні-футбол характеризується високими вимогами до майстерності спортсменів, яке проявляється в умовах постійних змін ігрової ситуації і контактів з суперником.

Прогрес у сучасному міні-футболі пов'язаний з виключно високою мірою напруженої спортивної боротьби, збільшеної щільністю спортивних результатів, досягненням граничних величин обсягів тренувальних навантажень, і свідчить про постійно зростаючої складності в забезпеченні результативної діяльності спортсменів. Підвищуючи ефективність тренувального процесу, потрібно розробляти і втілювати заходи для раннього виявлення і усунення причин, які викликають той чи інший патологічний стан спортсмена. Відсутність травматизму необхідно включати в поняття рівня тренуваності самого спортсмена .

Як відомо, контакт в єдиноборстві з суперником у міні-футболі зведений до мінімуму, проте ймовірність отримання травми залишається високою. Загально прийняття методів лікування травм не завжди дають бажаний

результат, тому розробка нових ефективних і простих методик профілактики травматизму набуває все більшої актуальності. На нашу думку боротьба з травматизмом є однією із найважливіших медико-соціальних завдань сучасності.

**Мета дослідження** полягає в узагальненні видів травм та їх профілактику у жіночому міні-футболі.

**Результати та їх обговорення.** Проблема травматизму посилюється виключно високими тренувальними та змагальними навантаженнями сучасного спорту.

Причини виникнення травм у тренувальному процесі – відсутність відповідного матеріально – технічного забезпечення, і найголовніша причина виникнення травм у тренувальному процесі є – не якісне виконання розминки.

У змагальній діяльності, травми виникають із-за контактної гри суперників, які на своїй ділянці показують результат, не допустимими прийомами, також гравці роблять великі кутові прискорення зі зміною напрямку і темпу, поєднується з потужними ударами по м'ячу різними ударами стопи, які також приводять до травмування гравця.

За ступенем важкості травми поділяють на легкі, середньої важкості і важкі. Під час занять з міні-футболом здебільшого трапляються легкі травми. Разом з тим, інколи можуть траплятися і важкі травми.

До легких належать травми із втратою спортивної працездатності терміном до 15 днів. Травми середньої важкості викликають втрату спортивної працездатності до 60 діб. Важкі травми супроводжуються тимчасовою спортивною інвалідністю від 2 місяців до 1 року.

У відповідності до поставлених завдань, ми проаналізували та визначили контингент дослідження. Своє дослідження ми провели на базі змагальної та тренувальної діяльності двох міні-футбольних команд міста Києва. В експериментальній частині приймали участь 24 футболістки, ЖФК «Біличанка», яка вже 10 років посідає перші місця у вищій лізі та на кубках України, і ЖФК «ІМС-НУХТ», яка приймає участь вдруге у вищій лізі України, і вже посіла друге місце в сезоні 2014-2015 років.

В ході нашого дослідження ми визначили різні види травм, які траплялись з футболістками під час їх змагальної та тренувальної роботи в футбольних залах. Визначення відбувалось під час проведення анонімної анкети з гравцями жіночого футбольного клубу «Біличанка» та жіночого футбольного клубу «ІМС-НУХТ».

Результати кількості травм протягом сезону в команді ЖФК «Біличанка» представлені на рисунку 1.

Так як в ході змагальної та тренувальної роботи спортсменки іноді отримують не одну травму, то в нашому дослідженні ми визначали кількість певних травм та прораховували відсоток в залежності від загальної кількості травм спортсменок в команді. Серед великого різноманіття отриманих травм ми виділили найбільш розповсюджені: 91 % всіх травм припадає на пошкодження колінного суглобу; 83 % на пошкодження гомілкостопного суглобу; 74,4 % на пошкодження паху; 49,8 % на жаль припадає на різні види переломів надколів

та тріщин; 24,9 % пошкодження спини; 33,2 % футболісток отримують струс мозку; 33,2 % розрив м'язів; 16,6 % пошкодження стопи; 16,6 % пошкодження плечового суглобу.



Рисунок 1. Види травм футболісток з команди «Біличанка»

Аналогічно до проведеного вище дослідження ми визначили й види травм, які виникають в тренувальній та змагальній діяльності гравців жіночого футбольного клубу «ІМС-НУХТ», результати якого представлені на рисунку 2.



Рисунок 2. Види травм футболісток з команди «ІМС-НУХТ»

Після аналізу отриманих результатів анкетування встановлено, що загальна кількість травм у спортсменок значно менша. Можливо це пов'язано з тим, що середній вік команди «ІМС-НУХТ» значно менший ніж середній вік футболісток з команди «Біличанка». Більшість спортсменок з ЖФК «Біличанка» вже мають травми різного характеру і в процесі змагальної діяльності відбувається рецидив старих травм незважаючи на активний розігрів м'язів та використання різноманітних засобів профілактики травм.

Стосовно видів травм, які отримують спортсменки протягом гри та тренувань зазначимо, що 49,8 % всіх травм припадає на пошкодження колінного суглобу; 41,5 % на пошкодження гомілкостопного суглобу; 66,4 % на пошкодження м'язів паху; 24,9 % отримують струс мозку; 16,6 % припадає на пошкодження плечового суглобу та 8,3 % на пошкодження м'язів спини.

Підсумовуючи кількість та види травм футболісток в жіночому футзалі зазначимо, що більшість травм в обох командах припадає на колінний суглоб, дещо менше на гомілкостопний. Стосовно кількості травм видно, що чим більше спортсменка займається футболом і чим вище рівень її майстерності тим більша кількість травм її супроводжує. Це, на нашу думку, пов'язано по-перше



з тим, що у досвідчених футболісток великий ризик виникнення рецидиву старої травми, а по-друге чим вищий рівень чемпіонату та досягнуті результати тим значно більші вимоги до діяльності всього організму, що в деяких випадках призводить до виникнення травматизму.

Серед основних шляхів попередження травматизму футболістки виділили наступне: тренування відповідних груп м'язів, підвищення їх еластичності, підвищення рівня загальної фізичної підготовленості, та активний відпочинок.

**Висновки.** За даним проведеного дослідження в провідних жіночих футбольних команд вищої ліги України встановлено, що в футзалі більший відсоток травм припадає на нижні кінцівки, а саме на колінний та гомілкостопний суглоби. Найбільша кількість травм припадає на змагальну діяльність під час якої відбувається максимальна реалізація всіх сторін підготовленості футболісток. Серед основних засобів профілактики виникнення травматизму футболістки виділяють активну підготовку організму до максимальних навантажень в ході змагальної діяльності.

Виявлені фактори ризику отримання ушкоджень, на нашу думку, також допоможуть ліквідувати недоліки і скоротити ризик виникнення травматизму.

#### **Література.**

1. Головков, В.В. Факторы, обеспечивающие эффективность соревновательной деятельности квалифицированных спортсменов в мини-футболе: автореф. канд. дис. / В.В. Головков. – СПб., 2002. – 24 с.
2. Панчук, Т. Особенности профилактики травматизма в мини-футболе / Т. Панчук, О. Левандовский // Научный журнал Национального педагогического университета имени М.П. Драгоманова. Серия 15. Научно педагогические проблемы физической культуры: физическая культура и спорт – Киев: Изд-во НПУ им. М.П. Драгоманова, 2011. – Выпуск 11. – С 168–171.
3. Платонов, В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №1. – С. 54 – 77.
4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с
5. Тюленько С.Ю. Футбол в зале: система подготовки / С.Ю. Тюленько, А.А. Федоров. – М.: Тера–Спорт, 2000. – 86 с.

## **ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ**

Саржан А.

Науковий керівник: Каламуняк І.С., Козуб Н.М.

*Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №8, Херсонський центр дитячої та юнацької творчості*

**Актуальність.** Здоров'я нації визначається насамперед станом здоров'я її дітей. Характеристика здоров'я дітей більш складна у порівнянні з характеристикою здоров'я дорослого населення. Вона включає рівень фізичного і психічного розвитку в різні вікові періоди, а також адаптацію до мінливих умов зовнішнього середовища [1]. Тому здоров'я дитини слід

розглядати як відповідний біологічному віку стан життєдіяльності, єдності фізичного та психічного розвитку, що зумовлені генетичними факторами і впливом зовнішнього середовища, формуванням адаптаційно-приспосувальних реакцій у процесі росту [2]. Психічне та фізичне здоров'я дитини – це шлях до щастя і довголіття. Однак, за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. Ситуація ускладнюється одночасним погіршенням фізичного та психічного стану здоров'я школярів. Отже, актуальним є дослідження оцінки фізичного та психічного стану дітей молодшого шкільного віку[3].

#### **Завдання дослідження:**

- ✓ Виявити особливості фізичного та психічного розвитку школярів молодшого віку.
- ✓ Визначити комплекс тестів для оцінки фізичного та психічного стану школярів молодшого віку.

**Результати дослідження.** Обстежено 27 учнів 3 класу, з них 16 дітей віком 8 років, 12 дітей віком 9 років.

Для виявлення рівня фізичного здоров'я ми досліджували дітей за показниками ЧСС, артеріального тиску, та антропометричних даних: ріст, вага. За показниками: ЧСС, артеріального тиску, маси, довжини тіла та віку визначили рівень адаптаційного потенціалу.

На підставі розрахунків визначали рівень функціонального стану організму за критеріями.

За даними експерименту (рис.1) 75% дітей (3 класу, 8 та 9 років) мають задовільну адаптацію і 25% (3 класу, 8 та 9 років) відчують напругу адаптаційного механізму. Незадовільну адаптацію та зрив адаптації не зареєстровано у жодного учня 3 класу. Аналіз АП за віком показав, що у дітей 8 років 81% мають задовільну адаптацію, у 19% дітей присутня напруга адаптаційного механізму. Діти 9 років мають задовільну адаптацію 67%, у 33% дітей присутня напруга адаптаційного механізму.

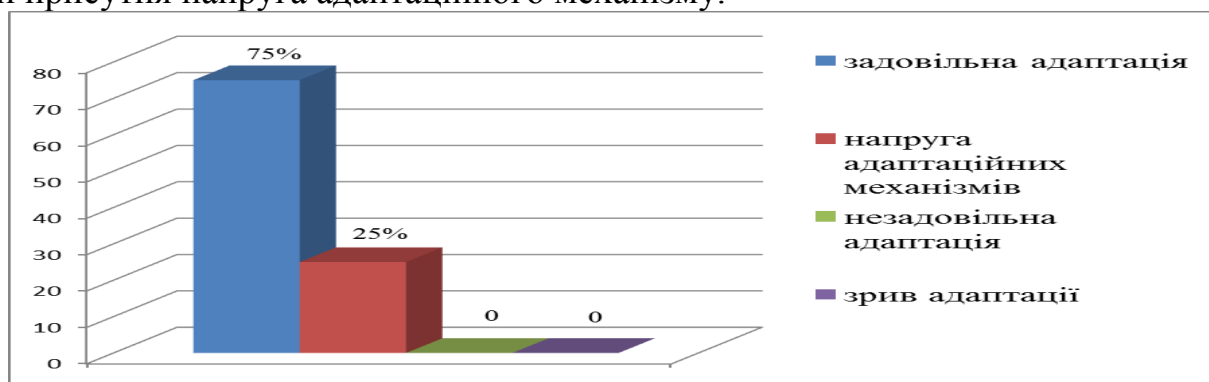


Рисунок 1. Адаптаційний потенціал (АП)

Більшість учнів 3 класу (75%) комфортно відчували себе протягом всього часу навчання.

**Оцінка проби Руф'є** як метод діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей шкільного віку.

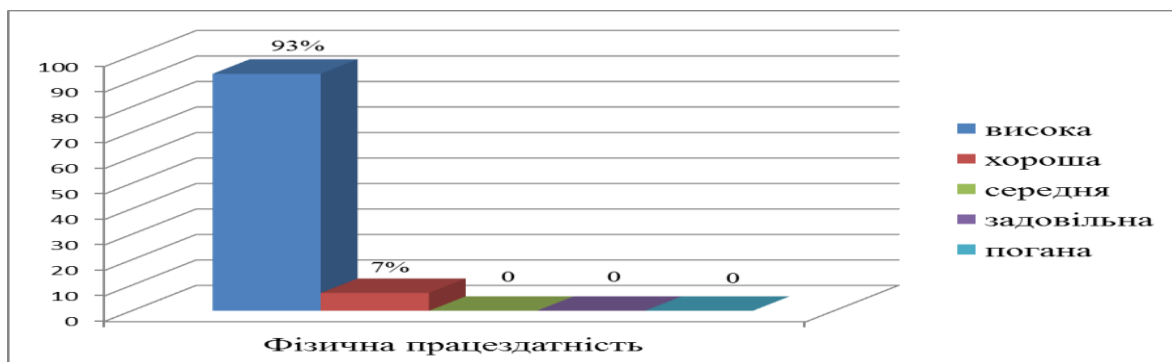


Рисунок 2. Проба Руф'є

Результати діагностики функціонального стану серцево-судинної системи дітей 3 класу показали, що у 93% учнів високі показники індексу Руф'є і всі вони мають високу ступень працездатності, у 7 % - хороші показники, що теж відповідає хорошій працездатності (рис.2). Середня, задовільна та погана ступень працездатності за показниками Руф'є не виявлено серед учнів третього класу.

**Психічний стан молодших школярів.** Для виявлення рівня психічного здоров'я ми досліджували дітей за допомогою тесту на самооцінку «Сходінки», коректурних проб, анкети Н. Г. Лусканової.

**Коректурна проба як метод дослідження уваги.** Для оцінки уваги були протестовані 27 учнів 3 класу, віком 8-9 років. 4 з них не змогли впоратись із завданням і тому у результатах вони увійшли до графі «Погана увага».

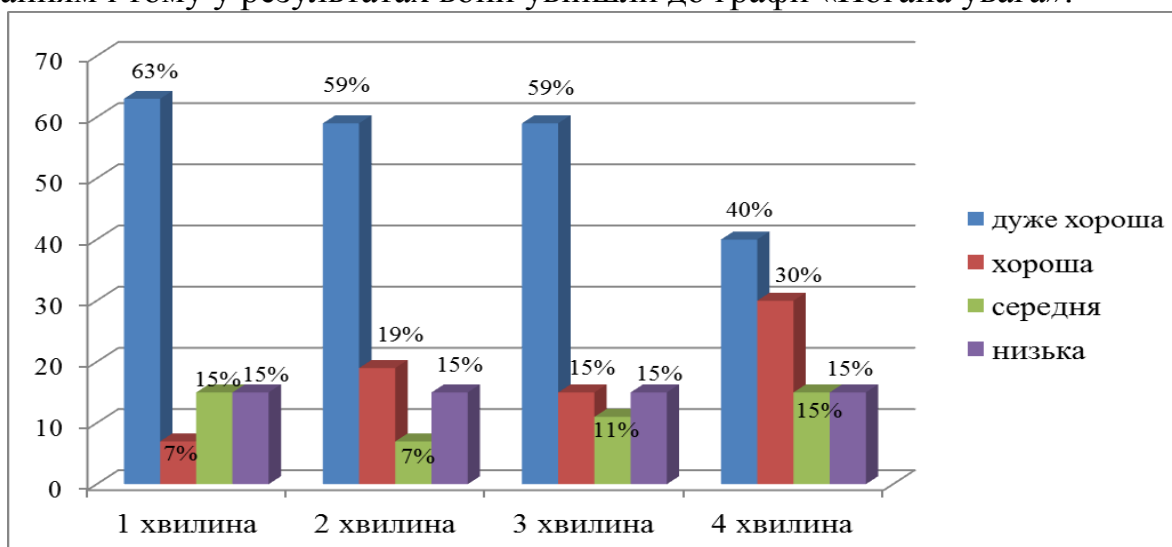


Рисунок 3. Коректурні проби

Результати діагностики показали (рис.3), що на першій хвилині 63% учнів мають дуже хорошу увагу, 7% - хорошу, 15% - середній рівень уваги, а інші 15% низький рівень уваги (вони одразу перестали виконувати завдання: малювали на бланках квіточки та інше). На другій хвилині 59% учнів мають дуже хорошу увагу, 19% - хорошу, 7% - середній рівень уваги, а інші 15% низький рівень уваги. На третій хвилині 59% учнів мають дуже хорошу увагу, 15% - хорошу, 11% - середній рівень уваги, а інші 15% низький рівень уваги. На четвертій хвилині 40% учнів мають дуже хорошу увагу, 30% - хорошу, 15% -

середній рівень уваги, а інші 15% низький рівень уваги.

Можна прослідкувати, що впродовж 4 хвилин показник уваги «дуже хороша» знижувався з 63% до 40%, тоді як показник «хороша увага» - підвищився з 7% на 30%. Показник «середня увага» - коливався без суттєвих змін (15%, 7%, 11%, 15%).

**Тест для визначення самооцінки «Сходінки».** Результати оцінювання показали (рис.4), що 37% учнів мають неадекватно завищену самооцінку, 30% - завищену, 33% - адекватну самооцінку. Занижену самооцінку не виявлено у жодного учня 3 класу.

Слід звернути увагу на те, що при неадекватно завищеній та інколи при завищеній самооцінці діти втрачають можливість бачити свої недоліки та можуть втратити мотивацію до подальшого самовдосконалення. Така самооцінка може заважати спілкуванню з однолітками.

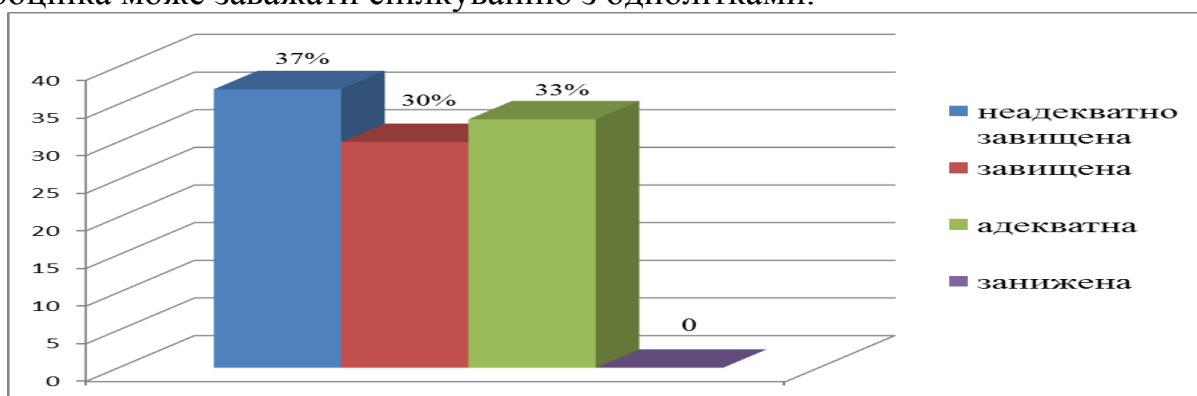


Рисунок 4. Тест на самооцінку «Сходінки»

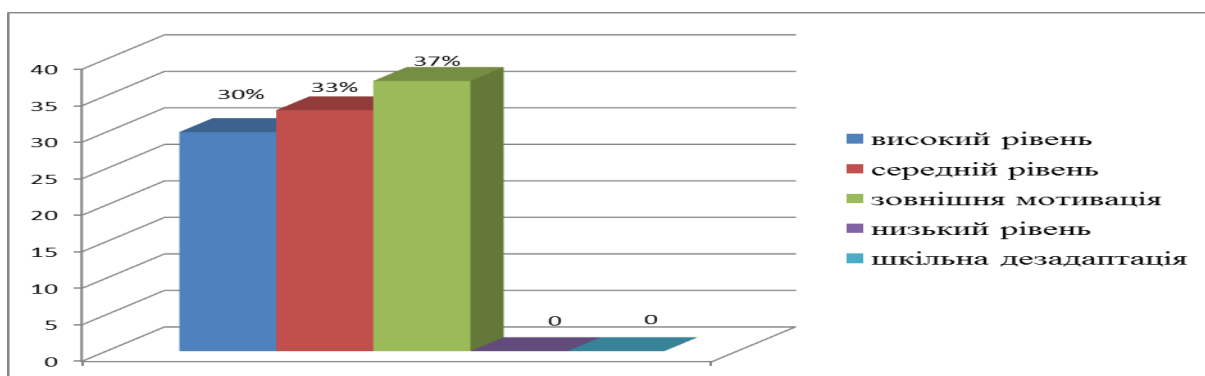


Рисунок 5. Оцінка шкільної адаптації за Н.Г. Лусканової

Результати оцінювання показали (рис.5), що 30% учнів мають високий рівень адаптації, 33% - середній, 37% мають зовнішню адаптацію. Низький рівень адаптації та шкільну дезадаптацію не показав жоден учень 3 класу. Це свідчить про те, що діти під час навчання знаходяться у комфортному стані.

### Висновки:

1. Проблема адаптації дітей до школи є актуальна і потребує уваги зі сторони психологів, учителів і батьків. Розгляд фізіологічних аспектів адаптації дає можливість здійснювати управління процесом навчання, сприяє розумінню вчителем можливості уникнення надмірної інтенсифікації навчальної праці. Відповідно до цього необхідно будувати весь педагогічний процес так, щоб не

завдавати збитків здоров'ю кожної дитини.

2. Оцінка адаптивних можливостей серцево-судинної системи за індивідуальними величинами адаптаційного потенціалу за методикою Р.М. Баєвського (АПБ) не виявила в учнів третього класу випадків зриву адаптації та незадовільної адаптації.

3. Результати діагностики функціонального стану серцево-судинної системи за індексом Руф'є показали, що учнів мають тільки високі та хороші показники працездатності (93% та 7 % відповідно).

4. 85% учнів мають добрі показники уваги, 40% учнів впродовж чотирьох хвилин зберігають дуже хорошу увагу, 30% - хорошу, а 15% - середню.

5. Результати оцінювання тесту «Сходінки» показали, що 37% учнів мають неадекватно завищену самооцінку, 30% - завищену. Занижену самооцінку не виявлено у жодного учня 3 класу. Завищена самооцінка є характерною для молодших школярів.

6. Оцінка шкільної адаптації за анкетною Н.Г. Лусканової показала, що 30% учнів мають високий рівень адаптації, 33% - середній, 37% мають зовнішню адаптацію. Низький рівень адаптації та шкільну дезадаптацію не має жоден учень 3 класу. Це вказує на те, що дітям комфортно навчатися у школі, їх нічого не пригнічує і не відволікає від навчального процесу.

7. Результати всіх проведених дослідів вказують на те, що учні 3 класу здорові як за фізичними, так і за психічними показниками.

### **Література.**

1. Няньковський С.Л. Формування здоров'я дітей і профілактика його порушень на підставі комп'ютерного моніторингу. — Львів: Аверс, 1997. — С. 192.

2. Черток Т.Я., Ниш Г. Состояние здоровья и диспансеризация детей раннего возраста. — М.: Медицина; Берлин: Народ и здоровье, 1987. — С. 256.

3. Шкіряк-Нижник З.А., Слободченко Л.М., Числовська Н.В. та ін. Психоемоційний стан підлітків — учнів загальноосвітніх шкіл // Збірник наукових праць співробітників КМАПО ім. П.Л. Шупика. — 2004. — Вип. 13, кн. 1. — С. 389-393.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ НАЯВНОСТІ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ**

Тертишний В.

Наукові керівники: Зубко Н.І., Козуб Н.М.

*Херсонська спеціалізована ЗОШ №27*

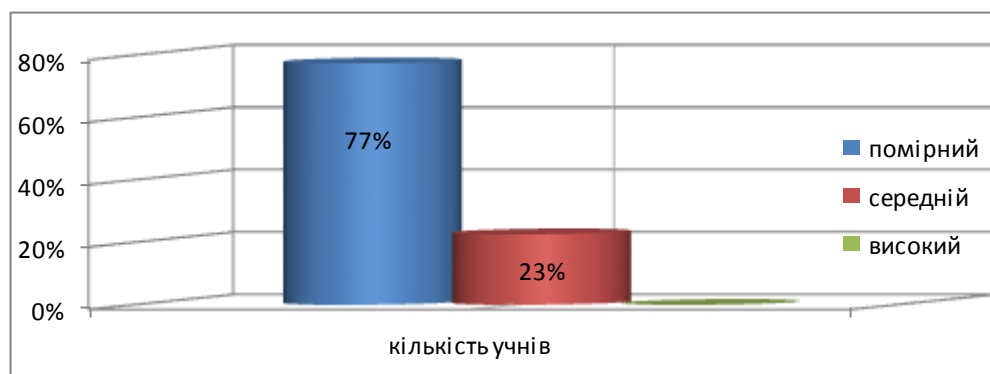
**Актуальність.** Ще декілька десятків років тому такого терміну, як «дитячий стрес», не існувало. Але останні дослідження показали, що діти, так само як і дорослі, страждають від страхів, перевантажень, непомірного психічного тиску. У результаті цього впливу кожна третя дитина переживає стрес. Причини можуть бути самі різні: розлучення батьків, хвороба близької людини, стрес у когось із домашніх, втрата особливо цінних речей[1].

Але найсильніший – це шкільний стрес. Як довели вчені, психіка дітей, які потрапляють у школу в один із самих критичних періодів їх життя, підпадає

впливу з усіх сторін[2]. Постійне зростання кількості інформації, складності у навчанні, невиконані вчасно домашні завдання, контрольні роботи, екзамени, конфлікти з ровесниками, початок навчання у школі, перехід із молодшої шкільної групи до середньої, зміна навчального закладу, тощо – все це можна сміливо віднести до факторів, які розхитують психіку дитини, тобто являються стресорами[3, 4]. Якщо стресори постійно оточують організм, то рівень стресу неупинно зростає. Ось чому так важливо розібратися з проблемою шкільного стресу і навчитися керувати цим станом.

### **Результати дослідження. Аналіз тестування за опитувальником Т.А.Немчина**

Анкетування проведено серед 31 учня 8-го класу. За тестом Немчина оцінюють три стани стресового напруження: помірний, середній і високий. Учні з високим стресовим рівнем серед 8-го класу не виявлено. Приблизно кожен п'ятий учень з 31-го мають несерйозні проблеми (середній рівень стресового стану) – це 7 учнів, тобто 22,6%. В той час як 24 учня, тобто 77,4%, з помірним стресом(рис.1).



**Рисунок 1 Результати за тестом Т.А.Немчина серед учнів 8 класу**

Серед учнів 5-го класу дітей з високим рівнем стресу не виявлено, 4 учня (14,8%) з 27-ми мають середній рівень стресового стану, а решта – 23 учнів, тобто 85,2%, з помірним стресом(рис. 2).



**Рисунок 2 Рівень стресу серед учнів 5 класу за тестом Т.А.Немчина**

**Аналіз анкетування за тестом Девіда Філліпса.** Анкетування проведено серед 24 учнів 8-го класу та серед учнів 5 класу було 27 дітей. За тестом Філліпса розрізняють 8 різних факторів оцінки шкільного стресу.

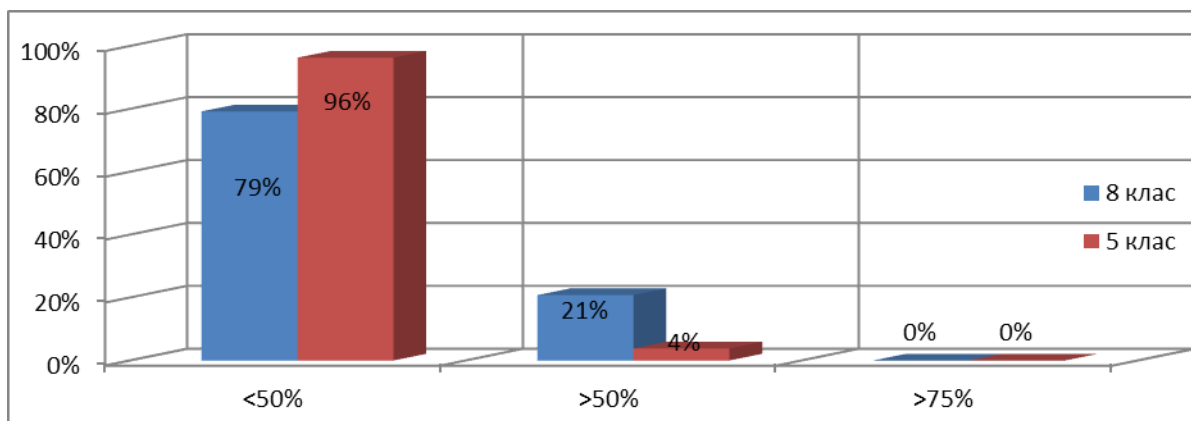


Рисунок 3 Фактор 1: загальна тривожність у школі

Аналіз фактору «Загальна тривожність у школі» показав, що з учнів 8 класу у зону підвищеної тривожності попадає 21%, з учнів 5 класу – 4%(рис.3).

За фактором «Переживання соціального стресу» з учнів 8 класу у зону підвищеного ризику попадає 29%, а з 5 класу – 7%(рис.4).

За фактором: фрустрації потреби в досягненні успіху з 8 класу у зону підвищеної напруги попадає 21% учнів, а з 5 класу у цю зону жоден учень не потрапив(рис.5).

Страх самовираження більше проявляється серед учнів 8 класу(підвищеної тривожності 54%, у зоні високої тривожності – 4%), тоді як у учнів 5 класу виявлено 33% у зоні підвищеної тривожності(рис.6).

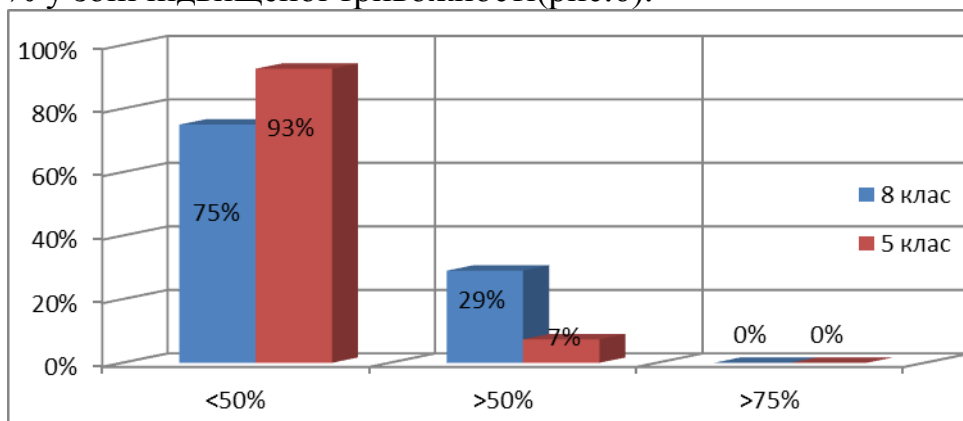


Рисунок 4 Фактор 2: переживання соціального стресу

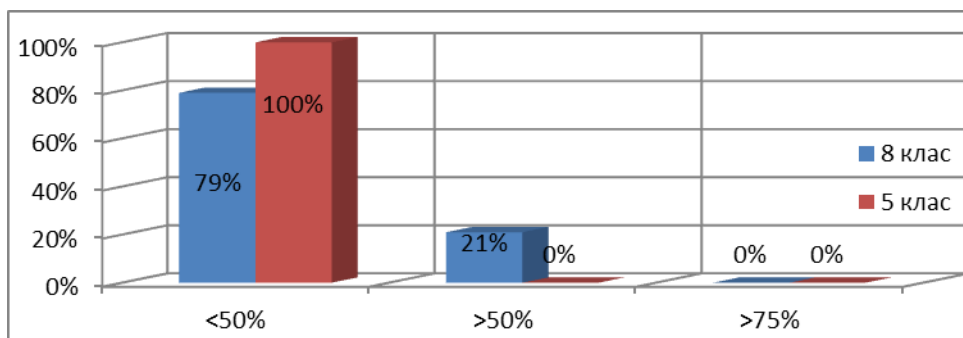


Рисунок 5 Фактор3 : фрустрація потреби в досягненні успіху

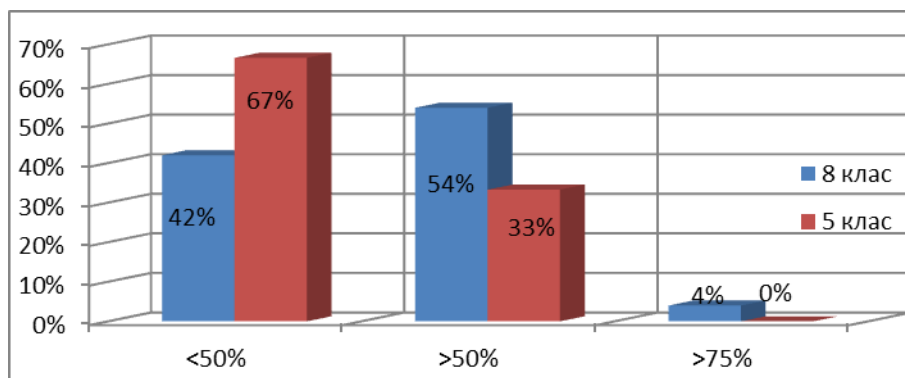


Рисунок 6. Фактор 4: Страх самовираження

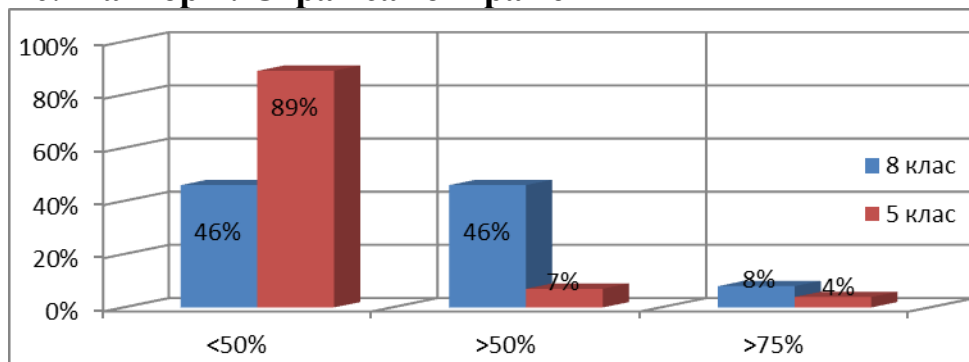


Рисунок 7. Фактор 5: Страх ситуації перевірки знань

За аналізом фактора : страх ситуації перевірки знань виявлено, що майже пів 8 класу має середній рівень напруги (46%), а занадто хвилюється відносно цього питання 8% учнів. Серед 5 класу підвищену напругу відчуває 7%, а занадто високий рівень напруги притаманний 4% учнів (рис.7).

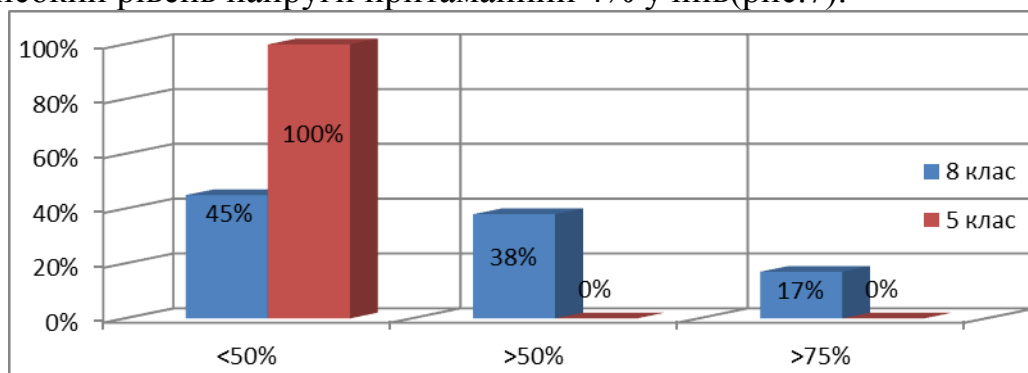


Рисунок 8. Фактор 6: страх не відповідати очікуванням оточуючих

Страх не відповідати очікуванням оточуючих зареєстровано тільки у учнів 8 класу - помірно хвилювання виявлено у 38%, а занадто переймаються цим питанням 17% (рис.8).

Імовірність неадекватного реагування на тривожний фактор середовища у вигляді підвищеної та високої ступені тривожності виявлено у учнів 8 класу (13% і 4% відповідно) та у 4% учнів 5 класу (тільки підвищений рівень) (рис.9).

Загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі притаманний як учням 8 класу так і п'ятикласникам. Підвищений рівень напруги в 8 класі виявлено у 42% учнів, в 5 класі – у 7%, а високий рівень



напруги у 8 класі – 13%, в 5 класі – 4%(рис.10).

Проблеми і страхи у відносинах з вчителями – загальний негативний емоційний фон відносин з дорослими в школі, знижує успішність навчання дитини.

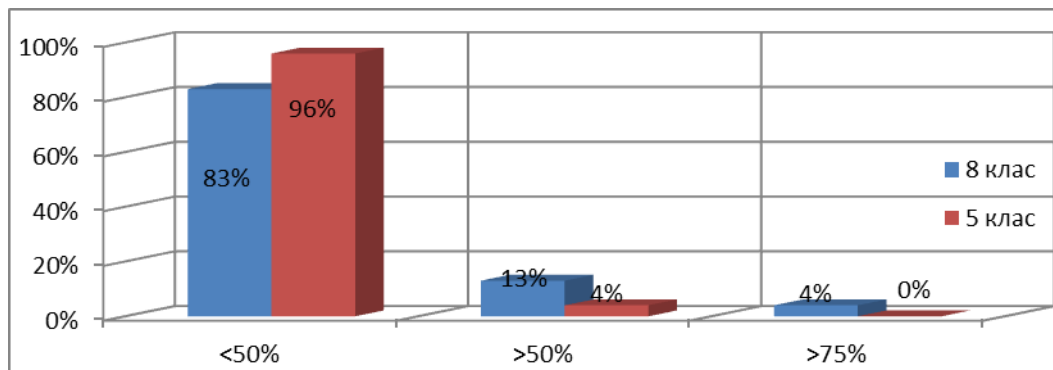


Рисунок 9. Фактор 7: низька фізіологічна опірність стресу

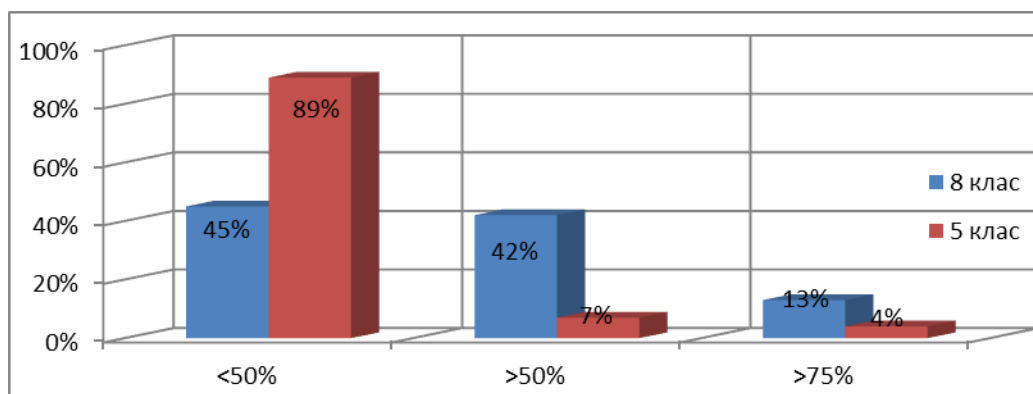


Рисунок 10. Фактор 8: проблеми і страхи у відносинах з вчителями

### Рекомендації щодо подолання наслідків негативного впливу стресу

Ваші дії під час стресу повинні бути обумовлені тим, що може впливати на причину стресу, а не на наслідки.

Таблиця 1

### Рекомендації щодо подолання наслідків негативного впливу стресу

Боротьба зі стресом	
Що не можна робити	Що потрібно робити
Вступати в конфлікти	Розв'язуванні конфліктів
Приховувати свій стан, вдавати, що ніщо не відбувається	Бути, а не здаватися Промовити або виплакати
Чекати поки, ситуація зміниться, або проблема зникне сама	Змінився сам і зміниться світ навколо тебе
Ухвалювати різкі рішення	Приймати зважені рішення, обдумувати кожний крок
Скаржитися колегам і родичам	Порадитися з Близькими стосовно проблеми і її вирішення
Знімати напругу алкоголем	Вести здоровий спосіб життя

**Висновки.** Негативна роль стресу – нервові перенапруження, погіршення функціонального стану організму, виснаження, виникнення депресії, дистресу, що негативно впливає не тільки на результат виконуваної роботи, а й на увесь

процес життєдіяльності індивіда.

За результатами тесту Т. А. Немчина 22,6% учнів 8 класу з середнім рівнем стресової напруги. А серед учнів 5 класу 14,8% мають середній рівень стресової напруги. Серед учнів жодного класу дітей з високим рівнем стресової напруги не виявлено.

За результатами тесту Філіпса за всіма факторами тривожності у учнів 8 класу відсоток дітей у зоні підвищеної та високої ступені вираженості тривожності більше ніж у учнів 5 класів.

Найбільша ступень тривожності у учнів 8 класу спостерігалася за факторами: страх самовираження, страх ситуації перевірки знань, страх не відповісти очікуванням оточуючих, проблеми і страхи у відносинах з вчителями, тоді як у учнів 5 класу - тільки страх самовираження.

### **Література.**

1. Аракелов Г.Г. Стресс и его механизмы // Психология, 1995. - № 4, — С. 45—55.
2. Аракелов Г.Г., Лисенка Н.Е., Шотт С.К. Психофизиологический метод оцінки тривожності // Психол. журн, 1997. - Т. - 18. № 2. С. 102 - 113
3. Лазарус Р.С. Індивідуальна чутливість і опірність психологічному стресу // Психологічні чинники на роботі і охорона здоров'я. М.: – Женева, 1989.- С. 121-126.
4. Бодров В.А. Інформаційний стрес. М.: ПЕРСЭ, 2004. - 382 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ**

Тумілович Яна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Однією з центральних проблем у фізіології рухової активності і спорті є пошук шляхів підвищення фізичної працездатності, визначення прихованих резервів організму [3].

Фізична працездатність є вираженням життєдіяльності і здоров'я людини. Вона проявляється в різних формах м'язової діяльності і залежить від здібності і готовності її реалізувати. Видатний фізіолог М.Є. Веденський зазначав, що кожен молодий організм несе в собі великий запас сил, але вміння їх реалізовувати значна проблема.

Питанням вивчення фізичної працездатності в спортивному тренуванні, знайшли своє відображення у багатьох роботах дослідників: Ф.З. Меєрсона, В.Н. Платонова, П. К. Анохіна, М. Пшеннікова та ін.

На сьогоднішній день фізична працездатність широко використовується в спортивній практиці і оздоровчій фізичній культурі, як чинник покращення здоров'я людини [3]. З огляду на це, дослідження методів оцінки фізичної працездатності є актуальним питанням.

**Мета** – проаналізувати основні методи оцінки фізичної працездатності.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Поняття фізична працездатність займає досить вагоме місце в повсякденному житті, фізичній культурі і спорті.

На думку деяких фахівців, цей термін має односторонній характер і не завжди враховує функціональний стан людини і ефективність рухової діяльності.

Працездатність - це здібність людини виконувати професійну діяльність у заданих параметрах і умовах, яка супроводжується функціональними змінами відповідного рівня. [3]

Вченими пропонується оцінювати рухову активність, як прямий показник за кількісними (метри, секунди, кілограми, очки) та якісними показниками (надійність і точність виконання окремих фізичних вправ). Таким чином, дослідження прямих показників працездатності класифікують на кількісні, якісні і комбіновані. Комбіновані показники працездатності дозволяють визначити продуктивність і ефективність рухової діяльності.

При оцінюванні фізичної працездатності, необхідно враховувати суб'єктивний стан людини, який є інформативним показником. Відчуття стомленості значно знижує біомеханічні параметри руху (амплітуда, темп, силові характеристики) і може викликати відмову від роботи [1].

Тимчасове зниження працездатності є наслідком стомлення. Фізична працездатність залежить від особливостей стану морфо-функціональних систем організму, тобто є комплексним. Показниками комплексного поняття фізичної працездатності є: антропометричні показники, потужність, ємність і ефективність механізмів енергопостачання, сила і витривалість м'язів, нейром'язова координація.

Таким чином, працездатність визначається станом робочих органів (м'язів, нервової системи) і вегетативних систем.

У відповідності до вчення І.П.Павлова про вищу нервову діяльність, під час стомлення відбувається послаблення нервових процесів, що призводить до порушення нервової і рухової координації і зниження рівня працездатності.

При оцінюванні фізичної працездатності, необхідно враховувати суб'єктивний стан людини, який є інформативним показником. Відчуття стомленості значно знижується біомеханічні параметри руху (амплітуда, темп, силові характеристики) і може викликати відмову від роботи.

Фізичну працездатність найчастіше вивчають у лабораторних умовах, моделюючи фізичні навантаження на велоергометрі, сходженні сходами (степ-тест) або при ходьбі на тредбані (бігова доріжка). Обов'язково враховують такі показники, як ЧСС, навантаження, АТ і ЕКГ. Існує лінійна залежність, яка дозволяє на підставі ЧСС при повному навантаженні побічним шляхом визначити споживання кисню і затрати енергії [1].

Не можна по рівню окремих факторів визначити рівень фізичної працездатності в цілому (наприклад PWS або MCK). Тому вирішальне визначення рівня фізичної працездатності можна зробити після комплексної оцінки всіх факторів з урахуванням специфіки виду спорту.

Під час визначення фізичної працездатності основних систем організму

необхідно враховувати як економічність цих систем, так і кількісні і якісні характеристики спіроергометрії з урахуванням потужності навантаження, швидкості відновлення після навантаження, наявності гетерохронізму у відновлюваному періоді, а також визначити до якого із п'яти типів (нормотонічному, астенічному, гіпотонічному із ступеневим підйомом) відноситься реакція серцево-судинної системи.

До методів визначення фізичної працездатності відносять: субмаксимальний тест  $PWS_{170}$ , тест Наваккі, пробу Руф'є, ортостатичну та кліностатичну пробу, пробу Мартіне-Кушелевського, комбіновану пробу Летунова та багато інших [2].

Визначенню фізичної працездатності та аеробної продуктивності у функціональній діагностиці надають великого значення ще й тому, що данні показники дозволяють оцінити рівень фізичного здоров'я людини, встановити максимальне споживання кисню, тому що чим більша здатність організму використовувати кисень, тим вищі функціональні та адаптаційні можливості організму.

**Висновки.** В результаті аналізу спеціальної літератури з даного питання, визначено, що працездатність людини в наш час відіграє велику роль в здоров'ї, відображає функціональний стан багатьох фізіологічних систем організму. За допомогою перерахованих методів проводиться визначення фізичної працездатності людини, яка суттєво залежить від аеробної продуктивності організму. Дані показники дають змогу оцінити функціональний стан організму і його адаптаційні можливості, і навіть своєчасно виявити групи ризику серед практично здорового населення.

### **Література.**

1. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич. – К.: НУФВСУ, 2011. – 83 с.
2. Маліков М. В. Методи оцінки функціонального стану і фізичної працездатності організму: [методичний посібник для викладачів і студентів вищих закладів освіти] / М. В. Маліков. – Запоріжжя: ЗПУ, 2001. – 85 с.
3. Ровний А. С. Фізіологія рухливої активності / А. С. Ровний, В. С. Ровний, О. О. Ровна. – Харків: ХНТ, 2014. – С. 79-113, 160-178.

## **ІНТЕГРАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМУ МІСЬКИХ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЗАХОДІВ**

Филиппова Анастасія

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 з чіткою громадянською позицією [5].

Одним із ефективних підходів до виховання молодого покоління є

впровадження олімпійської ідеології в навчально-виховний процес через інтеграцію олімпійської освіти. Ідеї олімпізму сприятимуть вихованню моральної, гармонійно розвиненої особистості, яка дотримується правил чесної гри [1, 4].

Питання вивчення елементів олімпійської освіти як позитивного фактора, що сприяє гуманізації суспільства, знайшли своє відображення у багатьох роботах вітчизняних дослідників: М.М. Булатової, В.М. Єрмолової, Н.В. Москаленко, О.М. Вацеби, С.Ф. Матвєєва, О.А.Томенка 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 інтеграції олімпійської освіти в систему міських розважальних заходів.

**Методи дослідження:** *теоретичні:* аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних; *емпіричні:* діагностичні (педагогічне спостереження, опитування); *методи математичної статистики* — для інтерпретації та обробки результатів дослідження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Олімпійська освіта – 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, 3].

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 [3, 5].

На основі визначення поняття та завдань олімпійської освіти нами обґрунтовано критеріальну основу виявлення її ефективності:

- інтелектуальний (знання історії та сьогодення Олімпійських ігор, різновидів та правил спортивної діяльності, засобів та методів досягнення високих спортивних результатів, етичних поведінкових норм та принципів ФейрПлей, здатність до самоосвіти, самоаналізу);

- поведінковий (стійкий інтерес до занять спортом, потреба в гармонійному розвитку, активна життєва позиція, мотивація до здорового способу життя, наявність умінь та навичок особистої та суспільної гігієни, ставлення до людей, самого себе);

- емоційно-вольовий – сформованість цінностей в дусі олімпізму (патріотизм, чесність, дисциплінованість, відповідальність, толерантність,

старанність, принциповість, вірність та ін.);

- практичний – уміння використовувати знання, уміння й навички на практиці та допомагати іншим.

Ураховуючи те, що ефективність олімпійської освіти учнів прямо залежить від рівня готовності педагога до її здійснення, було виділено додатковий критерій - готовність педагога (сформованість науково-теоретичних знань, практичних умінь, особистісних якостей).

В процесі нашого дослідження ми також визначили три основні педагогічні умови, що сприятимуть інтеграції олімпійської освіти в розважальні виховні заходи, а саме: підготовка педагога до інтеграції олімпійської освіти, розвиток первинних колективів, створення виховного простору заходу.

Виходячи з цих міркувань, визначено три напрями підготовки й три складники готовності педагога до інтеграції олімпійської освіти в систему розважальних заходів – науково-теоретичні знання (знання організаційних засад олімпійської освіти, принципів олімпізму, психолого-педагогічних особливостей учнів, норм поведінки, особливостей інтеграції олімпійської освіти, технологій виховної роботи), практичні вміння (гностичні – уміння осмислювати й оцінювати власну діяльність, зацікавити кожну дитину метою олімпійської освіти; проектувальні – уміння прогнозувати педагогічну діяльність, розробляти програми (проекти, технології) виховної роботи; конструктивні – уміння будувати моделі власної діяльності незалежно від ситуації, знаходити оригінальні рішення; організаторські – уміння організовувати спільну діяльність, утворювати виховний простір; комунікативні – уміння переконувати, спонукати до дії, здійснювати корекцію певної позиції, налагоджувати дружні стосунки між дітьми в процесі спілкування) та особистісні якості (сформованість морально-етичних норм, гуманність, соціальна активність та ін.).

Упровадження першої умови може реалізовуватися в межах семінарів, присвячених різним напрямкам інтеграції олімпійської освіти в навчально-виховний процес: цикл лекцій та бесід; майстер-класи (з розробки проектів, сценаріїв виховних заходів тощо); тренінги (спілкування, особистісного зростання тощо) тощо. У комплексі всі ці заходи сприяють формуванню (або підвищенню рівня) всіх складників готовності педагогів до інтеграції олімпійської освіти.

В основу визначення другої педагогічної умови – розвиток первинних колективів – покладено думку про те, що в дитячому віці важливу роль у засвоєнні й відтворенні норм у поведінці відіграє колектив однолітків, який є потужною соціальною детермінантою розвитку особистості. Ці особливості значною мірою впливають на засвоєння матеріалу з олімпійської освіти, створюють можливість розширити діяльність як за змістом, так і за формами роботи [1, 3].

Третій педагогічній умові – створення виховного простору заходу – відведено роль провідної, яка вбирає й поєднує в собі перші дві умови на основі діалектичного принципу єдності одиничного та загального.

З метою аналізу стану досліджуваної проблеми інтеграції олімпійської

освіти в Херсоні, нами були проаналізовані основні заходи проведені протягом 2014 року соціальним проектом «Недитячі забавки» та Херсонським обласним відділенням Національного олімпійського комітету спільно з факультетом фізичного виховання та спорту ХДУ.

Рішення задач проекту «Недитячі забавки» досягається шляхом роботи в декількох напрямках: групові навчально-виховні збори з різних тем і напрямків; робота в молодіжному середовищі; проведення тренінгів та майстер-класів з різних тем і напрямків; проведення різних Шкіл (Школа лідерства, Школа аніматорів і т.п.); написання та реалізація різних проектів; організація соціальних, культурно-масових, спортивних та інших заходів; поширення під час проведення акцій та заходів матеріалів з тематики профілактики негативних проявів у молодіжному середовищі, популяризації здорового способу життя і т.п.; волонтерська діяльність та інше.

Всі заходи проекту реалізуються в три етапи:

1. Підготовчий етап – розробка положення та сценарного плану заходу, проведення рекламної кампанії проекту, тренінгів та зборів з реалізації заходу.
2. Проведення заходу.
3. Підсумковий етап - проведення круглого столу за підсумками проведеного заходу.

В Херсонській області протягом 2014 р. організовано та проведено: спортивне свято з нагоди святкування Дня фізичної культури та спорту; спортивний фестиваль «Street fest» з нагоди святкування Дня міста; фестиваль «Молодь за екологію та здоровий спосіб життя»; «Олімпійське лелечення»; захід «Ми незалежні!» (присвячено Дню незалежності України); пробіг «З вірою в серці»; міський «Олімпійський урок» (ТЦ «Фабрика»); «Дитяча Ахілея»; фестиваль «Молодь за здоровий спосіб життя»; «Олімпійський день бігу»; Чемпіонат зі Street Workout; Фестиваль активного відпочинку та інші.

Головною метою 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 відігравало 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 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, причому переважна кількість із них – молоді чоловіки.

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 опитувальника 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.

Важливо, що 10,5% опитаних прагнуть до розвитку спортивного руху Херсонщини, укріпленню почуття гордості за своє місто. 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.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури засвідчив необхідність пошуку сучасних шляхів розвитку особистості засобами фізичної культури та спорту, а саме, що олімпійська освіта здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної особистості.

Розроблено педагогічні умови інтеграції олімпійської освіти в систему міських розважальних заходів: підготовка педагога; розвиток первинних колективів; створення виховного простору заходу. Інтеграція складових олімпійської освіти в плани розважальних заходів відбувається у вигляді майстер-класів, конкурсів малюнків на олімпійську тематику, роздачі агітаційної продукції, показових виступів спортсменів, роботи спортивних аніматорів, спортивних змагань та естафет, вікторин на спортивну тематику та інше.

### **Література.**

1. Атанасов Ж. Олімпійський рух і виховання морально-естетичного відношення до спорту / Ж. Атанасов // Проблеми олімпійського руху: БОК, Софія-Прес, 1977. – С. 125-138.
2. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К.: Олімпійська література. – 2007. – 44 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В.М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.



4. Савченко В. Олимпийское образование детей младшего школьного возраста / В. Савченко, Н. Москаленко // Наука в олимп. спорте. – № 2. – 2007. – С. 96–99.

5. Столяров В. И. Олимпийское воспитание молодежи / В. И. Столяров // Возвращение к олимпийским идеалам олимпийское и спортивно-гуманитарное воспитание молодежи. – Х., 1992. – С. 29–32.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРотьбою**

Фомін Денис

Науковий керівник: доцент Гацоева Л.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** За різними даними від 6 до 7% населення страждають порушенням слуху. За прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я до 2020 року число людей з порушенням слуху збільшиться на 30% і досягне 9% від загального числа населення.

Результати досліджень показують, що більша частина (від 60 до 86%) глухих юнаків та юнаків в яких слух знижений 15-17 років мають ті чи інші порушення в поставі (сутулість, сколіоз, плоска грудна клітка), ожиріння, плоскостопості I і II ступеня та ін.

Дана тема розглядається в працях вітчизняних і зарубіжних вчених, таких як І.А. Аршавський, П.І. Готовцев, В.Л. Карпман, Ф.З. Меєрсон, О.Ф. Синяков та ін., а також у періодичних виданнях. Її актуальність складається в пошуку шляхів підвищення ефективності фізичної підготовки спортсменів з вадами слуху.

**Аналіз публікацій.** Факт відставання показників фізичного розвитку глухих спортсменів, у порівнянні з показниками фізичного розвитку здорових, багато авторів пояснюють не тільки порушенням слуху, але і соціальною обстановкою, в якій він знаходиться а також обмеженою участю у різних видах спільної діяльності з однолітками, які нормальночують. [7].

Недоліки у фізичній підготовленості глухих спортсменів багато дослідників пояснюють не тільки патологією органу слуху, але і функціональної запусненістю рухового аналізатора і недосконалістю застосовуваної методики навчання фізичним вправам. [5].

Заняття з адаптивного фізичного виховання для глухих спортсменів не завжди забезпечують необхідний фізичний розвиток і фізичну підготовленість спортсменів.

Звідси виникає суперечність між існуючою суспільною необхідністю поліпшення показників фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів, зміцнення їх здоров'я, а значить і соціалізації в здорове товариство однолітків, і відсутністю науково обґрунтованих методик постійних корекційних педагогічних впливів у процесі адаптивного фізичного виховання

У зв'язку з цим особливого значення набувають дослідження, які спрямовані на пошук ефективних форм і засобів адаптивного фізичного виховання глухих спортсменів, уточнення їх взаємодії та визначення нового змісту.

В результаті досліджень були відзначені наступні порушення рухових здібностей таких дітей: недостатньо точна координація і невпевненість рухів. [8]; труднощі збереження статичної та динамічної рівноваги [1]; низький рівень просторової орієнтації; уповільнене оволодіння руховими навичками.

У спортсменів з вадами слуху зменшена м'язова рецепція, що веде до уповільнення розвитку швидко-силових якостей, точності рухів [3].

Важливим функціональним показником фізичної підготовленості є м'язова сила. Низький рівень м'язової сили багато авторів пояснюють зниженням м'язового тону через порушення функції вестибулярного апарату і гіподинамії глухих спортсменів [3].

Темпи розвитку швидко-силових здібностей спортсменів з порушенням слуху більше відстають у порівнянні з однолітками, якічують, так як при ураженні слуху відзначаються відхилення в рівновазі, координації рухів, рухової реакції, темпі і ритмі рухів. Без спеціальної корекційної допомоги глухі діти не можуть повністю досягти рівня розвитку швидко-силових якостей однолітків, якічують.

За даними Л.А. Колосовської (1996), результати глухих в бігу на 20 метрів «з ходу» і 30 метрів зі старту поступаються результатам тих хточують. Порушення слуху призводить до уповільнення швидкості виконання окремих рухів і всього темпу руху. Рівень розвитку всіх форм прояву швидкості (час рухової реакції, частоти одиночного руху і цілісного рухового акта) у спортсменів з порушенням слуху значно нижче, ніж у чуючих однолітків [1, 3].

Дослідження спритності у глухих показало, що здатність до виконання координаційних і точних рухів у дітей з патологією слуху значно нижче, ніж у тих хточують. Рівень розвитку спритності досліджували за допомогою човникового бігу 3 по 10 метрів. Спостерігалася істотна різниця між глухими і здоровими однолітками, яка складає до 2,5 секунд [2].

Багато авторів відзначають, що найбільші порушення в координаційній сфері глухих спортсменів виявлені в здібностях до збереження статичної та динамічної рівноваги (до 89%) [3].

**Метою** роботи є узагальнення та визначення особливості методики фізичної підготовки спортсменів з порушенням слуху, які займаються боротьбою.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Педагогічний експеримент проводився на базі Інваспорту м. Херсона. В експерименті взяли участь 12 осіб, які були розподілені по групах (контрольна і експериментальна) по 6 чоловік у кожній. Заняття проводилися під керівництвом одних і тих же тренерів. Було проведено однакову кількість занять.

Контрольна група займалася за традиційною програмою. Експериментальна група займалася за розробленою нами методикою, яка включає в себе спеціальні вправи.

Тестування проводилося як на початку, так і по закінченню педагогічного експерименту. На основі результатів тестування робили відповідні висновки та математична обробка отриманих матеріалів.

При проведенні тестування були дотримані всі вимоги. Процедура умови тестування були однаковими у всіх випадках застосування тестів. Виміри проводилися одними і тими ж засобами (рулетка, секундомір). Тестування носило комплексний характер.

Проведений літературний аналіз дає підстави стверджувати, що особливості рухової сфери глухих дітей залежать як від самої втрати слуху, так і значною мірою від ступеня функціональної активності вестибулярного апарату.

Методи наочності у глухих та слабочуючих засновані на комплексному включенні всіх збережених видів відчуттів при провідній ролі словесної мови. Найбільш типовими методами та методичними прийомами є:

- плакати із зображенням тіла людини з назвою частин, суглобів та ін. (для формування знань, наочно-образних уявлень про будову людини);
- картки з малюнками та схемами рухів, із завданнями, покажчиками, орієнтирами (для формування наочно-дієвих уявлень про фізичні вправи);
- показ рухів у різних експозиціях зі словесним супроводом педагога і одночасним виконанням вправ по наслідуванню і обов'язковою промовою;
- показ рухів з одночасною словесною інструкцією (описом, поясненням) і уточнюючою мімікою, жестами;
- світлові, знакові, вібраційні сигнали для концентрації уваги (для інформації про початок або припинення рухів);

Розвиток фізичних якостей підпорядковується загальним закономірностям етапності, нерівномірності, гетерохронності незалежно від статі, віку, спадкових факторів, стану здоров'я.

З метою спрямованого розвитку фізичних якостей у осіб з обмеженими можливостями використовуються ті ж методи, що і для здорових людей [4].

Експериментальна група займалася за методикою, яка включає в себе:

- розвиток загальних фізичних здібностей;
- корекцію функцій організму порушених внаслідок втрати слуху:
  - порушення швидкісних реакцій;
  - координація рухів;
  - порушення рівноваги;
  - порушення роботи вестибулярного апарату.

Аналіз існуючих програм і методик по адаптивному фізичному спорту виявив відсутність змістовного взаємозв'язку різних форм занять, відсутність диференційованого та індивідуального підходів у підборі фізкультурно-оздоровчих та корекційно-розвиваючих засобів адаптивного фізичного виховання при проведенні всіх форм занять.

Експериментальна методика корекції фізичного розвитку і фізичної підготовленості у спортсменів-боців з порушеннями слуху в процесі адаптивного фізичного виховання ґрунтується на принципах безперервного і

комплексного педагогічного впливу, диференційованого та індивідуального підходів.

Методика фізичного розвитку та фізичної підготовки глухих в процесі адаптивного фізичного виховання полягає у використанні різних за цілям і завданням, але взаємопов'язаних між собою за змістом різних форм занять.

Таблиця 1

**Зміни які відбулися у показниках фізичної підготовленості борців контрольної та експериментальної груп за час педагогічного експерименту**

Показники	До експерименту		Після експерименту		Приріст (абс., %, t)	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Біг 30 м (с)	5,91±0,19	6,03±0,24	5,60±0,21	5,75±0,18	0,31 5,25% 1,107	0,28 4,64% 0,933
Піднімання тулуба в сід з положення лежачи (рази)	18,10±2,38	20,70±2,27	23,40±1,08	23,60±1,30	5,3 29,3%, 2,03	2,9 14,01% 1,107
Стрибок у довжину з міста (см)	130,8±6,2	130,4±8,3	134,9±2,3	134,6±8,0	4,1 см 3,13% 0,331	4,2 см 3,22% 0,295
Лазання по канату 4 метра (с)	13,26±0,23	13,2±0,41	12,73±0,29	12,92±0,40	0,53с 4,0% 0,037	0,28с 2,12% 0,020
Забігання на «мосту»: 5 – ліворуч, 5 – праворуч (с)	18,27 ± 0,98	18,46±1,56	17,30 ± 1,31	17,61±1,81	0,97 5,3% 0,154	0,85 4,6% 0,127
Присідання з партнером рівної ваги (кіл-ть разів)	10,7±1,4	10,3±1,2	13,3±1,8	11,6±1,4	2,6 24,3% 0,807	1,3 12,6% 0,351
10 кидків манекену підворотом (с)	27,47 ± 0,35	27,29±0,69	25,88 ± 0,42	26,47±0,56	1,59 5,79% 2,890	0,82 3,01% 0,921

Ефективність розробленої методики підтверджується результатами, отриманими в ході педагогічного експерименту: показники фізичної підготовленості за досліджуваний період покращилися в контрольній та експериментальній групах (табл. 1).

Найбільш значне поліпшення показників відбулося в експериментальній групі і складає від 3,13 до 29,3%. У контрольній групі після експерименту показники покращилися від 2,12 до 14,01%.

Результати проведеного експериментального дослідження підтвердили ефективність розробленої методики фізичного підготовки спортсменів борців з порушенням слуху.

**Висновки.** Аналіз результатів отриманих в ході дослідження дозволяє зробити наступні висновки:

Удосконалення системи адаптивного фізичного виховання для глухих спортсменів, стає ще більш актуальною проблемою у зв'язку з тим, що слухові порушення негативним чином позначаються на фізичному розвитку індивіда і

його фізичної підготовленості.

Існуючі методики з адаптивного фізичного виховання не приділяють належної уваги диференційованому та індивідуальному підходу під час організації та проведенні різних форм занять з глухими спортсменами

Імітаційні вправи допомагають правильно засвоїти структуру руху в цілому та окремих його фаз.

У тренувальних заняттях особливе місце повинно відводитися питань технічної підготовки на основі підвищення рівня швидко-силових якостей.

### **Література.**

1. Байкина Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков //Адаптивная физическая культура.- 2002 - №4.

2. Бычкова Н.В. О воспитании координационных способностей у глухонемых детей / Н.В. Бычкова // Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта: сб. науч. трудов. - Омск: Изд-во СибГАФК, 1996. - С. 10-12.

3. Горская И.Ю. Базовые координационные способности школьников с различным уровнем здоровья / И.Ю. Горская, Л.А. Суянгулова. - Омск: СибГАФК, 2000.-212 с.

4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т.1. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2003. - 448 с.

5. Звездин В.К. Воспитание специальной выносливости у юных высокорослых баскетболистов / В.К. Звездин Новосибирск: Наука. Сибирская изд. фирма РАН, 2000. - 120 с.

## **ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ**

Христофорова Валерия

Научный руководитель: доцент Стрикаленко Е.А.

*Херсонский государственный университет*

**Актуальность.** Важнейшим условием достижения спортивного успеха и сохранения здоровья является правильное и рациональное питание. Оно должно полностью удовлетворять потребности человека в энергии, пластическом материале, биологически активных компонентах и вызывать у него положительные эмоции.

Занятия спортом, способствуют развитию и совершенствованию физических качеств человека. В зависимости от поставленных целей они могут приводить к увеличению мышечной массы, силы, выносливости, укреплению мускулатуры и связок, повышению скоростных качеств, улучшению координации движений и гибкости и т. д. Но достижение этих результатов значительно усложняется, а иногда становится вообще невозможным без правильного питания.

Для спортсменов правильное питание – это не просто необходимый для

жизнедеятельности процесс, а один из элементов подготовки. Не соблюдение режима питания грозит снижением эффективности тренировочного процесса, ухудшению результатов. Поэтому подходить к этому вопросу надо строго и обстоятельно, не игнорируя все принятые требования к этому виду подготовки. А для этого нужно знать, как правильно питаться спортсмену.

От правильного питания зависит самочувствие, настроение и даже образ и отношение к жизни, поэтому вопрос о правильном, здоровом питании на сегодняшний день является актуальным.

**Цель исследования** – определить знания баскетболисток о системе правильного питания

**Организация исследования.** Исследования проводились на базе херсонской женской баскетбольной команды «Таврическая звезда», которая выступает в высшей лиге чемпионата Украины по баскетболу. Всего в исследовании принимало участие 10 игроков, возрастом от 17 до 26 лет. Определение знаний о режиме правильного питания, необходимом рационе питания происходило в виде ответов на тестовые задания. Тестирование проводилось анонимно в свободное от тренировок время. Полученные результаты мы анализировали и определяли процентное соотношение разных полученных ответов.

**Результаты исследования.** Анализируя полученные результаты ответов, мы установили, что все спортсменки знают, что представляет собой здоровый образ жизни и что подразумевает собой понятие «правильное питание». Однако ответы на вопросы в некоторых случаях существенно отличались. По нашему мнению это обусловлено тем, что возраст баскетболисток существенно отличается и взгляды на правильное и рациональное питание так же заметно разнятся.

Анализируя ответы на вопрос о соблюдении правильного режима питания спортсменки ответили по разному (рисунок 1.)



**Рисунок 1. Ответы на вопрос о соблюдении правильного режима питания**

Полученные данные указывают на то, что всего лишь 40 % баскетболисток придерживаются режима правильного питания, 50 % частично придерживаются, а 10 % вообще не придерживаются и не считают что это необходимо. Полученные результаты указывают на необходимость повышения

знаний о системе правильного питания.

В ходе дальнейшего исследования мы акцентировали внимание на качественном составе рациона питания спортсменок (рисунок 2, 3).



**Рисунок 2. Показатели употребления животных и растительных продуктов питания**

Изучая результаты представленные на рисунке 2 видно, что 70 % всех спортсменок регулярно употребляют мясные продукты (разные виды мяса: курица, свинина, говядина, телятина, рыба). Всего 20 % баскетболисток употребляют мясные изделия 2 – 3 раза в неделю, а 10 % считают, что употребления мяса не является необходимым компонентом сбалансированного режима питания.

Относительно употребления растительной пищи ситуация существенно отличается. Так в ходе анкетирования мы установили, что 50 % девушек регулярно (каждый день) употребляют овощи и фрукты, 40 % едят данные продукты всего лишь 2 – 3 раза в неделю, а 10 % вообще не признают необходимость употребления растительной пищи в собственно рационе питания.



**Рисунок 3. Показатели употребления молочных продуктов и видов употребляемой жидкости**

В ходе обработке результатов на вопросы о включение в рацион питания молочных продуктов установлено, что 40 % баскетболисток каждый день употребляют различные продукты молочного и кисломолочного характера (молоко, кефир, йогурт, творог, сметана и т.д.). Однако 60 % спортсменок употребляют молочные продукты всего 2 – 3 раза в неделю.

При изучении видов жидкости, которую употребляют спортсменки мы

установили, что большая часть приходится на негазированную воду (50 %), несколько меньше на чай (40 %). Использование всевозможных видов сока (как концентрированного, так и разбавленного) составляет всего 10 % от всей потребляемой жидкости.



Рисунок 4. Данные о способе приготовления пищи и использовании диет

Немаловажную роль в сбалансированном питании играет так же способ приготовления продуктов питания (рисунок 4.). Способ приготовления пищи является очень важным и ответственным процессом, так как он на прямую влияет на общее состояние организма. Известно, что жареная, жирная пища приводит к сбоям в работе печени, повышает уровень холестерина, засоряет сосуды, увеличивает массу тела, вызывает тяжесть в желудке, тошноту и т.д., а пища приготовленная на пару или варенная пища легко переваривается, в ней сохраняется максимальная ценность продуктов, а также она менее калорийна.

По данным, представленным на рисунке видно, что 60 % баскетболисток предпочитают вареную, постную или паровую пищу, которая несколько полезнее для организма человека. Однако 40 % девушек употребляют в пищу продукты которые содержат большое количество жиров и углеводов, а так же в процессе приготовления поддаются жаренью или обжариванию.

Изучая ответы на вопрос относительно определенных ограничений в приемах пищи, мы установили, что 60 % девушек, которые занимаются баскетболом, ограничивают себя в приеме хлебобулочных изделий, 10 % спортсменок полностью отказываются употреблять мясные продукты питания, а 30 % практически ни в чем себе не отказывают или затрудняются выделить продукты которые они не употребляют в пищу.

По данным литературных источников несоблюдение правильного режима питания и вредные привычки влияют как на состояние организма после приема пищи, так и на организм человека в целом (рисунок 5.).

По результатам анкетирования нами установлено, то к сожалению 40 % игроков команды иногда употребляют алкоголь, а 60 % ответили, что крайне негативно относятся к употреблению алкоголя.

Последним вопросом в проведенном анкетировании стало определение состояния организма после употребления пищи. Полученные результаты существенно отличались и свидетельствуют следующее: 50 % спортсменок после употребления пищи испытывают чувство сытости, 30 % – чувство



сонливости, а 20 – чувство тяжести в желудке.



Рисунок 5. Данные о употреблении алкоголя и состоянии организма после приема пищи

Все выше перечисленное дает нам основание утверждать, что всего лишь половина баскетболисток имеют представление о важности рационального питания, знают и употребляют продукты максимально полезные для организма и в итоге максимально эффективно обеспечивают свой организм необходимыми витаминами, белками и другими незаменимыми компонентами.

**Вывод.** По результатам проведенного нами исследования было установлено, что знания о системе правильного питания и его соблюдения – это залог здорового образа жизни, хорошей физической формы и полноценного восстановления организма до, во время и после тренировки. Полученные в ходе исследования результаты показали, что не все девушки придерживаются правильной системы питания, что сказывается на их самочувствии и тем самым на работоспособности в целом.

Перспективным направлением дальнейшего исследования является составление программ рационального и сбалансированного питания баскетболисток, особенно в напряженные периоды подготовки к соревнованиям.

#### Литература.

1. Режим питания здорового человека [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.pitanieizdorovje.ru/regim.html>
2. Калинин М.М., Пшендин А.И. Рациональное питание спортсменов. - К.: Здоров'я, 2005. – 302 с.
3. Питание для спортсменов [Электронный ресурс]. - Режим доступа: [http://athlete.ru/books/aranson\\_pitanie\\_dlja\\_sportsmenov/](http://athlete.ru/books/aranson_pitanie_dlja_sportsmenov/)

### ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ У АСПЕКТІ ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНІЧНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ

Шестак Ольга

Наукові керівники: доцент ХДУ Голяка С.К., вчитель Ласька С.С.

*Херсонський державний університет, Гімназія №20, м. Херсон*

**Постановка проблеми.** Ускладнення навчальних програм у сучасній школі та інтенсифікація навчального процесу, перенапруження нервової

системи, аналізаторів, зокрема органів зору сприяє зниженню розумової працездатності, рухової активності. Додамо до цього не раціональне, неповноцінне, бідне на вітаміни харчування у шкільних їдальнях, комп'ютери та відеосистеми з низькою якістю, що псують зір і становлять небезпеку для серця та судин – як результат маємо в наших школах ослаблених, часто хворих дітей [1, 3, 4].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Проблема збереження та профілактики захворювань органів зору в літературі розглядається в основному в контексті валеолого-гігієнічних знань [2, 5, 6]. Існують публікації, які висвітлюють негативний вплив комп'ютерів, тривалого перегляду телепередач [4, 5], недотримання елементарних гігієнічних вимог з метою попередження захворювання органів зору під час навчальної діяльності школярів [6]. Але рівень усвідомлення ними важливої ролі отримання валеолого-гігієнічних знань, використання гімнастики для очей як засобів, що сприятимуть збереженню здоров'я та профілактиці захворювань органів зору ще досить низький.

**Мета роботи:** вивчити особливості валеолого-гігієнічної освіти, як основ профілактики захворювань органів зору у школярів

**Результати дослідження та їх обговорення.** Одне із завдань роботи полягало в розробці та проведенні повторного анкетування учнів Херсонської гімназії №20, щоб з'ясувати чи дотримуються учні правил гігієни зору та чи роблять вони комплекс гімнастичних вправ, представлений нами в 2013-2014 н.р.

У дослідженні приймали участь 75 учнів Херсонської гімназії № 20 (3-тій клас – 22 учні, 8-мий клас – 28 осіб та 10-тий клас – 25 учнів). Ми провели детальний аналіз отриманих результатів:

- в десятому класі 28%, тобто найбільша кількість учнів, спостерігають за собою погіршення зору;
- майже вся кількість учнів дізналися багато нової інформації про зоровий аналізатор, завдяки нашим агітаційним роз'ясненням у минулому навчальному році;
- вся кількість учнів молодших класів роблять гімнастичні вправи для очей регулярно 1-2 рази на день. Більшість учнів восьмого класу не виконують ці вправи взагалі, а учні десятого класу, завдяки тому, що ми впровадили комплекс гімнастичних вправ виконували його 1-2 рази на місяць;
- майже вся кількість учнів дотримуються правил гігієни зору;
- учні восьмих і десятих класів перенапружують свій зір більше ніж 8 годин на день, що пов'язано з великою кількістю навантаження у школі та розвитком сучасних інформаційних технологій;
- більша кількість учнів відповіла позитивно на запитання чи достатньо ви відпочиваєте. Але в десятому класі 36% учнів дали негативну відповідь на дане запитання. На нашу думку, це пов'язано з великим навантаженням і великою кількістю домашнього завдання у школі, а також тривале проведення часу за комп'ютером і телевізором;
- майже вся кількість учнів намагаються раціонально харчуватися і

споживати велику кількість вітамінів;

Нами були проведені спеціальні заходи для покращення обізнаності учнів з питань гігієни зору:

- агітаційні роз'яснення для 3-го, 8-го, 10-го класів;
- вікторина для учнів другого класу «Веселі оченята»;
- тренінг для 8-го класу: «Інформаційні гаджети: обирай – сучасну мобільність чи здоров'я?»
- рекламні агітаційні ролики «Світ перед очима»;
- гімнастика для очей з відео супроводом.

В повторному офтальмологічному дослідженні взяли участь учні молодших (22), середніх (28) та старших (25) класів Херсонської багатoproфільної гімназії № 20. У 2014-2015 н. р. одним із наших завдань було порівняти результати офтальмологічного дослідження минулого і теперішнього навчального року і дослідити вплив комплексу гімнастичних вправ на зір дітей шкільного віку.

Отже, аналізуючи результати перевірки гостроти зору, ми дійшли висновків, що в усіх класах спостерігається незначне погіршення зору, в порівнянні з минулим роком. На нашу думку, це пов'язано з віковими особливостями та фізичним розвитком учнів, а також розвитком сучасних інформаційних технологій. Але, в учнів восьмого і десятого класу, також, ми можемо побачити покращення зору. На нашу думку, такі результати пов'язані із впровадженням комплексу гімнастичних вправ у десятому класі і регулярне їх виконання, а також, можливо, з фізичним розвитком і віковими особливостями дітей. Отже, ми можемо зробити висновки, що гімнастичні вправи допомагають покращити гостроту зору в дітей шкільного віку.

Також ми відвідали дитячого лікаря-офтальмолога і побували в нього на прийомі. Він показав нам основні методи перевірки гостроти зору та виявлення захворювань очей. Ми мала змогу спробувати себе в ролі окуліста, перевіряючи зір у дітей за допомогою спеціальних приладів та механізмів.

Аналіз літературних джерел показав, що існує різноманітна кількість комплексів вправ, що сприяють профілактиці зорового навантаження. У попередньому навчальному році ми обрали з комплексу, створеного У.Г. Бейтсом і його ученицею М.Д. Корбет 8 вправ, котрі запропонували робити учням 9-В класу (на даний момент 10-В) на уроках біології 3 рази на тиждень та вдома за бажанням. У цьому н.р. ми представили дані вправи у вигляді гімнастики для очей з відео супроводом.

Також ми зняли спеціальний рекламний ролик, котрий ми представили адміністрації нашої гімназії. Було прийнято рішення вмикати цей ролик на перервах в усіх класах с комп'ютерною технікою для мотивацію учнів до збереження свого зору.

**Висновки.** Здійснивши порівняльний аналіз офтальмологічного обстеження учнів гімназії № 20 за таблицею Ю.Сивцева протягом двох останніх навчальних років встановлено, що більшість учнів не мають проблем зору (46%-68%), решта мають знижену гостроту зору.

За період між двома обстеженнями гостроти зору нами виявлено, що в

учнів третього класу спостерігалось погіршення зору у 5%, в учнів восьмого класу – 14%, а в учнів десятого класу – 8%. З'ясовано, що в учнів десятого класу, для яких ми впроваджували систематичне використання гімнастичних вправ для очей, у 20% учнів спостерігається покращення зору.

При обробці статистичного матеріалу першого етапу анкетування виявлено деяку тенденцію кращої обізнаності в питаннях гігієни зору у дітей старших класів порівняно з учнями молодших вікових періодів. На нашу думку, це зумовлено тим, що учні старших класів вивчали з предмету «Біологія людини» тему «Сенсорні системи. Порушення сенсорних систем».

Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після впровадження валеолого-гігієнічної освіти спостерігається тенденція до підвищення обізнаності в питаннях гігієни зору в учнів школи.

Показано, що достатньо високий рівень обізнаності учнів з питань гігієни зору, який ми виявили у попередньому навчальному році підтверджено за результатами додаткового анкетування. Особливо подібна тенденція спостерігається в десятому класі, де нами було запроваджено систематичне застосування комплексу гімнастичних вправ для очей.

### **Література.**

1. Бейтс У.Г. Гимнастика для зрения. – М.:Знание, 1998. – 267 с.
2. Глушкова Е.К. Береги зрение. – М.: Медицина, 1997. – 48 с.
3. Голяка С.К., Галицька Н.Є. Ефективність використання валеолого-гігієнічної освіти з метою профілактики захворювань органів зору дітей шкільного віку // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія №5. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури: зб. наук. праць. – Вип. 6. 2010.
4. Демидов В.Е. Как мы видим то, что видим. – М.: Знание, 1999. - 208 с.
5. Журавлев Д. Ребенок и компьютер. //Народное образование. - 2002. - №. 5. - С. 150-155.
6. Забарилко Т.О. Комп'ютер і здоров'я. // Здоров'я та фізична культура. – 2008. - №29. – С.1-6.
7. Максименко С.Д. Учбове навантаження і збереження психічного здоров'я школярів. // Журнал АМН України. – 2001. – Т.7. - №3. – С.467.

## РОЗДІЛ III

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

#### РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ

Богданова К.

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ*

**Актуальність.** На сьогоднішній день тема раціонального харчування є досить актуальною, через те що студенти поміж розумового та психологічного навантаження мають ще і фізичне.

Раціональне харчування - це правильно організоване і своєчасне забезпечення організму смачно приготовленою і безпечною їжею, вміст в раціоні оптимальної кількості харчових речовин, необхідних для розвитку і життєдіяльності організму [4]. Оптимально збалансоване харчування забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності і стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя[1].

Для нормальної життєдіяльності людини необхідно не тільки забезпечення адекватної кількості енергії і харчових речовин, але і дотримання відповідних співвідношень між чисельними факторами харчування[2]. Харчування з оптимальним співвідношенням харчових речовин вважають збалансованим.

Раціональним вважається таке харчування, яке забезпечує нормальну життєдіяльність організму, високий рівень працездатності та опірності до впливу несприятливих факторів навколишнього середовища, максимальну тривалість активного життя[3]

**Мета** - розкрити проблему вибору здорового раціону як для повсякденного життя так і при фізичних навантаженнях. Визначити важливі аспекти, які повинна пам'ятати людина, що веде активний спосіб життя як з фізичними так і з розумовими навантаженнями.

**Методи і організація дослідження.** Аналіз науково- методичної літератури, анкетування, опитування.

**Результати дослідження.** Дослідження проводилося на базі Криворізького педагогічного інституту. В експерименті приймали участь студенти 2 курсу, природничого факультету в кількості 35 осіб.

Студентам були запропоновані питання, про те чи вважають вони своє харчування раціональним; скільки разів на день студенти їдять і що саме та чи мають вони фізичні навантаження.

На перше запитання «Чи вважаєте ви своє харчування раціональним?» Відповідь «Так» дали 75% осіб, а «Ні»- 35%.

На друге запитання «Скільки раз на день ви їсте? » 40 % опитуваних відповіли 3 рази на день, 28% дали відповідь 4 рази, 16% - 5 разів та 16% надали відповідь 6 та більше разів (Рис.1).

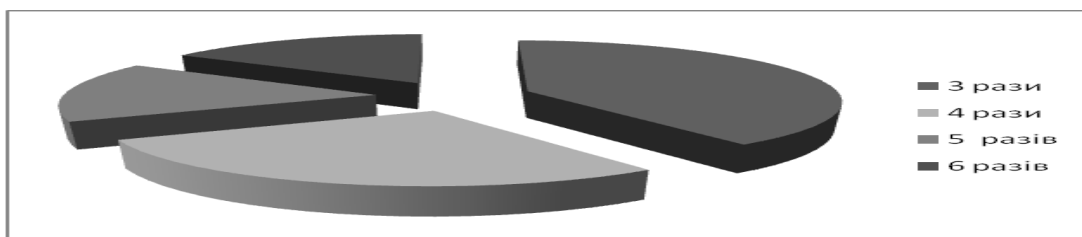


Рисунок 1. Скільки разів на день студенти їдять

На запитання «Як часто ви маєте фізичні навантаження на тиждень?» 32% відповіли, що не мають фізичних навантажень, 40% - що мають навантаження 2 рази на тиждень та 28% ,що 3 рази займаються тренуваннями – 32% (Рис.2)

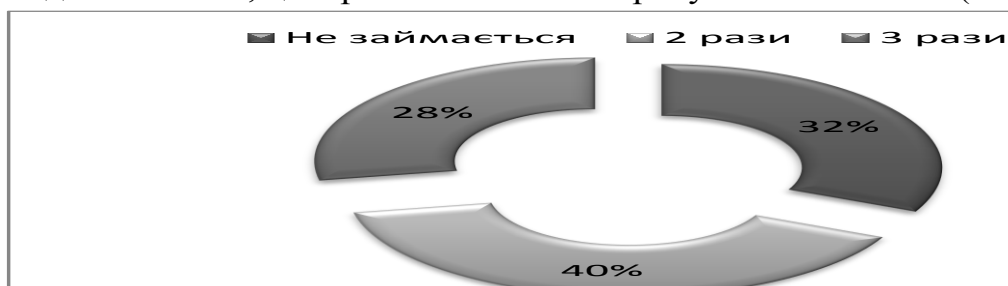


Рисунок 2. Як часто студенти мають фізичні навантаження

На останнє запитання «Що найчастіше переважає в вашому раціоні?» Більшість студентів надають перевагу фаст-фуду, і це займає 20% раціону студентів, 17% газовані напої, 11% м'ясо, 10% це ковбаси, 8% - солодке, 14% овочі та фрукти, 6% - молочні продукти, 5% риба, 5% соки, 4 % каші(Рис.3).

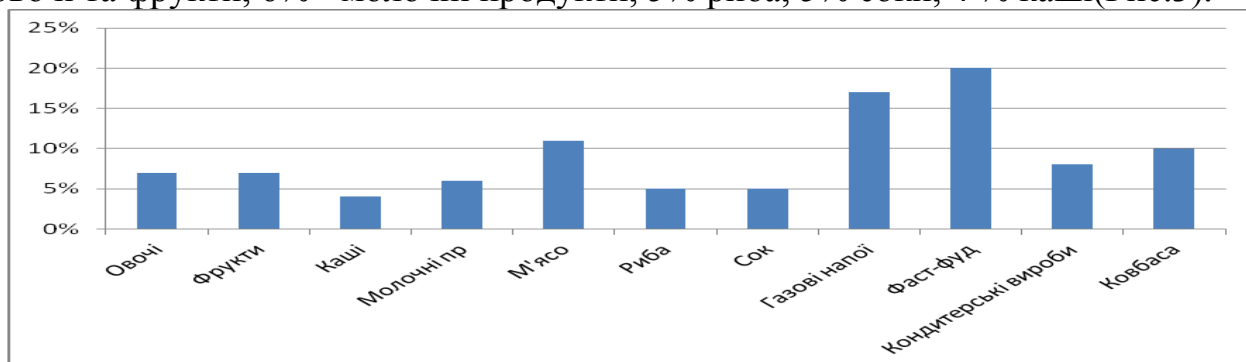


Рисунок 3. Що найчастіше переважає в раціоні студентів

**Висновки:** Проаналізувавши науково-методичні матеріали та виходячи з результатів досліджень ми можемо зробити такі висновки що, більшість студентів вважає своє харчування раціональним, але на наш погляд в їх раціоні переважають фаст-фуди та газові напої, ковбаси які не є складовими нормального, раціонального харчування.

Не всі студенти займаються фізичними навантаженнями, то калорії які надходять в організм не витрачаються і викликають зайву вагу, а звідси в проблеми зі здоров'ям тощо. Виявлено, що на сьогоднішній день, студенти не притримуються раціонального харчування, але бажають розвинути свої знання.

#### Література.

1. Донченко Л. В., Надикта В. Д. Безпека харчової продукції. - М.:

Піщепроміздат, 2001.

2. Лифляндской В.Г., Закревський В.В., Андропова М.М. Лікувальні властивості харчових продуктів. - М.: Терра, 1996.

3. Малахов Г. П. Цілющі сили. - СПб., 1994.

4. Популярно про харчування. / Под ред. А.І. Столмаковой. - Київ, "Здоров'я", 1990.

5. Рациональне харчування / Смоляр В.І. - Київ: Наук. думка, 1991.

## **САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ**

Возна Надія

Науковий керівник: доцент Миргород Д.О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** Фізична активність є однією з найважливіших умов життя і розвитку людини. Вона сприяє покращенню багатьох життєвих процесів організму людини, а регулярне виконання фізичних вправ - призводить до розвитку функціональної адаптації. Фізична активність, з урахуванням різних умов та факторів, сприяє пристосуванню організму людини до тих умов, в яких він знаходиться.

Ефект від фізичних вправ при систематичному занятті фізичною культурою з'являється тільки за умови дотримання основних принципів тренування, таких як: регулярність занять, тривалість, дозування навантажень, врахування індивідуальних особливостей тощо. Фізичні вправи добре впливають на організм, стимулюють моторні рефлексії, сприяють прискоренню процесів метаболізму, засвоєнню корисних речовин, активують гуморальні процеси, підвищують життєвий тонус людини, покращують сон і мобілізують захисні сили організму.

Метою фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах є формування фізичної культури особистості та здібності прямого застосування різноманітних засобів фізичної культури і спорту, для зміцнення та збереження здоров'я. Поряд з широким розвитком і подальшим вдосконаленням організованих форм занять фізичною культурою, вирішальне значення мають самостійні заняття фізичними вправами. Запровадження фізичних вправ в повсякденне життя студентів можливе за умов великої зацікавленості студентів до фізичної культури, бажання, формування навичок та вмінь самостійних занять.

Тому студенту важливо дотримуватися систематичних занять з фізичної культури, гігієнічного та рухового режимів, завдяки чому можливе попередження багатьох захворювань та підтримання нормального рівня працездатності організму. Таким чином, обрана тема дослідження є дуже актуальною та своєчасною.

**Аналіз останніх досліджень.** Аналіз літературних джерел показав, що ця тема вивчалася багатьма авторами, такими як: Сердюковська Г.Н., Мінх А.А., Сілла Р.В., Семашка М.О., та інші [1].

Експериментальними дослідженнями Мінаєва Б.М., Віленського М.Я., Павлова С.П. [1] доведено, що уроки фізичної культури в середніх спеціальних навчальних закладах та вищих навчальних закладах не можуть повністю вирішити проблему фізичного вдосконалення молоді. Тому, повинні використовуватися всі загальновідомі форми фізичної культури і спорту: ранкова гімнастика, гімнастика до уроків, фізкультхвилинки, заняття в спортивних секціях, масові фізкультурно-оздоровчі заходи (туристські походи, дні здоров'я та ін.). У свою чергу, А.Г. Сухарев вказує на необхідність впровадження фізичної культури у повсякденне життя молоді для збереження, підтримки, а також подальшого вдосконалення свого здоров'я.

**Мета дослідження** полягає у вивченні мети, значення та особливостей проведення самостійних занять у повсякденному житті студентів.

**Основні результати роботи.** У фізичному вихованні студентів повинні використовуватися різноманітні організовані форми навчальних занять, аби замотивувати студента до самостійних занять фізичними вправами за межами університету. Всі форми фізкультурно-оздоровчих і спортивних занять, які проводяться в процесі навчальної та поза вузівської роботи, повинні відповідати головній меті – всебічно сприяти залученню кожного студента до щоденних самостійних занять фізкультурою і спортом.

Самостійні фізкультурні заняття мають проводитися за програмою розвитку основних рухових здібностей, за індивідуальним графіком. Тому, студентам необхідно рекомендувати щоденно виконувати ранкову гімнастику, фізкультпаузи, а також декілька занять присвячувати вдосконаленню сили, витривалості та інших рухових здібностей.

Важливим напрямком в самостійних заняттях фізичними вправами - є навчання студентів методиці проведення самостійних занять, з метою свідомого ставлення до покращення власної фізичної форми, розвитку основних рухомих здібностей та загартованості організму. Тому, студенти завжди на заняттях з фізичної культури повинні отримувати методичну інформацію і рекомендації загальнооздоровчого характеру, а також поради щодо удосконалення рівня фізичної підготовленості. Саме в процесі фізичного виховання студенти набувають практичних знань, навичок щодо добової фізичної діяльності, а також щодо запобігання негативної дії на стан здоров'я зовнішніх факторів тощо [3].

Так, за даними Віленського М. Я. (1978) оптимальний рівень рухової активності студентів має включати 14-19 тисяч кроків на добу, або 1,3-1,8 годин на день будь-яких фізкультурних, або спортивних занять. Цей рівень, 9-11 год занять на тиждень, включаючи щоденну 15 хвилинну ранкову зарядку, академічні заняття фізичною культурою, а також заняття фізичною культурою та спортом після навчання, забезпечують добру фізичну підготовку та витривалість. Він також довів, що залучення студентської молоді до фізичної культури - це важливий доданок у формуванні здорового способу життя. У свою чергу, Готовцев П.І та Дубровський В.І. [2] додають, що обов'язковими складовими режиму дня студента є: - ранкова гімнастика; - прогулянки на свіжому повітрі; - самостійні фізкультурні заняття; - тренування в спортивних



секціях; - правильний режим харчування і сну тощо.

Велика увага на самостійних заняттях повинна приділятися також й вдосконаленню загальної витривалості. Для цього показаний оздоровчий біг. Доказано, що дозований оздоровчий біг сприяє розвитку та покращенню дихальної й серцево-судинної систем, покращенню обміну речовин, тону м'язів.

Комплекси для тренування мають складатися з 5 до 10 фізичних вправ, рівномірно спрямованих на всі основні групи м'язів. Підбираючи вправи і навантаження тренувальних комплексів, студентам слід враховувати правило, що для загального тренувального ефекту необхідно виконувати не більше 10 повторень.

**Висновок.** Аналіз літературних джерел показав, що під час занять фізичними вправами у студентів підвищується відповідальність за власну фізичну підготовленість, зовнішній вигляд, збільшується прагнення покращити та зберегти власне здоров'я, зростає переконання в необхідності систематичних занять фізичними вправами в режимі дня. При цьому, раціонально підібрані фізичні вправи забезпечують: активний відпочинок, усунення недоліків фізичного розвитку, підтримку і вдосконалення фізичної підготовленості та оволодіння необхідними навичками.

З метою формування звички до самостійного використання засобів й методів фізичної культури і спорту в процесі життєдіяльності, під час навчання у вузі студентам надається можливість оволодіти основами теорії та практики фізичної культури, сучасними знаннями теорії, методики і організації самостійних занять фізичними вправами і спортом.

#### **Література.**

1. Лечебная физическая культура/Васильева В.Е. – М.:Физкультура и спорт, 1970.
2. Иващенко Л.Я. Самостоятельное занятие физическим упражнениями, 1983.
3. <http://intkonf.org/vereschagina-o-p-formuvannya-motivatsiyi-u-molodi-do-zanyat-fizichnoyu-kulturoyu-ta-sportom>.
4. Цюпак Л.В. Використання новітніх технологій для підвищення рухової активності студентів, 2008.

## **ПРИЧИНИ ОЖИРІННЯ ТА ЗАСОБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ**

Гаркуша Ліана

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** Проблема зайвої ваги та ожиріння стала глобальною і набуває ознак пандемії. Вона вже давно поширилася і на жителів країн з середнім та низьким рівнем життя. За оцінками експертів, близько 300 мільйонів жителів нашої планети потерпають від ожиріння, та близько 1,7 мільярдів мають надмірну вагу. У більшості країн спостерігається прогресивне

збільшення кількості пацієнтів на ожиріння як серед дорослого, так і серед дитячого населення.

Кількість молоді, хворих на ожиріння, кожні три десятиріччя зростає вдвічі. Особливу тривогу викликає зростання поширеності надлишкової ваги і ожиріння серед молоді, що є загрозою поширення супутніх тяжких захворювань та інвалідизації пацієнтів молодого віку [2]. В таких умовах актуальною становиться проблема ретельного та всебічного вивчення цього явища, визначення ефективних шляхів і засобів боротьби з ним.

**Мета дослідження.** Визначити основні причини ожиріння і найважливіші засоби оздоровлення студентів із зайвою вагою.

**Завдання дослідження:** Встановити причини ожиріння у студентів. Вивчити найефективніші види рухової активності в боротьбі із зайвою вагою та ожирінням.

**Основні результати дослідження.** Ожирінням називається захворювання, головною рисою якого є збільшення маси тіла понад 10%, від нормальної. В основі ожиріння лежить порушення обміну речовин, яке проявляється відкладанням жиру в підшкірній жировій тканині, інших тканинах організму і зростанням відсотка її в загальній масі тіла. У здорових осіб відсоток жиру складає 30-32, тоді як при збільшенні маси питома вага жиру збільшується до 45 і більше відсотків [3]. Статистика свідчить про те, що надмірна вага практично завжди приводить до розвитку цукрового діабету, артеріальної гіпертензії, анемічної хвороби серця, інсульту, жовчнокам'яної хвороби, безпліддя, остеохондрозу хребта і обмінно-дистрофічних поліартритів, дискінезій жовчного міхура, хронічного холециститу, деяких видів раку та ін. Щорічно від ожиріння і пов'язаних з ним захворювань у всьому світі помирають понад 400 тисяч чоловік.

Розвиток ожиріння є результатом дії зовнішніх та внутрішніх причин. До зовнішніх причин належать нераціональне харчування та малорухливий спосіб життя (при цьому всі спеціалісти однозначно стверджують, що недостатня рухова активність значно більше впливає на розвиток ожиріння, ніж переїдання), до внутрішніх - порушення функцій залоз внутрішньої секреції, чи важке ушкодження нервової системи [4].

Ожиріння у студентів - це хвороба студентського способу життя. Так, для студентів характерні: низька культура харчування, недостатня рухова активність, смутне і загальне уявлення про здоров'я, а також не сформована мотивація здорового способу життя. За результатами досліджень, майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди, і 50 % не вечеряють, або вечеряють не завжди. У більшості студентів України харчовий раціон складається з дешевої та некорисної, багатої вуглеводами їжі з дефіцитом повноцінних білків, жирів, вітамінів і мінеральних речовин [2].

Крім того, якщо життя 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.

Хронічні хвороби молоді, серед яких зайва вага і ожиріння, не виникають за один день, а накопичуються роками. Незбалансоване харчування, недостатня рухова активність і шкідливі звички викликають порушення обміну речовин і гормональної рівноваги. Хронічне підвищення рівня інсуліну призводить до виникнення резистентності до нього, що стає головною причиною ожиріння. А ключем до покращення метаболізму і соматичного здоров'я є - нормалізація гормонального рівня, і в першу чергу інсуліну, через збалансоване харчування і здоровий спосіб життя [2].

Безумовно, що заняття спортом є найефективнішим методом боротьби з ожирінням і зайвою вагою. Можна віддати перевагу активним тренуванням, бігу або заняттям йогою. Також, відмінні способи для схуднення й утримання тіла в тонусі – це плавання, танці, заняття на тренажерах з застосуванням спортивних снарядів.

Найбільш ефективним методом боротьби із зайвою вагою вважаються аеробні тренування - тренування на витривалість, які тренують серцево-судинну систему, від чого називаються ще кардіотренування. Такі фізичні навантаження відіграють важливу роль в нормалізації маси тіла молоді та поліпшення їхнього здоров'я. Вони сприяють зменшенню резистентності до інсуліну і покращують обмін речовин. Тільки так можна позбутися жирових накопичень. При цьому, це станеться тим швидше, чим довшими і частішими будуть тренування. Такий вид фізичного тренування, як аеробне тренування, спирається на одержання організмом достатньої кількості кисню, який і спалює калорії.

Не менш дієвим для боротьби із зайвою вагою є плавання. Цей вид рухової активності надає загальну оздоровчу дію на весь організм, зміцнює різні групи м'язів, позитивно впливає на хребет, суглоби, виправляє поставу. Займатися плаванням необхідно не менше 30 хвилин три рази на тиждень, тримаючи темп та інтенсивність вправ. Перед тим, як приступити до занять у воді, слід провести розминку, щоб розігріти тіло – зробити присідання, нахили, обертання [4].

Велосипедні тренування допоможуть схуднути тільки за умови, якщо займатися ними не менше години з максимальним навантаженням організму. Займатися потрібно не рідше трьох разів на тиждень. Для схуднення потрібно їздити по рівним довгим трасах, в одному темпі протягом усього часу, щоб не змінилася інтенсивність. Катання на велосипеді покращує відчуття рівноваги, зміцнює мускулатуру ніг, сідниць, таза і живота.

Швидка ходьба - корисний для здоров'я і ефективний в плані боротьби із зайвою вагою вид спорту. Звичайна ходьба швидким кроком здатна створити з фігурою диво. Перевага цього виду спорту для схуднення в тому, що їм можна займатися в будь-яку пору року і в будь-якому місці. Ходьба допомагає прискорити обмін речовин і процес спалювання жиру. Рекомендується для людей із захворюваннями суглобів нижніх кінцівок і хребта, серцевими хворобами. Чудово підходить для нетренованих людей. Необхідно проходити кожен день швидким кроком до 10 тисяч кроків. За одну годину спалюється приблизно 200 калорій [5].

**Висновки.** Надлишкова вага і ожиріння молоді має не тільки медико-соціальні, а й культурно-педагогічні причини появи, які зумовлені як станом харчування, так й недотриманням здорового способу життя.

Рухова активність при зайвій вазі повинна бути постійною і оптимальною для організму, а також задовольняти біологічну потребу молодих людей у рухах. Прі цьому, надмірне фізичне навантаження в умовах неповноцінного харчування може призвести до негативних наслідків, та принести більше шкоди, ніж користі.

Для нормалізації гормональної рівноваги і метаболізму організму слід відмовитися від будь-яких стимуляторів, уникати постійного стресу і недосипання.

### **Література.**

1. Бароненко В. А. Здоров'я і фізична культура студента / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа, 2003. - 352 с.
2. <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=16045&chapter=1>
3. <http://www.medbook.lviv.ua/article/620/>
4. <http://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-kak-metod-lecheniya-ozhireniya-studentov-spetsialnogo-meditsinskogo-otdeleniya-v-usloviyah-vuza>
5. <http://ywoman.ru/page/sport-dlja-shudnennja-vidi-sportu-dlja-shudnennja>

## **ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА**

Головатюк Анна

Научный руководитель: преподаватель Зайцев С. С.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Современное состояние здоровья студентов привлекает специалистов из разных сфер, отмечено, что за период обучения в вузах у абитуриентов и студентов наблюдается снижение уровня физического и психического здоровья, рост заболеваемости сердечнососудистой, дыхательной, нервной и пищеварительной систем в силу ограниченной двигательной активности, ухудшение и потеря социально-культурных ценностей и привлекательности в физическом воспитании студенческой молодежи. Физическое воспитание в вузе, являясь базовой его формой, призвано содействовать устранению отклонений в состоянии здоровья и его укреплению, всестороннему физическому развитию, воспитанию профессионально значимых качеств и способностей, устранению возможных вредных влияний объективных условий образовательного процесса на студента [3]. Значимость физической культуры среди студентов технического ВУЗа огромная, это объясняется тем, что физическое состояние и общее самочувствие, крепкое здоровье, высокая работоспособность и выносливость, необходимые им как будущим специалистам, основывается на физической подготовленности и нормальном развитии студентов, которые в дальнейшем оказывают влияние на результативность и продуктивность труда. Также физическая культура включает раздел профессионально – прикладной

физической подготовки.

**Цель** - проанализировать развитие профессионально-прикладной физической подготовки среди студентов технического вуза.

**Результаты исследований.** Профессионально-прикладная физическая подготовка – одна из форм физической культуры, используемая как система физической подготовки и физкультурно-оздоровительных мероприятий, формирующих прикладные знания, физические, психические и специальные качества, умения и навыки, форма и содержание которых диктуются особенностями влияния на человека условий, характера и организации труда [1].

Профессиональная подготовка к трудовой деятельности предполагает развитие и совершенствование определенных сторон – свойств будущего специалиста, на основе образа, эталона, профессионального идеала, в структуру которого представлены ценности физической культуры (далее ФК): здоровье, соматический облик, функциональное состояние, развитые психофизиологические способности и другое. Такой идеальный специалист должен обладать и высоким потенциалом социальной отдачи, профессиональной надежности и дееспособности [2]. В настоящее время расписание учебного процесса в технических вузах составлена так, что на студентов ложится большая учебная нагрузка, которая влияет на функциональное состояние студентов – как физическое, так и психологическое. При составлении рабочих программ необходимо уделять внимание на равномерное распределение нагрузки учебной, а также на развитие физических и психологических качеств на занятии таким образом, чтобы наблюдалась динамика положительного влияния на работоспособность студентов технических специальностей. Физическое воспитание всегда было одним из средств подготовки человека к трудовой деятельности и приспособления к социальной среде. Но не стоит забывать тот факт, что для успешно-развитой физически личности занятий по физическому воспитанию будет мало, необходимо их желание и ежедневная двигательная активность не менее 2,5 часов в день. В нашей работе мы рассматриваем студентов технического ВУЗа, соответственно, чтобы рекомендовать какие-либо методы и формы специализированных занятий для начала необходимо рассмотреть их будущую деятельность. Труд работников технических специальностей принадлежит к числу наиболее сложных, напряженных и ответственных видов человеческой деятельности. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда – значительных усилий и выносливости. Эффективность и качество работы инженера во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности.

Основной задачей ППФП работника технической специальности является развитие или поддержание определенного уровня профессионально-важных физических и психических качеств [4].

Соответственно, перед специалистами в сфере физического воспитания, работающих в медицинском вузе, стоит задача научить студентов-медиков использовать необходимые средства физической культуры и спорта для

повышения общей и специальной профессиональной физической работоспособности, снятия психического и нервного напряжения [2]. Основную массу студентов, обучающихся в техническом вузе, составляют люди в возрасте 17-27 лет, для организма которых характерны специфические анатомо-физиологические особенности. Так же стоит обратить внимание, что лишь треть студентов относится к основной группе, остальные имеют какие-либо проблемы со здоровьем.

При построении специализированных занятий необходимо обратить внимание на прививание у студентов определенного факультета профилактики профессиональных заболеваний. Так, к примеру, к профессиональным заболеваниям автомобилистов относятся костно-мышечные деформации, заболевания периферической нервной системы, остеохондроз, нарушение осанки, а также поражения соединительной ткани. Задача специализированных занятий включить блок лечебно-физической культуры при данных заболеваниях и профилактику данных заболеваний. В связи с малой подвижностью студентов технических ВУЗов и сильной умственной загруженностью на протяжении всего обучения в вузе, в программном построении курса «Физическая культура» необходимо пересмотреть особенность учебной программы, рассчитанной только на 1 и 2 курсах по 2 – 3 академических часа два раза в неделю. Во избежание нарушения функционального состояния студентов технических специальностей необходимо создать условия проведения занятий по физическому воспитанию на протяжении всего обучения с 1 курса по 5 курс, хотя бы один раз в неделю по 60 минут с посещением секций по интересам.

Для правильного подбора средств ППФП требуется точное описание профессии – профессиограмма. В профессиограмме указываются: условия труда, характер труда. К средствам ППФП относят гимнастику, легкую атлетику, лыжный спорт, спортивные игры и специально-прикладные виды спорта [2]. Как показывает опыт, спорт помогает в практике инженера достигать высоких результатов, как в технической деятельности, так и в спортивной деятельности в достижении высоких результатов на спортивных аренах. Помимо этого стрельба формирует силу воли, терпение, выносливость и чувствительность пальцев (при работе с курком). Соответственно, для воспитания и формирования здоровой личности и успешного специалиста, необходимо не только давать им знания, но и прививать привычки к ППФП, ЗОЖ и быть готовыми к сдаче нормативов ГТО. Обращая внимание на то, что лица занимающиеся спортом умеют правильно ставить цели и достигать результата, обладая высокой работоспособностью.

**Вывод:** необходимо учитывать, что предоставленные рекомендации и материалы по совершенствованию ППФП будущих специалистов носят ознакомительный характер с возможностью внедрения в учебный процесс и формирования привычки к ЗОЖ у студентов. Осуществление всех рекомендаций зависит от наличия материально-технических баз, возможности квалифицированных специалистов самосовершенствоваться в новейшей индустрии физической культуры и спорта, возможности внедрения

інноваційних підходів в навчальний процес. При всьому цьому, головне, на що стоїть звернути увагу це на стан здоров'я студентів і індивідуальну їх схильність з урахуванням протипоказань до певних фізичних навантажень і видів спорту. В сукупності це дозволить зберегти або покращити загальний стан здоров'я студентів на протязі всього навчального процесу і сформувати звички ЗОЖ на подальшу професійну діяльність.

### **Література.**

1. Грачев О. К. Фізическа культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.
2. Евсеев Ю. И. Фізическа культура. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.
3. Мандриков В. Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах. - тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.04. – Волгоград. – 2002
4. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л. Фізическа культура: Учеб.пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 152 с.

## **ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ**

Гомон Єлизавета

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*ДВНЗ «Криворізький національний університет»*

*Криворізький педагогічний інститут*

**Постановка проблеми:** Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Але в сучасних умовах перебудови політичного ладу та соціально-економічних відносин фізична культура та спорт переживають значні труднощі, які призводять до того, що однією з основних причин погіршення стану здоров'я населення є те, що у підростаючого покоління не сформована стійка мотивація до здорового способу життя. Вирішення цієї проблеми у значній мірі пов'язується з фізичним вихованням, яке водночас є важливим засобом формування особистості. Фізичне виховання є невід'ємною частиною загального процесу виховання.

**Аналіз публікацій.** Темі фізичного виховання присвячена велика кількість педагогічного, методичного та наукового матеріалу. Зокрема, проблемам фізичного виховання присвячені дослідження Головіна Л.Л., Копилова Ю.А., Бахчаняна Г.С., Кузя В.І., Волкової Н.П., Круцевича Т.Ю., Бондаренка І.Й., Булгакова О.І., Дуркіна П.К., Шиян Б.М. та багатьох інших.

**Методика дослідження.** Аналіз, синтез та узагальнення педагогічної, методичної і наукової літератури, систематизація практичного досвіду та

методичних рекомендацій з фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення:** Згідно зі статтею 1 Закону України «Про фізичну культуру і спорт»: **Фізична культура** - діяльність суб'єктів сфери фізичної культури і спорту, спрямована на забезпечення рухової активності людей з метою їх гармонійного, передусім фізичного, розвитку та ведення здорового способу життя [1].

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості.

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність людини як фактор її підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Вона виникла і розвинулась одночасно з загальною культурою людства. Майже одночасно (ще в первісному суспільстві) виник один з її основних компонентів — фізичне виховання, пізніше виникає спорт. В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості людини [5].

**Фізичне виховання** – система заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я людини, загартування її організму, розвиток фізичних можливостей, рухових навичок і вмінь [2].

Його завданням є створення оптимальних умов для забезпечення оптимального фізичного розвитку особистості, збереження її здоров'я, отримання знань про особливості організму, фізіологічні процеси в ньому, набуття санітарно-гігієнічних умінь та навичок догляду за власним тілом, підтримання і розвиток його потенціальних можливостей.

Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури. Однією із сторін фізичного виховання є навчання. У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини.

Загалом реалізація комплексу виховних завдань зводиться до використання таких головних чинників:

- вивчення навчальних дисциплін;
- позакласна та позашкільна виховна робота;
- залучення до різних видів практичної діяльності;
- залучення сім'ї і громадськості до реалізації виховної роботи.

Спорт впливає на моральні якості, розвиток, вольової та емоційної сфер людини, естетичних і етичних уявлень і потреб. Він впливає на формування характеру людини, тобто тих особливостей особистості, які відбиваються на вчинках і відносинах з іншими людьми та зовнішнім світом.

Заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу. Рухова активність, яка лежить в їх основі, сприяє:



1. формуванню в людини уявлень про рухові можливості свого власного тіла;
2. розвитку спостережливості, оскільки спортивна діяльність вимагає зосередження уваги на умовах, які супроводжують рух, а також швидкого переключення уваги на різного роду подразники;
3. розвитку швидкості орієнтації, так як більшість видів спорту виробляють здатність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, які виникли;
4. розвитку мислення, оскільки спортивна діяльність є творчою; в процесі тренувань треба аналізувати причини успіхів та невдач своїх досягнень, правильно оцінити ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових задач.

Разом з розвитком інтелектуальної сфери відбувається и духовне зростання людини, що займає сьогодні найбільш вагоме місце в досягненні загальної мети виховання [4].

Фізична культура особистості проявляє себе в трьох основних напрямках.

По-перше, визначає здатність до саморозвитку, відображає спрямованість особистості «на себе», що обумовлено її соціальним і духовним досвідом, забезпечує її прагнення до творчості, «самобудівництва», самовдосконалення.

По-друге, фізична культура - основа самодіяльного, ініціативного самовираження майбутнього фахівця, прояв творчості у використанні засобів фізичної культури, спрямованих на предмет і процес його професійної праці.

По-третє, вона відображає творчість особистості, спрямовану на відносини, що виникають у процесі фізкультурно-спортивної, суспільної та професійної діяльності, тобто «На інших». Чим багатше і ширше коло зв'язків особистості в цій діяльності, тим багатшою стає простір її суб'єктивних проявів [3].

Діяльність у галузі фізичної культури має і матеріальні, і духовні форми вираження. Впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів, фізична культура неминуче впливає на інтелектуальну, емоційну, духовну сфери особистості в силу єдності та взаємообумовленості функціонування матеріального і духовного в людині.

З матеріальною культурою фізична культура пов'язана процесом рухової діяльності, яка є її головним змістом, що матеріалізується у фізичних якостях людини. Крім того, вона спирається на матеріальну базу (спортивні снаряди, інвентар, майданчики, зали, палаци та ін.).

З духовною культурою фізична культура пов'язана наукою, спортивною етикою, естетикою, тощо [5].

**Висновки.** Фізична культура – частина загальної культури людства. Її невід'ємною складовою є фізичне виховання, основною метою якого є забезпечення оптимальних умов для всебічного розвитку особистості. Фізичні вправи, як основний засіб фізичного виховання, формують здорову, активну, сильну особистість. Саме тому заняття фізичною культурою і спортом повинні бути не замінними складовими щоденного життя суспільства, оскільки рухова активність - визначальний фактор здорового способу життя.

## Література.

1. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>.
2. Волкова Н.П. Педагогіка: Посібник для студентів вищих навчальних закладів / Н.П. Волкова. – К.: Видавничий центр «Академія», 2002. – 576с.
3. Зайнетдінов М.А. Фізична культура (Лекційний курс) / Зайнетдінов М.А., Валєєв Д.З, Козлов Г.Д. та інші. – Уфа, 2007. – 21 с.
4. Ольховнікова А.В., Куракіна О.М. Вплив фізичного виховання на формування особистості студентів [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/25\\_DN\\_2008/Sport/28999.doc.htm](http://www.rusnauka.com/25_DN_2008/Sport/28999.doc.htm)
5. Павлун Т.О., Буц П.М., Онїпко Є.І. Вплив фізичної культури на формування особистості в сучасних умовах [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://www.rusnauka.com/14\\_ENXXI\\_2012/Sport/1\\_110422.doc.htm](http://www.rusnauka.com/14_ENXXI_2012/Sport/1_110422.doc.htm).

## ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ

Журба Юлія

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого  
Інститут підготовки кадрів для органів юстиції України*

**Вступ.** Інтерес до дослідження даної тематики зумовлений тим, що на сьогоднішньому етапі свого розвитку Китай представляє собою державу з населенням близько 1 366 499 000 людей [1]. Таким чином, КНР сьогодні займає перше в світі місце за чисельністю жителів.

Крім того, актуальність дослідження зумовлюють швидкі темпи розвитку фізичної культури у Китаї. Це можна побачити на прикладі ситуації з Олімпійськими іграми.

Так, на першу Олімпіаду Китаю у 1932 році була відправлена команда, у складі якої була лише одна людина. Вже післяреволюційна КНР дебютувала на Олімпійських іграх 1952 року. Зміни відбулися у 1988 році з прийняттям Державної програми спортивного розвитку, на реалізацію якої було виділено близько 260 млн. доларів [2]. Таке відношення держави до проблем фізичної культури і спорту є зразковим, що й обумовило вибір теми наукового дослідження.

Досліджуваній темі присвячені роботи Цзин Ван, А.С. Бондаря, Лі Цзин, Ван Сюе Мань, Ван Ципу, Лан Давей тощо.

**Мета дослідження** полягає у вивченні й систематизації інформації щодо особливостей розвитку та стану фізичної культури у Китайській Народній Республіці (КНР).

**Основні результати роботи.** Відомо, що основними завданнями процесу фізичного виховання в КНР є:

- сприяння оптимальному фізичному розвитку;
- формування таких соціальних якостей, як дисциплінованість, справедливість, відповідальність, чесність, здатність до співпраці;

- розвиток основних рухових навичок і розуміння правил безпеки;
- формування інтересу і любові до спорту [2].

Згідно з «Програмою розвитку фізичної культури і спорту в навчальних закладах», що була затверджена на основі Закону КНР «Про фізичну культуру і спорт» Наказом Міністерства освіти КНР від 12.03.1990 р. №8 фізкультурно-спортивна робота повинна проводитись в усіх навчальних закладах Китаю: у молодших і середніх школах, спеціалізованих навчальних закладах, у професійно-технічних училищах, вищих навчальних закладах, з метою покращення з метою покращення здоров'я учнів та студентів, а також для залучення дітей і молоді до спортивного руху [3, с. 45-46].

З метою реалізації Програми було відокремлено відповідні заходи, серед яких:

- ведення пропаганди спортивної освіти і загального зміцнення здоров'я;
- розвиток інфраструктури міського і сільського спорту;
- пропаганда занять спортом серед національних меншин;
- пропаганда занять спортом усіх верств населення: підростаючого покоління, літніх людей та інвалідів, робітників і службовців;
- розвиток національних традиційних видів спорту;
- організація загальнонародних спортивних заходів та змагань [6].

Слід відмітити, що система вищої освіти у Китаї об'єднує університети, коледжі і професійні вищі школи. Так, метою фізичного виховання, що проводиться в рамках отримання вищої освіти, є отримання спеціальних фізкультурних знань, організаційно-методичних навичок та умінь щодо фізкультурно-спортивної праці з населенням [4]. Аналогічною є ситуація з фізичним вихованням і на більш ранніх етапах отримання освіти. Інакше кажучи, популяризація здорового способу життя відбувається на всіх рівнях розвитку особистості і є пріоритетом в освітній сфері.

Крім того, згідно з Законом «Про спорт КНР» державна надає матеріальну підтримку підприємствам, установам і громадським організаціям, що беруть участь у створенні і підтримці справи з розвитку фізичної культури і спорту [5].

Таким чином, безумовно, що розвиток спорту і фізичної культури, отримуючи значну підтримку з боку держави, носить характер складової частини пануючої в КНР ідеології, а тому вірним є припущення, що культ здорового способу життя та спортивних перемог виступає об'єднуючим елементом для держави з населенням близько 1,3 млрд. осіб.

**Висновки.** Розвиток фізичної культури та спорту, у тому числі в рамках вищої освіти, відбувається за умов державної підтримки та чіткої регламентації з боку законодавства. Процес носить централізований характер і стосується не тільки освітньої сфери, а й діяльності комерційних установ та громадських організацій.

Основними актами, що регулюють розвиток спорту і популяризацію фізичної культури в Китаї є Закон КНР «Про фізичну культуру і спорт», «Програма розвитку фізичної культури і спорту в навчальних закладах КНР», а також «Національна програма з розвитку фізичної культури та спорту в КНР», «Повідомлення Міністерства освіти, державного управління спорту і

центрального офісу комуністичного союзу молоді про загальнонаціональний масовий розвиток «сонячної фізкультури і спорту» учнів», «Статут із всенародного зміцнення здоров'я» тощо.

Існує масова популяризація фізичної культури серед населення, що пов'язана з культивуванням спортивних досягнень КНР в Олімпійських іграх.

### **Література.**

1. <http://www.transparency.org/country/#CHN>
2. <http://osdusshor.ru/media/biblioteka/metodika-trenirovochnogo-protssesa/obshchaya-metodika/osobennosti-podgotovki-sportivnogo/glava-11-kitay.pdf>
3. Цзин Ван, А.С. Бондарь. Организация физического воспитания детей и молодежи в Китайской Народной Республике / Ван Цзин, Бондарь А.С. // Слобожансько науково-спортивний вісник. – 2013. – №5 (38). – С. 45-48
4. Li Tszin .Slobozans'kij nauk .-sport .visn .[Slobozhanskyi science and sport bulletin], Kharkiv, 2006, vol. 9, pp. 167–169 Приказ Госсовета КНР № 560 «Устав по всенародному укреплению здоровья» / 19.10.2009. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.naexamen.ru/otvet/11/obchestvo/368.shtml>. – Загол. с экрана.
5. Извещение Госсовета относительно программы всенародного укрепления здоровья / 2011–2015. – Пекин, 2011. – 48 с.

## **ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ В БАСКЕТБОЛЕ**

Зеленова Олеся

Научный руководитель: Ступак И.К.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В современном баскетболе весьма актуальным является вопрос о психологической подготовке спортсменов к соревнованиям. Баскетбол достиг такой высокой степени развития, что нередко физическая, техническая и тактическая подготовленность находится примерно на одном уровне. Поэтому часто исход игры определяется в значительной степени психологическими факторами. Чем ответственней соревнования, тем напряженнее происходят игры и тем большее значение приобретает психическое состояние спортсменов. Победа требует все больших и больших напряжений и моральных сил.

Высокий эмоциональный подъем, желание победить нередко позволяет команде выиграть у более сильного противника, который вступил в борьбу в состоянии меньшей мобилизованности и психологической подготовленности. Поэтому в тренировочном процессе должно уделяться немало времени и психологической подготовке баскетболистов. Тренер должен не только знать технику, тактику баскетбола, вопросы физической подготовки баскетболистов, но и быть психологом, уметь воспитывать у своих подопечных морально-волевые и эмоционально-волевые качества. Научить их управлять своими эмоциями, проявлять в необходимых случаях смелость, решительность, волю к победе, выдержку.

Психологическая подготовка баскетболиста – это педагогический процесс, успех которого зависит во многом от соблюдения таких общепедагогических принципов, как сознательность и активность, систематичность и последовательность, всесторонность и прочность, воспитывающее обучение.

Принцип воспитывающего обучения выражается в восприятии и формировании личности спортсмена через содержание, методы и организацию всего учебно-тренировочного процесса, а также под влиянием личности тренера и коллектива.

Принцип сознательности и активности предусматривает оптимальное соотношение педагогического воздействия с сознательной самостоятельной активной деятельностью баскетболиста. Для реализации этого принципа баскетболисту необходим определенный объем психологических заданий, осознания им значения развития психологических функций и качеств для достижения успеха, стремления к самовоспитанию и самоконтролю, постоянному преодолению трудностей в процессе тренировки.

Все средства и приемы психологического воздействия на баскетболиста дают наибольший эффект, если они строго распределены по принципам учебно-тренировочного процесса и обеспечивают последовательность накопления знаний, формирования умений, навыков, совершенствования восприятий, внимания, мышления и т.п.

Психологическому воздействию должны быть подвергнуты все проявления, от которых зависит надежное и совершенное выполнение спортивной деятельности – свойства личности, познавательные и психологические процессы, психическое состояние. Слабо закрепленные навыки, невысокий уровень физической и тактической подготовки, недостаточное развитие восприятия, внимание и другие качества не позволяют успешно выступать в соревнованиях.

Все общепедагогические принципы взаимосвязаны и взаимообусловлены. Лишь осуществление всех принципов в единстве обеспечивает высокий уровень психической подготовленности.

**Результаты исследований.** В психологии спорта, психологическая подготовка спортсменов рассматривается как сложный условно-рефлекторный процесс, который можно разделить на два этапа – общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к конкретному соревнованию.

Общая психологическая подготовка стоит в одном ряду с физической, технической и тактической подготовкой. Она осуществляется в тесном единстве с этими сторонами подготовки на протяжении всего периода спортивного совершенствования баскетболистов.

Основными задачами общей и специальной психологической подготовки баскетболистов являются:

- развитие процессов восприятия, в том числе формирование и совершенствование специализированных видов восприятия – чувства времени, чувства мяча, чувства корзины и т.п.
- развитие внимания, в частности, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения.

- развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения, способности быстро и правильно оценивать игровую ситуацию, принимать эффективное решение и контролировать свои действия;
- развитие способности управлять своими эмоциями в процессе подготовки к соревнованиям и в процессе игры;
- развитие волевых качеств.

Как отмечалось выше, в процессе учебно-тренировочной работы важно не только подготовить баскетболиста физически, технически и тактически, но и оказать эффективное влияние на воспитание моральных качеств, формирование коллективизма, разносторонних интересов, правильного отношения к спорту. Эта сторона подготовленности характеризуется личностными качествами и свойствами спортсмена – его дисциплинированностью, требовательностью к себе, честностью, упорством и настойчивостью в достижении поставленной цели, смелостью, решительностью, уверенностью в своих силах и способностью к максимальному проявлению функциональных возможностей при решении технико-тактических задач в условиях напряженной соревновательной деятельности. Как правило, коллектив благотворно влияет на формирование положительных свойств личности спортсмена. Следует всегда помнить, что моральное состояние команды находится в прямой зависимости от характера как игровых, так и личностных взаимоотношений в команде. Чувство коллективизма, гармоничные взаимоотношения и помощь, сплоченность спортсменов являются необходимым условием успешных выступлений команды.

В процессе тренировки баскетболистов следует постоянно уделять внимание развитию процессов зрительных восприятий и восприятия движения, а также специализированных восприятий.

Умение видеть как можно больше игроков, их положение и перемещение по площадке, расположение мяча, умение ориентироваться в сложных игровых условиях имеют большое значение в целом для подготовки баскетболистов. Недостаточно развитое периферическое и глубинное зрение резко снижает тактические возможности баскетболистов, отрицательно сказывается не только на эффективности тактических действий, но и на психологическом состоянии спортсмена.

Периферическое зрение успешно совершенствуется с помощью ведения мяча, передачи и ловли мяча только под контролем периферического зрения, передачи мяча в парах, тройках, четверках, пятерках, где игроку приходится контролировать мяч и партнеров. С увеличением количества защитников упражнения еще больше усложняются.

В тренировке следует уделять внимание и восприятию движений. В них отражаются различные их особенности и свойства – характер, форма, амплитуда, направление, продолжительность, скорость и ускорение.

Одной из очень важных психологических особенностей двигательных навыков баскетболистов является то, что спортсмен, выполняя те или иные приемы, должен регулировать свои действия и мышечные усилия в связи с оценкой расстояния между игроками, мячом, корзиной. Это требует зрительно-

моторной координации, очень точных и дифференцированных пространственных и временных восприятий выполняемых движений.

Игра в баскетбол требует от каждого спортсмена максимальной скорости реагирования. Все их действия проходят по механизму сложных реакций выбора и характеризуются не только быстротой, но и точностью, своевременностью, как восприятия, так и ответного движения.

Для развития быстроты реакции необходимо включать в тренировку большое количество скоростных упражнений, требующих быстрого переключения внимания и быстрого переключения с одних действий на другие, упражнения с различным неожиданным продолжением.

Анализ игры в баскетбол показывает, что успешность технических и тактических действий баскетболистов во многом определяется и высоким развитием у них таких свойств внимания, как объем, интенсивность, устойчивость, распределение и переключение.

Объем внимания можно тренировать при решении баскетболистами задачи, когда им необходимо одновременно воспринимать несколько динамичных или статических объектов.

Развитие интенсивного и устойчивого внимания в определенной степени связано с развитием волевых качеств. Баскетболист должен дисциплинировать себя, настойчиво и целеустремленно отрабатывать те или иные элементы игры.

Для совершенствования распределения и переключения внимания в тренировку баскетболистов необходимо включать различные упражнения с несколькими мячами и всевозможными перемещениями, упражнения, в которых требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое. Важно также развивать умение выделять наиболее важные объекты и моменты за счет второстепенных.

Для повышения психологической устойчивости баскетболистов, их тактического мастерства необходимо развивать у них также наблюдательность, сообразительность, инициативность, предвидение.

Чрезвычайно важное значение для баскетболистов имеет способность управлять своими эмоциями. В процессе игры характерны не только ярко выраженные положительные и отрицательные эмоциональные состояния, но и то, что переменность успеха во время игры определяет их резкую смену.

Характер и содержание эмоциональных состояний оказывают большое влияние на активность баскетболистов, как в тренировочном процессе, так и в игре.

В психологии спорта разработаны специальные приемы саморегуляции, которые применяются для снятия или снижения физического утомления и восстановления спортивной работоспособности, нервного утомления, связанного с эмоциональным перенапряжением во время тренировочных занятий и соревнований, снятия или снижения неблагоприятных эмоциональных состояний перед соревнованием и во время игры, для борьбы с бессонницей.

В баскетболе рекомендуются специальные приемы для регуляции психического состояния запасных игроков перед выходом на площадку,

выполнением штрафных бросков, выходом на игру и т.п. Например, рекомендуется следующие организующие формулы для игроков, сидящих на скамейках запасных перед выходом на площадку: «Скоро замена». «Я предельно собран». «Я весь во внимании». «Я весь в игре». «Хочу включиться в игру». «Хочу скорее выйти на площадку». «Команда соперников очень сильная, но мы сильнее». «Мы обязательно выиграем». «Я уверен в победе». «Я уверен в себе, я сделаю все для победы». «Я предельно мобилизован». «Я готов играть».

Организующие формулы перед выполнением штрафного броска: «Я спокоен». «Я уверен, что попаду». «Я предельно собран». «Я бросаю».

При проговаривании словесных формул перед выполнением штрафного броска игрок может ударить несколько раз мячом о площадку, сделать несколько глубоких вдохов, мысленно представить технику броска, сосредоточить внимание на мяче и, затаив дыхание, сделать бросок.

При подготовке же команды в целом к конкретному соревнованию в плане психологической подготовки должны решаться следующие задачи: - осознание игроками особенностей и спортивных задач предстоящей игры; - изучение конкретных условий предстоящих соревнований; - изучение сильных и слабых сторон противника; - осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент; - преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящей игрой.

Каждый баскетболист перед игрой, да и во время игры испытывает сложные эмоционально-волевые состояния, которые оказывают как положительное, так и отрицательное влияние на его спортивные действия. Одни баскетболисты испытывают эмоциональный подъем, уверенность в своих силах, у других возникает перевозбуждение или апатия, неуверенность, боязнь поражения. И поэтому в ХНАДУ тренер по баскетболу Бондаренко В.И. использует психологический подход к каждому игроку.

**Выводы.** Основные причины, влияющие на динамику предсоревновательных психических состояний баскетболистов, следующие: значимость соревнований; состав участников; организация соревнований; поведение окружающих спортсмена людей (особенно тренера); индивидуально-психологические особенности спортсменов; степень овладения способами саморегуляции; психологический климат в коллективе.

### **Литература.**

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола. - Киев, 2003, 149 с.
2. Корягин В.М., Боженар В.А. Баскетбол. – Киев, 1989, 152 с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ**

Зеленова Олеся

Научный руководитель: Ступак И.К.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В настоящее время проблема реабилитации инвалидов во всех странах Запада является одной из ключевых в реализации всевозможных



государственных и частным образом финансируемых социальных программ. Инвалидность, связанная с нарушением опорно-двигательного аппарата составляет значительный удельный вес в структуре инвалидности в целом. При этом ведущее место среди подобного рода нарушений занимает детский церебральный паралич /ДЦП/. При этом заболевании наблюдается, как поражение опорно-двигательного аппарата различной степени тяжести, зачастую приводящее к тяжелой инвалидизации, так и изменения в работе внутренних органов, и, что особенно важно, интеллектуальные и характерологические нарушения. В связи с этим ДЦП относится к группе “психо-” заболеваний (handicapped diseases), приводящих к выходу больного за стандартные рамки существования, привычные для большинства здоровых людей. Поэтому, очень важна социальная и физическая адаптация таких больных.

Не секрет, что несмотря на инвалидизацию, связанную с нарушениями опорно-двигательного аппарата при ДЦП, многие и многие люди являются талантливыми учеными, художниками, спортсменами и т.п.

Детский церебральный паралич (ДЦП) - заболевание, вызывающее нарушение двигательной активности и неестественное положение тела.

**Результаты исследований.** С одной стороны, нет способа лечения, дающего возможность восстановить поврежденный мозг. Однако, если работать по научно обоснованной программе, то нервная система, находящаяся в неповрежденном состоянии, может выполнять все свои функции. Программы по физическому воспитанию играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП. Руководитель, тщательно проанализировав особенности двигательной среды каждого больного церебральным параличом, должен составить программу, дающую возможность стимулировать двигательные функции. При составлении комплексов упражнений надо быть внимательным к больным с церебральным параличом (спастической диплегией или в атонической форме), так как выполняемые ими упражнения требуют большей активности, чем произвольные мышечные движения.

У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации программы упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений.

Программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений.

Общими и обязательными принципами для всех методик ЛФК являются:

1. регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики,
2. строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием,
3. постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Приводим способы и содержание упражнений для работы с детьми, страдающими церебральным параличом:

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.
2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

Больные с церебральным параличом могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными. Е.И. Левандо (1972), отстаивая позиции функциональной тренировки всех систем организма, указывает на то, что “основными недостатками лечебной гимнастики при церебральном параличе являются недооценка принципа общей тренировки и сведение всей гимнастики только к специальной”.

С. Laskas (1985) предлагает способ восстановления нервных путей, содержащий два предварительных условия.

Принципы физического развития и здорового ребенка, и ребенка с функциональным расстройством одинаковы.

Используя запланированный комплекс упражнений, направленный на развитие ощущений, можно улучшить состояние двигательной сферы ребенка с дефектом нервной системы.

При участии больных с церебральным параличом в спортивных играх, необходимо применять игры, соответствующие их двигательной силе, или упрощать правила общеизвестных игр и условия их проведения. Например, если больные с церебральным параличом играют в футбол, следует отрегулировать величину ворот или расставить детей на местах игрового поля, где требуется меньше движений. Многие виды спорта предъявляют различные требования к степени двигательной активности, поэтому следует пересмотреть правила и используемый инвентарь. Важно тщательно учитывать индивидуальную двигательную активность каждого больного с церебральным параличом.

Двигательные функции при каждой форме церебрального паралича:

спастической диплегии, атонической и астатической форм — отличаются своеобразием. Если при спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями. Если отдых и затрудняет развитие техники упражнений, он одновременно дает возможность предотвратить непроизвольные мышечные спазмы. Атоническая форма выдвигает несколько другую проблему. Больные с этой формой паралича особенно страдают при упражнениях на поддержание равновесия. Основная трудность выполнения упражнений для больных с церебральным параличом заключается в том, что каждый из них имеет свою двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Больным с церебральным параличом следует чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха — варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений.

Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе больного ребенка.

Для выполнения на первой стадии занятий, в начальных классах школы, предусмотрены ходьба, подскоки, перепрыгивания, прыжки, броски, удары ногой, прием мяча и др.

В средних классах школы в программу занятий по физической культуре входят движения, дающие возможность оптимально разработать физическую силу. В старших классах предусматривается овладение техникой разных видов спорта, эффективно поддерживающих достаточный уровень развития силы: ручного мяча, стрельбы из лука, бадминтона, плавания, гольфа, а также вольные упражнения. Это дает возможность встречаться со многими людьми, расширять социальные контакты и по окончании школы с пользой проводить свободное время.

Больным с церебральным параличом после выпуска из школы должна быть предоставлена возможность продолжить освоение техники того или иного вида спорта, так как людям с затруднением в движениях для освоения техники требуется больше времени, чем всем остальным. С 1978 г. проводятся спортивные состязания по таким видам спорта, как кегли, бильярд, настольный теннис, лук, поднятие штанги, плавание, велосипедный спорт, слалом на колясках, позволяющие больным с церебральным параличом соревноваться и участвовать в общественной деятельности.

**Выводы.** Специальная физкультура путем использования ограниченных упражнений для больных церебральным параличом, которые не могли освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы.

### **Литература.**

1. Дубровский В.И. Детские церебральные параличи. - В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. - 2-е изд., доп. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 425-426.

2. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. - М.: Советский спорт, 1991.- 56 с.
3. Хольц Ренате — Помощь детям с церебральным параличом.: пер. с нем.- М.: Теревинф, 2007
4. Цукер М. Б., Детские церебральные параличи, в кн.: Многотомное руководство по педиатрии, т. 8, М., 1965, с. 233-49
5. Эйдинова М. Б. и Правдина-Винарская Е. Н., Детские церебральные параличи и пути их преодоления, М., 1959 (библ.).

## **ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Кобзарева Анна

Научный руководитель: ст. преподаватель Семёнов А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В наши дни происходят масштабные изменения во всех сферах человеческой жизни. Важную роль в этих преобразованиях играет стремительное развитие научно-технического прогресса, глобальная информатизация передовых стран мирового сообщества.

Информационные технологии представляют собой смесь из устройств, методов и средств, позволяющих манипулировать информацией вне мозга человека. Это компьютеры и программное обеспечение, периферийные устройства и системы связи.

В последнее время в Украине происходит процесс формирования информационного общества, что ставит задачу информатизации системы образования. Для свободной ориентации в информационных потоках современный специалист любого профиля должен уметь получать, обрабатывать и использовать информацию с помощью компьютеров, телекоммуникационных и других средств информационных технологий.

За прошедшие годы прикладные программные продукты прошли путь от программ для микрокалькуляторов до мультимедиа-систем, имеющих целью обучение будущих специалистов по физической культуре и спорту.

**Цель работы** - показать положительное влияние информационных технологий (ИТ) на улучшение учебного процесса в физической культуре и спорте.

**Результаты исследований.** По мнению авторов можно выделить следующие основные направления: статистический анализ и графическое изображение цифрового материала; текстовое редактирование методической и деловой документации; обучение и контроль теоретических знаний учащихся; контроль физического развития и подготовленности занимающихся; подготовка и обработка результатов соревнований по различным видам спорта; контроль и оптимизация техники спортивных движений; контроль физической работоспособности испытуемых; создание компьютеризированных тренажерных комплексов на базе персональных ЭВМ.

Проведенный анализ позволяет определить следующие направления: учебный процесс, спортивная тренировка, спортивные соревнования, оздоровительная физическая культура, спортивный менеджмент и регуляция кадрового потенциала отрасли [1]. Кратко охарактеризуем разработки каждого направления.

#### Учебный процесс.

Публикаций, посвященных использованию информационных технологий в учебном процессе, достаточно много. Из них следует, что совершенствование учебного процесса в институтах физической культуры (ИФК) ведется по двум направлениям. Во-первых, разрабатываются обучающие системы (ОС), направленные на сообщение студентам теоретических сведений и фактов по учебным дисциплинам и контроль за их теоретическими знаниями. Во-вторых, компьютерный опрос используется для отбора абитуриентов и студентов.

Следует отметить, что использование информационных технологий при занятиях физическими упражнениями со школьниками отражено в публикациях С.П. Киршева, где освещены вопросы применения информационных технологий при обучении физическим упражнениям. В этом исследовании обсуждается проблема развития мышления занимающихся посредством использования компьютерного моделирования физических упражнений. В публикации П.А. Виноградова, В.П. Моченова [2] отражены некоторые вопросы использования ИТ для тестирования физической подготовленности учащейся молодежи.

#### Спортивная тренировка.

Естественно, что наибольшее количество посвящено созданию прикладных программных продуктов (ППП) и автоматизированных систем (АС), позволяющих оптимизировать управление тренировочным процессом.

Большое количество публикаций посвящено вопросам улучшения качества технической подготовленности спортсменов. Разработка систем для усиления этой стороны подготовки спортсменов ведется в направлении создания программно-аппаратных комплексов, позволяющих автоматизировать ввод информации в ЭВМ, ее обработку и вычисление необходимых биомеханических параметров. Это дает возможность повысить эффективность обучения двигательным действиям и избежать ошибок. Аппаратурой для сбора информации о спортсмене может служить видеоманитофон; тензоплатформа, видеоманитофон, тензоплатформа и ЭМГ.

На начальной стадии внедрение ИТ в планирование тренировочного процесса шло по пути создания систем управления базами данных (СУБД), позволяющих хранить и осуществлять поиск адекватных средств тренировки. В настоящее время оптимизация планирования подготовленности спортсмена идет по пути создания экспертных систем (ЭС) и программ, близких к ним по содержанию. Экспертные системы - это сложные программные комплексы, интегрирующие знания специалистов в конкретных предметных областях и тиражирующие этот опыт для консультации менее квалифицированных пользователей. По мнению разработчиков экспертных систем, этот тип прикладных программных продуктов наиболее соответствует решению задач

такого типа. К настоящему времени разработаны экспертные системы для планирования подготовки бегунов на средние дистанции и тяжелоатлетов, а также спортсменов в прыжковых видах легкой атлетики. Разработана программа, позволяющая осуществлять планирование нагрузки в стрельбе [4].

На базе микрокомпьютера МК-85 созданы простые программы, позволяющие повысить эффективность работы тренера при проведении занятий по лыжному спорту. Несмотря на их относительную простоту, карманный микрокомпьютер производит вычисления быстро и эффективно. Предложенный пакет программ позволяет рассчитать результаты в лыжных гонках с учетом возрастного коэффициента, вычислить некоторые параметры нагрузки, границы метаболических режимов по частоте пульса и многое другое. В статье Г.П. Лосева описывается малогабаритный вычислительный комплекс, позволяющий в полевых условиях тестировать и выбирать оптимальный вариант смазки лыж перед соревнованиями.

Решение проблемы отбора перспективных спортсменов сводится в разработке мониторинговой системы, позволяющей хранить информацию о наиболее перспективных юных спортсменах и отслеживать динамику их спортивных результатов.

*Спортивные соревнования.* Применение ИТ при проведении соревнований, уровня олимпийских игр обеспечивает оперативный сбор, передачу, хранение и обработку большого количества информации [3].

Помимо работы с большими информационными массивами персональные компьютеры используются для статистической обработки результатов соревнований. Это особенно важно для тех видов спорта, в которых результат спортсмена оценивается судьями-экспертами. Задействуется алгоритм программы, позволяющий оценивать результативность деятельности игрока (команды) в спортивных играх.

*Оздоровительная физическая культура.* Четвертое направление использования ИТ связано с разработкой программ для оздоровительной физической культуры. Программы этого направления [5] можно разделить на диагностические, диагностико-рекомендательные и управляющие. В первом случае программа позволяет специалисту быстрее поставить диагноз, во втором - наряду с диагнозом пользователю предлагается определенный набор рекомендаций, соответствующий выявленному уровню здоровья и двигательной активности. В третьем случае компьютер осуществляет взаимодействие с пользователем по принципу обратной связи: выдает задания, контролирует их выполнение, а по результатам новых тестов вырабатывает соответствующие рекомендации. В последнем случае речь идет о создании системы "Персональный тренер".

В последнее время осуществляется работа над компьютерной программой "Валеология школьника". Эта программа предназначена для сбора, анализа и хранения результатов валеологического мониторинга детей и подростков.

При оценке современного этапа развития информационных технологий в нашей отрасли, приходится констатировать, что, несмотря на обилие направлений их применения и публикаций, эти разработки носят частный

характер и не имеют широкого распространения. До тех пор, пока специалисты нашей отрасли не будут иметь возможность использовать накопленный потенциал, применение информационных технологий будет ограничиваться использованием компьютера в "качестве пишущей машинки".

**Вывод.** Современный период развития общества характеризуется сильным влиянием на него компьютерных технологий, которые проникают во все сферы человеческой деятельности, обеспечивают распространение информационных потоков в обществе, образуя глобальное информационное пространство. Неотъемлемой и важной частью этих процессов является компьютеризация образования.

В настоящее время в Украине идет становление новой системы образования, ориентированного на вхождение в мировое информационно-образовательное пространство. Этот процесс сопровождается существенными изменениями в педагогической теории и практике учебно-воспитательного процесса, связанными с внесением корректив в содержание технологий обучения, которые должны быть адекватны современным техническим возможностям, и способствовать гармоничному вхождению ребенка в информационное общество. Компьютерные технологии призваны стать не дополнительным «довеском» в обучении, а неотъемлемой частью целостного образовательного процесса, значительно повышающей его эффективность.

Проблема широкого применения компьютерных технологий в сфере образования в последнее десятилетие вызывает повышенный интерес в отечественной педагогической науке.

Одним из важнейших направлений информатизации современного общества является информатизация образования - процесс обеспечения сферы образования теорией и практикой разработки и использования современных информационных технологий, ориентированных на реализацию психолого-педагогических целей обучения и воспитания.

### **Литература.**

1. Автоматизированная система "ОФИС": оценка состояния здоровья и назначение физических упражнений /П.В. Бундзен, Р.Д. Дибнер, Л.Н. Лисицина и др.//Теор. и практ. физ. культ., 1991, № 8, с. 24-27.

2. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи//Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.

3. Зайцева В.В., Сонькин В.Д. Компьютерные консультации по оздоровительной физкультуре //Теор. и практ. физ. культ., 1990, № 7 с. 46-50.

4. Почекуев Г.П. Результативность - объективная оценка игровой деятельности игрока (команды) в спортивных играх (на примере хоккея с мячом) //Теор. и практ. физ. культ., 1989, №11, с. 42-44.

5. Семенов Л.А., Исаков С.В. Основы организации мониторинговой системы диагностики спортивной пригодности детей //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 2-4.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ

Манько Кристина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность** данной темы обусловлена тем обстоятельством, что в схватке которая определена временными параметрами приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца придается особое значение развитию выносливости. Выносливость направлена на повышение анаэробных возможностей и должна обеспечивать определенные предпосылки для эффективного выполнения специфической деятельности и не создавать препятствий для последующего совершенствования скоростных качеств. Выносливость борца будет измеряться временем, в течении которого он сумеет выполнить технические действия и вести поединок в высоком темпе, сохранять работоспособность в течении всего соревнования или соревновательных циклов [3].

**Целью** данной статьи является попытка изучить основные методы развития силовой выносливости у борцов вольного стиля.

**Результаты исследования.** Силовая выносливость играет весьма существенную роль во многих видах спорта, в том числе в различных видах борьбы. Базовыми способностями, определяющими уровень силовой выносливости, являются мощность, ёмкость, подвижность и экономичность систем энергообеспечение организма, а также уровень максимальной силы спортсмена. Учитывая это, нужно при подборе упражнений, развивающих силовую выносливость, стремиться создать условия, соответствующие специфике соревновательной деятельности, и прежде всего выбирать для этих целей упражнения, внешняя и внутренняя структура которых близка к соревновательной, обращая особое внимание на наличие в них выраженного силового компонента.

Борцы для развития силовой выносливости преимущественно применяют концентрический, эксцентрический и изометрический методы. При этом упражнения могут выполняться либо в интервальном, либо в непрерывном режиме. Интервальная работа, направленная на совершенствование силовой выносливости, носит, как правило, серийный характер: спортсмен выполняет несколько относительно кратковременных упражнений, например, 4–6 по 10–15 с, со значительными (2–3 мин) паузами между сериями [1].

В различных видах борьбы при формировании силовой выносливости спортсмены широко используют дополнительные отягощения (например, продолжительное выполнение бросков тяжёлых манекенов и т. п.) Колеблущееся в широком диапазоне сопротивление при выполнении тренировочных упражнений, ориентированных на развитие силовой выносливости, обычно равно или несколько выше сопротивления, характерного для соревновательной деятельности. С учётом этого, борцы, работая с манекенами или на специальных тренажёрах, планируют такое сопротивление, чтобы иметь возможность выполнять работу в течение 1–3 мин.



Динамические упражнения, направленные на развитие силовой выносливости, осуществляются многократно, до значительного утомления (например, спортсмены, специализирующие в греко-римской и вольной борьбе, могут в течение 2–3 мин выполнять броски манекена в темпе 10–15 бросков за одну минуту).

При работе в статическом режиме, направленной на развитие силовой выносливости, продолжительность отдельных упражнений зависит от напряжения мышц и обычно колеблется в диапазоне от 10–12 с до 30–40 с. Различной бывает и продолжительность пауз между упражнениями, которая зависит как от длительности самих упражнений, так и от объема вовлеченных в работу мышц. При относительно кратковременных упражнениях (продолжительностью 30–40 с) и необходимости в результате подходов достичь кульминации утомления, последующее повторение должно осуществляться через непродолжительное время и при незавершенном восстановлении (например, между упражнениями, продолжающимися 15–20 с, паузы для отдыха – 5–15 с; между упражнениями, длящимися 30–40 с, интервалы отдыха – 20–30 с; между упражнениями, продолжающимися 60–90 с, паузы – 30–60 с). Если выполняются более продолжительные упражнения, а тренировочный эффект планируется достичь за счёт влияния, оказываемого конкретно каждым из этих упражнений, а не их серией, продолжительность интервалов отдыха должна быть достаточной для восстановления работоспособности спортсмена до исходного (или близкого ему) уровня [2].

Если же упражнения выполняются серийно, паузы между отдельными упражнениями – непродолжительные. Это приводит к тому, что от повторения к повторению утомление накапливается. В этой связи паузы между сериями должны быть продолжительными для того, чтобы спортсмен мог восстановить работоспособность, т. е. создать такие условия, при которых первое упражнение следующей серии выполнялось бы при высоком уровне работоспособности. Недостаточное развитие мышечно-суставного и связочного аппарата, как правило, не позволяет в полной мере реализовать технико-тактические возможности спортсмена, ведет к перенапряжениям и в конечном итоге к серьезным травмам. Как свидетельствуют научные данные, на величину развиваемой мышечной силы влияет ряд факторов. Главные из них — координация деятельности различных групп мышц и состояние самих мышц. Под влиянием тренировки, в результате создания соответствующих условных рефлексов, нервная система приобретает способность вовлекать в одновременное сокращение всю массу мышц, осуществляющих необходимый двигательный акт при совершении значительных или максимальных усилий. В то же время приобретает способность к торможению деятельности всех антагонистических мышц, противодействующих данному движению спортсмена. В результате тренировки в нервной системе условно-рефлекторным путем создается динамический стереотип, обеспечивающий наибольшую эффективность деятельности мышц, участие которых обуславливает увеличение мощности работы. Другим путем повышения силовой подготовленности спортсмена является развитие силы с

одновременным увеличением мышечной массы. Этот путь имеет большое значение в тренировке борца, особенно в тех случаях, когда необходимо несколько повысить собственный вес атлета или когда возникает вопрос о переходе в другую, более тяжелую, весовую категорию. Мышечная масса определяется количеством, толщиной, а также длиной отдельных мышечных волокон. Причем количество волокон постоянно для данного индивидуума. Толщина мышечного волокна может увеличиваться. С этим утолщением — гипертрофией отдельных мышечных волокон и связано увеличение мышечной массы в результате тренировки. Рабочая гипертрофия, имеющая в своей основе усиление пластического обмена и синтеза белков, — одно из основных морфологических проявлений адаптации мышц к повышенной деятельности. При этом увеличение поперечного сечения мышечных волокон является фактором, допускающим большую силу сокращения. Путь роста силы с одновременным увеличением мышечной массы приобретает дополнительную значимость в связи с тем фактом, что приобретенная сила сохраняется дольше в том случае, когда нарастание ее сопровождалось параллельным ростом мышечной массы. И наоборот, сила теряется быстрее, если масса мышц не увеличивается одновременно с ней. Некоторое увеличение собственного веса спортсмена под влиянием тренировки, направленной на развитие мышечной массы, вполне оправданно. Спортсмену не следует бояться увеличения массы мышц, несущих основную нагрузку в его виде спорта [5].

По данным В. М. Зациорского (1966), при функциональной гипертрофии мышечная сила всегда вырастает более значительно, чем собственный вес. Результаты многочисленных исследований определяют специфические требования к методике тренировки, направленной на развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы. Главным в тренировке, направленной на развитие силы без значительного увеличения массы мышц, является формирование системы условно-рефлекторных связей, обеспечивающих наилучшую межмышечную и внутримышечную координацию. Поэтому здесь естественно стремление работать с отягощениями на возможно больших весах, с малым числом повторений в подходе и большими интервалами отдыха между подходами. При таком режиме работы выполнение каждого упражнения проходит на фоне оптимального, не заторможенного вследствие утомления состояния центральной нервной системы. Это, в свою очередь, способствует формированию наиболее тонких условно-рефлекторных отношений в коре головного мозга. Напротив, тренировка, имеющая целью развитие силы с одновременным увеличением мышечной массы, направлена на интенсификацию обменных процессов в мышцах. Используемые упражнения должны вызывать достаточно большое, но не предельное — мышечное напряжение. Продолжительность выполнения отдельного упражнения должна быть настолько короткой, чтобы энергетическое обеспечение деятельности осуществлялось за счет анаэробных механизмов, и в то же время настолько длинной, чтобы обменные процессы успевали активизироваться в достаточной мере для спортсмена более удобным [4].

**Выводы.** Анализ научно-методической литературы и проведенные исследования позволили нам сделать следующие выводы.

Силовая выносливость является одним из важных физических качеств, необходимых для борцов вольного стиля. Силовая выносливость - это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением. Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития силовой выносливости. Силовая выносливость для каждой спортивной дисциплины имеет свои ведущие компоненты, определяющие её специфичность в конкретном виде соревновательной деятельности.

#### **Литература.**

1. Алиханов, И. И. Техника и тактика вольной борьбы. И. П. Алиханов – М.: Физкультура и спорт, 1996.- 304с.
2. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./Т. Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.-ХП, - 259с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988.-331с.
4. Глазырина Л. Д. На пути к физическому совершенству. – Мн.: Полымя, 1987. – 147 с.
5. Гуревич И. А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. – Мн.: Полымя, 1984.

## **МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ**

Манько Кристина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** 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. Наметилась 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 требованиям соревновательной деятельности.

Несмотря на сужение и обеднение 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) переводам рывком за руку с подсечкой; 2) переводам нырком захватом руки и бедра; 3) сваливаниям 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 контакте. 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 хочу отметить, 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. 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.

## ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ

Мягкая Алина

Научный руководитель: преподаватель Мухина И.С.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Анотація.** Бокс як вид спорту пред'являє виключно високі вимоги до психіки спортсмена. Значно легше досягти певного рівня фізичної і техніко-тактичної готовності до турніру, чим готовності психологічної. Особливо це складно, якщо боксер є новачком. Під впливом занять боксом формуються багато рис вдачі юного спортсмена.

**Актуальність.** Умови єдиноборства, пов'язані з необхідністю миттєво діяти як в атаці, так і в захисті, безперервно долати опір противника, усуваючи загрозу отримати удар, витримувати велику фізичну і нервову напругу, яка виникає в ході бою, діє на психіку спортсменів і викликає у них різні переживання. На рингу зустрічаються два спортсмени, які відрізняються один від одного різними вольовими і фізичними якостями. Кожен з них має свій план дій, в основі якого лежить властива йому техніка. Він прагне розгадати дії противника, нейтралізувати його протидії і закінчити бій в свою користь. Труднощі, що виникають під час бою, пов'язані із стомленням і з больовим відчуттям, викликають надзвичайно велику вольову напругу. Особливо це помітно в кінці раундів, коли, не дивлячись на стомлення, спортсмен зобов'язаний зберегти високий темп бою [1, с. 19-24].

Необхідно також мати на увазі, що бій боксерів дуже всілякий за об'ємом як технічних, так і тактичних засобів. Поряд з раптовою дійсною атакою, що складається з одного або декількох всіляких ударів, для нейтралізації якої необхідно вчасно використовувати певні захисні засоби, може бути використана помилкова атака, яка направлена на те, щоб умисне "розкрити" противника і вже у відкрите місце завдати удару. З цією ж метою використовуються маневрування та інші тактичні і технічні засоби. Реакція на всі несподівані дії противника у край стомує нервову систему боксера.

Вольові риси вдачі виявляються залежно від психологічних особливостей юного боксера.

**Результати дослідження.** Щоб правильно і успішно навчити своїх вихованців, тренер повинен в ході занять постійно спостерігати за учнями з тим, щоб ясно уявляти собі їх найважливіші психологічні особливості. Знання цих особливостей дозволяє тренеріві найдоцільніше підбирати засоби для

індивідуального вдосконалення боксерів [1, с.112].

Напруженість і скутість боксера, невміння його поєднувати різні елементи техніки боксу, уповільнення його дій у ряді випадків можна пояснити страхом перед противником або, навпаки, зайвим азартом. Тренер повинен допомогти спортсменові позбавитися від негативних емоцій: впливати певним чином на його психіку, використовувати такі методичні прийоми, які сприяють зняттю почуття страху, для спарингу підбирати слабкіших противників.

Тренерові необхідно ясно представляти, які відмінності в темпераменті учнів, які найяскравіше видно безпосередньо перед боєм.

Підбираючи учнів в пари, треба зважати на психологічні особливості боксерів і з тим, як вони поведуться в зустрічі з партнерами різної підготовленості і сили. Правильний облік цих сторін у тренуванні та вихованні грає велику роль в становленні характеру що займається, помилки ж можуть привести до поганих результатів. Так, якщо кожного разу пропонувати учневі зустрічатися з партнерами, які перевершують його за технічною і фізичною підготовленістю, то він втратить упевненість в своїх діях. Бої ж, в яких правильно чергуються зустрічі з сильними і слабкими партнерами, допомагають виховувати волю юного боксера [3, с.99-108].

Вікові зміни в психіці підлітків і хлопців в значній мірі пояснюються закономірностями морфологічного і функціонального розвитку їх центральної нервової системи. За даними фізіології для хлопців характерна велика збудливість і рухливість процесів збудження і гальмування, а також невірноваженість цих процесів.

Але характеристику юнацького віку не можна будувати, виходячи лише з біологічних особливостей цього віку, у відриві від суспільних умов. Основні психологічні особливості того або іншого хлопця виникають під впливом умов його життя і виховання. Можна сказати, що психіка підлітків і хлопців формується і в результаті вікових змін функцій центральної нервової системи, і під впливом довкілля і умов виховання [2, с.13-14].

Тренер повинен постійно пам'ятати про те, що на поведінку і на переживання багатьох хлопців дуже впливає загроза отримати сильний удар. Вона може викликати м'язову напругу і скутість рухів або страх перед партнером, неправильне уявлення про його силу і техніку і так далі. Переживання, викликані очікуванням змагань, бувають у хлопців дуже гострими. Дуже часто добре фізично і технічно підготовлений хлопець із-за надмірного хвилювання втрачає свої бойові якості ще до бою і програє навіть менш підготовленому противникові.

У боксі прояв вольових якостей є основним чинником для досягнення перемоги. Оскільки в єдиноборстві часто зустрічаються спортсмени з приблизно рівною технічною і тактичною підготовкою, то перемагає той, у кого сильніше воля [1, с.11-12].

Важливим чинником для перемоги є воля, під якою мають на увазі здатність управляти собою, - своїми діями, вчинками, думками, переживаннями - для досягнення свідомо поставлених цілей.

Боксерові доводиться весь час долати всілякі труднощі, зокрема величезні



фізичні навантаження, стомлення, стійко переносити больові відчуття, в скрутних умовах миттєво обдумувати обстановку і приймати рішення. Його діяльність має суто вольову спрямованість, тому виховання волі у боксера - одна з центральних проблем сучасного тренування. Для цього треба знати і враховувати спонукальні сили або мотиви, що допомагають боксерові долати труднощі на шляху до досягнення цілей.

Виробивши серйозне відношення і інтерес до боксу, слід розвивати у боксера прагнення до самовиховання волі.

Прагнення до самовиховання волі має бути істотним мотивом діяльності боксера. Найважливішим завданням тренера є виховання у боксерів цілеспрямованості, яка виражається в ясному розумінні цілей і завдань, активному і неухильному підвищенні своєї майстерності, в працьовитості.

Необхідною якістю, що забезпечує досягнення наміченої мети, є наполегливість. Для виховання наполегливості поважно, щоб боксер вірив в перспективу своєї спортивної діяльності, був переконаний, що працьовитість на тренуваннях і стійкість в бою сприятимуть формуванню його майстерності.

Щоб своєчасно приймати рішення в найбільш гострі моменти поєдинку, без вагання виконувати їх, долаючи боязнь і інертність, боксерові потрібні сміливість і рішучість. Виховання цих якостей доцільно починати з вироблення у боксера упевненості, віри в свої сили, розкриття його позитивних сторін і достоїнств, вчення умінню знатися на бойовій обстановці. Воля виявляється в самовладанні, витримці, ініціативі і дисциплінованості.

Самовладання і витримка необхідні боксерові для успішного подолання негативних емоційних станів: розгубленості, пригніченості або перезбудження, які можуть виникнути перед боєм і в бою. Ці якості необхідні також для подолання наростаючого стомлення в процесі бою, стійкого перенесення ударів.

Ініціативність боксера виражається в здатності вносити нове у виконання технічних і тактичних прийомів як під час тренування, так і в бою, творчо використовувати вивчену техніку ведення бою.

Перераховані вольові якості нерозривно зв'язані між собою і взаємно впливають один на одного. При недостатньому розвитку однієї з вольових якостей не можуть бути добре розвинені останні.

**Висновки.** Строго враховуючи вікові анатомо-фізіологічні і психологічні особливості учнів, використовуючи свій авторитет, послідовно і систематично застосовуючи різні педагогічні прийоми, тренер може досягти великих успіхів у вихованні юних боксерів.

### **Література.**

1. Атілов А.А. Бокс за 12 тижнів. - М.: Фенікс, - 2006. - 160с.
2. Атілов А. А Школа боксу для початківців. - М.: Фенікс, - 2007. - 224с.
3. Кагалік П., Райнольд С., Кагалік Б. Уроки боксу для початківців. - М.: Фенікс, - 2006. - 196с.
4. О'Лірі П., Атілов А.А. Школа сучасного боксу. - М.: Фенікс, - 2006. — 640 с.

## МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Мягкая Алина

Научный руководитель: Мухина И.С.

*Харківський національний автомобільно – дорожній університет*

**Анотація.** Правильне виконання гімнастичних вправ залежить не тільки від наявності рухових навичок у гімнасток, але й від того, наскільки розвинені їхні специфічні відчуття й сприйняття. У художній гімнастиці спортсменкам необхідні самоконтроль і усвідомлене довільне керування рухами тіла в координаційно складних сполученнях.

**Постановка проблеми.** Розвиток рухливих якостей у спортсменок з художньої гімнастики починається у дуже ранньому віці, але у дітей дошкільного віку координаційні здібності на дуже низькому рівні.

К 5-7 рокам відбувається інтенсивний розвиток здібностей до просторових орієнтувань, диференціюванню м'язових відчуттів, що дозволяє вивчати технічно складні рухи без предмету та з предметом. У сучасній художній гімнастиці освоєння вправ із предметами ґрунтується на багатому запасі рухових навичок, складної координації різноманітних рухів у сполученні з точною роботою рук. Вправи досить високої складності спортсменки демонструють вже у віці 9-11 років, що відповідає етапу попередньої базової підготовки.

Також однією з важливих проблем у художній гімнастиці є освоєння рухів в обидві сторони, з лівої та правої ноги, робота з предметами правою та лівою рукою.

**Результати досліджень.** Під координаційними здібностями (спритність) слід розуміти здібність людини швидко, доцільно, економно та винахідливо тобто найбільш досконало вирішувати рухові задачі. Особливо складні та виникаючі випадково. Яскравим відображенням рівня координаційних здібностей, по визначенню Н.А. Бернштейна, є ступінь відповідності рухових дій навколишній обстановці.

Критеріями спритності може служити координаційна складність вирішуємого рухового завдання, точність та економичність виконуємих рухів, час, необхідний для опанування складними в координаційному відношенні руховими діями (В.М. Заціорський, 1970).

Високий рівень координаційних здібностей дозволяє спортсмену швидко опанувати новими руховими навичками;

- раціонально використовувати запас навичок і рухових якостей - силу, швидкість, гнучкість;

- забезпечувати необхідну варіативність рухів у відповідності до вимог які виникають в конкретних випадках тренувальної та змагальної діяльності.

Координаційні здібності проявляються в доцільному виборі рухових дій із арсеналу засвоєних умінь та навичок, їх оптимальному зв'язуванні між собою, свідомому і умовно-рефлекторному коригуванні рухів. Саме тому звичайно, що координаційні здібності залежать від рухової підготовленості спортсмена,

кількості та складності засвоєних їх навичок. Чим більша їх кількість, чим вони більш різноманітні та складніші, тим швидше та більш ефективніше пристосовується спортсмен до конкретних умов, вирішує нові рухові задачі, тим адекватніша його реакція вимогам ситуації яка виникла. Руховий запас та координаційні здібності взаємообумовлені. Чим більшою кількістю рухових умінь та навичок володіє спортсмен, тим скоріше та ефективніше він вирішує складні в координаційному відношенні задачі. Швидкість та ефективність вирішення рухових задач, в свою чергу, збільшує руховий запас спортсмена (В. Пехтуль, 1971). Координаційні здібності обумовлені оперативністю спортсмена \_в\_ переробці інформації, яка поступає зовні. Здібності до вірного сприйняття рухів та виниклих ситуацій суттєво розрізняються в різних видах спорту, де змагальна діяльність носить строго детермінований характер (біг, плавання) або в значній мірі ймовірний характер (спринтерська велосипедна гонка та треку, індивідуальна гонка на шосе). Специфічні вимоги до координаційних здібностей і діяльності аналізаторів головного мозку, пред'являє плавання, так як особливості роботи в водному середовищі значно ускладнюють процес контролю та керування рухами. Інформація, яка отримується від аналізаторів, дозволяє спортсмену точно сприймати дрібні деталі рухів, забезпечувати їх аналіз та необхідну корекцію.

Гімнастику можна охарактеризувати як вид спорту, в якому складно-координаційні дії виконуються у відносно постійних умовах з оцінкою майстерності спортсменки за критеріями труднощів програми, її композиції і якості виконання. Кількість складних елементів і з'єднань встановлюються правилами змагань для кожного спортивного розряду [3].

У структурі координаційних здібностей спортсмена, в першу чергу, необхідно виділити сприйняття та аналіз своїх рухів, наявність образів, динамічних, часових і просторових характеристик рухів свого тіла і різних його частин в їх складній взаємодії, розуміння поставленого рухового завдання, формування плану і конкретного способу виконання руху.

Рівень координаційних здібностей багато в чому залежить і від моторної (рухової) пам'яті – властивості центральної нервової системи запам'ятовувати рухи і відтворювати їх у випадку необхідності. Моторна пам'ять спортсменів високого класу, особливо тих, які спеціалізуються у художній гімнастиці містить багато навиків різної складності. Це забезпечує прояв високого рівня координаційних здібностей, характерних для тренувальної та змагальної діяльності. Важливим чинником, який визначає рівень координаційних здібностей, є ефективна внутрішньом'язова та міжм'язова координація.

Отже, під координаційними здібностями розуміють: здатність доцільно будувати цілісні рухові акти, перетворювати вироблені форми дій або переключатися від одних до інших відповідно до вимог ситуації, що змінюється [4].

Узагальнюючи численні визначення координаційних здібностей, В.Н. Платонов запропонував під такими здібностями розуміти вміння людини швидко, точно, доцільно, ощадливо вирішувати рухові завдання, особливо складні, які виникають раптово [5]. Однак їх можна диференціювати на окремі

види по особливостям прояву, критеріям оцінки і чинникам, які їх обумовлюють. Спираючись на результати спеціальних досліджень [4], можна виділити наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- 1) здатність до оцінки і регуляції динамічних і просторово-часових параметрів руху;
- 2) здатність до збереження стійкості пози (рівноваги);
- 3) здатність до орієнтування в просторі;
- 4) здатність до довільного розслаблення м'язів;
- 5) координованість рухів.

Координаційні здібності в теорії й методиці фізичного виховання та спортивного тренування розглядаються як одна із специфічних фізичних якостей.

Специфіка координаційних здібностей у гімнастиці полягає не тільки в демонстрації на оцінку складних дій без предмета або із предметами, але й у прояві емоційночуттєвої сторони вправи в цілому. Тут істотну роль відіграють як психологічна, так і інші види підготовленості спортсменок.

Відмінною рисою гімнастики є виконання різноманітних, різнохарактерних і координаційно складних гімнастичних вправ, що вимагають дотримання певної форми руху й чистоту виконання. Виконання гімнастичних вправ, складних за координацією й з обмеженням композиційного часу, створює особливі труднощі; їх складніше контролювати; вони вимагають від гімнасток особливої мобілізації, зосередженості й швидкого переключення уваги [3].

Високий рівень точності вирішення рухового завдання також забезпечується м'язовою й внутрішньом'язовою координацією [2]. Відомо, що економічність рухів пов'язана із зменшенням кількості залучених у роботу рухових одиниць за рахунок їхнього суворого дозування. Наприклад, при кидку скакалки результат багато в чому залежить від точності положення руки гімнастки в момент фінального зусилля.

**Висновок.** Якість рухової діяльності гімнастки при роботі як без предмета, так і з предметами значною мірою визначається рівнем розвитку точності, як однієї із провідних рухових характеристик у художній гімнастиці.

### **Література.**

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике. - Санкт-Петербург.: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25 с.
2. Карпенко Л.А. Основы спортивной подготовки в художественной гимнастике. – Санкт-Петербург.: 2000. – 39 с.
3. Лисицкая Т.С. Художественная гимнастика. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 231 с.
4. Лях В.И. Совершенствование специфических координационных способностей. - М.: 2001. – С. 7-14.
5. Платонов В.Н. Теория и методика физической культуры - М.: Физкультура и спорт, 1995. – С. 316.

## ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Николаенко Анна

Научный руководитель: доцент Миргород Диана Алексеевна

*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

**Актуальность.** Современное решение задач спорта высших достижений постоянно диктует необходимость изучения и развития детского и юношеского спорта.

Повышение эффективности работы детско-юношеских спортивных школ и школ олимпийского резерва, играющих ведущую роль в подготовке спортсменов высокого класса, немыслимо без серьезных исследований в области спортивной науки. Неоспорим и тот факт, что в рассматриваемом возрастном периоде происходит закладка и формирование фундамента общей и специальной физической подготовки, так необходимого в дальнейшем для достижения уровня мастера спорта международного класса. При этом на каждом из этапов многолетней спортивной тренировки на первое место выдвигается укрепление здоровья ребенка, так необходимого в жизни взрослого человека. В связи с этим тренеры, медики, ученые продолжают поиск более эффективных средств, форм, методов и методик подготовки юных спортсменов, резерва наших сборных команд.

**Основные результаты работы.** Анализ специальной литературы позволил выяснить, что каждый возрастной период имеет свои особенности в строении, функциях отдельных систем и органов, которые изменяются в связи с занятиями физической культурой и спортом.

Все педагоги, тренеры, врачи работу с детьми по физическому воспитанию должны строить с учетом возрастных особенностей.

В настоящее время в практике работы с детьми принята следующая возрастная периодизация[1], охватывающая сроки обучения их в школе: 7 лет — конец периода первого детства; 8–11 лет (девочки) и 8–12 лет (мальчики) — период второго детства; 12–15 (девочки) и 13–16 (мальчики) — подростковый возраст. С 16 лет у девочек и с 17 лет у мальчиков начинается юношеский возраст, которым и заканчивается школьный возрастной период. Сохранилось и такое различие школьных возрастных групп: младшая 1–4 классы (7–11 лет), средняя 5–9 классы (11–16 лет) и старшая 10–11 классы (16–18 лет).

Школьный возраст — это самое благоприятное время воспитания физических качеств.

Остановимся кратко на возрастно-половых особенностях школьников.

*Младший школьный возраст (1–4-й классы).* У школьников младших классов быстро увеличивается выносливость к статическим усилиям и прирост ее выше, чем у учащихся средних и старших классов. Но дети начальных классов еще не могут поддерживать усилие на высоком уровне, так как они не умеют точно дифференцировать степень мышечного напряжения. С 8 до 11 лет выносливость икроножных мышц увеличивается примерно на 77 %, разгибателей туловища — на 85%, разгибателей предплечья — на 41%[3]. Для воспитания статической выносливости у детей этого возраста можно применять

упражнения довольно длительного удержания определенных поз (висы и упоры, равновесия, стойки на носках). Для воспитания силовой выносливости нагрузки применяются в индивидуальном режиме.

При развитии силы нужно иметь в виду, что сила мышц кисти у девочек меньше в 7–8 лет примерно на 5 кг, а в 10–11 лет — на 10 кг [3]. Следовательно, по числу повторений силовые упражнения у девочек могут быть такие же, как и у мальчиков, но по напряжению значительно меньшими. Девочки, однако, не отстают от мальчиков в физической подготовке, если их двигательный режим достаточный. В связи с тем, что в мышцах детей сухожильная часть еще не окрепла, упражнения на развитие скоростно-силовых качеств должны носить динамический характер.

Наиболее важным моментом в физической подготовке школьников младших классов является развитие у них такого качества, как ловкость.

Дети чутко откликаются на упражнения, направленные на совершенствование мышечного чувства: они точно воспроизводят амплитуду движений и темп, контролируют степень напряжения и расслабления мышц, у них формируется чувство времени и пространства.

В отличие от других физических качеств гибкость начинает ухудшаться в силу возрастных особенностей еще до начала обучения в школе. Это объясняется тем, что происходит окостенение хрящевых тканей и в связи с этим уменьшается подвижность в сочленениях. Поэтому развитию гибкости, как и ловкости, необходимо уделять особое внимание в младшем школьном возрасте.

Подвижность в суставах у мальчиков в среднем на 15–20% меньше, чем у девочек. Это требует увеличения объема и высокой интенсивности нагрузок для мальчиков. Итак, можно сделать вывод: младший школьный возраст — это наиболее благоприятное время для развития ловкости и гибкости.

*Средний школьный возраст (5–9-е классы).* В 5–6-м классах большой разницы в уровне физической подготовки мальчиков и девочек не наблюдается. В 11–12 лет различия между мальчиками и девочками в скоростно-силовой подготовленности наименьшие за период обучения в школе. Начиная с 13 лет мышечная масса заметно увеличивается. Начинает возрастать ее доля в общей массе тела, и к 15 годам она составляет уже примерно 33% [3]. У подростков 12–14 лет наиболее значительно изменяется сила мышц-разгибателей туловища, бедра и сгибателей стопы.

В мышцах увеличивается преимущественно сухожильная часть, мышечная часть тоже растет, но в меньшей мере. Можно сделать вывод, что морфофункциональные предпосылки вполне благоприятны для выполнения силовых упражнений и мальчиками, и девочками. Однако при дозировке нагрузок необходимо учитывать, что девочки вдвое отстают в приростах силы от мальчиков, что им значительно труднее выполнять упражнения, связанные с преодолением массы тела, в висах и упорах.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей незначительны до 12–13-летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных

действий. К 13–14 годам становится выше угловая скорость движений в суставах, в большей мере растет скорость движений кисти, предплечья, стопы и голени. К 14 годам достигает максимума частота в движениях, выполняемых без отягощения [2].

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта положительно сказываются на скоростных способностях: развивается способность к быстрому реагированию, улучшается быстрота одиночного сокращения.

Если в младшем возрасте особое внимание обращалось развитию гибкости, то в среднем школьном возрасте ставится задача поддерживать ее на достигнутом уровне и совершенствовать специальными упражнениями, в противном случае гибкость будет регрессировать. Девочки более склонны к развитию гибкости, нежели мальчики, и их оценочные нормативы более высоки.

*Старший школьный возраст (10–11-е классы).* В 15–16 лет завершается половое созревание, происходит дальнейшее нарастание мышечной массы, увеличиваются мышечная сила, выносливость, заканчивается сращение тазовых костей, окостенение стопы, кисти, грудной клетки, совершенствуется координация движений. У юношей увеличиваются рост, окружность грудной клетки, удлиняются ноги. По показателям жизненной емкости легких, кистевой и становой динамометрии юноши значительно опережают девушек. У них интенсивно укрепляются связки, сухожилия, мышцы верхнего плечевого пояса и ног. Отмечается большой прирост массы мышц по отношению к массе тела.

Полное срастание костных эпифизарных дисков с телом позвонка продолжается до 23–24 лет. Поскольку не закончено окостенение позвоночника, следует избегать чрезмерных нагрузок на него, особенно при поднятии тяжестей. Совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Скорость бега на короткие дистанции у юношей продолжает улучшаться с 15 до 18 лет, но в более медленных темпах, чем раньше. Частоту движений, а вместе с ней и скорость большинства движений, можно повысить с помощью специальных упражнений. В этом возрасте продолжается дальнейшее развитие способности к произвольному расслаблению мышц, улучшается дифференцировка пространственно-временных параметров, совершенствуется «мышечное чувство». Показатели физической работоспособности снижаются.

У девушек этого возраста рост и развитие еще продолжают, но существенно отличаются от предыдущих периодов. Рост тела в длину замедляется, и наступает явное преобладание роста в ширину. Примерно у 65% 16-лет них девушек рост тела в длину заканчивается [6]. Кости становятся более толстыми и прочными. Позвоночный столб укрепляется и способен выдерживать значительные нагрузки, хотя процесс окостенения еще полностью не прекращается. Мышцы приобретают хорошую эластичность и нервную регуляцию, их сократительная способность и расслабление достаточно велики.

Весь опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительное напряжение и способен к довольно длительной работе. Девушкам

противопоказаны упражнения, вызывающие сильное внутрибрюшное давление и сотрясения внутренних органов, — поднятие и переноска больших тяжестей, прыжки с большой высоты, но обязательны упражнения с умеренной нагрузкой для укрепления мышц брюшного пресса, спины, тазового дна.

На этом уровне повышаются работоспособность девушек, способность к выполнению длительной работы, возрастает и мощность выполняемой работы. При этом отмечается повышение выносливости к работе большой и умеренной интенсивности, более экономичными становятся кислородные режимы при физических нагрузках. Максимального роста работоспособность девушек достигает к 16 годам. В этот период заметно увеличивается возможность организма работать «в долг», то есть повышается анаэробная производительность.

Более экономичной становится реакция системы кровообращения на физические напряжения. Таким образом, девушки-старшеклассницы располагают достаточно большими возможностями для выполнения тренировочной работы, направленной на развитие выносливости. По продолжительности без применения интенсивных нагрузок такая работа, чередуемая с достаточным отдыхом, не уступает работе, выполняемой юношами. И все же уровень и динамика работоспособности женского организма имеют свою специфику. Девушки располагают меньшими функциональными резервами для интенсивной и длительной работы, чем юноши.

В работе с девушками следует учитывать периодичность и характер функциональных изменений, происходящих у них в период менструальных циклов, которые сопровождаются значительной перестройкой деятельности важнейших систем организма и серьезно воздействует на общее состояние и работоспособность.

*Развитие физических качеств юных спортсменов.* Если ребенок начал заниматься спортом в детской спортивной школе, в этом случае для его планомерного роста тренеру необходимо знать темпы роста развития физических качеств и их сенситивные периоды.

Таблица 1

**Сенситивные возрастные периоды развития физических качеств**

<b>Двигательное качество</b>	<b>Возрастной период</b>
Аэробные возможности (общая выносливость)	с 10 до 12 лет, с 17–18 лет
Специальная выносливость (спринтерская)	с 14 до 16 лет
Анаэробные возможности (специальная выносливость бегунов на средние и длинные дистанции)	с 13 до 15 лет, с 17 до 19 лет
Быстрота: – показатели темпа движений; – скорость одиночного движения; – двигательная реакция	с 9 до 12 и с 14 до 16 лет с 9 до 13 лет с 9 до 12 лет
Скоростно-силовые качества	9–10 лет, с 14 до 17 лет
Абсолютная сила	с 14 до 17 лет
Гибкость	с 7 до 10 лет, с 13 до 14 лет
Ловкость	с 7 до 10 лет, 16–17 лет



По данным исследований, можно считать наиболее эффективными по темпам прироста двигательных качеств следующие сенситивные возрастные периоды[5] (табл. 1).

Многочисленными исследованиями установлено, что физические качества ребенка бурно развиваются только в те возрастные периоды, которые обусловлены биологическими и физиологическими особенностями развития человека[5]. Практика показывает, что физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться[5].

*Построение тренировки юных спортсменов.* Эффективность тренировочного процесса с юными спортсменами строится в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию: рациональная организация, закономерное соотношение друг с другом, выбор оптимальной дозировки нагрузки, учет индивидуальных особенностей и др.

Успехи юных спортсменов зависят не только от систематической и напряженной тренировки, но и от успешной учебы, так как в предэкзаменационный период и во время экзаменов (май, июнь) он не сможет регулярно тренироваться, участвовать в соревнованиях, а следовательно, и добиваться роста своих результатов. Для неуспевающего школьника исключается возможность участия в соревнованиях с отрывом от учебы

*Построение многолетней тренировки юных спортсменов.* Для успешного осуществления многолетней тренировки юных спортсменов на каждом ее этапе необходимо учитывать следующие показатели[4]: 1) оптимальный возраст для достижения наивысших результатов в избранном виде спорта; 2) преимущественную направленность тренировки на данном этапе; 3) уровни физической, технической, тактической подготовленности, которых должны достигнуть спортсмены; 4) комплексы эффективных средств, методов, организационных форм спортивной подготовки; 5) допустимые тренировочные и соревновательные нагрузки; 6) контрольные нормативы.

Многочисленные примеры свидетельствуют о спортивном долголетии детей, подростков, юношей и девушек, совершивших быстрый «взлет» к относительно высоким спортивным результатам в раннем возрасте на основе преждевременной углубленной специализации[2]. Вместе с тем следует учитывать и то, что ориентация на оптимальные возрастные границы достижения высших результатов, оправданная для большинства, не всегда может быть верной применительно к отдельным выдающимся спортсменам с ярко выраженными индивидуальными особенностями.

*Процесс многолетней тренировки юных спортсменов должен осуществляться на основе следующих методических положений.*

1. Многолетняя подготовка - это единый педагогический процесс.
2. Возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, где соотношение в сторону СФП увеличивается.
3. Совершенствование спортивной техники.
4. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

5. Принцип постепенности в тренировочных и соревновательных нагрузках.

6. Одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней тренировки, так и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Выводы.** Тренеру в своей работе необходимы точные знания о половых, возрастных, индивидуальных особенностях учащихся.

Физические качества ребенка можно развивать на протяжении всего юношеского возраста, однако целесообразно направлять усилия на их развитие именно в те возрастные периоды, когда конкретное качество может бурно развиваться.

Избегать преждевременной углубленной специализации.

Успехи юных спортсменов зависят не только от систематической и напряженной тренировки, но и от успешной учебы.

Необходимость научно-практических поисков, связанных с разработкой критериев оценки подготовленности юных спортсменов к занятиям конкретным видом спорта.

Хотелось бы отметить, что современное развитие спорта высших достижений целиком и полностью опирается на детско-юношеский спорт.

### **Литература.**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя подготовка юных спортсменов.—Харьков: Основа, 1993. — 244 с.

2. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: Физкультура и спорт, 1983. — 176 с..

3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. — М.: Физкультура и спорт, 1977. — 280 с.

4. Основы управления подготовкой юных спортсменов/ Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 280 с.

5. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. — Киев: Виша школа, 1984. — 352 с.

## **К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ**

Островерх Алексей

Научный руководитель: доцент Миргород Д. А.

*Национальный юридический университет имени Ярослава Мудрого*

**Актуальность.** Спорт непрерывно увеличивает пределы возможного в развитии силы, быстроты, выносливости, ловкости, упорства, воли. Чемпионы являются отличным примером для подражания для миллионов людей. Их пример дисциплинирует, воспитывает характер, чувство ответственности, патриотизм. Сама суть соревнований дает ни с чем несравнимый эмоциональный заряд и спортсменам, и зрителям.

Известно, что состояние физического здоровья имеет огромное значение для спортсменов. В процессе становления спортивного мастерства необходимо упорство, умение преодолевать интенсивность тренировочных нагрузок,

которые предъявляют высокие требования к организму. Поэтому, даже незначительные на первый взгляд нарушения учебно-тренировочного процесса могут привести к травмам и заболеваниям, в ряде случаев - тяжелым. Подобная ситуация породила среди многочисленных любителей спорта твердое убеждение, что занятия большим спортом неизбежно сопровождаются травмами.

Анализ литературных источников позволяет выяснить, что одной из основных задач в развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Такие авторы как Добровольский В.К., Миронова З.С., Куколевский Г.М. утверждают, что основной путь решения проблемы заключается в профилактике травм и заболеваний в самом широком смысле этого слова. В свою очередь, эффективность предотвращения травм в спорте во многом зависит от согласованности работы врачей, тренеров и самих спортсменов. При этом, на тренера возлагается основная функция в реализации практических мер по профилактике травм и проведении специальных реабилитационных мероприятий после повреждений и заболеваний. Для решения этих задач им необходимо знать причины и условия, при которых возникают различные травмы, быть компетентным в особенностях проведения специальной реабилитации спортсменов.

Таким образом, исследование темы работы, на наш взгляд, является актуальным и своевременным, и поможет понять причины проблемы.

**Задачи исследования:** Изучить причины получения травм в спорте. Основные меры предупреждения и профилактики травматизма в спорте.

Для решения поставленных задач использовался **метод исследования:** анализ и обобщение литературных источников и интернет-ресурсов по исследуемой теме.

**Основные результаты исследования.** В основе происхождения спортивной травмы, так же как и в любой другой форме патологии, лежат объективные и субъективные факторы, каждый из которых, в одном случае, может быть причиной повреждения, а в другом - условием его возникновения. Здесь следует учитывать характер и локализацию травмы, находящиеся в зависимости от квалификации и возраста спортсмена.

Высокая вероятность получения травмы имеется у спортсменов игровых видов спорта, где технические приемы и тактические действия выполняются в условиях активного противодействия соперника. Противодействие соперника приводит к постоянному изменению условий игры (при том, что задуманные, запланированные действия отдельного игрока и команды в целом заставляют выполнять технические приёмы в сложных, иногда рискованных ситуациях).

Все спортивные игры делятся на группы со схожими признаками: с непосредственным соприкосновением с соперником и без такового, с поощрением агрессивности игроков и с ее ограничением. [1]

К группе с малой вероятностью получения травмы можно отнести такие спортивные игры как настольный теннис, теннис, бадминтон, волейбол. В них спортсменам запрещено непосредственно соприкасаться друг с другом, и во

время игры их разделяет сетка. Однако игрок имеет право нанести сильный и точный удар мячом по сопернику, находящемуся в неудобном положении.

К группе со средней вероятностью получения травмы относятся те спортивные игры, в которых спортсмены могут непосредственно соприкасаться друг с другом (футбол, баскетбол, гандбол, хоккей с мячом, водное поло). В них игроки могут вступать в единоборство, оказывая силовое давление на соперника. В этих видах спорта правилами строго ограничивается грубый физический контакт между соперниками. Но даже в рамках существующих правил, соперники имеют возможность осуществлять определенные формы физической агрессивности. [1]

К группе с большой вероятностью получения травмы относятся такие спортивные игры как регби и хоккей с шайбой, где отдельные игровые моменты носят характер жесткого единоборства и требуют от спортсменов большого физического напряжения и особых психических усилий. Так, правилами игры хоккеистам разрешается применять силовые приемы: остановку (толчок) противника грудью, толчок противника плечом и верхней частью бедра и т. п. Поэтому игрок должен быть готовым к столкновениям, падениям, ушибам.

К этой же группе относятся бокс, все виды борьбы и фехтование. В них осуществляется постоянный непосредственный контакт между соперниками с проявлением физической агрессивности, который является обязательным компонентом спортивного поединка. В пределах существующих правил, спортсмены вступают в единоборства, оказывая на соперника жесткое силовое давление, совершают толчки и наносят удары, используют различные приемы психологического воздействия.

И все же самая высокая психоэмоциональная напряженность присуща видам спорта, связанным с риском получения тяжелой травмы, - акробатике, гимнастике, прыжкам на лыжах с трамплина, прыжкам в воду, горнолыжному спорту, альпинизму, авто- и мотоспорту, велоспорту. [4]

Таким образом, следует отметить, что профилактике травм в перечисленных видах спорта уделяется недостаточно внимания, отсутствует активная пропаганда необходимости профилактических мероприятий как составной части тренировочного процесса. Поэтому спортсмены зачастую негативно относятся к мерам профилактики и вспоминают о них, только получив травму.

Качество и особые условия оказания первой доврачебной помощи, ее своевременность с учетом специфики травмы отражаются на эффективности дальнейшего лечения.

При оказании первой помощи следует учитывать условия получения травмы: во время соревнования или тренировки на стадионе, в спортивном зале, плавательном бассейне; в присутствии спортивного врача или дежурного персонала медпункта. Если последние присутствовали, то время от момента возникновения травмы до оказания первой помощи заметно сокращается, что немаловажно, а на тренера возлагается обязанность по оказанию первой доврачебной помощи. [3]

В каждом спортивном зале, на любом спортооружении (открытом или закрытом) должна быть аптечка первой доврачебной помощи. Она содержит только средства, необходимые для оказания непосредственно первой помощи. К ним относятся: индивидуальные пакеты, кровоостанавливающий жгут, настойка йода, марлевые бинты, зеленка, вата, лейкопластырь, хлорэтил, нашатырный спирт, перекись водорода, вазелин, ножницы.

Кроме того, каждому тренеру желательно иметь свою личную переносную аптечку, в которой должны быть бинт, вата, перекись водорода, настойка йода, зеленка, лейкопластырь, бактерицидный пластырь, нашатырный спирт, медицинский клей БФ-б, маленькие ножницы, противовоспалительные и согревающие мази, вазелин. Способы оказания первой помощи различаются в зависимости от вида травмы и состояния пострадавшего.

Главное не растеряться в трудной ситуации, суметь определить какой вид травмы, оказать помощь, которая действительно поможет человеку, а не сделает хуже.

Основные приемы и способы оказания первой доврачебной помощи должны быть известны каждому. В этом случае такие элементарные, но всё же действенные советы помогут уберечь от лишних травм и их последствий. [2]

**Выводы.** Большинство травм возникает как следствие организационных и методических погрешностей (ошибок) в учебно-тренировочном процессе и соревновательной деятельности спортсмена, так и в результате его индивидуальных особенностей (степень тактико-технической, физической, морально-волевой подготовленности, состояния здоровья, от содержания мест тренировок и мест проведения соревнований).

Для эффективной профилактики травматизма в спорте большое значение имеет уделение должного внимания предупреждению спортивных повреждений при занятиях спортом, правильном выполнении методических и организационных указаний, постановке врачебного контроля и воспитательной работе.

#### **Литература.**

1. <http://ua.tribuna.com/tribuna/blogs/>
2. <http://ru.wikipedia.org>
3. Журнал “ Футбол” – Киев: УМН group, 1996 – 2015
4. <http://www.sports.ru/>

## **СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КРИВОМУ РОЗІ**

Павлікова Ольга

Науковий керівник: викладач Мінжорина І.Л.

*Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ КНУ*

**Постановка проблеми.** Кривий Ріг – сучасний, потужний мегаполіс, що динамічно розвивається й упевнено тримає позиції лідера з реалізації масштабних інфраструктур та інвестиційних проектів. Місто ставить перед собою амбітні цілі та успішно втілює їх у життя. Перетворення відбуваються в

кожній галузі. Їх основна мета – зробити Кривий Ріг ще більш затишним та процвітаючим, а життя городян – якісно новим і комфортним. Знаковими подіями у сфері фізичної культури і спорту було відкриття реконструйованих приміщень комунального позашкільного навчального закладу «Дитячо-юнацька спортивна школа №1 та №3», підтрибунних приміщень стадіону «Спартак», створення та оснащення одного з кращих в Україні шахових клубів (див.2).

**Завдання дослідження:** сформулювати основні тенденції розвитку фізичної культури і спорту й виявити чинники, які впливають на розвиток цієї сфери діяльності.

**Результати дослідження.** Пріоритетну роль у розвитку фізичної культури і спорту відіграють державні, обласні й міські органи управління. Керуючись Законом України «Про фізичну культуру і спорт», Постановою Кабінету Міністрів України від 15.11.2006 №1594 «Про затвердження Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007-2011 роки», Цільовою комплексною програмою розвитку фізичної культури і спорту в Дніпропетровській області, комітетом з фізичної культури і спорту виконкому міської ради впроваджено Програму розвитку фізичної культури і спорту в м. Кривому Розі на 2011-2015 роки, затвердженої рішенням міської ради (див.1).

Комітет разом із підприємствами, організаціями та навчальними закладами міста головну увагу приділяє таким напрямкам розвитку фізичної культури і спорту: фізична культура в сфері освіти, фізкультурно-оздоровча діяльність за місцем роботи, проживання та відпочинку громадян, фізкультурно-спортивна реабілітація інвалідів, розвиток олімпійського, паралімпійського, дефлімпійського і неолімпійського спорту, забезпечення розвитку сфери, що включає кадрове, матеріально-технічне, фінансове, медичне та інформаційне забезпечення. Протягом року комітет здійснював контроль за покращенням матеріально-технічного забезпечення сфери «Фізична культура і спорт». У зимовий та весняний періоди безперебійно працювали 25 спортивних комплексів і споруд, у т.ч. 11 - плавальних басейнів. У квітні - травні були проведені роботи щодо благоустрою 66 комплексних спортивних майданчиків за місцем проживання та 719 спортмайданчиків навчальних закладів, спортивних шкіл і клубів підприємств та організацій міста.

З метою зміцнення матеріально-технічного стану в загальноосвітніх навчальних закладах були збудовані коштом міського бюджету 39 спортивних майданчиків із сучасним тренажерним обладнанням фірми «ВАСІЛ», за рахунок позабюджетних надходжень уведено в дію 17 спортивно-дитячих майданчиків. За рахунок благодійного фонду «Відродження» у загальноосвітній спеціалізованій школі I-III ступенів з поглибленим вивченням іноземних мов №4 було введено в дію сучасний спортивний комплекс, що включає спортивний майданчик для міні-футболу з покриттям «штучна трава», комплексний майданчик з синтетичним покриттям для баскетболу та волейболу, легкоатлетичну бігову доріжку та гімнастичний майданчик. На проспекті Перемоги за рахунок коштів публічного акціонерного товариства «Інгулецький гірничо-збагачувальний комбінат» було збудовано два спортивних майданчики за місцем проживання для занять скейтбордом та

спортивними іграми (міні-футбол, баскетбол, волейбол). У Центральноміському районі по проспекту Карла Маркса створено та оснащено один із кращих в Україні шахових клубів, в якому займається більше 150 дітей нашого міста. В загальноосвітній школі №69 за рахунок міського бюджету проведено реконструкцію футбольного майданчика з синтетичним покриттям «штучна трава», який використовується для занять школярів та вихованців дитячо-юнацької спортивної школи з футболу «Кривбас-84».

Завдяки вчасно проведеним поточним ремонтам у місті збережено мережу спортивних об'єктів, що включають: 17 стадіонів, 234 спортивних зали, 15 плавальних басейнів, 209 пристосованих приміщень для фізкультурно-оздоровчих занять (з них 108 з тренажерним обладнанням), 743 спортивних майданчика та один автодром. Фізкультурно-оздоровчу та спортивно-масову роботу в місті забезпечують: 98 спортивних клубів та колективів фізичної культури промислових підприємств і організацій, 16 дитячо-юнацьких спортивних шкіл (у т.ч. – 6 обласного підпорядкування), 65 спортивних клубів, фітнес-центри, громадські організації за місцем проживання населення, 179 навчальних закладів та якісний кадровий потенціал працівників фізичної культури у кількості 1235 спеціалістів.

Особливе місце в залученні дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом відіграють 16 дитячо-юнацьких спортивних шкіл, у яких займається більше 10 тис. спортсменів з 25 видів спорту.

Безперебійно працює «Льодова арена» комунального позашкільного навчального закладу «Дитячо-юнацької спортивної школи №1». В секціях хокею з шайбою займається 185 юних спортсменів, а в секції з фігурного катання на ковзанах – 212 дітей. За рік відвідали та оздоровилися на «Льодовій арені» більше 50 тис. мешканців міста.

У місті розроблено та впроваджено систему масових змагань. У парках культури та відпочинку, на стадіонах й інших спортивних спорудах проводилися різноманітні спортивно-масові заходи, присвячені визначним датам: Дню Перемоги, Дню міста, Дню Конституції України, Дню молоді, Дню захисту дітей, Дню фізичної культури і спорту тощо. У цих заходах брало участь населення всіх вікових груп. У місті продовжено роботу щодо залучення працівників підприємств і членів їх сімей до занять фізичною культурою та спортом. З цією метою на підприємствах і організаціях проводилися різноманітні фізкультурно-оздоровчі та спортивно-масові заходи з доступних видів спорту, було активізовано роботу заміських баз відпочинку щодо організації активного оздоровчого дозвілля. Серед найактивніших підприємств слід відзначити публічні акціонерні товариства «Центральний гірничо-збагачувальний комбінат», «Північний гірничо-збагачувальний комбінат», «Інгулецький гірничо-збагачувальний комбінат», «Криворізький залізничний комбінат».

В місті розвиваються молодіжні організації «Велокривбас» та «Адреналін» з проведенням екстремальних видів спорту та змагання з крос-кантрі, міні-даунхілу.

У місті було організовано та проведено 550 спортивних змагань всіх рівнів

з олімпійських та не олімпійських видів спорту, з яких 309 районних, 198 міських, 22 обласних та 21 всеукраїнських. Знаковими серед них були:

- відкритий чемпіонат міста зі спортивно-бальних танців на Кубок міського голови;
- I відкритий Всеукраїнський турнір на Кубок губернатора Дніпропетровської області з боротьби самбо;
- Кубок губернатора Дніпропетровської області з футболу серед аматорських команд;
- I етап Кубка України з фігурного катання на ковзанах серед юнаків та дівчат;
- відкритий чемпіонат міста з авто кросу «Гонки на виживання».

Проведені різноманітні фізкультурно-спортивні заходи, обласні, всеукраїнські та міжнародні змагання дозволили фізкультурно-спортивним організаціям міста підготувати:

- 2 Заслужених майстра спорту України;
- 22 майстра спорту України;
- 170 кандидатів у майстри спорту;
- 235 спортсменів I-го розряду;
- більше 2 тисяч спортсменів масових розрядів.

Разом з тим: золоту медаль на II Всесвітніх іграх з єдиноборств у тайландському боксі завоював вихованець спортивного клубу «Гірник»; чемпіонкою світу з боротьби самбо стала вихованка дочірнього підприємства «Спорт-Майстер»; бронзову медаль на чемпіонаті Європи з боксу завоював вихованець ДЮСШ №10 та міської федерації боксу; срібним призером Всесвітніх ігор з не олімпійських видів з пауерліфтингу став майстер спорту України міжнародного класу; срібними та бронзовими призерами чемпіонату Європи зі стрільби кульової стали вихованці спортивного клубу «Північне сяйво»; переможцем чемпіонату Європи та світу з боротьби самбо став вихованець дочірнього підприємства «Спорт-Майстер»; бронзовими призерами чемпіонату Європи зі спортивної акробатики стали вихованці дитячо-юнацької спортивної школи №1; за підсумками 2013 року з 200 лауреатів відзнак міського голови для обдарованих дітей і молоді в номінації «За спортивні досягнення» отримали 78 вихованців дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спортивних клубів міста.

**Висновки.** У місті постійно збільшується кількість осіб, які займаються фізичною культурою і спортом.

Надалі буде продовжено роботу щодо створення належних умов для організації фізкультурно-оздоровчих та спортивно-масових заходів у закладах фізичної культури та спорту, навчальних закладах, на підприємствах і в організаціях.

Здійснюється збереження, удосконалення і збільшення спортивної бази та участі команд за видами спорту й спортсменів міста в обласних, всеукраїнських і міжнародних змаганнях.

### **Література.**

1. Програма розвитку фізичної культури і спорту в м. Кривому Розі на



2011-2015 роки.

2. Звіти відділів, управлінь та інших виконавчих органів Криворізької міської ради про роботу в 2013 році, газета «Червоний гірник» №96, 2013.-20с.

## **РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УМОВАХ РИНКОВОЇ ЕКОНОМІКИ**

Прокопавічюс А.

Науковий керівник: старший викладач Плотніков Є.К.

*Харківській національний автомобільно-дорожній університет*

**Постановка проблеми.** Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформуvalи суспільне замовлення на розвиток системи спортивних клубів.

Надмірна участь держави у сфері спорту в якості єдиного суб'єкта управління сферою фізичного виховання та спорту обумовлена необхідністю слідування законодавчо закріпленим правилам організації та управління на принципах соціалістичної економіки планування та непрозорого розподілення ресурсів.

Завадою розвитку сфери фізичного виховання та спорту є низький рівень участі інституції громадського суспільства. Інституції громадського суспільства є фактично не задіяні або мають слабкий рівень співпраці з органами державної влади та місцевого самоврядування за рахунок витіснення їх державою як суб'єктом управління спортом.

Відсутність фактичної взаємодії між суб'єктами спортивної сфери, або наднизький ступінь такої взаємодії є наслідком відсутності обов'язкових та прозорих умов та вимог щодо організації спортивного руху на умовах обов'язкового членства у спортивних організаціях з метою провадження змагальної діяльності з виду спорту.

Відсутність прозорого підходу в питанні розподілення та використання фінансових ресурсів, що надходять у сферу фізичного виховання та спорту призводять до того, що фінансові ресурси витрачаються за відсутності сформульованих соціальних замовлень, без планування цілей та очікуваних обґрунтованих соціальних та економічних результатів такого фінансування.

Спортивний клуб у нашому розумінні – це бізнес-єдиниця. Чим вона відрізняється від ДЮСШ? У ДЮСШ є один замовник – начальник управління освіти або спорту. Вони отримали кошти на рік, їх завдання – тарифікувати тренерів та звітувати. Це не бізнес-відношення, це «напівсоціалістичні» відношення, навіть не соціалістичні.

У нашому розумінні спортклуб - це бізнес-єдиниця, яка надає послуги із справедливої ціни. Він може робити індивідуальні програми без шкільних грошей, він може запрошувати спортсменів на підготовку до своїх фахівців, якщо вони у нього хороші, може готувати спортсменів для підготовки збірних команд. Тобто він продає спортивні послуги із справедливої ціни.

Також є проблемою те, що відсутні чіткі методичні рекомендації або програми з організації та розвитку спортивних клубів.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Для організації дослідження було використано теоретичний аналіз та дослідження літературних джерел. В процесі роботи вивчалась література, яка безпосередньо зв'язана з діяльністю спортивних клубів. Окрім цього аналізу піддалася література, яка піднімає питання теорії і методики фізичної культури, а також питання економіки і управління. Узагальнення літературних джерел дозволило уточнити основні поняття і категорії в області спортивних клубів, виявити існуючі проблеми управління і розвитку діяльності спортивних клубів в умовах ринкової економіки, визначити цілі і завдання даного дослідження, проаналізувати отримані результати. Також аналіз літературних джерел надав можливість використовувати результати вже наявних наукових розробок і досліджень з даної проблеми, в основному всі дослідження спираються на аналіз діяльності спортивних клубів в зарубіжних країнах в умовах ринку з рекомендаціями для здійснення подібної діяльності в Україні. Також для організації дослідження були проаналізовані нормативні акти і правові документи, основу яких склали: Закон України «Про фізичну культуру та спорт», Укази Президента в області фізичної культури та спорту, постанови та накази Міністерства молоді та спорту України, Концепція реформування сфери фізичного виховання та спорту, Конституція України.

Проте до теперішнього часу питання становлення системи спортивних клубів у науковому плані не розглядалися і дана проблема залишається доки практично мало вивченою. Вся отримана в ході дослідження інформація піддалася економічному аналізу: оцінка ефективності діяльності клубу і перспективи розвитку.

**Невирішені складові загальної проблеми.** Розвиток сфери фізичного виховання та спорту шляхом негайного реформування існуючих організаційних форм до стандартів діяльності спортивного клубу було б необачним кроком

з огляду на їх фінансову і організаційну неспроможність. Окрім того, в Україні ще не прийшло нове покоління спортивних організаторів, здатних контактувати з міжнародними спортивними організаціями, входити в їхні організаційні структури, мати особисті надійні зв'язки, необхідні для швидкого вирішення питань в інтересах українського спорту. Навіть на рівні суддівства міжнародних змагань Україна має недостатнє представництво. В розвитку багатьох видів спорту порушено матеріальну основу, були загублені спортивні бази тощо. Є серйозні проблеми із високоякісним інвентарем, обладнанням, спортивною формою тощо. До того ж доволі масового характеру набув вплив кваліфікованих фахівців спорту за межі України, де рівень їхньої оплати є значно вищим.

**Цілі дослідження.** Вдосконалення діяльності спортивних клубів на основі управлінської технології в умовах ринкової економіки; вивчення на основі літературних джерел вітчизняного і зарубіжного досвіду управління діяльністю спортивних клубів; визначення умов ефективного розвитку спортивних клубів в умовах ринкової економіки.

В умовах ринкової економіки управлінська технологія є визначальною ланкою в створенні і ефективному розвитку спортивного клубу.

Організація діяльності будь-якого спортивного клубу починається з планування його діяльності, постановки завдань і мети. Визначення мети допоможе виділити основні напрями діяльності спортивного клубу. Спираючись на мету, визначаються завдання по здійсненню діяльності спортивного клубу. Будь-яке планування включає вирішення технічних, тактичних і фінансових питань. Функція планування в спортивному клубі вирішується за допомогою розробки бізнес-планів що змінюють один інший.

Кожному бізнес-плану визначаються конкретні мета і завдання, які вирішуються в певний відрізок часу. Бізнес-план - це документ, в якому формулюються цілі організації, дається їх обґрунтування, визначаються шляхи досягнення, необхідні для реалізації засобу і кінцеві фінансові показники роботи. Мета розробки бізнес-плану полягає в плануванні господарської і іншої діяльності фізкультурно-спортивної організації, в даному випадку спортивного клубу, на найближчий і віддалений періоди, відповідно до потреб ринку і можливостей організації своєї діяльності. У ньому описується початкова стадія діяльності спортивного клубу з виходом на кінець планованого періоду на 100% використання його ресурсів [2].

Організації нового спортивного клубу передують ретельний аналіз за його проектуваному місці розташування на наявність і здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності для населення іншими спортивними клубами. На підставі отриманих даних робляться висновки про ефективність діяльності запланованого спортивного клубу, його перспективи розвитку і напрями діяльності для населення іншими спортивними клубами [1]. Але у діяльності спортивного клубу можна виділити проблеми, які часто зустрічаються:

1. Проблеми, що породжуються структурною неповнотою організації (недостатня кількість груп, тренерів, обслуговуючого персоналу і служб).
2. Проблеми, що породжуються неправильним розподілом функцій, функціональних обов'язків, видів робіт, невідповідність прав та обов'язків.
3. Проблеми, пов'язані з низькою якістю учбово-тренувального процесу, зниження ефективності діяльності спортивної організації за ключовими показниками.
5. Проблеми, що пов'язані з недоліками підбору, розставленням та підвищенням кваліфікації кадрів.
6. Проблеми фінансового, матеріально-технічного і іншого забезпечення, що спричиняє за собою неправильний розподіл або використання наявних ресурсів.
7. Проблеми масовості і спортивної майстерності; протиріччя між напрямками на масовість та спортивну майстерність, і складність дії закону переходу від кількості в якість в системі спорту.
8. Проблема низької відповідальності керівників організацій.

Спортивний клуб є громадською організацією і не приносить прибутку, всі зароблені ним засоби йдуть на покриття витрат, на виплату заробітної плати.

**Висновки.** Сучасні економічні і соціальні передумови, що склалися в Україні, сформували суспільне замовлення на розвиток системи спортивних клубів.

В результаті проведеного дослідження встановлено:

1. Найбільш перспективною формою організації фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням є клубна система, яка орієнтована на багатопрофільну роботу, а найбільш поширеним типом спортивного клубу - не комерційна громадська організація.

2. Нерозвиненість спортивної бази і неефективне її використання істотно гальмує розвиток широкої мережі фізкультурно-оздоровчих послуг.

3. Розвиток галузі фізичної культури і спорту гальмує недосконала нормативно-правова база. Політика держави має бути направлена на прийняття законодавчих актів і широкої пропаганди фізичної культури і спорту серед населення сприяючих розвитку індустрії фізкультурно-оздоровчих послуг.

4. В результаті пошукового дослідження були зроблені висновки про необхідний розвиток спортивного клубного руху в Україні, про що свідчить вітчизняний і зарубіжний досвід, а також високий попит населення на фізкультурно-оздоровчі послуги, що надаються спортивними клубами (68 % від загальної кількості опитаних респондентів бажають займатися фізичними вправами і спортом на базі спортивного клубу).

5. В основі управлінської діяльності спортивного клубу лежить технологія планування організації і розвитку, при якій спостерігається використання спортивних споруд за прямим їх призначенням у поєднанні з ефективною роботою самого спортивного клубу.

6. Для ефективного розвитку спортивного клубного руху в Україні потрібна державна підтримка у формі фінансово-кредитної, податкової, інвестиційної і пільгової політики.

### **Література.**

1. Актуальные проблемы менеджмента и экономики физической культуры и спорта: Сб. мат. конф. молодых ученых РГАФК и ИСМ /Ред. коллегия: В.В. Кузин, М.Е. Кутепов, И.И. Переверзин М.: ФОН, 1998. 70 с.

2. Бабич А.М. Социальная сфера в условиях перехода к рынку М.: Экономика, 1993.- 112 с.

3. Бизнес планирование /Под ред. В.М. Попова, СИ. Ляпунова М.: «Финансы и статистика», 2003. 669 с.

4. Галкин В.В.,- Сысоев В.И. Экономика физической культуры и спорта: Учеб. пособие. Воронеж: изд-во Московской акад. эк. и права, 1999.-167 с.

## **МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ**

Процай Ксения

Научный руководитель: преподаватель Панова К.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Тема общей характеристики и возрастных особенностей двигательных способностей одна из интереснейших и сложнейших проблем теории и методики физического воспитания, психологии спортивной тренировки и спортивной метрологии.

Процесс освоения любых двигательных действий (трудовых, спортивных, выразительных и т.д.) идет значительно успешнее, если занимающийся имеет крепкие, выносливые и быстрые мышцы, гибкое тело, высокоразвитые способности управлять собой, своим телом, своими движениями. Наконец, высокий уровень развития физических способностей важный компонент состояния здоровья.

Эффективность спортивной подготовки, а особенно в техническом компоненте, связана с важным свойством опорно-двигательного аппарата способности к мышечной релаксации - гибкостью.

**Результаты исследований.** Сам термин "гибкость" обычно используется для интегральной оценки подвижности звеньев тела, т.е. этим термином пользуются в тех случаях, когда речь идёт о подвижности в суставе всего тела. Если же оценивается амплитуда движений в отдельных суставах, то принято говорить о "подвижности" в них.

В теории и методике физического воспитания гибкость рассматривается как морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата человека, определяющее пределы движений звеньев тела. Различают две формы проявления гибкости:

- активную, характеризующую величиной амплитуды движений при самостоятельном выполнении упражнений благодаря собственным мышечным усилиям;
- пассивную, характеризующую максимальной величиной амплитуды движения, достигаемой воздействию внешних сил, например, с помощью партнёра, либо отягощения и т.п.

В пассивных упражнениях на гибкость достигается большая, чем в активных упражнений амплитуда движений. Разницу между показателями активной и пассивной гибкости называют резервной напряженностью или "запасом гибкости".

Развивают гибкость с помощью упражнений на растягивание мышц и связок. Различают динамические, статические, а также смешанные статодинамические упражнения на растягивание. Зависит проявление гибкости от многих факторов и, прежде всего, от строения суставов, эластичности свойств связок, сухожилий мышц, силы мышц, формы суставов, размеров костей, а также от нервной регуляции тонуса мышц.

Отражают подвижность анатомические особенности связочного аппарата. Причём мышцы это тормоз активных движений. Мышцы плюс связочный аппарат и суставная сумка, в которую заключены концы костей и связок, это тормоза пассивного движения и, наконец, кости - это ограничитель движения. Чем толще связки и суставная сумка, тем больше ограничена подвижность сочленяющихся сегментов тела. Кроме того, размах движений лимитирован напряжением мышц антагонистов. Чем выше способность мышц антагонистов к растяжению, тем меньшее сопротивление они оказывают при выполнении движений, и тем "легче" выполняются эти движения. Недостаточная подвижность в суставах, связана с несогласованной работой мышц вызывает

“крепощение” движений, что затрудняет процесс освоения двигательных навыков.

Проявление гибкости в той или иной степени зависит и от общего функционального состояния организма, и от внешних условий времени суток, температуры мышц и окружающей среды, степени утомления. Обычно до 8-9 часов утра гибкость несколько снижена. Однако, тренировка в утренние часы весьма эффективна. В холодную погоду и при охлаждении тела гибкость снижается при повышении температуры среды и тела - увеличивается.

Утомление также ограничивает амплитуду активных движений и растяжимость мышечно-связочного аппарата.

Касаясь возрастного аспекта проявления гибкости можно отметить, что гибкость зависит от возраста. Обычно подвижность крупных звеньев тела постепенно увеличивается до 13-14 лет, объясняется тем, что в этом возрасте мышечно-связочный аппарат более эластичен и растяжим.

В возрасте от 13-14 лет наблюдается стабилизация развития гибкости, и, как правило, к 16-17 годам стабилизация заканчивается, происходит остановка развития, а затем имеет устойчивую тенденцию к снижению. Вместе с тем, если после 13-14 лет не выполнять упражнения растягивания, то гибкость начнёт снижаться уже в юношеском возрасте. И наоборот, практика показывает что даже в возрасте 40-50 лет регулярные занятия с применением разнообразных средств и методов гибкость повышается. Даже выше уровень, чем в юные годы.

Гибкость зависит и от пола. Так подвижность в суставах у девушек выше, чем у юношей примерно на 20-30%. Процесс развития гибкости индивидуализирован. Развивать и поддерживать гибкость необходимо постоянно [2]

Упражнения, направленные на развитие гибкости основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращения и махов. Такие упражнения могут выполняться лежа самостоятельно или с партнёром, с отягощениями и тренажёрами, у гимнастической стенки, с гимнастическими палками, скакалками.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения. Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Пассивная гибкость в 1.5 - 2.0 раза быстрее развивается, чем активная. Если перед нами стоит задача увеличения гибкости, то упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно.

Одним из наиболее принятых методов развития гибкости, является метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц растягиваться больше при многократных повторениях, упражнения с постепенным увеличением размаха движений.

В профессиональной физической подготовке и спорте гибкость необходима для выполнения движений с большой и предельной амплитудой. Недостаточная подвижность в суставах может ограничивать проявление таких физических качеств как сила, быстрота реакции и скорости движений,

выносливости, увеличивая при этом энергозатраты и снижая экономичность работы организма, и зачастую приводит к серьёзным травмам мышц и связок

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения. Упражнения на гибкость должны выполняться во всех частях тренировочного занятия. Количество повторений упражнений меняется, в зависимости от характера и направленности упражнения на развитие подвижности в том или ином суставе, темпа движений, возраста и пола занимающихся. Пределом оптимального числа повторений упражнения является начало уменьшения маха движений или возникновение болевых ощущений. Мерой измерения гибкости служит максимально возможная амплитуда. Единицами измерения могут быть сантиметры или угловые градусы.

Упражнения, направленные на развитие гибкости, основаны на выполнении разнообразных движений: сгибания-разгибания, наклонов и поворотов, вращений и махов. Такие упражнения могут выполняться самостоятельно или с партнёром, с различными отягощениями или простейшими тренировочными приспособлениями: с манжетами, утяжелителями, накладками, у гимнастической стенки, а также с гимнастическими палками, веревками, скакалками. Комплексы таких упражнений могут быть направлены на развитие подвижности во всех суставах для улучшения общей гибкости без учета специфики Вашей двигательной деятельности.

При совершенствовании специальной гибкости применяют комплексы специально-подготовительных упражнений, логически подобранные для целенаправленного воздействия на суставы, подвижность в которых в наибольшей мере определяет успешность профессиональной или спортивной деятельности. Например, для ускоренного передвижения бегом и на лыжах, важна гибкость позвоночника и подвижность в тазобедренных и голеностопных суставах. Для плавания и метания снарядов, кроме того, необходима высокая подвижность в плечевых и лучезапястных суставах. Освоение эффективной техники единоборств и рукопашного боя требует высокой подвижности во всех суставах, но прежде всего в плечевых и тазобедренных.

Посредством целенаправленного выполнения специальных комплексов упражнений можно достичь гораздо большей гибкости, чем требуется в процессе профессиональных или спортивных действий. Этим создается определенный «запас гибкости». Если такого запаса у Вас нет и имеющийся уровень подвижности в суставах используется «до предела», то трудно достигнуть максимальной точности, силы, скорости и экономичности движений, их «лёгкости» [1].

**Вывод.** Выполняемые упражнения могут носить активный, пассивный и смешанный характер, а также выполняться в динамическом, статическом или смешанном стато-динамическом режиме.

Развитию активной гибкости способствуют самостоятельно выполняемые упражнения с собственным весом тела и с внешним отягощением. К таким упражнениям относятся прежде всего разнообразные маховые движения,

повторные пружинистые движения в тренируемых суставах. Использование небольших отягощений позволяет за счет использования инерции кратковременно преодолевать обычные пределы подвижности в суставах и увеличивать размах движений.

Выполнение упражнений на растягивание с относительно большими весами увеличивает пассивную гибкость. Наиболее эффективными для улучшения пассивной гибкости являются плавно выполняемые принудительные движения с постепенным увеличением их рабочей амплитуды при уступающей работе мышц. Не рекомендуется выполнять при этом быстрых движений из-за того, что возникающий в мышцах защитный рефлекс ограничивающего растягивания вызывает «закрепощение» растягиваемых мышц. Пассивная гибкость развивается в 1,5-2,0 раза быстрее, чем активная.

### **Литература.**

1. Нестерова Т.В. Совершенствование системы многолетней подготовки групповых упражнений в художественной гимнастике // Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 389.

2. Платонов В.Н., Саид Масри. Направления совершенствования системы олимпийской подготовки // Наука в олимпийском спорте.- К.: Олимпийская литература, 2004. - С. 3-10.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ**

Процай Ксения

Научный руководитель: преподаватель Панова К.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Художественная гимнастика — вид спорта, в котором происходит выполнение под музыку различных гимнастических и танцевальных упражнений без предмета, а также с предметом (скакалка, обруч, мяч, булавы, лента). В последнее время выступления без предмета не проводятся на соревнованиях мирового класса. При групповых выступлениях используются или одновременно два вида предметов (например - обручи и мячи) или один вид (пять мячей, пять пар булав). Победители определяются в многоборье, в отдельных видах и групповом упражнении. Выступления с недавнего времени оцениваются по двадцатибалльной системе. Один из самых зрелищных и изящных видов спорта. В СССР художественная гимнастика как вид спорта возникла и сформировалась в 40-е гг. С 1984г. — олимпийский вид спорта. До недавнего времени, исключительно женский вид спорта, однако с конца 20-го века, благодаря усилиям японских гимнастов, стали проводиться соревнования и между мужчинами.

**Результаты исследований.** В развитии художественной гимнастики можно выделить два периода: первый период (1947—1963 гг.) характеризуется формированием художественной гимнастики как средства физического воспитания женщин, созданием советской школы художественной гимнастики.

Первые соревнования проводились в виде смотров-конкурсов, (1 — в



Таллине в 1947 г., II — в Тбилиси в 1948 г.), а в 1949 г. состоялось первое лично-командное первенство страны. Программа для мастеров спорта, введенная в 1954 г., способствовала развитию художественной гимнастики и росту спортивно-технических достижений.

С 1963 г. начинается второй период развития художественной гимнастики в СССР. В этом же году создается техническая комиссия по художественной гимнастике при женском техническом комитете Международной федерации гимнастики. С этого периода советские гимнастки регулярно участвуют в международных соревнованиях, включая чемпионаты мира (с 1963 г.) и Европы (с 1978 г.). Художественная гимнастика завоевывает все большую популярность во всем мире. Закономерным итогом этого является включение художественной гимнастики в программу Олимпийских игр.

Программы и правила соревнований определяют тенденцию развития художественной гимнастики. Программа I конкурса (1947 г.) состояла из произвольных композиций. Участников судило жюри конкурса. На II конкурсе (1948 г.) гимнастки выполняли обязательное упражнение без предмета с элементами акробатики и произвольное с предметом. Программа первого лично-командного первенства страны (1949 г.) была более прогрессивной и состояла из четырехборья.

Существенное значение для развития вида спорта имело введение Единой классификации. Большой вес приобрели упражнения с предметами в произвольной интерпретации. С 1967 г. программа мастеров спорта максимально приблизилась к международной: были введены групповые упражнения с предметами, определены виды предметов (скакалка, мяч, обруч, лента, булавы).

Одновременно с программой совершенствовались правила соревнований. Они определили виды и правила проведения соревнований, основные требования к композиции и исполнительскому мастерству гимнасток в индивидуальных и групповых упражнениях. В постоянно обновляющихся правилах отражается тенденция развития вида спорта, и в первую очередь рост трудности произвольных упражнений. Так, если в правилах 1955 г. у мастеров спорта предусматривалось 4 элемента I группы трудности, в 1967 г. — 6 в упражнении без предмета и 5 с предметом, то в 1977 г. их было уже 8, 3 из которых должны были выполняться левой рукой. Параллельно усложнялась расценочная, таблица элементов и соединений, дифференцировались сбавки за возможные ошибки, уточнялась их градация [1].

В 2001 году произошли изменения в программе. Иногда они приносят пользу, а иногда и вред. Гимнастки делают втрое больше элементов, чем раньше, а длительность упражнения не изменилась! Конечно, лучшие гимнастки будут в форме, но тысячи "художниц" не справляются с этими требованиями. Поэтому тренеры, не только на Украине, отсылали запросы в ФИЖ относительно целесообразности новых правил. Но ответа мы пока не получили.

Из интервью Ирины Дерюгиной, 2002 : «Я думаю, что мы не должны колебаться из стороны в сторону. Эти правила стали революцией. А надо было к ним прийти маленькими шажками. Мы не можем изменить гимнасток за один

день, они должны исполнять более грациозные, красивые, женственные элементы. Зачем они делают цирк из гимнастики, которую раньше так любили за красоту? Раньше гимнастки фантастически работали с предметом, и это всем нравилось. И всегда в правилах значилось, что работа с предметом является основой гимнастики. С прошлого года все изменилось. Сколько элементов выглядят просто смешно, потому что у девочек не хватает физической мощи. Девочки должны делать мужские элементы, мужские прыжки, но они же не настолько сильны! Мы справились с этой программой. Я ее не критикую, мы это сделали. Мы пытаемся что-то сделать. В прошлом году было очень тяжело, но сейчас мы начали понемногу привыкать, я стараюсь сделать что-то необычное, но для меня это неинтересно.»

В теперешних полутора минутных композициях, нет места для выражения характера гимнастки, нет места каким-то хореографическим находкам постановщика. Чрезвычайно возросли физические нагрузки, отсюда и повышенный травматизм. Если говорить о положительных тенденциях, то однозначно произошло усиление позиций художественной гимнастики, как вида спорта. Теперь, как и специалистам, так и зрителям стали более понятны критерии оценки выступления гимнастки.

Как считают некоторые специалисты [2], новые правила сделали из художественной самодеятельности, которой гимнастика была еще не так давно, настоящий вид спорта. Теперь девиз “Быстрее, выше, сильнее” подходит и этому виду спорта. Своим потенциальным исключением из программы Олимпиад художественная гимнастика была обязана прежде всего старым правилам. Иногда на пьедестал могли взойти шесть гимнасток сразу и разница между первой и четвертой спортсменками составляла тысячные доли балла... Но это же нонсенс. Теперь таких проблем у гимнастики нет, и ее олимпийскому будущему ничто не угрожает.

Александра Тимошенко так прокомментировала изменения в правилах: «Еще года четыре назад делались выводы о том, что художественная гимнастика имеет положительные тенденции в своем развитии на международной арене, а сегодня ее популярность откровенно падает. Вид спорта становится слишком тяжелым и сложным — и поэтому мало кто из родителей отдает туда детей.

“Baby Cup” все смотрят с умилением. Эстетическая гимнастика, которой занимаются многие бывшие “художницы”, тоже воспринимается на ура. Это именно тот красивый и грациозный вид спорта, от которого мы ушли.

Современная художественная гимнастика переживает кризис. Она не интересна зрителям, и от этого идут все беды. Болельщик не будет ходить на турниры, правила которых непрерывно усложняются и доходят до такой степени, что разобраться в них может разве что человек, закончивший специальные курсы. Когда имели десятибалльную шкалу оценок, как-то еще ориентировались, и обычно зрительские и судейские симпатии совпадали. Теперь же они расходятся диаметрально противоположным образом. А если вид спорта существует преимущественно для судей, нечего удивляться тому, что трибуны пустеют...»

**Вывод.** Пожалуй, одним из самых зрелищных видов спорта по праву считается художественная гимнастика. Несмотря на то, что это - исключительно женский вид спорта, у него не меньше поклонников, чем у любого другого вида спорта. В процессе занятий формируются жизненно важные двигательные умения и навыки (прикладные и спортивные), приобретаются специальные знания, воспитываются моральные и волевые качества.

Художественная гимнастика учит соблюдать правила эстетического поведения, формирует понятия о красоте тела, воспитывает вкус, музыкальность.

Важное место в художественной гимнастике занимают такие виды искусства, как танец и музыка. Музыкальное сопровождение развивает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой. Элементы танца расширяют общий кругозор занимающихся, знакомят с народным творчеством; развивают у них любовь к искусству своего народа, народов мира. Они способствуют развитию координации движений, танцевальности, ритмичности, раскрепощенности, эмоциональности, совершенствованию двигательных качеств.

Богатство, разнообразие и доступность упражнений художественной гимнастики, эффективное воздействие их на организм, зрелищность привлекают к занятиям различных контингент занимающихся.

#### **Литература.**

1. Винер И.А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург: ГАФК им. Лесгафта, 2003. – 25с.
2. Нестерова Т.В., Яценко А.Г., Тайболина Л.А. Анализ итогов участия сборной команды Украины по художественной гимнастике в Играх XXVI Олимпиады: Брошюра. – К.: ГНИИФКС, 2000. – С. 60.

### **МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Романченко Кристина

Науковий керівник: доцент Курилко Н.Ф.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Актуальність.** Добре відомий факт, що специфічні змагальні відносини мають властивість до виявлення фізичних і психічних можливостей кожного студента аж до екстремальної мобілізації функціональних резервів організму і тим стимулюють їхній розвиток, зумовив поширення різних варіантів змагальних форм не тільки у спортивному русі, а й у більшості сфер фізкультурної практики.

**Результати досліджень.** Під здоровим способом життя розуміють такий спосіб життєдіяльності, який спрямований на збереження й покращення здоров'я людей. До його складників відносять, насамперед, активну рухову діяльність, збалансоване харчування, достатній сон, оптимальний режим дня, відсутність шкідливих звичок та позитивні емоції.

На сьогодні для сприяння покращенню здоров'я населення виділяють такі напрями діяльності:

- формування політики, сприятливої для здоров'я;
- створення сприятливого для здоров'я зовнішнього середовища;
- активізація громадськості в напрямі покращення здоров'я як особистості зокрема, так і нації загалом; розвиток навичок людей діяти на користь власного здоров'я [2].

Крім вищесказаного, важливим напрямом покращення здоров'я є організація викладачем фізичного виховання зовнішніх впливів на активізацію в молоді мотивації до здорового способу життя. Для цього слід формувати у вихованців світогляд, у якому здоров'я є найвищою цінністю особистості, нації та людства, давати їм уявлення й знання про здоровий спосіб життя, формувати навички, які дадуть їм змогу зробити вибір на користь здорового способу життя, ділитися власним життєвим досвідом.

Як свідчить вітчизняна практика, більшість рекомендацій стосовно здорового способу життя подаються молодому поколінню в навчально-категоричній формі, яка не викликає в нього відповідних позитивних емоційних реакцій, більше того – часто викликає супротив.

Тому, на нашу думку, все більшого значення на заняттях фізичного виховання набуває мотивування до здорового способу життя, яке зможе зацікавити вихованців, оскільки враховуватиме їхні інтереси, рівень фізичного розвитку та стать. У зв'язку з цим пропонуємо в рамках занять фізичного виховання й поза ними використовувати такі способи мотивування молоді до здорового способу життя: проведення днів здоров'я, створення широкої мережі спортивних секцій, проведення спартакіад, використання спортивних естафет та ігор на заняттях, проведення спортивних заходів сезонного характеру (катання на ковзанах і лижах, туристичні походи, плавання, верхова їзда тощо), використання тематичних спортивних ігор, проведення занять з аеробіки та фітнесу для дівчат.

У межах обов'язкового курсу фізичного виховання в ВУЗі використання змагальних форм занять підпорядковане передусім логіці педагогічного процесу, інтересам його якості, розв'язанню освітніх і виховних завдань. Тут змагальні форми занять — не стільки спосіб досягнення спортивної перемоги або значного спортивно-технічного результату, скільки форма емоційного наповнення спілкування, здорового відпочинку і розваги. Беручи участь у змаганнях, студенти збагачуються новими враженнями, глибше пізнають себе і своїх товаришів, переживають радість перемог і гіркоту поразок. Атмосфера змагань дає змогу усвідомити важливість занять фізичними вправами.

Будь-які змагання повинні створювати таку атмосферу, щоб і глядачі хотіли взяти в них участь разом зі своїми друзями, сім'ями. Обов'язковими умовами цього процесу є яскраве оформлення місць проведення змагань; виставлення стендів про історію команд, фотографій гравців, тренерів; організація виставок спортивної атрибутики; виступи перед глядачами коментаторів, ветеранів.

У масовому розвитку спорту велику роль відіграє емоційний фактор

спортивних змагань. Гостра спортивна боротьба, яка відбувається під час змагань, бажання спортсменів швидше пробігти, вище й далі стрибнути, підняти якомога більшу вагу і т. п. розвивають у молоді любов до спорту, відповідають її прагненням до здорового, сильного, красивого, а це обумовлює необхідність систематично тренуватись, зміцнювати своє здоров'я, загартовуватись, набувати «бойового» досвіду спортивної боротьби [1].

Спортивні змагання не тільки сприяють вихованню у студентів таких важливих рис характеру, як наполегливість, воля до перемоги, сміливість, колективізм, дружба, але й мають вирішальне значення в організаційному зміцненні та поживленні всієї діяльності колективів фізкультури і, насамперед, сприяють залученню нових верств населення до систематичних занять спортом.

Участь у спортивних змаганнях стимулює спортсменів удосконалювати свою майстерність, краще оволодівати спортивною технікою, безперервно підвищувати рівень всебічного фізичного розвитку, а це, в свою чергу, створює необхідні умови для досягнення високих спортивних результатів.

Проведення спортивних змагань планують так само, як і тренування. Від строків проведення змагань залежить планування учбово-тренувальної і виховної роботи, напрям роботи спортивних секцій, ось чому календарний план спортивних заходів має бути ретельно продуманий і складений на рік.

При складанні річного календарного плану спортивних змагань з того чи іншого виду спорту необхідно врахувати строки їх проведення в районі, місті, в спортивному товаристві.

Головне в плануванні спортивних змагань з будь-якого виду спорту — домогтись того, щоб вони не мали епізодичного характеру, а провадились протягом року, багаторазово, по турах.

Ми вже говорили про те, що спортивні змагання органічно пов'язані з учбово-тренувальним процесом по підготовці спортсменів і що цей процес повинен тривати цілий рік, бо тільки за цих умов можна досягти успіхів у зростанні спортивно-технічних показників. Звідси випливає необхідність і змагання провадити протягом року.

Треба усвідомити й те, що без змагань, без спортивної боротьби, яка відбувається під час поєдинків з суперниками, не можуть зростати досягнення.

Хоч усі спортивні змагання повинні готуватись і провадитись так, щоб стати засобами пропаганди спорту, до річного календарного плану необхідно включити спеціальні заходи агітаційного характеру — проведення різних спортивних свят, показових виступів кращих спортсменів, а також масових змагань, так званих відкритих стартів для всіх бажаючих помірятись силою, швидкістю, спритністю. Це, насамперед, конкурси на кращого борця, бігуна, стрибуну, стрільця, плавця, конкурси силачів тощо.

Дуже важливо, щоб до проведення змагань на першість колективу фізкультури або інших змагань з того чи іншого виду спорту за участю команд усіх фізкультурних організацій, були організовані змагання на першість університету, факультету, групи і т. д. Їх цінність полягає в тому, що відчуття відповідальності перед товаришами спонукає кожного учасника сумлінно готуватися, виявляти максимум зусиль і наполегливості у процесі підготовки до

змагань і участі в них. А також, вони сприятимуть залученню нових студентів до систематичних тренувань, забезпечуватимуть певні умови відбору найсильніших спортсменів для комплектування університетської команди.

Календарні плани спортивних заходів з окремих видів спорту входять до загального річного плану колективу фізкультури. Цілком очевидно, що проведення великої кількості змагань протягом року вимагає великої роботи до створення й утримання в належному порядку учбово-спортивної бази, інвентаря, обладнання тощо[3].

Спортивні змагання будь-якого масштабу не можуть бути проведені без Положення, яке визначає умови і порядок їх проведення. Дуже важливо, складаючи Положення про змагання, забезпечити однакові умови для всіх учасників і команд тим, щоб визначення особистої та командної першості стимулювало особисту зацікавленість кожного учасника в досягненні хороших результатів.

Важко переоцінити значення змагань, як головного спортивного атрибуту у фізичному вихованні студентів. Використання елементів змагань у навчальній діяльності відкриває широкі можливості для підвищення емоційного тону й активності студентів. Не випадково в Америці особлива увага надається змаганням. Викладачі, батьки переконані, що змагання — це школа життя, лабораторія формування особистості. У жодній країні світу не влаштовується стільки змагань, як у США. Практично всі діти займаються у спортивних секціях при школі чи ВУЗІ, а не просто відвідують уроки фізкультури. Узагалі, "спортивна честь ВУЗу" — це оригінальне, чисто американське, варте наслідування явище. Дух змагання культивується з дитинства.

**Висновок.** Таким чином, залучення студентів до змагань є тільки одним з багатьох рівнів мотивації студентів до активної оздоровчої і спортивно-масової роботи, яка, безумовно, повинна відіграти велику роль у виконанні вимог програми уряду про запровадження фізичної культури і спорту в повсякденний побут народу.

### **Література.**

1. Ведмеденко Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою та спортом // Педагогіка і психологія. – 1998.-№1. С.109-113.
2. Козленко М.П. Виховання у студентів інтересу до фізкультури та спорту. – К.: Знання, 2001.С. 48.
3. Круцевич Т.Ю., Петровский В.В. Физическое воспитание как социальное явление.// Наука в олимпийском спорте. - 2001. - №3. С. 3-16.

## **ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе**

Романченко Кристина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В условиях внедрения отечественной высшей школы в европейскую систему высшего образования значительно возрастает роль

развития физической культуры, так как только своевременная смена педагогических технологий может обеспечить повышение качества физической культуры в целом. В тоже время в последние годы все активнее распространяется мнение, что спорт относится к жестокому, подчас беспощадному виду деятельности, который требует от человека полного самоотречения, жертв, связанных с частичной или даже полной утратой здоровья и т.п. И это притом, что пространство физической культуры и спорта может быть как формирующим оптимальную самореализацию (если все его структурные компоненты актуализированы), так и утратить свои формирующие возможности в противном случае [2].

**Цель** - проанализировать проблему достижения высоких спортивных результатов в период обучения в ВУЗЕ.

**Результаты исследований.** Основная ошибка сделанных шагов в модернизации физической культуры - их абстрактный характер. Попытка сменить ее цели без учета жизненных ценностей и интересов студенческой молодежи привела к возрастанию отрицательных оценок студентами физического воспитания. В новых условиях вузы продолжают действовать в рефлекторном режиме, ориентируясь, главным образом, на проблемы ресурсного обеспечения учебного процесса и в меньшей степени занимаясь обоснованием стратегии развития физической культуры. Поэтому сегодня необходимо критически переосмыслить современную теорию и практику физкультурного образования студентов.

Также на сегодняшний день не обоснованы пути усиления спортивной тренировки студентов на основе увеличения объема соревновательной практики, которые бы способствовали мобилизации ресурсов организма спортсменом и стимуляции адаптационных процессов их организма. Не определена мера сбалансированности физических и интеллектуальных нагрузок, объем и качество отдыха, питания, средств восстановления и стимуляции работоспособности. Все это приводит к ухудшению физического и психического здоровья.

Так студенты, которые посвятили себя занятиям спортом и до сих пор активно занимаются, резко негативно относятся к влиянию спорта на здоровье человека [3].

И это не случайно, приобретенный опыт спортивной деятельности отрицательно повлиял на их здоровье, то есть в результате занятий спортом эти молодые люди приобрели не только опыт побед и поражений, но, прежде всего, серьезные хронические заболевания и отклонения в состоянии здоровья. Анализ характера этих заболеваний показал, что они являются типичными для определенных видов спорта. Так, у некоторых студенток, имеющих высокий разряд (мастер спорта, кандидат в мастера спорта) по художественной гимнастике типичным оказался сколиоз 3-ей степени, болезни суставов и т.п.

И это уже тенденция, которая говорит о том, что многие тренеры формируют достижение высоких результатов за счет всестороннего гармоничного развития занимающихся еще в группах начальной подготовки, преступно нарушая принципы спортивной тренировки. Сейчас любой вид спорта может

нанести непоправимый вред здоровью физическому и психическому или социальному благополучию, если целью тренера будет только достижение высоких спортивных результатов любыми путями, не взирая на их «цену».

Все это является серьезной причиной для того, что некоторые виды спорта утрачивают свою популярность, некоторые студенты теряют интерес к занятиям физической подготовки вовсе, а занимающиеся спортом не стремятся к высоким достижениям. Ведь результаты преступных ошибок тренеров налицо, а родители потенциальных спортсменов желают видеть своих чад высокими и здоровыми, чего современный спорт не гарантирует.

Совершенствование спортивной тренировки требует обновления средств подготовки, диагностического оборудования, совершенствования методов педагогического управления, которые бы учитывали закономерности становления спортивного мастерства и индивидуальных особенностей студентов.

Помимо того следует учитывать занятость современной студенческой молодежи: учеба, подготовка к экзаменам, подчас еще и работа. Присутствие спорта в системе физической культуры направляет, дает установку на конкретное осмысление ряда вопросов:

- 1) увеличение аудиторного времени, выделяемого на занятия физическими упражнениями студентов и использование его в вечернее время;
- 2) развитие спортивной инфраструктуры в вузах;
- 3) разнообразие форм вовлечения студентов в спортивные занятия.

Для реализации этих задач удобно развитие не общих групп, а секционных: борьба, фитнес, плавание и т.п. При чем выбор программы занятий должен быть связан не только с интересами студента, но и его индивидуальной подготовкой и состоянием здоровья. Такие занятия должны помогать развиваться самому студенту, тем самым увлекая все более с себя, что в свое время приведет к высоким результатам.

Спортивная направленность учебно-тренировочного процесса определяет содержание комплекса педагогических задач, обеспечивающих его структурную целостность, усиление междисциплинарных связей. Она предусматривает комплексное воздействие на факторы, определяющие темпы повышения спортивно-технического мастерства студентов (овладение современной техникой и тактикой соревновательной деятельности); комплексное развитие специальных физических качеств; формирование психологической устойчивости и нацеленности на достижение высоких спортивных результатов.

Наибольший эффект от перестройки учебного процесса на основе спортивной тренировки - это именно интенсификация учебно-тренировочного процесса. Она включает в себя более эффективное использование физических упражнений с целью овладения студентами совершенной техникой двигательной деятельности, повышения темпов развития их психофизических способностей и механизмов энергообеспечения, которые собственно, и определяют готовность студентов к достижению высоких результатов в избранном виде спорта [1].

**Вывод.** Таким образом, начальная подготовка в системе высших учебных



заведений должна быть направлена в первую очередь на заинтересованность студентов и на их всестороннее развитие. Лишь после достижения определенных ступеней физического развития возможно достижение высоких результатов без вреда для здоровья как физического, так психологического.

Внедрение в вузовскую практику рассмотренного выше подхода имеет как прямые благоприятные последствия для развития физической культуры студентов, например, более эффективное использование междисциплинарных форм спортивной деятельности, снижение рисков неоправданных потерь учебного времени, затрат ресурсов, так и косвенные, связанные с отдаленной нацеленностью спортивной деятельности студентов на достижение гармонии телесного и духовного развития и повышением качества учебно-тренировочного процесса в формировании спортивно-технического мастерства студентов.

### **Литература.**

1. Апанасенко Г.Л. Проблемы управления здоровьем человека // Наука в олимпийском спорте. Спец.выпуск, 2004. с. 56-60.
2. Круцевич Т.Ю. Приоритетные мотивы подростков к занятиям физической культурой и спортом. / 36. наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Педагогіка. №7.- 2000р. С.96-103.
3. Мотивация как средство регуляции спортивного результата. Обзорная информация. – М.: ЦООНТИ – ФиС, 2001. - С.38.

## **ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ**

Сбітнєва Ольга

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** Низький рівень здоров'я сучасної молоді обертається негативними наслідками не лише індивідуального, а й загально-соціального значення. Безперечно, позитивну роль у формуванні й зміцненні здоров'я студентської молоді відіграють адекватні фізичні навантаження. У сучасному житті все більше занять фізичними вправами спрямовано не на досягнення високих результатів, а на підвищення їх оздоровчого впливу. Для вирішення цієї проблеми найбільш ефективними засобами є спортивні ігри, зокрема волейбол.

Волейбол – це надзвичайно цікава та захоплююча спортивна гра, яка користується великою популярністю серед студентської молоді. Аналіз літературних джерел та наукових робіт фахівців у галузі волейболу (Беляев А. (2007), Сокольвак О., Проценко Г., та ін.) свідчить, що спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах [5]. Незважаючи на значну кількість досліджень у цьому напрямку, багато аспектів спортивної гри залишаються нерозкритими й чекають своїх удосконалень. Таким чином, існує необхідність вивчення

особливостей загальної фізичної підготовки студентів навчального відділення з волейболу, та ступеня її впливу на стан здоров'я і фізичний розвиток молоді.

**Завдання дослідження:** 1) Узагальнення основних тенденцій розвитку техніки гри у волейбол. 2) Теоретично обґрунтувати вплив занять з волейболу на стан здоров'я студентів.

**Результати досліджень.** Загальна фізична підготовка (ЗФП) – це комплекс занять фізкультурою, що спрямований на розвиток основних фізичних якостей (гнучкість, сила, спритність, витривалість, швидкість). Загальна фізична підготовка - це не спорт, але без належної підготовки неможливо досягнути результату у будь-якому виді спорту. Загальна фізична підготовка забезпечує загальний фізичний розвиток людини і дає основу для спеціальної фізичної підготовки в конкретному з видів спорту.

Дослідження А. Галіздри (2009) дають можливість стверджувати про доцільність використання спортивної гри волейбол у фізичному вихованні студентів, як ефективного засобу підвищення розвитку фізичних якостей, розумової працездатності, зміцнення здоров'я, а також ведення здорового способу життя [3].

Волейбол, як ігровий вид спорту, характеризується постійною зміною ігрової обстановки й сприяє розвитку швидкого орієнтування, спритності й рішучості, а необхідність дотримання певних правил у волейболі й наявність командних дій - допомагає розвивати у гравців дисциплінованість й вміння діяти у колективі. Гра у волейбол вимагає від спортсменів швидко рухатися, високо стрибати, добре володіти арсеналом техніко-тактичних дій.

У волейболі важливим є розвиток сили, швидкості, витривалості та спритності. Так, зразковими вправами для розвитку сили у волейболі є вправи з гирею, гантелями, віджимання на пальцях в упорі лежачи, стрибкові вправи (підскіки, стрибки на одній, на двох ногах), присідання із партнером на плечах, метання каменів, зберігаючи структуру нападаючого удару тощо [4].

Спеціальними вправами для розвитку швидкості є ривки із миттєвою зупинкою й різкою зміною напрямків руху, стрибки через скакалку з максимальною частотою обертання, швидке переміщення уздовж сітки з виконанням кидків набивними м'ячами двома руками зверху через сітку й у зони нападу. Швидкість волейболіста звичайно проявляється у швидкості реакції, швидкості виконання технічних прийомів, швидкості переміщень, перемикання у діях [2].

Ефективними вправами для розвитку витривалості є кросовий біг, біг середньої інтенсивності, плавання, проведення ігор з більшим, ніж передбачено правилами змагання, кількістю партій, проведення ігор на час, під час пауз між партіями у грі (5-10 хв) виконати інтенсивні фізичні вправи – стрибки, ривки, гра у баскетбол тощо. Загальна витривалість волейболістів проявляється у здатності грати на високому рівні тривалий час із найменшою кількістю помилок.

Для розвитку спритності використовують такі вправи, як спортивні й рухливі ігри, естафети, акробатичні стрибки, падіння, перевороти, перекати, приземлення на руки з положення стоячи та ін. Вправи для розвитку спритності

вимагають великої напруги центральної нервової системи, тому їх включають на початку основної частини заняття. Спритність волейболіста проявляється у швидкому орієнтуванні й максимально точному виконанні необхідних рухів у постійно мінливій ігровій обстановці [1].

Важливу роль у волейболі має технічна підготовка спортсмена, яка включає комплекс прийомів, за допомогою яких ведеться гра. Техніка гри має такі елементи: вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари й блокування. Тому, дуже важливо перед початком тренувань дослідити рівень як тактичної, так і фізичної підготовленості студентів [5].

Таким чином, різноманітне виконання техніко-тактичних прийомів й наявність значного об'єму рухів, що пов'язані з інтенсивною м'язовою роботою, всебічно впливає на організм й, тому волейбол є цінним засобом оздоровчої фізичної культури студента вищого навчального закладу.

**Висновки:** 1) Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що навчально-тренувальні заняття з фізичного виховання у вищих навчальних закладах, що організовуються за принципом залучення студентської молоді до занять волейболом, здатні сприяти покращенню рівня фізичної підготовленості студентів, позитивно впливають на загальний функціональний стан організму людини, на фізичну й розумову працездатність, зосередженість та стійкість уваги, уміння працювати в колективі, товаришувати, долати емоційну напругу, тим самим - покращуючи емоційний стан студентів.

2) Гра у волейбол вимагає не тільки прояву певних фізичних можливостей, але й волевих зусиль і вміння користуватись придбаними навичками. Формування рухових навичок і техніки прийомів гри нерозривно пов'язане із покращенням стану здоров'я студентів й розвитком їх фізичних якостей.

3) Поряд із виконанням завдань зміцнення здоров'я, різнобічної фізичної підготовки, удосконалення життєво важливих рухових умінь та навичок правильно підібрана методика навчання волейболу сприяє вихованню «волейбольних» талантів серед студентської молоді, а також створює передумови для масового залучення людей різної статі й віку до систематичних занять цим видом спорту протягом усього життя.

### **Література.**

1. Абрамов С. А. Загальна фізична підготовка студентів у волейболі [Електронний ресурс] /С.А. Абрамов, М.І. Кузьміна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2013.- Вип.112(4). - С. 9-12. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN\\_2013\\_112\(4\)\\_\\_3.pdf](http://nbuv.gov.ua/j-pdf/VchdpuPN_2013_112(4)__3.pdf)
2. Беляев А. В. Волейбол: теория и методика тренировки (школа тренера) / Беляев А. В., Булыкина Л. В. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 184 с.
3. Галіздра А.А. Ефективність занять волейболом у режимі вільного часу студентів // ТМФВ, 2009. – №3. – С. 45-47.
4. Клещев Ю. Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. – М.: ФиС, 2005. – 400 с.
5. Ковальчук А. Д. Особливості тренувального процесу волейболістів різної кваліфікації / А. Д. Ковальчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2013. - № 2. - С. 129-132.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В УКРАИНЕ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ**

Скурту Валерия

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Эффективная подготовка специалистов в ВУЗе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания очень важно в социальном отношении. Социальные проблемы в полной мере связаны с проблемами здоровья нации. Они неотделимы от многих других факторов: экономических, политических, демографических. Только за последние 20 лет средняя продолжительность жизни граждан Украины значительно сократилась:

- Женщин до 70 лет (то есть на 5-6 лет)
- Мужчин до 60 лет (то есть на 11-12 лет)

Известно, что за последние годы количество умерших граждан в нашей стране превысило число родившихся, а это означает, что Украина потеряла почти 7 миллионов человек. Безусловно, что проблемы здоровья населения – это следствие многих причин. В числе основных:

- Кризисные явления в экономике
- Падение промышленности
- Слабеющее развитие транспортной системы

Практически оставили вне своей основной работы миллионы граждан Украины (и эта тенденция усиливается в связи с войной и финансовым кризисом). Особенно стремителен рост безработицы среди молодежи. Если к этому добавить так называемую скрытую безработицу, когда люди работают неполный рабочий день, то сегодня не занимающихся своей непосредственной профессией более половины взрослого населения. Выпускники учебных заведений, как высших, так и средних, не могут найти себе применение. По самооценке молодежи до 28 лет своё материальное положение оценивают:

- Выше среднего 2-3%
- Ниже среднего, низкое, очень низкое 80-90%

Есть целые регионы, где безработица среди молодежи достигает 80% и более. В этой связи особенное значение приобретает информация о молодежи, раскрывающая все аспекты её жизнедеятельности. Ведь молодежь – будущее страны.

**Цель, задачи и методы исследования.** Цель настоящей работы состоит в реализации системного подхода для моделирования физического воспитания молодежи Украины и выяснении социального портрета студенчества XXI века

в Украине, его социально-психологических особенностей.

Для достижения целей и решения поставленных в работе задач, применялись методы статических исследований, социологического опроса, системного анализа и математического моделирования. Исследования проводились в ХНАДУ. По совокупной выборке было опрошено 100 студентов, занимающихся в группах различной спортивной специализации, регулярно посещающих занятия по физическому воспитанию, тренирующихся в спортивных секциях, а также в абонементных группах. Изучались основные концептуальные проблемы студенчества, ценностные ориентации, общая направленность интересов. Особый, значительный интерес представляет блок вопросов, касающихся состояния здоровья, факторов его определяющих и отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.

**Результаты исследования и их обсуждение.** При выяснении жизненных приоритетов из 15 представленных позиций (в шкале человеческих ценностей) места распределились следующим образом:

- |                                |                               |
|--------------------------------|-------------------------------|
| 1. → Здоровье¶                 | 9. → Дети¶                    |
| 2. → Любовь¶                   | 10. → Образование¶            |
| 3. → Материальное обеспечение¶ | 11. → Профессионализм¶        |
| 4. → Личная безопасность¶      | 12. → Общественное признание¶ |
| 5. → Интересная работа¶        | 13. → Культурный уровень¶     |
| 6. → Забота о родителях¶       | 14. → Служение Богу¶          |
| 7. → Секс¶                     | 15. → Развитие государства    |
| 8. → Друзья¶                   |                               |

По самооценке студенты считают своё здоровье:

- Хорошим- 44%
- Не очень хорошим – 33%
- Удовлетворительным – 19%

Почти каждый 25-й студент заявил, что у него плохое здоровье.

Субъективная оценка состояния своего здоровья студентами значительно отличается от данных медицинских осмотров. По этим данным до 90% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья.

На самочувствии студентов влияет:

- Недостаток материальных средств- 27%
- Личные переживания – 26%
- Психологические стрессы – 16%
- Болезнь – 15%
- Неудовлетворительные бытовые условия – 13%
- Неудовлетворенность учебой – 8%
- Плохое питание – 7%

Наблюдение в студенческих столовых показали, что полноценный обед (первое, второе блюдо и десерт) покупают только каждый 10-й студент, примерно половина ограничивается одним блюдом, каждый 4-й берет только чай и булочку. Путём опроса выяснено, что утром (до занятий) не завтракает каждый 7-й студент. В этой ситуации ни о каком рациональном питании речи не может быть! Серьезный ущерб здоровью студенческой молодежи наносят вредные привычки. Опрос показал, что значительная часть студентов терпимо

относятся:

- К алкоголю – 48%
- К табакокурению – 45%
- К наркотикам – 8%
- К проституции – 26%

А это значит, что у многих имеют или могут иметь место эти вредные привычки. Очевидно, такое тревожное положение требует дополнить систему мер по искоренению вредных привычек у студентов средствами физического воспитания (безусловно, давно назрела необходимость кардинально поменять рекламную политику в СМИ, навязчивая реклама пива и алкогольных напитков уже и так привела к очевидной культурной деградации молодежи)! Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих влияние на формирования здоровья студентов (принятых за 100%) приходятся:

- На занятия физической культурой и спортом – 15-30%
- На сон 24-30%
- На режим питания 10-16%
- На суммарное воздействие остальных факторов 24-51%

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-7% при этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются:

- 1 курс 6,2%
- 2 курс 5,2%
- 3 курс 2,6%
- 4 курс 1,8%
- 5 курс 1,3%

У женщин затраты времени на 18-33% ниже, чем у мужчин.

Очевидно, что занятия физическим воспитанием не стали еще для большинства студентов жизненной потребностью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения.

Первопричиной этого являются:

✓ Проблемы высшей школы, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике (организацией учебы в ВУЗе удовлетворены только 6-8% студентов)

✓ Не хватает инвентаря и оборудования

✓ Ухудшением состояния спортивных сооружений

✓ Недостаточный запас знаний, навыков, умений, незрелость студента, низкий уровень осведомленности

✓ Неправильный выбор видов спорта, методов отношений, дозирования, форм организации преподавателями

✓ Отсутствие нужного мастерства, психолого-педагогических знаний, подходов у преподавателей

Последние годы в связи с кризисом производства, ростом безработицы, специалистов заботит вопрос: сохранять ли профессионально – прикладную

направленность физического воспитания, будут ли работать выпускники ВУЗов по той специальности, которую они получают? Опрос показал:

- Твердо нацелены на работу 38%
- Колеблются 47%
- Не будут работать 15%

Полученные данные дают основание сохранить профессионально – прикладную направленность физического воспитания в ВУЗах. В этом и убеждает и интерес в избранной профессии у 40% студентов.

**Выводы.** Следует усилить воспитательную работу по отказу от вредных привычек, активно приобщать студентов к здоровому образу жизни.

Доказано, что для построения эффективной системы подготовки необходимо использовать популярные среди студенческой молодежи виды спорта, учитывать их интересы при выборе средств профессионально – прикладной физической подготовки

Необходимо усилить гуманистическую направленность физического воспитания на системном уровне, внести в него элементы семейного физического воспитания, полового воспитания, больше внимания обращать на мотивизацию занятий физической культуры и спортом, как наиболее эффективного средства укрепления и сохранения здоровья.

#### **Литература.**

1. Закон Украины «Про физическое воспитание и спорт» К. 1994, -22с.
2. Дубинская О.Я., Салатенко И.А. «Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей» С. 2014, 19 -23 с.
3. Клепцова Т.М. «Ходьба и бег как средство оздоровления студентов» К. 2006, -100с.
4. Лещинский А.А. «Берегите здоровье» М. 2003, -247с.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭТОЙ СФЕРЕ**

Скурту Валерия

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность исследования.** Проблемы высшей школы, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике, затрагивают также физическую культуру, физическое воспитание и спорт студентов:

- сокращается количество студенческой молодежи в спортивных секциях;
- не хватает спортивного инвентаря и оборудования;
- ухудшается состояние спортивных сооружений.

Учитывая тот факт, что сфера физической культуры и спорта функционирует в условиях рыночной экономики, правомерным, на мой взгляд, является применение маркетинговых исследований в сфере физической культуры и спорта в ВУЗе. В условиях рыночных отношений для привлечения

широких слоёв населения, сферу физической культуры и спорта стоит рассматривать с точки зрения маркетинга, с целью выявления спроса и качества предоставляемых физкультурно-спортивных и физкультурно-оздоровительных услуг населению.

Планирование, ценообразование, продвижение и реализация физкультурно-спортивных товаров и услуг с помощью обмена, который удовлетворяет как производителя, так и потребителя, являются объектом исследований.

**Основные результаты исследований.** Физическая культура и спорт представляют собой многогранные общественные явления, неотъемлемую составную часть социальных отношений между людьми. Ученый Ю.П. Мичуда приводит классификацию физкультурно-спортивных услуг в таблице 1.

*Таблица 1*

**Характеристика физкультурно-спортивных услуг (по Ю.П. Мичуде)**

<b>Вид услуги</b>	<b>Потребности, которые удовлетворяет услуга</b>	<b>Производители физкультурно-спортивных услуг</b>	<b>Потребители физкультурно-спортивных услуг</b>
Физкультурно-воспитательная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Физическое развитие</li> <li>• Овладение привычками здорового образа жизни</li> </ul>	Учебно-воспитательные учреждения (детские дошкольные учреждения, общеобразовательные школы, ВУЗы I-IV уровней аккредитации)	Ученики, студенты, слушатели
Физкультурно-оздоровительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья</li> <li>• Овладение привычками здорового образа жизни</li> <li>• Общение</li> </ul>	Физкультурно-оздоровительные организации (спортивные клубы по месту жительства и в местах отдыха, детские оздоровительные лагеря, спортивные сооружения)	Клиенты физкультурно-оздоровительных организаций
Спортивно-оздоровительная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Укрепление здоровья</li> <li>• Приобретение привычек здорового образа жизни</li> <li>• Соревновательная деятельность</li> <li>• Общение</li> </ul>	Спортивные организации (спортивные клубы по месту жительства, центр физического здоровья населения «Спорт для всех», спортивные базы, спортлагеря)	Спортсмены-любители
Спортивно-зрелищная	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Зрелище</li> <li>• Эстетические потребности</li> <li>• Общение</li> </ul>	Спортивные организации (спортивные сооружения)	Зрители
Спортивно-тренировочная	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Достижение и поддержание спортивной формы</li> </ul>	Спортивные организации (ДЮСШ СДЮШОР, ШВСМ, профессиональные спортивные клубы)	Спортсмены

Таким образом, сфера «Физическая культура и спорт» - это упорядоченная



совокупность органов государственной власти и местного самоуправления, организаций, учреждений и граждан, которые содействуют в интересах развития физической культуры и спорта и общественных отношений между ними.

Цель маркетингового исследования – выявление запросов потребителя, совершенствование эффективности маркетинга на основе информации, а не путем догадок и предположений. Главным в исследовании является систематический сбор информации, расширение уже имеющейся базы данных, с последующим их анализом и использованием. Сущность всех исследований состоит в сборе информации. Маркетинговые исследования делятся на:

- Первичные исследования
- Вторичные исследования

Методы первичных исследований применяются для сбора исходных данных от участников о предоставлении физкультурно-спортивных услуг. Они могут быть направлены на всех респондентов, обладающих полезной информацией. Среди них: занимающиеся спортсмены, тренеры, учителя физической культуры, преподаватели спортивных ВУЗов, директора ДЮСШ, спортивных клубов, работники органов физической культуры и спорта. Наиболее частым объектом исследований является занимающийся человек, потребляющий физкультурно-спортивные услуги. В настоящее время основные методы исследований таковы:

1. Метод опроса (анкетирование, личные опросы, телефонные, групповые дискуссии, опросы по электронной почте или факсу);
2. Электронные методы сбора данных (холл-тест);
3. Метод наблюдения;
4. Метод анализа документальных источников.

Вторичным исследованием зачастую поручается лишь подтвердить данные, собранные с помощью первичных методов. Однако, при правильном применении, кабинетные исследования могут внести значительный вклад в базовую информацию для анализа рынка физкультурно-спортивных услуг. В ходе исследования было выбрано для сравнения 2 метода маркетингового исследования:

- Анкетирование
- Анализ документов планирования

Выбранные методы маркетингового исследования использовались для изучения формирования спроса на физкультурно-спортивные, физкультурно-оздоровительные услуги у студентов и сотрудников ХНАДУ. Для изучения спроса в ходе исследования была разработана анкета, включающая в себя 11 вопросов. В анкетировании принимали участие студенты ХНАДУ I-IV курсов дневного отделения различных специализаций, сотрудники, всего 100 респондентов. Результаты анкетирования показали, что большинство студентов потребляли или потребляли различные физкультурно-спортивные услуги. Так, из 100% респондентов 35% опрошенных занимались физической культурой и спортом в спортивных школах; 20% и сейчас занимаются в спортивных клубах; 27% на спортивных сооружениях; 7% в местах массового отдыха; 26% вообще

не занимаются физической культурой и спортом в свободное от учебы время.

На вопрос «Как часто Вы посещаете спортивно-массовые мероприятия (платные и бесплатные)?» студенты ответили:

- 43% еженедельно
- 12% ежедневно
- 35% 2-3 раза в месяц
- 10% не посещают занятия вообще

Форма потребления физкультурно-спортивных услуг студентами и сотрудниками ХНАДУ:

- ◆ 55% платные
- ◆ 35% бесплатные
- ◆ 10% не потребляют

На вопрос «Насколько часто Вы можете позволить себе потреблять платные физкультурно-спортивные услуги?» студенты ответили:

- 3 раза в неделю 25%
- 1 раз в неделю 9%
- 2 раза в неделю 8%
- Ежедневно 6%
- Не могут позволить себе платные услуги – 52%

С помощью анкетирования были определены конкретные потребности населения на предоставляемые физкультурно-спортивные услуги, также определили материальные возможности населения для пользования физкультурно-спортивными услугами.

Второй метод маркетинговых исследований – анализ документов планирования. Документальные источники – это приказы, распоряжения, планово-финансовые отчеты, протоколы заседаний и совещаний. Анализ документов планирования был проведен в Профкоме, Спортивном клубе, в Ректорате, Деканате. Были проанализированы:

- Календарь спортивно-массовых мероприятий на 2014 год
- План организационно-практических мероприятий на 2014 год
- Отчет о работе за 2014 год

Анализ документов планирования дал возможность определить, что ректорат, профком, деканаты, спортивный клуб ведут активную работу по привлечению всех студентов, сотрудников к занятиям физической культурой и спортом. При этом Спортивный клуб предоставляет все виды физкультурно-спортивных услуг. Проведенное исследование дало возможность сравнить результаты анкетирования и анализа документов по следующим показателям:

- Вид спорта
- Услуга
- Платная услуга

При сравнительном анализе данных показателей выяснилось, что по результатам анкетирования, наиболее популярным видом спорта среди студентов ВУЗа является футбол (50% посещают мероприятия и 25% занимающиеся), а анализ документов показал, что Спортивный клуб, Профком, Ректорат, Деканат планируют и проводят чаще соревнования по легкой

атлетике (95% от общего количества проводимых в 2014 году спортивно-массовых мероприятий, а по футболу 3%). По результатам анкетирования наиболее часто потребляют физкультурно-воспитательную – 51%, спортивно-зрелищную – 31%, а по документам планирования физкультурно-оздоровительную – 13%.

При оценке потребления платных услуг студентам и сотрудникам, анкетирование показало, что из 100 респондентов всего 18% потребляют платные физкультурно-спортивные услуги, это лишь 0,2% от общего количества потребляющих платные услуги. При анализе документов было выявлено более высокий – 1,2%.

Дальнейшего исследования требует детальное изучение такого метода маркетингового исследования как электронный метод сбора информации.

**Выводы.** Особенность маркетинговых исследований, заключается в целесообразности их использования для выявления потребности предоставления физкультурно-спортивных услуг населению.

Сравнивая такие методы маркетинговых исследований, как анализ документов, планирование и анкетирование, следует отметить, что в результате анализа документов планирования выявлены точные количественные показатели и конкретные услуги, предлагаемые населению, то есть даем объективную оценку, а с помощью анкетирования выявили спрос населения на физкультурно-спортивные услуги – субъективная оценка.

Анализ позволяет сказать, что большая часть студентов и сотрудников ВУЗа (52%) не в состоянии пользоваться платными физкультурно-спортивными услугами в настоящее время.

### **Литература.**

1. Закон Украины «Про физическую культуру и спорт» К. 1994, -22с.
2. Золотов М.И., Кузин В.В., Кутепов М.Е «Менеджмент и маркетинг в спорте: Краткий словарь» – справочник, М. 1991, -112с.
3. Мичуда Ю.П. «Особенности формирования и развития рыночных отношений в сфере физической культуры и спорта Украины» С. 2002, -112с.
4. Приходько И.И., Мудрик В.И., Христов В.А. «Системный подход к решению вопросов физической культуры» Б. 2000, -190с.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА**

Тристан Вікторія

Науковий керівник: доцент Миргород Д.О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** Фізичне виховання являє собою соціально обумовлений, педагогічно організований процес оволодіння цінностями фізичної культури. Будучи однією зі сфер прояву суспільних відносин вона розвивається під впливом змін, що відбуваються в усіх напрямках суспільного життя (сучасний період). Їй притаманний конкретно історичний характер. Саме тому вона виступає і як вид, і як тип суспільної практики. Як вид, відображає специфіку даного виду виховної діяльності, як тип - несе в собі всі основні властивості

соціальної системи суспільства.

Саме тому вивченням цього питання займалися багато вчених, зокрема Родіонов А. (1997), Фурманов М. (2006), Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткіна З.Н. (1990) та ін., які визначили, що соціальна обумовленість фізичного виховання проявляється в тому, що в ході її досягається соціально значуща мета, істотно важлива як для розвитку самої людини, так і для прогресу суспільства в цілому. Це означає, що фізичне виховання здійснюється в рамках певної соціальної системи, яка має необхідні можливості для забезпечення інтересів суспільства в цьому напрямку.

**Завдання дослідження:** 1. Вивчити соціальну мету та основи фізичного виховання. 2. Визначити основні напрямки діяльності та принципи, які становлять основу системи фізичного виховання.

**Результати дослідження.** Соціальна обумовленість фізичного виховання заключається в тому, що в ході його досягається соціально значуща мета, яка є істотно важливою як для розвитку самої людини, так і для прогресу суспільства в цілому. Також, це означає, що фізичне виховання здійснюється в рамках певної соціальної системи, яка має необхідні можливості для забезпечення інтересів суспільства в цьому напрямку. При цьому, система фізичного виховання має впорядковану меті сукупність елементів фізичної культури.

Як і в будь-якій іншій соціальній системі, в фізичному вихованні можна виділити: 1) певний склад і структурну організацію, що утворюють його елементи; 2) функції; 3) характер взаємозв'язку з іншими системами суспільства.

До складу системи фізичного виховання можуть увійти найрізноманітніші елементи фізичної культури, тобто будь-які фактори матеріальної і духовної культури, пов'язані з «виробництвом» фізично досконалих людей. Однак, невід'ємними її елементами стають тільки ті, які мають безпосереднє відношення до фізичного виховання. Без них система не може існувати як єдиний соціальний організм (управління, кадри, наукове забезпечення і т.д.).

Система фізичного виховання базується на таких принципах, як:

1) Принцип оздоровчої спрямованості, який зобов'язує педагога так організувати фізичне виховання, щоб воно виконувало і профілактичну і розвиваючу функції. Це означає, що за допомогою фізичного виховання необхідно, по-перше, компенсувати недолік рухової активності, виникає в умовах сучасного життя; по-друге, удосконалювати функціональні можливості організму, підвищуючи його працездатність і опірність несприятливих впливів.

2) Принцип всебічного розвитку особистості, який реалізується через виконання двох основних вимог: по-перше, рішення задач фізичного виховання повинно здійснюватися в органічному зв'язку з розумовим, трудовим, моральним і естетичним вихованням; по-друге, зміст фізичного виховання слід планувати таким чином, щоб забезпечувалося узгоджене і розмірне розвиток усіх фізичних здібностей, достатньо різнобічне формування рухових умінь і озброєння спеціальними знаннями.

3) Принцип зв'язку з трудовою і оборонною практикою виражає прикладну спрямованість всієї системи виховання, покликаний виховувати всебічно

підготовлених людей «які вміють все робити». Отримання людиною всебічної підготовки, що задовольняє не тільки його особисті потреби, а й запити суспільства [1].

Також для існування будь-якої системи, включаючи систему фізичного виховання, необхідні основи на яких вона буде розвивати свою діяльність. Серед основ системи фізичного виховання можна виділити: 1) Соціально-економічні основи. Будучи складною за своєю організаційною будовою (поєднання принципів державного та громадського керівництва), вона поєднує в собі і різні за походженням джерела фінансування та матеріально-технічного забезпечення: державний бюджет, громадські фонди, кошти підприємств, профспілок, кооперативних товариств, спонсорська допомога, що направлена на задоволення інтересів суспільства.

2) Правові основи – полягають в тому, що система фізичного виховання спирається на певну сукупність нормативних актів, що регулюють її функціонування. Ці акти мають різну юридичну силу (закони, постанови, укази, інструкції). Особливе місце серед них займає Конституція, в якій закріплено право людей на фізичне виховання. Є й інші нормативні документи, що визначають діяльність організацій і установ, що забезпечують фізичне виховання (дитячі садки, школи, ПТУ, вузи і т.д.).

3) Методичні основи розкривають закономірності фізичного виховання і відповідні їм рекомендації щодо реалізації принципів навчання і виховання, а також по використанню коштів, методів і форм організації занять в кожній соціальній групі населення.

4) Програмно-нормативні основи розкриваються в триступеневої системи взаємопов'язаних нормативних вимог до рівня фізичної підготовленості та фізичної освіти населення. До першої ступені належать єдині державні програми фізичного виховання, які визначають обов'язковий мінімум фізичного виховання, здійснюваний в яслах, дитячих садах, загальноосвітніх школах, в середніх спеціальних та вищих навчальних закладах. На другій ступені розташований фізкультурно-оздоровчий комплекс, що є програмно-нормативною основою вимог до фізичної підготовки людей. Комплекс охоплює осіб обох статей у віці від 7 до 17 років. Частина коштів і деякі нормативні вимоги комплексу входять в єдині державні програми фізичного виховання. В цьому проявляється їх взаємозумовленість.

Єдина спортивна класифікація є вищою заключною ступінню програмно-нормативної основи системи фізичного виховання. Вона встановлює єдині для всіх спортивних організацій країни принципи і правила присвоєння спортивних розрядів і звань, а також єдині в кожному виді спорту нормативні вимоги до підготовленості спортсменів. Головне призначення спортивної класифікації у тому, щоб сприяти масовості спорту, всебічному вихованню спортсменів, підвищенню якості їх підготовки і на цій основі досягненню вищих спортивних результатів.

5) Організаційні основи системи фізичного виховання являють собою поєднання державних і громадських форм управління. Державна форма управління здійснюється державними органами і установами на основі єдиних

програм [2].

Згідно рішення тих, чи інших завдань виділяють три основні напрямки у фізичному вихованні:

Перший напрямок - це загальне фізичне виховання, яке спрямоване на зміцнення здоров'я та підтримку працездатності у навчальній або трудовій діяльності. Відповідно до цього, зміст фізичного виховання орієнтований на оволодіння життєво важливими руховими діями, узгоджений і пропорційний розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності і рухливості в суглобах. Загальне фізичне виховання створює той обов'язковий мінімум фізичної підготовленості людини, який необхідний для нормальної життєдіяльності, для спеціалізації в будь-якому вигляді професійної або спортивної діяльності.

Другим напрямком є фізичне виховання з професійною спрямованістю, покликане забезпечувати той характер і рівень фізичної готовності, який необхідний людині в конкретному виді трудової або військової діяльності. Зміст фізичної підготовки завжди обумовлено вимогами конкретного виду професійної діяльності. Тому фізичні вправи для занять підбираються такі, які найбільшою мірою сприяли б формуванню трудових умінь, відповідали умовам справжньої і майбутньої трудової діяльності. Фізична підготовка здійснюється в спеціальних середніх, вищих навчальних закладах і в армії.

Третій напрямок стосується фізичного виховання зі спортивною спрямованістю. Цей напрямок забезпечує можливість спеціалізуватися в обраному виді фізичних вправ і досягати в них максимальних результатів. Фізичне виховання, спрямоване на підготовку до високих досягнень в обраному виді спорту, називають спортивним тренуванням [3].

Всі три напрямки підпорядковуються єдиній меті, загальним завданням і принципам системи фізичного виховання.

Таким чином, фізичне виховання сприяє розвитку фізичної культури особистості. Її можна визначити - як сукупність властивостей людини, які набуваються у процесі фізичного виховання і виражаються в активній діяльності, спрямованій на всебічне удосконалення своєї фізичної природи та ведення здорового способу життя.

**Висновки.** Будучи соціальною системою, фізичне виховання ставить за мету – всебічний та гармонійний розвитку людини, який має обумовити прогрес суспільства в цілому.

Основні напрямки у фізичному вихованні дають можливість людині розвивати свої здібності, розкрити всій фізичний потенціал та сприяють формуванню і загартовуванню характеру.

Основні принципи спрямовані на всебічне удосконалення фізичної природи людини та ведення нею здорового способу життя, сама це є однією із складових частин успіху.

### **Література.**

1. Матвеев Л.П. Теорія і методика фізичної культури: підручник для інститутів ТМФК - М.: ФиС, 1991.
2. Родіонов А., Родіонов В. Фізичний розвиток і психічне здоров'я. Програма розвитку особистості дитини засобами фізичної активності. - М.:

ТЕИС, 1997.

3. Теорія і методика фізичного виховання / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткіна та ін.; Під ред. Б.А. Ашмаріна. - М.: Просвещение, 1990.

## ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА

Ус Валерия

Научный руководитель: Безнис Е.Е.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Проблема движения и здоровья имела достаточную актуальность еще в Древней Греции и Древнем Риме. Так, греческий философ Аристотель высказывал мысль о том, что ничто так сильно не разрушает организм, как физическое бездействие. Великий врач Гиппократ не только широко использовал физические упражнения при лечении больных, но и обосновывал принцип их применения.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности жизни. По данным различных исследований, лишь около 10% молодежи имеют нормальный уровень физического состояния и здоровья, продолжительность жизни сократилась на 7-9 лет, в результате снижается и производственный потенциал общества.

Тесная связь состояния здоровья и физической работоспособности с образом жизни, объемом и характером повседневной двигательной активности доказана многочисленными исследованиями ученых (Н.М. Амосов, Г.Л. Апонасенко, В.К. Бальсевич, Л.П. Матвеев и многие другие), которые свидетельствуют о том, что оптимальная двигательная активность в сочетании с рациональным питанием и образом жизни является наиболее эффективной в преодолении сердечно-сосудистых заболеваний, предупреждении их и увеличении продолжительности жизни.

Здоровье человека определяется множеством факторов, однако решающее значение среди них принадлежит двигательной активности, которая зависит от человека и может быть преобразована нашей волей и настойчивостью. Этот фактор - основное средство, используемое в физической культуре и спорте.

**Цель исследования:** рассмотреть необходимые элементы для развития у людей правильного отношения к своему здоровью и физической культуре и спорту.

**Результаты исследования.** Недостаточная двигательная нагрузка является одним из краеугольных камней в предупреждении сердечно-сосудистых и других заболеваний, включающих ишемическую болезнь сердца, инсульт, повышение артериального давления, инсулиннезависимый диабет, остеопороз. Низкая двигательная активность или сидячий образ жизни являются доказанным фактором риска их возникновения и развития.

Для организма двигательная активность – это физиологическая потребность. Каждое проявление двигательной активности индуцирует

образование метаболитов, которые необходимы для нормального функционирования организма. Для компенсации недостаточной подвижности используются оздоровительные физические упражнения (4).

Чтобы физическая культура оказывала положительное влияние на здоровье человека, необходимо соблюдать определенные правила:

- 1) средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
- 2) физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями занимающихся;
- 3) в процесс использования всех форм физической культуры необходимо обеспечивать регулярность и единство врачебного, педагогического и самоконтроля(5).

Принцип оздоровительной направленности обязывает специалистов по физической культуре и спорту так организовывать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. С помощью физического воспитания необходимо:

- совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным факторам;
- компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни.

Ведущая роль отводится проектированию различных форм физкультурно-оздоровительных систем на основе научно обоснованных и адекватных соотношений внешних и внутренних факторов развития человека.

Наиболее часто профилактико-оздоровительный эффект связывают с применением упражнений умеренной (аэробной направленности) интенсивности (К.Купер). В связи с этим получили широкое распространение рекомендации к использованию с оздоровительной целью циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, плавание, ходьба и др.) Циклические упражнения вовлекают в работу наиболее крупные мышечные группы, требующие значительного количества кислорода и поэтому развивающие преимущественно сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Выбор тех или иных занятий с оздоровительной направленностью соотносится с реальной обстановкой, возможностями, запросами и является делом вкуса и интереса.

Оздоровительный эффект физических упражнений наблюдается лишь только в тех случаях, когда они рационально сбалансированы по объему, мощности и возможностям занимающихся. Занятия физическим упражнениями активизируют и совершенствуют обмен веществ, улучшают деятельность центральной нервной системы, обеспечивают адаптацию сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем к условиям мышечной деятельности.

**Выводы.** Физические нагрузки нужны человеку на протяжении всей жизни. Без них человек быстрее стареет, приобретает букет болезней.

Регулярное применение физических упражнений и закаливающих факторов повышает жизненный тонус организма занимающегося, его естественный иммунитет, улучшает функции вегетативных систем,



работоспособность и предупреждает преждевременное старение.

Люди старшего возраста должны поддерживать двигательную активность на уровне, доступном им, к которому они привыкли в течение жизни. Совсем не здорово если человек в пожилом и старческом возрасте, в течение жизни не утруждавший себя физическими упражнениями, вдруг начинает чрезмерно активничать: бегать, поднимать тяжести и т.п.

Двигательная активность человека, должна быть систематической, но умеренной, без больших перегрузок и напряжений.

Рекомендуемая частота, продолжительность и интенсивность упражнений должны соответствовать возможностям каждого конкретного человека и зависеть от исходного уровня его тренированности. Те, кто ведет сидячий образ жизни и неактивны физически, должны начинать медленно (но регулярно) с непродолжительных и не очень интенсивных упражнений и повышать свою тренированность, постепенно.

### **Литература.**

1. Валеология человека. Здоровье – любовь – красота: В 5 т. Т. 1-5. Физического и психическое здоровье. – СПб.: Петроградский и К; Минск: Оракул, 1996-1997.

2. 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.

3. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. Для техникумов физ. культ./ Под ред. А.А. Гужаловского. – М., 1986

4. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С.Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

5. Теория и методика физического воспитания: Учеб. Для пединститутов/ Под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 1990.

## **СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ**

Ус Валерия

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Под скоростными способностями спортсмена следует понимать комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявляются в латентном времени простых и сложных двигательных реакций, скорости выполнения отдельного движения при незначительном внешнем сопротивлении и частоте движений.

**Результаты исследований.** Во многих видах спорта быстрота движений должна поддерживаться на предельном уровне в течении некоторого времени. Для этого нужна специальная выносливость.

Элементарные формы проявления быстроты относительно независимы

друг от друга. В особенности это касается показателей времени реакции, которые в большинстве случаев не коррелируют с показателями скорости движения.

Так, время простой реакции у лиц не занимающихся спортом, обычно колеблется в пределах 0,2-0,3 с, у квалифицированных спортсменов 0,1-0,2 с. Бегун с отличной двигательной реакцией не всегда может продемонстрировать высокие показатели темпа, а бывает и наоборот. Скорость зависит не только от уровня развития быстроты, а и от силы спортсмена, длины его конечностей, особенности техники и т. д. Следует отметить, что у двукратного Олимпийского чемпиона в беге на 100 и 200 м заслуженного мастера спорта Валерия Борзова (Мюнхен, 1972 г) время реакции на звуковой сигнал составляло- 0,06 с.

Заслуженный тренер СССР Н.Г.Озолин [3] отмечает один компонент - генетический фактор (наличие благоприятного соотношения медленных и быстрых волокон в мышцах и связанной с этим подвижностью нервных процессов). Известно, что у людей с феноменальной скоростью движений очень велик процент быстрых волокон. Но даже этим спортсменам всё равно надо учиться управлять этой своей способностью, чтобы достичь успеха в скоростных действиях избранного вида спорта.

Наличие значительного процента быстрых волокон еще не гарантирует большой скорости движений. Только увеличение уровня силовых показателей позволит повысить скорость и частоту движений, быстроту двигательной реакции. Быстрота движений зависит и от подвижности в суставах.

Особый интерес представляет вопрос о «переносе» качества быстроты с одного движения на другое. Положительный «перенос» качества быстроты с одного движения на другое возможен лишь при сходстве их структуры (кинематической и динамической) и психологической установки. Развитие быстроты посредством тренировки в спринте помогает быстрее бежать футболисту, теннисисту, баскетболисту, потому что в движениях этих спортсменов есть один и тот же двигательный навык.

Основные методы выполнения упражнений для развития быстроты:

1. Повторный метод. Выполнение упражнений с околопредельной или максимальной скоростью в ответ на зрительный сигнал. Интервал отдыха между упражнениями 30 сек - 3 мин (в зависимости от характера упражнения, состояния и подготовленности занимающихся).

2. Сопряженный метод. Выполнение упражнений с отягощениями (бег в гору, прыжки с отягощениями).

3. Метод круговой тренировки.

4. Вариативный метод (чередование выполнения скоростных упражнений в затруднённых, обычных и облегчённых условиях).

5. Игровой метод с использованием игровых упражнений, подвижных и спортивных игр, эстафет.

6. Соревновательный метод (сопоставление сил в процессе соперничества с целью показать более высокий спортивный результат). Спортсмен выполняет свой избранный вид с предельной быстротой в условиях соревнования.

В тренировках по развитию скоростных качеств спринтеров в беге на 100 м необходимо постоянно контролировать уровень своей подготовленности (Таблица 1).

Таблица 1

**Результаты на отрезках всей дистанции (сек)**

30м с хода	30м с низкого старта	60м с низкого старта	100м с низкого старта
2,5	3,5	6,5	10,1
2,6	3,6	6,6	10,3
2,7	3,7	6,7	10,5
2,8	3,8	6,8	10,7
2,9	3,9	6,9	10,9
3,0	4,0	7,0	11,1
3,1	4,1	7,2	11,3
3,2	4,2	7,4	11,6
3,3	4,3	7,6	12,0

Сравнение с контрольными показателями на малых отрезках прогнозирует конечный результат спринтеров на все дистанции. Разработанная Петровским В.В. [2] таблица позволяет определить уровень готовности спортсменов к соревнованиям и может быть рекомендована в равной степени как мастерам высокого класса, так и новичкам.

**Вывод.** При развитии скоростных качеств продолжительность пауз следует планировать таким образом, чтобы к началу очередного упражнения возбудимость центральной нервной системы была повышена, а физико - химические сдвиги в организме уже в значительной мере нейтрализованы.

В процессе скоростной подготовки паузы колеблются в очень широком диапазоне, их продолжительность зависит от координационной сложности упражнений, продолжительности упражнений и интенсивности работы. Между сложными в координационном плане упражнениями с высокой нагрузкой на центральную нервную систему паузы должны быть продолжительнее, чем между относительно простыми, хорошо освоенными спортсменами упражнениями.

Продолжительные скоростные упражнения (например, бег с низкого старта на дистанцию 100 и 200 м, прохождение отрезков дистанции 500 м на велотреке, проплывание дистанции 50 м в плавании), вовлекающие в работу большие мышечные объёмы могут потребовать длительного отдыха от 2-3 до 8-10 мин и более. В паузах между упражнениями планируется комплекс тонизирующих и восстановительных процедур: массаж, ванны, упражнения на расслабление и растягивание. Цель всех этих процедур – обеспечить максимальные условия для выполнения упражнений на пределе скоростных возможностей.

**Литература.**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Харьков: Основа, 1993. – С. 32-36.

2. Борзов В. Секреты скорости. М.: Физкультура и спорт, 1973. – С. 12, 17, 33 – 34.
3. Озолин Н.Г., Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1979. С. – 597.
4. Озолин Н.Г., Молодому коллеге. М.: Физкультура и спорт, 1988. – С. 99 – 113.
5. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимпийская литература, 1997. – С. 248 – 256.

## **СВІТОВИЙ РЕЙТИНГ ЕКСТРИМАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Шевченко Наталія

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** Загальновідомо, що спорт – це не лише здоров'я та сила, а ще й роки наполегливих тренувань. Для досягнення високих результатів, спортсмен кожен день виконує фізичні навантаження, які допоможуть йому отримати бажаний результат. Під час спортивних тренувань атлети не рідко отримують різноманітні травми: синці, подряпини, переломи кісток та багато інших ушкоджень, які можуть спричинити не лише біль і дискомфорт, а мати тяжкі наслідки та призвести до загибелі людини.

На жаль, травмування - досить поширене явище у спорті. Доказом цього твердження може слугувати укладений рейтинг міжнародного олімпійського комітету щодо найбільш небезпечних видів спорту літньої Олімпіади в Пекіні, що відбулась в 2009 році. За результатами даного рейтингу найчастіше спортсмени травмували ноги (55%), руки (20%), тулуб (15%) і голову (10%). Ушкодження голови й обличчя найчастіше переслідують боксерів (65%), пальців кисті – баскетболістів і волейболістів (80%), ліктьового суглоба – тенісистів (70%), колінного суглоба – футболістів (48%) [2].

Обрана тема дослідження, на наш погляд, є актуальною та потребує вивчення, адже значна кількість студентської молоді займається спортом не тільки на професійному, а й на аматорському рівнях. Тому, знання про специфіку травмувань в різних видах спорту та складання рейтингу найбільш травматичних груп видів спорту допоможе студентам запобігти небажаних травмувань.

**Основні результати роботи.** Якщо говорити про найбільш травматичні види рухової активності, то за даними медичної статистики до них відносяться - єдиноборства, велоспорт та екстримальні види спорту, які зв'язані з польотами на дельтапланах, парaplанах, парашутах. При цьому, найбільша кількість летальних випадків трапляється серед охочих літати та мчатися на високих швидкостях.

Аналіз та узагальнення літературних джерел дозволив відокремити коло найбільш небезпечних екстремальних видів спорту. До них відносяться дайвінг, скелелазіння, бейсджампінг, рафтинг, мотоспорт, футбол, регбі, верхова їзда,

черлідінг та, як не парадоксально, гольф. Іншими словами це екстремальні види рухової активності переважно пов'язані з небезпекою для здоров'я та життя людини.

За даними міжнародного рейтингу найбільш небезпечних сучасних видів спорту [1] на першому місці знаходиться *дайвінг* у підземних печерах. Тиск під водою може зашкодити роботі серця, головного мозку, легень та інших органів, що в кінцевому результаті може призвести до фатального кінця. Близько 100 метрів під водою, в темній печері, проблеми з устаткуванням і будь-які помилки або труднощі нашкодують екстремала ближче до смерті.

На другому місці у рейтингу знаходиться скелелазіння, яке вважається особливим самостійним різновидом альпінізму. Небезпека полягає в тому, що, на відміну від хокеїстів, падаючих на твердий лід з висоти свого зросту, скелелаз пролітає набагато більше та падає на не менш тверде покриття [4]. В залежності від умов та місцевості, спортсмен може отримати різні види травмувань. Більш того, в природних умовах складно надати швидко висококваліфіковану медичну допомогу.

Наступним номером виступає бейсджампінг або стрибок з парашуту з фіксованих об'єктів, розташованих на досить низькій висоті від землі. Як свідчать дані дослідження велика кількість екстремалів зі всього світу віддає перевагу цій активності. Цікаво, що час, за який бейсджампер повинен встигнути розкрити парашут, дорівнює кільком секундам. До цього потрібно максимально стабілізувати своє тіло в польоті перед відкриттям парашута, адже із-за низької відстані, порівняно зі звичайними стрибками з парашута, повітряний потік навряд чи «підхопить» тіло, через що людина може потрапити в стан неконтрольованого обертання. Існує також високий ризик заплутатися в стропах або відмова парашута працювати належним чином, а неправильне положення тіла збільшує шанс «приземлитися» раніше часу.

Четверте місце належить рафтингові, що являє собою спортивний сплав по гірських річках, на 6-, 4- і 2-місцевих надувних судах (рафтах) за справжніми, або штучними маршрутами. Для рафтингу підходять досить небезпечні траси — річки з великою кількістю порогів, перекатів, водоспадів, підводних кишень та ін. Такі маршрути класифікуються за шестибальною шкалою щодо категорії труднощі. Але, загрозу представляють не тільки природні умови. Люди можуть загинути від переохолодження, якщо досить довго пробудуть у гірській воді, до того ж, такі заходи проходять далеко від цивілізації, тому зв'язатися з рятувальними службами у випадку тяжких травм буде складно.

Першу п'ятірку самих екстремальних видів спорту замикає мотоспорт. Реальна небезпека для здоров'я, в цьому випадку, виходить від величезного навантаження, якому піддається тіло під час гонки. Величезні відцентрові сили, а також постійне фізичне і психічне напруження в тілі, буквально знищують людський організм. На гонці мотоциклісти втрачають 4-5 кг ваги через стрес і тепло захисного костюма [1].

Наступну п'ятірку травматичних видів спорту відкриває футбол. Згідно зі статистичними даними професійної футбольної ліги України, футболіст за рік отримує близько 200 травм. Більш за все страждають ноги (близько 70% травм),

потім пах та спина. На щастя, у футболі смертність не надто висока. Однією із основних причин смерті на футбольному полі, є фатальна серцева недостатність при високих навантаженнях [4].

Далі у переліку з'являється черлідінг. Слід зазначити, що черлідінг – це спортивна діяльність, яка поєднує в собі елементи шоу та видовищних видів спорту. Для занять черлідінгом слід добре підготувати своє тіло до значних стресів, постійних тренувань, які є обов'язковими, адже будь-які проблеми, що пов'язані з недостатньою підготовкою тіла можуть спричинити жахливі наслідки.

Третє місце знизу займає верхова їзда - один із способів зняти стрес і втому, що назбиралась, повністю відключитися від повсякденних проблем і турбот, а також поліпшити свою фізичну форму. Крім того, це можливість провести час на природі [5]. Але немає нічого дивного в тому, що з тим же успіхом можна отримати серйозну травму, якщо кінь вийде з-під контролю, злякається, або випадково вдарить копитом. Падіння з коня, що скаче на шаленій швидкості, загрожує сумними наслідками, так як сповільнити свій хід миттєво він не зможе. Більшість важких переломів трапляються не тільки з причини падіння, а й через зіткнення наїзника з власним конем.

Наступним в рейтингу йде регбі. Здорові гравці штовхають один одного що є сили, без обмежень. У порівнянні з гравцями в американський футбол в захисній екіпіровці, вони виглядають безнадійно уразливими. М'язові травми, розтягнення, розриви зв'язок, численні переломи - вот неповний перелік можливих ушкоджень. Статистичні дані свідчать, що кожен гравець отримує, принаймні, 2-3 дрібні травми за одну гру. Важкі травми отримують, щонайменше, 25% гравців у кожній грі [4].

Як не дивно це звучить, але замикає наш рейтинг гольф. За статистикою декілька сотень спортсменів гине на полі для гольфу в рік. Дивно, але саме вони стають мішенню для усіляких негараздів, які можуть трапитися з звичайною людиною. Це й удари блискавками, і вивихи, травми від ударів, і розбиті суглоби. За правилами гри матч не переривається, навіть за несприятливих погодних умов, а металеві ключки збільшують шанс кожного з гравців перетягнути на себе до 20% блискавок цієї місцевості. До летальних наслідків може призвести і звичайний ігровий м'яч, якщо потрапити їм у голову. М'яч для гольфу, маленький і важкий, він здатний вибити око, створити тріщину в черепі і багато іншого. Крім цього не рідкісні такі випадки як переломи хребта і різноманітні травми [3].

**Висновки.** Деякі види спорту несуть певну загрозу здоров'ю та життю спортсмена. Навіть, такий аристократичний вид спорту, як гольф може спричинити тяжкі травмування, не кажучи вже про скелелазіння чи інші екстремальні різновиди захоплення.

Не слід забувати про те, що дотримання правил безпеки може врятувати людину від тяжких травмувань.

### **Література.**

1. 10 найнебезпечніших видів спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.facebook.com/MNS.GOV.UA/posts/728240837193819>

2. Спорт і травми [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.chasipodii.net/mp/article/1083/?vsid=040067543ce11ae55eb2b2b33fa4b7d8>.
3. 10 найбільш небезпечних видів спорту [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://tsikave.ostriv.in.ua/publication/code-43E0A31EF9A11/list-1BFC8FBE727>.
4. Г. Хаттинг. Скалолазание. [Текст]. М.: Гранд, 2006 - 96с.
5. Д. Дилон. Конный спорт. [Текст]. М.: Аквариум, 2002 -160с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ**

Ярова Анна

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Вступ.** Останнім часом спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість молоді, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Зокрема, збільшується кількість випадків захворювання серцево-судинної системи не тільки у людей похилого віку, але й у молодих. Діагноз «вегето-судинна дистонія (ВСД)» давно перестав бути рідкістю у дітей та підлітків. За останніми даними, практично кожен другий підліток стикається з проявами цієї проблеми [1]. Результатами щорічних медичних обстежень за останні 15 років свідчать про те, що відомо, що кількість дітей віком від 14 років з серцево-судинними недугами зростає з 14,5% до 28,2%. При цьому, у більшості випадків причина захворювання пов'язана з дією нервових чинників.

У даному віці людина стикається з масою «дорослих» проблем, одними з яких є стимул батьків до навчання, вступ в університет, складання іспитів та маса інших проблем. У результаті цього формується невроз, першою ознакою якого назвають ВСД. Якщо не роз'єднати дані ланки патогенезу, то сама хвороба провокує ранній розвиток артеріальної гіпертензії [1].

Студенти, як майбутні фахівці з вищою освітою, є майбутнім нашої держави, тому вони під час навчання у вищих навчальних закладах повинні набути не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими [4]. Так, за визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) здоров'я - це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя [2]. Тому, на сьогоднішній день питання про особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів із вегето-судинною дистонією є актуальним, та дуже своєчасним.

**Мета дослідження** полягає у комплексному вивченні особливостей захворювання вегето-судинної дистонії та визначенні ефективних засобів підтримання оптимальних показників здоров'я у студентів вищих навчальних закладів.

**Завдання дослідження:** 1. Розкрити зміст поняття «вегето-судинна

дистонія» та причини виникнення даного захворювання. 2. Вивчити рекомендації щодо усунення проявів ускладнення захворювання за допомогою регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Для вирішення поставлених завдань були використані наступні **методи дослідження**: метод аналізу та узагальнення літературних джерел та інтернет ресурсів.

**Основні результати.** Вегето-судинна дистонія (ВДС) це порушення діяльності вегетативної нервової системи, яка виконує в організмі дві основні функції. По-перше: зберігає та підтримує сталість внутрішнього середовища організму (температуру тіла, артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, частоту дихання, потовиділення, швидкість обміну речовин тощо); а по-друге: мобілізує функціональні системи організму для пристосування до умов зовнішнього середовища (до зміни погоди, клімату, умов роботи, до стресових факторів і т. ін.). За даними літературних джерел, найбільш недостатньо досліджений аспект у пацієнтів з ВСД – це порушення структури артерій та вен, нерівномірності їх просвіту, що породжує судинні ураження у вигляді звужень, закупорок, аневризм і, в 25% випадків, спричиняють розвиток інсульту у людей молодого віку [3].

У медичних колах досі ведуться дискусії на предмет істинності такого захворювання, як вегето-судинна дистонія. Хтось вважає, що це самостійна хвороба, проте інші називають ВСД комплексом симптомів, які можуть проявлятися при порушенні нервової регуляції діяльності серцево-судинної системи. Однак, в незалежності від того, до якої категорії порушень зараховується ця проблема, вона залишається досить актуальною, враховуючи той факт, що діагноз ВСД має більшість міського населення країни.

Вегето-судинна дистонія розвивається через вплив різних чинників: через емоційний стрес; під час гормональної перебудови організму (у період статевого дозрівання, при вагітності, настанні раннього клімаксу); при зміні кліматичної або часової зони; за умов фізичного, розумового та емоційного перевантаження; при загостренні неврологічних, соматичних або ендокринних захворювань; при невротичних розладах. Слід зазначити, що є спадкова схильність до розвитку вегето-судинної дистонії [3]. Також одна з причин проблем зі здоров'ям - це недостатня фізична активність, тому що більшість людей мають сидячу роботу, а вільний час проводять біля телевізора чи комп'ютера. Гіподинамія, також сприяє зниженню тону судин і порушення в роботі вегетативної нервової системи, приводячи до ВСД.

Оскільки вегето-судинна дистонія спостерігається в підлітковому і юнацькому віках, попередження цього захворювання треба починати на ранніх етапах. Це стосується організації раціонального режиму праці та відпочинку. Вам поставили діагноз «вегето-судинна дистонія»? Це не смертельно. Дотримання всіх призначень лікаря, режим, уникання психотравмуючих чинників – все це благотворно впливає на процес лікування. У свою чергу, в одному ряду з медикаментозним лікуванням стоять і немедикаментозні методи та засоби: загартувальні процедури, фізіотерапія, бальнеотерапія, заняття фізичними вправами. Доказана ефективність занять у басейні. При цьому,



доцільне широке використання дозована лікувальна фізкультура, яка сприяє підвищенню діяльності найважливіших органів і систем, залучених у патологічний процес.

Результати аналізу спеціальної літератури дозволили встановити, що методи та засоби лікувальної фізичної культури прекрасно підвищує фізичну, а слідом й та розумову працездатність, врівноважує процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі. З чого можна почати лікувальну фізкультуру? Фахівці рекомендують дозовану оздоровчу ходьбу на свіжому повітрі. Ранок потрібно починати з 10-15 хвилинної утрішньої гігієнічної гімнастики. Також, при вегетативних порушеннях, корисними будуть наступні спеціальні вправи: а) вправа «Ножиці», яке слід виконувати з стиснутими в кулак пальцями; б) натиснення долонь один на одного на рівні грудей. Така вправа стимулює кровообіг; в) кругове обертання головою. Дана вправа варто виконувати повільно, злегка затримуючись на кожній позиції.

Таким чином, визначальним моментом є те, що при лікуванні дистонії важливо дотримуватися комплексного підходу, що включає в себе, зокрема, і заняття фізичною культурою. Якщо не приділяти достатню руховій активності, терапія не дасть стійких результатів і не дозволить станові людини значно покращитися.

**Висновки.** 1. Проаналізувавши літературні джерела стає зрозумілим, що вегето-судинна дистонія - це порушення в роботі вегетативної системи, що відповідає за підтримання рівноваги в організмі. При ВСД страждає система кровообігу, порушується нормальний струм рідини по судинах, органи і тканини не отримують достатньо живлення, а також починаються порушення у роботі органів травлення і теплообміну. Основними причинами виникнення ВСД є емоційні перевантаження, стрес, інтенсивні фізичні навантаження, не регулярний сон, проблеми з хребтом, інфекції, зниження імунітету та малорухливий спосіб життя.

2. Ефективним засобом профілактики та усунення проявів ВСД є лікувальна фізична культура. Показані також: плавання, оздоровча ходьба на свіжому повітрі, катання на велосипеді, танці, ранкова гімнастика, а також дотримування режиму дня.

3. В процесі навчання у вищих навчальних закладах приділяється велика увага студентам спеціальної медичної групі, щодо укріплення їх здоров'я.

### **Література.**

1. <http://wjournal.com.ua> – інформаційно-пізнавальний журнал, стаття «ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ У ПІДЛІТКІВ».

2. Чумаків Б.Н. Основи здорового способу життя. Здоров'я і його профілактика. –М.: Педагогічне суспільство, 2004. – 416с.

3. <http://inno-health.com> - стаття «Вегето-судинна дистонія».

4. Олексієнко Я.І., Гармаш О.І. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів ВНЗ та пошуку шляхів їхнього вирішення / Олексієнко Я.І., Гармаш О.І.// Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції в 2014 році. (Черкаський національний університет імені Богдана Хмельницького, м. Черкаси (Україна)) - [http://www.asconf.com/eng/archive\\_view/68](http://www.asconf.com/eng/archive_view/68).

## ЗМІСТ

<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ I. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ І ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....</b>	<b>6</b>
Блищик Олександр	
<b>ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОНАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ВОРОТАРЯМИ УКРАЇНСЬКОЇ ПРЕМ'ЄР – ЛІГИ.....</b>	<b>6</b>
Бондар Денис	
<b>ПОБУДОВА МІКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ ДРУГОГО РОЗРЯДУ.....</b>	<b>10</b>
Вольська Альона	
<b>ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦИФІЧНИХ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТОК.....</b>	<b>13</b>
Гончарук Андрій	
<b>ПОМИЛКОВІ РІШЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ АРБІТРІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....</b>	<b>16</b>
Гузій Антон	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ УДУШЛИВИХ ПРИЙОМІВ В ДЗЮДО.....</b>	<b>19</b>
Денисюк Наталія	
<b>ШЛЯХИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 10-Х КЛАСІВ ЗА ВАРІАТИВНИМ МОДУЛЕМ «ВОЛЕЙБОЛ».....</b>	<b>23</b>
Дуднік Дарія	
<b>ПОРІВНЯННЯ РІВНЯ ТЕХНІКО - ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ВОРОТАРІВ ПРОВІДНИХ УКРАЇНСЬКИХ ГАНДБОЛЬНИХ КЛУБІВ.....</b>	<b>26</b>
Завгородній Василь	
<b>КОНТРОЛЬ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ АКАДЕМІСТІВ.....</b>	<b>30</b>
Захаров Андрій	
<b>ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВЕСЛУВАЛЬНОМУ СПОРТІ.....</b>	<b>33</b>
Іздебський Іван	
<b>ВИЗНАЧЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ БОРЦІВ.....</b>	<b>38</b>
Колесов Дмитро	
<b>ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ РУКОПАШНОГО БОЮ...</b>	<b>43</b>
Конончук Віктор	
<b>РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ У СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....</b>	<b>46</b>
Макаренко Ігор	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ АРБІТРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ.....</b>	<b>50</b>
Міщук Андрій	<b>54</b>

<b>КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ ПЛАВЦІВ ЗА ПОКАЗНИКАМИ СТАТУРИ....</b> Молдавчук Анна	
<b>ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТАЙСЬКОГО БОКСУ В УКРАЇНІ.....</b> Попович Тетяна	58
<b>ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ГАНДБОЛІСТОК .....</b> Проценко Ксенія	61
<b>ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ.....</b> Пустоварова Ганна	63
<b>ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК- ВАЖКОАТЛЕТОК.....</b> Рипула Неля	67
<b>ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАНОВЛЕННЯ ЧИРЛІДИНГУ ЯК ВИДУ СПОРТУ.....</b> Руденко Віталій	70
<b>ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ.....</b> Сапронова Юлія	75
<b>ОЦІНКА ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....</b> Сергєєва Анастасія	78
<b>ОБЛАДНАННЯ СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО ЗАЛУ ДЛЯ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ.....</b> Трусобородський Олександр	81
<b>ТАКТИЧНА ПОБУДОВА ГРИ ПРОВІДНИХ ФУТБОЛЬНИХ ЗБІРНИХ СВІТУ.....</b> Ушкань Дмитро	85
<b>ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ ВИНИКНЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ СПОРТИВНОГО ІНВЕНТАРІЮ НА ЗАНЯТТЯ З ПЛАВАННЯ.....</b> Хоменко Влад	93
<b>ПОКАЗНИКИ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ КРАЙНІХ ЗАХИСНИКІВ НА ЧЕМПІОНАТІ СВІТУ З ФУТБОЛУ 2014 р.....</b> Чиньоний Анатолій	95
<b>ВАЖКОАТЛЕТИ СУЧАСНОЇ УКРАЇНИ НА ОЛІМПІЙСЬКІЙ АРЕНІ..</b> Шалагін Сергій	98
<b>КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДО ЗАНЯТЬ ГІМНАСТИКОЮ.....</b> Ширококорядюк Юлія	101
<b>ВИТРИВАЛІСТЬ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ ПРОЯВУ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА РІЗНИХ ДИСТАНЦІЯХ.....</b>	103
<b>РОЗДІЛ II. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, РЕКРЕАЦІЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....</b> Бабаченко Вікторія	107
<b>ВИВЧЕННЯ СТАНУ ЗОРУ УЧНІВ ХЕРСОНСЬКОЇ ГІМНАЗІЇ №3</b>	107

Ватаг Олексій

**ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ МЕШКАЮТЬ У МІСТІ ТА СІЛЬСЬКІЙ МІСЦЕВОСТІ...** 111

Вечерок Софія

**КОРЕКЦІЯ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ З УРАХУВАННЯМ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....** 116

Голубенко Анастасія

**ЗАСТОСУВАННЯ РЕЧОВИН АНТИОКСИДАНТНОЇ ПРИРОДИ ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ АНТИОКСИДАНТНОГО СТАТУСУ ТА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....** 119

Гончаренко Вадим

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ПРИ ТРАВМАХ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ** 122

Грецький Ігор

**ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ З АТЛЕТИЗМУ.....** 126

Данець Тетяна

**МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ.....** 128

Зайченко Катерина

**ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ.....** 133

Зубчик Андрій, Денис Боднійчук, Андрій Васильєв

**МЕТОДИЧНА ПІДГОТОВКА, ЯК СКЛАДОВА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ СПОРТИВНИХ ІГОР.....** 136

Іванова О.

**ОРГАНІЧНЕ ХАРЧУВАННЯ, ЯК СКЛАДОВА РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ПІДЛІТКІВ 14-16 РОКІВ.....** 139

Коваленко Дар'я

**ПРОФІЛАКТИКА АЛЕРГІЇ У ШКОЛЯРІВ.....** 143

Меліксетян Кнарік

**ОЦІНКА СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ПІДЛІТКІВ** 147

Меньшикова Наталія

**РОЗВИТОК СПРИТНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....** 151

Наконечна А.

**ВАЛЕОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СВІДОМОГО СТАВЛЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РЕПРОДУКТИВНОГО ЗДОРОВ'Я** 153

Несіна Марія

**ХАРАКТЕРИСТИКА ТРАВМАТИЗМУ В ЖІНОЧОМУ ФУТЗАЛІ...** 158

Саржан А.

**ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШОГО ВІКУ.....** 161

Тертишний В.

165

<b>ДОСЛІДЖЕННЯ НАЯВНОСТІ СТРЕСУ У ШКОЛЯРІВ.....</b>	
Тумілович Яна	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ.....</b>	170
Филиппова Анастасія	
<b>ІНТЕГРАЦІЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В СИСТЕМУ МІСЬКИХ РОЗВАЖАЛЬНИХ ЗАХОДІВ.....</b>	172
Фомін Денис	
<b>ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ БОРОТЬБОЮ.....</b>	177
Христофорова Валерія	
<b>ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ БАСКЕТБОЛИСТОВ.....</b>	181
Шестак Ольга	
<b>ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ У АСПЕКТІ ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНИЧНОЇ ОСВІТИ ШКОЛЯРІВ.....</b>	185
<b>РОЗДІЛ III. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ.....</b>	189
Богданова К.	
<b>РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ.....</b>	189
Возна Надія	
<b>САМОСТІЙНІ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ.....</b>	191
Гаркуша Ліана	
<b>ПРИЧИНИ ОЖИРІННЯ ТА ЗАСОБИ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ІЗ ЗАЙВОЮ ВАГОЮ.....</b>	193
Головатюк Анна	
<b>ПРОФЕСІОНАЛЬНО - ПРИКЛАДНА ФІЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СРЕДИ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКОГО ВУЗА.....</b>	196
Гомон Єлизавета	
<b>ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ.....</b>	199
Журба Юлія	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У КИТАЙСЬКІЙ НАРОДНІЙ РЕСПУБЛІЦІ.....</b>	202
Зеленова Олеся	
<b>ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ НА РЕЗУЛЬТАТ В БАСКЕТБОЛЕ.....</b>	204
Зеленова Олеся	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ДЕТСКОМ ЦЕРЕБРАЛЬНОМ ПАРАЛИЧЕ.....</b>	208

Кобзарева Анна	
<b>ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....</b>	212
Манько Кристина	
<b>РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У БОРЦОВ.....</b>	216
Манько Кристина	
<b>МЕТОДИКА ИЗУЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.....</b>	219
Мягкая Алина	
<b>ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНИХ БОКСЕРІВ.....</b>	223
Мягкая Алина	
<b>МЕТОДИКА ВИХОВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....</b>	226
Николаенко Анна	
<b>ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....</b>	229
Островерх Алексей	
<b>К ВОПРОСУ О ПРОФИЛАКТИКЕ ТРАВМАТИЗМА В СПОРТЕ....</b>	234
Павлікова Ольга	
<b>СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ СФЕРИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ У КРИВОМУ РОЗІ.....</b>	237
Прокопавічюс А.	
<b>РОЗВИТОК СПОРТИВНИХ КЛУБІВ В УМОВАХ РИНКОВОЇ ЕКОНОМІКИ.....</b>	241
Процай Ксения	
<b>МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ.....</b>	244
Процай Ксения	
<b>ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ.....</b>	248
Романченко Кристина	
<b>МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО АКТИВНОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ</b>	251
Романченко Кристина	
<b>ДОСТИЖЕНИЯ ВЫСОКИХ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ В ПЕРИОД ОБУЧЕНИЯ В ВУЗе.....</b>	254
Сбітнєва Ольга	
<b>ОСОБЛИВОСТІ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ З ВОЛЕЙБОЛУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ .....</b>	257
Скурту Валерия	
<b>ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В УКРАИНЕ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ</b>	260

<b>МОЛОДЁЖИ.....</b>	
Скурту Валерия	
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И МАРКЕТИНГОВЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ В ЭТОЙ СФЕРЕ.....</b>	263
Тристан Вікторія	
<b>ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЯК СОЦІАЛЬНА СИСТЕМА.....</b>	267
Ус Валерия	
<b>ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА.....</b>	271
Ус Валерия	
<b>СКОРОСТНЫЕ СПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ И МЕТОДИКА ИХ РАЗВИТИЯ.....</b>	273
Шевченко Наталія	
<b>СВІТОВИЙ РЕЙТИНГ ЕКСТРИМАЛЬНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....</b>	276
Ярова Анна	
<b>ОСОБЛИВОСТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ВЕГЕТО-СУДИННОЮ ДИСТОНІЄЮ.....</b>	279
<b>ЗМІСТ.....</b>	282

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.  
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Харченко-Баранецька Л.Л., Кольцова О.С.,  
Третьяков О.О., Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А.  
Технічний редактор – Третьяков О.

Підписано до друку 21.03.2011. Формат 60x84/16.  
Папір офсетний. Друк цифровий. Гарнітура Times New Roman.  
Умовн. друк. арк. 6,51. Наклад 300.

Друк здійснено з готового оригінал—макета у видавництві ПП  
Вишемирський В.С.  
Свідоцтво серія ХС № 48 від 14.04 2005 р.  
Видано Управлінням у справах преси та інформації  
73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,  
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru