

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



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Збірка наукових праць за матеріалами
І туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції
(15 грудня 2017 року)

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (15 грудня 2017 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2017. – 367 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на I турі XII Всеукраїнській студентській науково-практичній конференції –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури».

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

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

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

Сінчук А.В. – викладач;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

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

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

© ХДУ, 2017

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Акуленко Микола – студент 4 курсу Херонського державного університету
2. Александрова Алла - студентка 4 курсу Херонського державного університету
3. Базилєв Сергій - студент 4 курсу Херонського державного університету
4. Битяк Володимир – студент 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка.
5. Богатюк Юлія Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського
6. Бойко Костянтин – студент 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету
7. Бойко Роман – студент 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету
8. Болтишева Катерина – магістрантка 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка
9. Буліхевич Олександр - студент 4 курсу Херонського державного університету
10. Буран Вікторія - студентка 4 курсу Херонського державного університету
11. Бутенко Юлія – студентка 1 курсу ХНАДУ
12. Буян Марія - студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
13. Вігула Яна - магістрантка 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка
14. Волошина Анастасія - студентка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка
15. Воробель Єлизавета - магістрантка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка
16. Геворгян Рубен – магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім.Володимира Винниченка
17. Гілевич Яна - студентка 4 курсу Херонського державного університету
18. Горобець Юлія - студентка 4 курсу Херонського державного університету
19. Горшкова Ольга – студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
20. Гречка Христина - студентка 4 курсу Херонського державного університету
21. Грушевенко Дарина – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів № 52
22. Даців Іван – студент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка

23. Денека Артем – магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
24. Деревінський Михайло – студент 5 курсу ДВНЗ Херсонського державного аграрного університету
25. Дніщенко Михайло - студент 4 курсу Херсонського державного університету
26. Довженко Катерина – магістранта 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
27. Донець Іван – студент 5 курсу ДВНЗ Херсонського державного аграрного університету
28. Дробот Вероніка - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
29. Дяченко Максим – магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
30. Жовтенко Єлизавета – студентка 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
31. Жогло Євген – студентка 3 курсу Херсонського державного аграрного університету
32. Зайцев Дмитро – магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
33. Зенова Альона – магістрантка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
34. Золотушка Владислав – студент 1 курсу ХНАДУ.
35. Іванова Ольга – студентка 1 курсу ХНАДУ.
36. Іщенко Маргарита - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
37. Іщенко Мирослав - студент 4 курсу Херсонського державного університету
38. Киясь Марина – студентка 2 курсу ХНАДУ
39. Кісільова Юлія – студентка 2 курсу Криворізького Державного педагогічного університету
40. Ключинський Олександр - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
41. Коваленко Ірина – магістранта 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
42. Коваль Віктор – студент 1 курсу ХНАДУ.
43. Ковальчук Олена – студентка Миколаївського національного університету ім. В.О. Сухомлинського
44. Комарова Катерина – студентка 2 курсу ХНАДУ
45. Кононович Наталія - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
46. Король Максим - студент 3 курсу Харківського національного економічного університету імені Семена Кузнеця
47. Котляр Ольга - студентка 4 курсу Херсонського державного університету

48. Кравченко Олексій - студент 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
49. Крайносвіт Микола – магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
50. Кузнєцов Олексій – магістрант 1 курсу Херонського державного університету
51. Куруч Анастасія - студентка 3 курсу Херонського державного університету
52. Кущенко Олександра – студентка 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
53. Лата Вікторія - магістрантка 2 курсу Херонського державного університету
54. Левченко Ганна - студентка 4 курсу Херонського державного університету
55. Лета Юрій - магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
56. Любашенко Діана - студентка 4 курсу Херонського державного університету
57. Майборода Віта - магістрантка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
58. Макарова Ганна - магістрантка 2 курсу Херонського державного університету
59. Малащенко Людмила - студентка 4 курсу Херонського державного університету
60. Мар'янчук В'ячеслав - студент 4 курсу Херонського державного університету
61. Масалов Євген – студент 1 курсу ХНАДУ
62. Мацук Дар'я – (МАН) – учениця ХІЦДЮТ, Херсонської спеціалізованої школи І - ІІІ ступенів № 12
63. Настусенко Дмитро – магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
64. Ніжеголенко Альбіна - студентка 4 курсу Херонського державного університету
65. Новокшанова Аліна - студентка 4 курсу Херонського державного університету
66. Новосельська Дарина - (МАН) – учениця ХІЦДЮТ, Херсонської спеціалізованої школи І - ІІІ ступенів № 52
67. Ободовська Олена – студентка 2 курсу навчання ХНАДУ.
68. Огурцов Іван – студент 1 курсу ХНАДУ.
69. Орлова Анастасія - студентка 4 курсу Херонського державного університету
70. Пашкевич Андрій - студент 4 курсу Херонського державного університету
71. Першукевич Олег - магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка

72. Петренко Анастасія – студентка 1 курсу ХНАДУ.
73. Петросян Віктор - магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
74. Піщан Микола – магістрант 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
75. Поліщук Юлія – студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
76. Полтавська Ангеліна – студентка 1 курсу ХНАДУ
77. Постернак Сергій – студент Національного університету фізичного виховання і спорту України
78. Потоцький Дмитро - магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
79. Поцелуєва Марина - студентка 4 курсу Херонського державного університету
80. Почиваліна Анастасія – студентка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
81. Просторов Николай - магістрант 2 курсу Херонського державного університету
82. Пунтус Марія - студентка 1 курсу Криворізького Державного педагогічного університету
83. Пшеничка Діана - студентка 2 курсу Криворізького Державного педагогічного університету
84. Решотка Наталія - студентка 4 курсу Херонського державного університету
85. Савченко Дмитро - студентка 1 курсу ХНАДУ
86. Сахно Ілля - студент 4 курсу Херонського державного університету
87. Селіванов Олексій - студент 4 курсу Херонського державного університету
88. Сердюк Тетяна - студентка 1 курсу ХНАДУ
89. Синицина Юлія - студентка 3 курсу Херонського державного університету
90. Сільвестрова Ганна - студентка 3 курсу Херонського державного університету
91. Сметанка Денис – учень Херсонського центру дитячої та юнацької творчості, Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №52 з поглибленим вивченням української мови
92. Снежко Лілія - магістрантка 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
93. Сотіріаді Олександр – студент 3 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
94. Сотнікова Маріанна – учениця Херсонського центру дитячої та юнацької творчості
95. Степанчук Роман – магістрант Рівненського державного гуманітарного університету

96. Стеценко Владислав - студент 4 курсу Херсонського державного університету
97. Суковач Максим – магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
98. Суконіна Ніна – студентка 2 курсу ХНАДУ
99. Танцеров Микола – студент 1 курсу Херсонського державного університету
100. Тетер Сергій – студент 2 курсу Херсонського державного університету
101. Фесюк Вікторія - студентка 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
102. Філіпенко Анжела - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
103. Флора Людмила - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
104. Фустій Олег – магістрант 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
105. Хомолук Юлія – магістрантка 1 курсу Херсонського державного університету
106. Чайковський Ростислав – студент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка
107. Чемерис Марія Івано – студентка Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України
108. Черкесов Василь - студент 4 курсу Херсонського державного університету
109. Шварьова Вікторія – студентка 1 курсу ХНЕУ ім.Семена Кузнеця
110. Шевчук Світлана - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
111. Шишкін Дмитро – студент 3 курсу Харківської державної академії фізичної культури
112. Шпирук Дар'я - студентка 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
113. Шульга Катерина – студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
114. Щербань Руслан – студент 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
115. Щербина Дар'я – студент 3 курсу Харківського національного університету імені Семена Кузнеця
116. Юрченко Юрій – студент 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка
117. Якушева Олена - студентка 3 курсу Херсонського державного університету
118. Яркова Наталія - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
119. Яцина Поліна – студентка 1 курсу ХНАДУ

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ

Акуленко Микола

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Розвиток рухових якостей – одне з основних завдань фізичного виховання в школі, і його вирішення має здійснюватися комплексно, починаючи з раннього віку. Розвиток рухових якостей школярів вимагає особливої уваги, адже враховуючи фізіологічні особливості дитячого організму, фізичний та психічний стан, виникає потреба у забезпеченні контролю за станом здоров'я, розвитком рухових якостей та у використанні різноманітних засобів для їх фізичної підготовки. Учителям фізичної культури необхідно орієнтуватися виходячи з умов школи, виділяти на кожному уроці певну кількість часу на розвиток рухових якостей учнів (Шиян Б. М., 2004) [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Будь-які рухові дії (ходьба, біг, стрибки, метання, катання на лижах, біг на ковзанах, плавання тощо) пов'язані зі збереженням стійкого стану тіла. Це забезпечує нормальне функціонування всіх фізіологічних систем організму, оптимальну амплітуду рухів, раціональний розподіл м'язових зусиль, що призводить до економічності енерговитрат і підвищення ефективності рухової дії (М. М. Линець, 1997) [1]. Не менш важливе збереження рівноваги в нерухомій позі: сидіння за партою в школі, робоча поза за столом, біля верстата та т.п. Невміння зберігати правильну позу призводить до викривлення хребта, а отже до погіршення стану здоров'я. Необхідний рівень розвитку координаційних здібностей дозволяє швидше і якісніше опановувати техніку будь-яких фізичних вправ (Т. Ю. Круцевич, 2008) [2].

Мета дослідження – розглянути методику розвитку координаційних здібностей у шкільному курсі фізичного виховання.

У процесі дослідження нами були використані такі **методи**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. У цілісній руховій діяльності координаційні здібності проявляються у взаємодії, але у певних ситуаціях роль окремих здібностей міняється. Для кожного із вказаних видів координаційних здібностей розроблена обґрунтована методика їх розвитку.

Слід зауважити, що розвиток координації відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди фонду нових форм рухів. Оскільки координація за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку даної якості можуть

використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни:

- виконання вправи з різних незвичайних вихідних положень і закінчення такими ж кінцевими положеннями;
- виконання вправи в обидва боки, обома руками і ногами в різних умовах;
- зміна темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи;
- виконання додаткових рухів;
- щойно засвоєну вправу виконують у різних комбінаціях з раніше вивченими.

Методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання:

- „суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку);
- „контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплющеними очима).

Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають координацію, на початку основної частини уроку.

Параметри навантаження:

1. Складність рухових дій 40–70% від максимального рівня.
2. Інтенсивність роботи у початківців відносно невисока і може бути забезпечена виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків.
3. Тривалість окремої вправи 10–120 с, або до появи втоми.
4. Кількість вправ – 2-3. Кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі (до 5 с) може бути від 6 до 12 разів або 2-3 рази при триваліших завданнях.
5. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв. Під час активного відпочинку паузи між вправами заповнюються вправами на розслаблення і розтягування, ідеомоторні дії, самомасаж.

У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін.

Висновки. В основу методики вдосконалення координаційних здібностей покладене виконання завдань в ускладнених умовах. Необхідно планувати виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу, недостатньої чи надмірної інформації. Ефективним є біг по місцевості із складаним рельєфом, бігові вправи з доданням перешкод, вправи з м'ячами, спортивні та ігри.

Література.

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей: навч. Посібник / М. М. Линець. – Л.: Штабар, 1997. – С.23.

2. Теорія і методика фізичного виховання: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]: у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с.; Т. 2. – 366 с.

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.; Ч. 2. – 248 с.

РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Александрова Алла

Науковий керівник: доцент Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Тема загальної характеристики і вікових особливостей рухових і координаційних здібностей – одна з найцікавіших й найскладніших проблем теорії і методики фізичного виховання, психології спортивного тренування і спортивної метрології. В даний час виділяють до вісімнадцяти видів витривалості людини, близько двох десятків спеціальних координаційних здібностей, що проявляються в конкретних рухових діях (циклічних, ациклічних, балістичних і ін.), та ще близько десятка так званих координаційних здібностей, що специфічно проявляються: рівновага, реакція, ритм, орієнтація в просторі, здібність до диференціювання просторових, силових і тимчасових параметрів рухів і ін. [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як засвідчує Волков Л. високий рівень розвитку координаційних здібностей – основна база для оволодіння новими видами рухових і координаційних дій, успішного пристосування до трудових дій і побутових операцій. В умовах науково-технічної революції значущість різних координаційних здібностей постійно зростає. Процес освоєння будь-яких рухових дій йде значно успішніше, якщо учень має міцні, витривалі і швидкі м'язи, гнучке тіло, високо розвинуті здібності управляти собою, своїм тілом, своїми рухами [3]. Одним з основних завдань викладача фізичної культури є підбір таких засобів і методів, які б забезпечували оптимальний розвиток усіх рухових здібностей, особливо координаційних. Для цього необхідно знати вікові особливості розвитку фізичних якостей та контроль в різні вікові періоди [2,4]. Отже, створення найкращих методичних умов розвитку та контролю координаційних здібностей підлітків є актуальним питанням.

Мета роботи. Полягає в дослідженні методики контролю координаційних здібностей фізичного виховання підлітків.

Результати дослідження. Поняття «координаційні здібності» до середини ХХ століття ідентифікували з поняттям «спритність». З часом ряд дослідників розглядами визначення «координаційні здібності» з різних точок зору. Але було встановлено, що координаційні здібності це можливість індивіда до оптимального керування рухами за параметрами правильності, швидкості, раціональності та винахідливості.[3]

Проте до теперішнього часу немає єдності по наступних позиціях: за визначеннями; за класифікацією; за віковими закономірностями розвитку.

Крім того, недостатньо педагогічних програм, направлених на вдосконалення координаційних здібностей у школярів. Розвиток та вдосконалення координаційних здібностей у школярів вимагає систематичного контролю. Основними методами оцінки координаційних здібностей є: метод спостереження; метод експертних оцінок; апаратурні методи; метод тестів.

Важливим моментом в роботі викладача фізичної культури з дітьми по розвитку координаційних здібностей є знання вікового розвитку фізичних здібностей з чітко вираженими сенситивними періодами – періодами формування та найефективнішого удосконалення систем організму, які впливають на розвиток рухового апарату.

На наш погляд, координаційні здібності є головними у розвитку фізичних здібностей, але й інші відіграють важливу роль. Серед основних умов, від яких залежить рівень розвитку координаційних здібностей підлітків слід виділити не тільки його фізичний розвиток, а й психічний і фізіологічний.

В якості засобів визначення рухово-координаційних здібностей можуть бути використані різні фізичні вправи і тести, якщо їх виконання пов'язано з подоланням координаційних труднощів. Такі труднощі доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії. Ефективним є біг по місцевості із ускладненим рельєфом, бігові вправи з долаанням перешкод, вправи з м'ячами, спортивні ігри.

Розвиток координаційних рухів дітей пов'язаний з розвитком будови їх нервової системи.

Існує багато тестів які призначені для контролю, а розвитком координаційних здібностей. Нами було проведено такі тести як: човниковий біг 4х9 м., статична поза на одній нозі та хват падаючої гімнастичної палиці. Це дало можливість проконтролювати просторову орієнтацію, ритмічність руху та рухову реакцію у школярів середнього шкільного віку.

Під час проведення тестування, яке проходило у формі змагання, всі 50 дітей брали участь і виконували ці тести із задоволенням.

Виходячи з результатів нашого дослідження можемо визначити наступне. Як в першому так і в повторному тестуванні результати показали, що в вправи з човникового бігу перемогли учні 6-Б класу, з середнім результатом 9,8 сек. який в повторному тестуванні покращився до 9,7 сек. В утриманні рівноваги кращими були учні 6-А класу, з середнім результатом 13 сек, який згодом збільшився до 11 сек. А в тестуванні хват падаючої гімнастичної палиці знову кращі показники в 6-В класі, з середнім результатом 14.3 см, покращився до 12,8 см.

Висновок. Таким чином в результаті нашого дослідження, ми отримали дані, які дозволяють нам оцінити рівень координаційних здібностей школярів середнього шкільного віку. Контроль рухових здібностей учнів, зокрема координаційних повинен здійснюватися систематично, даючи можливість вчителеві визначити методи та засоби їх покращення.

Література.

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту) / Алабин В.Г., Єдинак Г.А. – Кам'янець – Подільський: Абетка – Нова, 2002. – 384 с.
2. Волков Л. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Леонід Волков. – К.: Радянська школа, 1980. – 102, 104 с.
3. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів / Леонід Сергієнко. – Київ, Олімпійська література, 2001. – 440 с.
4. Теория и методика физического воспитания / Под.ред Т.Ю.Круцевич – К.: Олимпийская литература. Т.1, 2003. – 422 с.

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Болтишева Катерина

Науковий керівник: доцент Маленюк Т.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені
Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Останніми роками у зв'язку з інтенсифікацією навчального процесу у вузах наголошується тенденція зниження об'єму рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану. У зв'язку з чим особливої соціальної значущості набувають питання формування, збереження і зміцнення здоров'я молоді, яка навчається. Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграють підвищення мотивації до використання засобів фізичної культури в повсякденному житті, зокрема до занять фізичним вихованням як академічним, так і самостійним, а також вибір адекватних засобів компенсації дефіциту повсякденної рухової активності [2, с. 52].

Студентська молодь являє собою особливу соціальну групу, яка характеризується високими розумовими та емоційними перевантаженнями, викликаними розумовою працею, яка виконується в умовах дефіциту часу, нервових напружень та стресових ситуацій. Крім того, студентська молодь зазнає великого навантаження не лише впливу природних факторів (спадковість, кліматичні і метеорологічні умови), соціальних (умови життя, побут), але й у результаті внутрішньої морфофункціональної перебудови організму, гіподинамії, що призводять до порушень адаптаційних процесів організму з наступними розвитком різних відхилень та захворювань. Низька рухова активність характерна для більшості студентів, особливо з відхиленнями в стані здоров'я. Тому важлива умова їхнього фізичного стану та розумової працездатності – дотримання правильного рухового режиму.

Аналіз публікацій. При організації фізичного виховання значна увага має приділятися фізкультурно-оздоровчій роботі, сучасним методам оздоровлення, вивченню механізмів оздоровчої дії фізичних вправ та можливості їхнього застосування з метою оздоровлення і ознайомлення з методикою виховання

фізичної культури особистості. Основний аспект на заняттях повинен робитися на тому, щоб майбутні фахівці зрозуміли й усвідомили, що пріоритетним завданням є індивідуальне здоров'я людини, його механізми та можливості управління станом здоров'я [4, с. 105].

Реалізувати державне завдання щодо оздоровлення студентів лише через організаційні форми занять у навчальному процесі досить складно. Дослідники В.І. Харітонов, В.В. Кім, А.В. Ненашева розглядають фізичне виховання як чинник здорового способу життя і стверджують, що здоров'я – це найвища цінність особистості, але й відмічають, що молодій людині займатися фізичною культурою 4 години на тиждень за розкладом занять замало. Ними було виявлено, що фізичне навантаження для студентів протягом тижня має складати 12–14 годин [3, с. 19].

Особливого значення набуває проблема формування механізмів, що забезпечують пролонговану активність студентів у фізичному вихованні і самовихованні. Серед таких механізмів важливе місце займає стимулювання, мотивування та формування потреб студентів до самостійної фізкультурної діяльності, як важливої складової загальної культури особистості, засобу особистісного розвитку [1, с. 3].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні методики застосування фізкультурно-оздоровчих засобів, які найбільш ефективно впливають на стан здоров'я студентів і є складовою частиною здорового способу життя.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сьогодення вимагає від студентської молоді розуміння того, що фізична культура повинна стати частиною життя сучасної людини. Кожен студент повинен усвідомити, що необхідно навчатись використовувати вільний час для власного здоров'я, раціонально харчуватися і постійно дбати про свою активну діяльність. Саме тому, при визначенні поняття «фізичне виховання» майже всі дослідники пов'язують його зміст зі зміцненням здоров'я людини, загартування організму і формуванням здорового способу життя. Але цієї мети не можна досягти, якщо не розвивати у молоді стійкий інтерес до системи занять фізичною культурою.

Для збільшення обсягу рухової активності, отримання задоволення від активного відпочинку, профілактики захворювань найбільш ефективними є вправи аеробної спрямованості низької або помірної інтенсивності, тобто такі навантаження, при яких задіяно більше двох третіх м'язової маси і які можна продовжувати протягом тривалого часу. До традиційних аеробних вправ належать: ходьба, біг, плавання і водні види рухової активності (аква-аеробіка, акваджогінг), їзда на велосипеді, туризм, ходьба на лижах, різні види аеробіки.

Оздоровча ходьба. Найбільш простою і доступною фізичною вправою, що сприятливо діє на організм людини є ходьба. Завдяки систематичним заняттям оздоровчою ходьбою збільшується обсяг рухової активності, поліпшується діяльність серцево-судинної і дихальної систем, активізується обмін речовин, посилюється газообмін й окислювальні процеси тощо.

Під час ходьби ноги доцільно ставити ближче до лінії, яка умовно проведена між з'єднаними ступнями. Ступню ставлять на землю з п'ятки на носок. Руки під час швидкої ходьби дещо зігнуті, але не напружені й активно

працюють. Кисті рук розслаблені, плечі опущені, розслаблені й розведені. Особливу увагу потрібно звертати на поставу: не можна сутулитись, опускати голову. Рухи повинні бути плавними, неперервно-ритмічними, крок пружний, дихання під час ходьби вільне й ритмічне. На початку занять слід дотримуватись певного ритму дихання, а саме: вдих – на 2-3, видих – на 3-6 кроків.

Оздоровчий біг. Для оздоровчого бігу важливим є не так результат, як задоволення, яке учасники отримують від участі у забігах. Подібні заходи допомагають абстрагуватися від щоденних турбот, напруженого ритму життя. Раціонально збалансовані за обсягом і швидкістю бігові навантаження є одним із найефективніших методів боротьби з гіпокінезією і підвищення функціональних резервів організму, удосконалення фізичної підготовки.

Найкращим місцем для бігу є дороги, стежки у хвойному лісі. Підходять для бігу й алеї парку, які покриті асфальтом. Не рекомендується бігати по кам'янистих дорогах, біг виконується за рахунок активних рухів стегнами. Ному ставлять на ґрунт рухом зверху вниз на всю ступню відразу. Довжина кроку залежить від індивідуальних особливостей бігуна. Голова й тулуб нахилені таким чином, щоб бігун міг дивитися вперед на 10-15 м. Руки зігнуті під кутом 90°, кисті легко стиснуті в кулак. На початкових етапах тренування біг доцільно чергувати з ходьбою, пізніше переходити лише на біг протягом 30 хв.

Плавання. Ефективним засобом підвищення фізичного стану й поліпшення здоров'я є плавання. Воно рекомендується без обмежень усім практично здоровим людям будь-якого віку. Плавання сприятливо впливає на функціональні системи організму. У результаті тренувального ефекту в плавців значно поліпшується функція дихальної системи (плавці високої підготовленості мають найбільшу життєву ємність легень). Плавання позитивно впливає й на опорно-руховий апарат. У воді плавець перебуває у горизонтальному положенні, тому знімаються гравітаційні навантаження на хребет.

Для досягнення оздоровчого ефекту в плаванні потрібно чітко дозувати його швидкість та обсяг залежно від індивідуальних можливостей людини. Підвищення оздоровчої ролі плавання досягається при дотриманні певних умов, а саме: дихання (гранично глибокий вдих і повний видих у воду) погоджується з рухами рук, що вдосконалює серцево-судинну й дихальну системи; під час виконання кожного гребка чергуються напруження м'язів з їхнім розслабленням, що дає змогу протягом тривалого часу пропливати без зупинок велику відстань; досягнення економності й ефективності всіх гребкових рухів руками й ногами, оптимального горизонтального положення тіла у воді, забезпечує не тільки рівномірне й швидке ковзання, але й різнобічний фізичний розвиток, тренувальну дію на основі функції організму.

Їзда на велосипеді. Їзда на велосипеді забезпечує тренування органів кровообігу й дихання, стимулює обмін речовин, поліпшує рухливість у суглобах, зміцнює м'язи нижніх кінцівок. Необхідність зберігати рівновагу, певний темп роботи й орієнтуватись в просторі ставлять підвищенні вимоги до функцій дихального апарату, вестибулярного й зорового аналізаторів,

виховують м'язове відчуття, поліпшують координацію рухів і периферійний зір.

Оздоровчий і лікувальний ефект їзди на велосипеді підвищується завдяки позитивним емоціям, які виникають унаслідок постійної зміни обстановки. Однак, потрібно враховувати, що під час їзди на велосипеді дещо утруднене грудне дихання, але збільшується діафрагмальне. При цьому відбувається перерозподіл крові в організмі для зміцнення м'язів, що працюють. Оздоровче тренування на велосипеді найкраще проводити вранці або ввечері. Перед цим не рекомендується пити міцний чай, вживати спиртні напої, палити.

Ходьба на лижах. Велике значення для оздоровлення організму людини має ходьба на лижах. Якщо під час бігу верхній плечовий пояс відносно пасивний і основне навантаження припадає на нижні кінцівки, то під час ходьби на лижах активно й рівномірно працюють усі найбільш важливі групи м'язів ніг, живота, спини, шиї, верхніх і нижніх кінцівок. Навантаження під час ходьби на лижах залежить від швидкості руху, рельєфу траси, метеорологічних умов.

Техніка ходьби на лижах має певну складність, тому на початковому етапі потрібно добре оволодіти нею. Спочатку засвоюються відносно прості способи пересування на лижах: поперемінний двокроковий хід, одночасний безкроковий хід. Під час спускання з гір для регуляції швидкості використовують різноманітні стійки (низька, середня й висока) та способи гальмування (плуг, поворот). Пізніше вивчають складніші способи переміщення на лижах. Широкі, плавні рухи на лижах, коли включаються додаткові м'язові групи, сприяють зниженню навантаження на кістково-м'язовий апарат.

Висновки. Отже, комплексне, раціональне використання різноманітних засобів фізичного виховання у фізкультурно-оздоровчій діяльності зі студентами, систематичні заняття фізичними вправами дозволять швидко та ефективно покращити самопочуття, підвищити усі види їхньої працездатності й повсякденної активності. Сприятимуть зміцненню стійкості до захворювань, забезпечуватимуть психічну стабільність та імідж у цілому.

Література.

1. Боднар І. Р. Фізичне виховання студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: автореф. дис. канд. пед. наук: 24.00.02 / Іванна Романівна Боднар. – Луцьк, 2000. – 23 с.
2. Стасенко О. А. Стан сформованості мотивів студентів вищих навчальних закладів до рухової активності / О. А. Стасенко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. Я. Індика. – 2016. – № 2 (34). – С. 51–56.
3. Харитонов В. И. Совершенствование физического воспитания как ценности здорового образа жизни и здоровья учащихся / В. И. Харитонов, В. В. Ким, А. В. Ненашева // Теория и практика физической культуры. – 2002. – №1. С. 19–23.

4. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі: навч. посібн. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 300 с.

МОЖЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ З РІЗНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІВДНЯ УКРАЇНИ

Буліхевич Олександр

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю. А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Туристичні спортивні походи є важливою складовою виховання учнівської молоді, оскільки у результаті туристичної подорожі виховуються наступні якості: витривалість, мужність, сила волі, фізичне загартування і любов до рідного краю [1]. Також під час походів відбувається знайомство з навколишнім середовищем. Проведення походів здійснюється як правило у цікавих природних районах (лісах, гірській місцевості) з наявністю перешкод. Але матеріальні витрати, пов'язані з переїздом до району походу, на жаль, не дає можливості великому загалу школярів залучатись до спортивних походів. Досвід провідних фахівців зі спортивного туризму свідчить про використання можливостей будь-якого району для проведення спортивних походів. Південь України теж має певні передумови для розвитку спортивного туризму, оскільки тут є сприятливі умови для розвитку різних видів туризму серед школярів.

Метою дослідження є аналіз можливостей проведення спортивних походів учнівської молоді з різних видів туризму на півдні України.

Результати дослідження. Туристський спортивний похід учнівської молоді – це подорож, що здійснюється організованою групою учнівської молоді за заздалегідь розробленим маршрутом з подоланням природних та штучних перешкод різних категорій трудності у визначені терміни [1].

Походи поділяються: за видами спортивного туризму: залежно від основних засобів пересування та характеру перешкод - на пішохідні, велосипедні, водні, гірські, лижні, спелеологічні, вітрильні, автомобільні та мотоциклетні;

за складністю: залежно від кількості та рівня трудності перешкод, протяжності і тривалості - на походи некатегорійні та категорійні;

залежно від території проведення - на місцеві та дальні [2].

До місцевих належать походи, що проводяться в межах однієї адміністративної одиниці, де розташований навчальний заклад або орган управління освітою, який проводить похід. Допускається проведення місцевого походу з виходом на територію суміжних областей, якщо це обумовлено розташуванням навчального закладу, який проводить похід, особливостями місцевості та логічністю побудови маршруту.

В межах півдня України найбільш поширеними є такі види спортивного туризму, як: пішохідний, водний, велосипедний та спелеотуризм.

Розвитку пішохідного туризму на півдні України сприяє рівнинний рельєф. Погодні умови дозволяють здійснювати пішохідні мандрівки у рівнинних районах України з березня по листопад, а при сприятливих погодних умовах – протягом всього року, до I категорії складності включно. Хоча більшість земель на півдні України – сільськогосподарські угіддя, але є можливість проводити пішохідні походи берегами великих (Дніпро, Південний Буг, Дністер) і малих (Інгулець, Інгул, Мертвовод тощо) річок. Для таких походів також у нагоді будуть ліси Голопристанського та Олешківського районів Херсонщини та північних районів Одещини.

Наявність великих рівнинних річок сприяє розвитку водного туризму. На цих річках можливе проведення водних походів до I категорії складності включно. Їх проходження доступне для туристів-початківців, а маршрути по них рекомендовано для самостійної розробки, через що вони не включені до переліку класифікованих маршрутів. Для більшості перерахованих річок рекомендується сплав на байдарках, хоча не виключається і сплав на надувних човнах та розбірних надувних катамаранах. Сезонність сплаву – з березня до листопада включно. Особливу увагу заслуговує дельта Дніпра, що має розгалужену систему рукавів, протоків, озер та лиманів загальною площею біля 350 квадратних кілометрів.

Велосипедний туризм має свої переваги у порівнянні з іншими видами туризму. Велосипед є дуже зручним засобом пересування. Він дає мандрівнику можливість із досить значною швидкістю долати великі відстані, познайомитися під час короткої подорожі з великим географічним районом, відвідати цікаві об'єкти, розташовані один від одного на значній відстані. Ще одна суттєва перевага перед іншими видами туризму - веломандрівнику не треба переносити рюкзак в декілька десятків кілограмів на власній спині – це робить його двоколісний помічник.

Проте велосипед ставить деякі специфічні вимоги до учасників подорожей. Кожний велотурист має володіти технікою їзди на велосипеді з вантажем не тільки по шосейних дорогах, а й по стежках та бездоріжжю. Обов'язковою умовою є знання Правил дорожнього руху, що є запорукою безаварійного проведення велосипедного походу, згідно з якими вирушати у велосипедний похід можливо тільки особам старше 14 років. Кожен велотурист має знати матеріальну частину велосипеда та вміти робити дрібний ремонт в польових умовах.

Південь України багатий на туристичні об'єкти, які можна відвідати подорожуючи велосипедом. Наприклад: біосферний заповідник «Асканія Нова», Чорноморський біосферний заповідник, руїни старовинного міста Ольвія, скіфські кургани, Українська Венеція – Вилково тощо. За складністю велосипедні походи на півдні України можна проводити до другої категорії включно.

Найбільшого розвитку спортивний туризм досяг в Криму. Кримські гори завжди приваблювали туристів завдяки доступності, не високої складності, красоті тощо. Але, на жаль, сьогодні вся територія Криму є анексованою Росією і проведення походів з учнівською молоддю є неможливим. До 2014 року у

Криму проводили походи учні і студенти Херсонщини, Миколаївщини, Одещини, Кримської Автономії (та з інших територій) з пішохідного, велосипедного та спелео туризму. Завдячуючи наявності Кримських гір складність походів тут зростає: пішохідні – до другої категорії включно; велосипедні – до третьої категорії включно, спелео походи – до третьої категорії включно.

Кримські гори є єдиним районом на півдні України де є можливість проводити походи зі спелео туризму. Оскільки, для його розвитку головною умовою є наявність печер, Кримські гори можуть запропонувати для огляду й обстеження понад 800 печер [3]. Печери різної складності передбачають наявність вмінь та навичок скелелазіння, підводного плавання, підйому та спуску по вертикальним перилам тощо, тобто насичені елементами екстриму,

Згідно до правил зі спортивного туризму за складність походи поділяють на ступеневі (1-3 ступінь складності) та категорійні (I-VI категорії складності). Але для учнів є доступними походи тільки I-III категорії складності.

Висновки. На основі аналізу літератури та практичного досвіду виявлено, що на території Півдня України завдяки географічного розташування та метеорологічних умов можливе проведення спортивних походів різної складності, доступних для учнівської молоді, з пішохідного, водного, велосипедного та спелео туризму.

Література.

1. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник /Ю.А.Грабовський, О.В.Скалій, Т.В.Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2008. – С.161-169.
2. Інструкція щодо організації та проведення туристських спортивних походів з учнівською та студентською молоддю. – К.: Літера ЛТД, 2015. – 20с.
3. Сахнова Н.С. Развитие экстремального туризма в Крыму [Электронный ресурс] /Н.С. Сахнова, В.М. Шумский, И.Б. Сидорчук. Культура народов Причерноморья. 2009. №176. С.89-92. – Режим доступа: http://tourlib.net/statti_tourism/sahnova.htm

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Буран Вікторія

Науковий керівник: Коваль В. Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. За останні роки питання фізичного виховання все більше і більше приваблюють увагу педагогічної, медичної та батьківської громадськості. І це не випадково. Відомо, яке велике значення має добре організоване фізичне виховання для зміцнення здоров'я дітей, гармонійного розвитку, підвищення працездатності їх організму і розширення функціональних можливостей. Спрямованість роботи з виховання фізичних якостей у дітей шкільного віку визначена державною програмою з фізичної культури для учнів середньої загальноосвітньої школи, яка в кожному розділі,

присвяченому формуванню і вдосконаленню рухових умінь і навичок, передбачає матеріал для виховання фізичних якостей. Вчителю фізичної культури рекомендується орієнтуватися на нього і, виходячи з наявних у школі умов, виділяти на кожному уроці в 4-10 класах від 8 до 20 хвилин часу на дану роботу. Цим підкреслюється не тільки значимість загальної фізичної підготовки учнів, а й необхідність спеціального виховання фізичних якостей стосовно до тих умінь і навичок, які підлягають засвоєнню на уроці.

Школярі середнього шкільного віку мають свої особливості. У цей період у них закладається основа психологічних, репродуктивних та інтелектуальних можливостей. Також важливе значення має й показник фізичного розвитку, особливо якщо йдеться про середній шкільний вік.

Мета дослідження – визначити стан фізичних якостей дітей середнього шкільного віку, які регулярно відвідують уроки фізичної культури та ведуть здоровий спосіб життя.

Організація дослідження - дослідницька робота проводилася на базі ЗОШ № 50. У експериментальній роботі було задіяні 10 учнів 6 –Б класу.

Результати дослідження. Аналіз результатів дослідження стану фізичних якостей показав, що всі учні, які були задіяні у тестуванні змогли виконати державні нормативи фізичної підготовленості з високим показником, які характеризують витривалість, силу, швидкість, координацію та гнучкість табл.1

Таблиця 1

Фізична підготовленість підлітків

Фізичні якості П.І.Б.	Витривалість (біг на 1,500м. хв.)	Сила (Піднімання тулуба за 1хв. рази)	Швидкість (біг на 30 м. сек.)	Координація (човниковий біг 4х9 м.сек.)	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи см.)
Анастасія Ц.	8	42	6,1	11,5	11
Ганна К.	7,8	40	6,5	11,8	10
Кароліна Г.	8,1	39	6,9	12	11
Ганна О.	7,6	40	6,3	11,9	12
Тонг К.	7,5	41	5,6	11,1	7
Антон З.	7,6	42	5,8	11,2	6
Артем Р.	7,3	43	5,5	11,0	4
Максим К.	7,5	42	5,7	11,3	5
Микита К.	7,7	44	5,8	11,8	6
Михайло К.	7,6	41	6,0	11,7	7

Так, виконання нормативу на витривалість (біг на 1500 м), що свідчить про розвиток загальної аеробної витривалості, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем, опорно-рухового апарату, показало, що середній результат дівчат дорівнює 7,8 хв., а хлопців 7,5 - може бути оцінений за нормативами державних тестів як «високий рівень».

Майже не показав різницю тест на швидкість (біг на 30 м.), середній результат у дівчат був 6,4с., а у хлопців 5,7 с., що теж свідчить про високий показник.

Аналіз показників, що характеризують гнучкість стану м'язової системи тулуба, зв'язкового апарату хребетного стовпа, кульшових і коліних суглобів учнів, теж показав «високий рівень».

Та останій тест був на координацію (човниковий біг 4х9), у якому учні показали «високий рівень» з середнім результатом у дівчат 11,8 с., а у хлопців 11,3 с.

Таким чином аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості підлітків, свідчить про те, що порівняно з належними величинами високі показники, які характеризують розвиток основних фізичних якостей.

Результати наших досліджень також свідчать, що середній шкільний вік, як в цілому, так і в окремі його періоди є сприятливим для розвитку рухових здібностей.

Розвиток фізичних якостей у дітей шкільного віку відбувається нерівномірно: етапи прискореного їх формування змінюються періодами уповільнення. Ці етапи, як правило, не збігаються за часом, що ще більше ускладнює можливість їх врахування в процесі фізичної підготовки школярів [4].

Ступінь прояву фізичних якостей залежить від функціонального стану м'язів (їх збудливості, скоротливості, лабільності), характеру нервової регуляції та рівня діяльності вегетативних функцій. Кожне з фізичних якостей розвивається в тісному взаємозв'язку з іншими. Наприклад, розвиток швидкості відбувається одночасно з розвитком сили [1].

Раніше всіх інших досягають практично граничних величин швидкісні якості. Швидкість рухів залежить від швидкості перебігу фізіологічних процесів у центральній нервовій системі і в місці нервово-м'язової передачі. Найбільш значно швидкість рухів підвищується від 4-5 до 13-14 років. Потім темп її збільшення сповільнюється. Швидкість довільного руху неоднакова в різних суглобах: в дистальних вона вища, ніж у проксимальних.

Швидкість рухів в учнів за перші три роки навчання в школі збільшується на 60-85%, в той час як у наступні сім років вона зростає лише на 15-40%. Пояснюється це тим, що до семи років ядро рухового аналізатора за ступенем зрілості наближається до мозку дорослої людини. Значно зростає також рухливість нервових процесів, електрична активність мозку. Таким чином, до семи років організм дитини виявляється достатньо підготовленим і морфологічно, і функціонально до реалізації швидкісних здібностей у якості, що забезпечують досить високу швидкість реакції, швидкість і темп рухів [2].

Одночасно зі швидкісними якостями розвивається силова витривалість до роботи динамічного характеру. Загальна та статична витривалість досягає граничних величин до 13-15 років незалежно від статі учнів. Фізіологічним механізмом є вікове підвищення здатності нервової системи довгостроково підтримувати стану безперервного збудження нервових центрів без настання позамежного гальмування. Витривалість до статичних зусиль м'язів

передпліччя, тулуба і литкового м'яза найбільш значно підвищується у дітей молодшого шкільного віку. У 8-11 років найменша витривалість до статичних зусиль спостерігається в розгиначах тулуба, а найбільша - у згиначів і розгинача передпліччя.

Швидкісна витривалість характеризується здатністю підтримувати високий темп рухів. Її фізіологічною основою є розвиток функціональної стійкості нервових клітин до високих ритмів надаються на них впливів. Швидкісна витривалість вимагає збільшення як аеробних, так і анаеробних можливостей організму.

М'язова сила з віком збільшується, що пов'язано із збільшенням поперечного перерізу м'язів, яке починає інтенсивно рости з семи років. Для більшості груп м'язів максимальна сила відзначається у віці 20-30 років. До кінця навчання в початковій школі частка м'язів в масі тіла складає до 23%, в середньому шкільному віці збільшується до 33%, до кінця навчання вона досягає 43-45%.

Специфічними особливостями характеризується динаміка зростання гнучкості, що має чітку вікову картину: у молодших школярів вона помірно поліпшується, в середньому шкільному віці (до 14-15 років) стає найкращою (до 70% у хлопчиків і 85% у дівчаток). Починаючи з 15 років і до закінчення школи темпи розвитку гнучкості знижуються.

Статичну рівновагу як якість, що обумовлює спритність, у дівчаток інтенсивно розвивається з 8 до 11 років (близько 70%), і продовжується в основному до 13-14 років. У хлопчиків високі темпи зростання спостерігаються від 9 до 15 років.

У різні вікові періоди природне, обумовлене дозріванням організму розвиток рухових якостей різна. Дуже плідними в цьому відношенні є початкові роки навчання в школі, але в найбільшій мірі рухові здібності виявляються в 4-8 класах. Навпаки, в старших класах спостерігається зниження приросту результатів [3].

Висновки. Дослідивши стан фізичної підготовленості учнів, ми дійшли висновку, що показники учнів які ведуть здоровий спосіб життя - високі завдяки систематичним заняттям з фізичної культури. Найбільш ефективним часом для формування фізичної активності є шкільний період. Дуже важливе значення має емоційна привабливість фізичних навантажень на уроках, тому в спортивній фізіології зазвичай рекомендується використовувати ігрову діяльність. Саме в грі командна і предметна взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних і психологічних якостей людини.

Література.

1. Бальсевич В. К. Очерки по возрастной кинезиологии человека / В. К. Бальсевич. – М. : Сов. спорт, 2009. – 220 с.
2. Воробйов М. І. Практика в системі фізкультурної освіти / М. І. Воробйов, Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2006. – 190 с.
3. Гужаловский А. А. Основы теории и методики физической культуры : учебник / А. А. Гужаловський. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 365 с.

4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – Киев : Олимп. лит., 1999. – 230 с.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

Бутенко Юлия

Научный руководитель: ст.преподаватель Плотников А.И.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. В настоящее время все большую актуальность приобретает возможность широкого доступа к информации по программам самостоятельных занятий физической культурой, представленной с сети интернет. Наиболее актуальна данная проблема для студентов и школьников, поскольку именно в молодом возрасте активизируется, а у многих - появляется желание хорошо выглядеть, быть привлекательным, здоровым, сильным [2].

Цель исследований: определить значимость интернета в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой.

Результаты исследований. Далеко не всегда потребности молодых людей в занятиях физкультурой удовлетворяются путем организованных форм занятий физическими упражнениями в системе физического воспитания студентов и школьников. Поэтому многие молодые люди пытаются заниматься самостоятельно, ищут подходящие клубы, тренажерные залы, фитнес-центры и т.д. Подбор физических упражнений согласно индивидуальным особенностям молодых людей является ответственной и серьезной задачей, и далеко не всегда для этой цели удается найти грамотного инструктора. Поэтому многие пытаются заниматься самостоятельно, обращаясь за поиском информации к сети интернет.

С точки зрения физиологии, для создания надежной базы физической подготовленности начинать следует с развития аэробных возможностей, т.е. выносливости. Это необходимо для развития основных систем энергообеспечения организма – сердечно-сосудистой и дыхательной.

Для этих целей лучше всего подходят циклические упражнения – ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, лыжи [3].

Информацию о построении индивидуальных занятий по беговым тренировкам можно получить на следующих сайтах:

http://www.100let.net/2_4metodi_trenirovki_bega.htm

<http://neboley.com.ua/ru/ukraine/2010/01/31/41990.html>

<http://www.myjane.ru/articles/text/?id=6789>

<http://donbass.ua/news/health/2010/03/19/ozdorovitelnyi-beg-vylechit-depressiju-ukrepit-serdce-i-immunitet.html>

<http://www.sunhome.ru/journal/14531>

Авторы указанных сайтов отмечают, что оздоровительный бег это – проверенный путь к здоровью. На фоне современных тренажеров и десятка

разновидностей фитнеса обычный бег выглядит скромно и традиционно. Но в вопросе сохранения и укрепления здоровья обычный бег даст фору в сто очков большинству модных направлений фитнеса.

Утренний бег служит оптимальным вариантом пробуждения всего организма (от скелетной мускулатуры до логического ума), это наилучший способ стимуляции пищеварительной системы к завтраку (на заметку тем, кто страдает отсутствием аппетита по утрам).

Вечерний бег – это оптимальный способ избавиться от напряжения трудового дня, расслабиться, подзарядиться энергией. Для многих людей это может быть удобным способом избавиться от вечернего обжорства и приобрести при этом здоровый и крепкий сон.

Рекомендуемая продолжительность одной беговой тренировки составляет как минимум 30 минут. Для оздоровления организма важную роль играет продолжительность бега, а не преодолеваемое расстояние за отведенное на бег время. Это важно вот по какой причине – энергия в организме циркулирует по кругу и примерно за 28–30 минут проходит полный оборот, стимулируя все органы и системы человека.

Бег в течение меньшего времени не будет настолько полезен, так как организм не успевает положительно отреагировать на внешнюю нагрузку. Бег длительностью более 60 минут для большинства людей будет слишком тяжёлым испытанием (если, конечно, человек не готовится к марафону) и будет угнетать все функции и системы человека. Самая оптимальная продолжительность бега - 30–45 минут.

Если же кому-то больше нравится, например, плавать, то рекомендации по индивидуальным занятиям плаванием можно найти здесь:

<http://sportzal.com/post/2720/>

<http://belswimming.com/>

[http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/ozdorovitelnoe_plavanie_v_bassej](http://www.neolove.ru/articles/krasota/fitnes/ozdorovitelnoe_plavanie_v_bassejne.html)

<http://www.rusmedserver.ru/med/osteo/36.html>

Статьи, приведенные на данных сайтах, знакомят с азами оздоровительного плавания. В них также указывается на то, что плавание способствует нормализации функций позвоночника, суставов, укрепляет иммунитет.

А вот информация для любителей катаний на велосипеде:

<http://www.bestfitnes.ru/rolling.html>

http://www.bike-repair.ru/Choose_equip.htm

<http://www.velokat.ru/health.html>

Катание на велосипеде – более дорогостоящий в плане экипировки вид спорта, чем, скажем, ходьба или бег трусцой, но он отлично подходит для того, чтобы тренировать выносливость, не нагружая суставы.

Кроме того, он укрепляет мускулатуру ног, живота, ягодиц, таза и ступней и улучшает чувство равновесия.

Освоив азы циклических упражнений, можно переходить к скоростным тренировкам, развивая быстроту и анаэробную выносливость.

Помимо развития физических качеств, многих молодых людей интересует целенаправленное воздействие на определенные группы мышц для формирования красивого телосложения. Информация о том, как целенаправленно развивать определенные группы мышц, находится на сайтах, посвященных фитнесу и бодибилдингу:

<http://fatalenergy.com.ru/>

<http://www.fittoday.ru/>

<http://medbookaide.ru/books/fold1002/book1004/p4.php>

<http://xage.ru/comments.php?id=4104>

На указанных сайтах приведены упражнения, которые можно выполнять не только в современных дорогостоящих тренажерных залах, но и у себя дома. К одному из таких упражнений относится, например, классическое «сгибание-разгибание рук в поре лежа» или «отжимание», «жим наоборот», как еще называют это упражнение. Авторы статей, приведенных на данных сайтах, указывают на то, что необходимого эффекта можно добиться с помощью самых простых упражнений [1].

Вывод. Однако, следует заметить, что в настоящее время назрела необходимость создания информационного ресурса, на котором бы желающие заниматься физкультурой самостоятельно, могли бы найти для себя соответствующие программы тренировок. Разработка такого информационного ресурса является задачей наших будущих исследований.

Литература.

1. Довбыш В. И. Самостоятельные занятия физическими упражнениями в режиме дня студентов - дополнительная двигательная активность для развития физических качеств и укрепления здоровья / Довбыш В. И., Баранец П. А., Онищенко В. С. // Физическое воспитание студентов. - Х., 2009. -N1. – С.65-71.
2. Ермаков С.С. Интернет в системе подготовки подростков к самостоятельным занятиям физической культурой / С.С. Ермаков // Физ. воспитание студ. творч. спец. — Х., 2002. — N 2. — С. 86-91.
3. Ермаков С.С. Інформаційні технології у наукових спортивних дослідженнях / С.С. Ермаков // Наук. пр. Нац. б-ки України ім. В.І.Вернадського. — 2002. — Вип. 8. — С. 272-280.
4. Козина Ж.Л. Стимуляция самостоятельной творческой и научной работы студентов как один из основных элементов построения учебного процесса по болонской системе / Козина Ж.Л. // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Харків, 2005. - №8. С.58-62.

РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Буян Марія

Науковий керівник: викладач Макаренко Н.Г.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання у ВНЗ є невід'ємною частиною формування загальної і професійної культури особистості сучасного студента.

Основною проблемою студентської молоді в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості. Дефіцит рухової активності гальмує їх нормальний фізичний розвиток і загрожує здоров'ю – збільшилась кількість студентів які мають погіршення діяльності різних систем організму, збільшилось число студентів із хронічними захворюваннями тощо. Тому формування установки на заняття фізичною культурою й обраними видами спорту є важливим аспектом фізичного розвитку студентів [3].

Наукові дослідження і узагальнений досвід свідчать, що дозоване фізичне навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем. Це все доводить необхідність застосування оздоровчо-тренувальних занять з фізичного виховання з метою: зміцнення м'язової системи та активізації кровообігу; удосконалення фізичного розвитку та фізичної підготовки студентів, виховання у студентів мотивації до систематичних занять фізичною культурою та фізичним самовдосконаленням [2, стор.39–48].

Але обов'язкові навчальні заняття з фізичного виховання не можуть повною мірою заповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їхньої розумової працездатності, попередити захворювання, які розвиваються на фоні хронічного стомлення. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами. Як показує практика, багато студентів не займаються самостійно фізичними вправами і спортом через відсутність спеціальних знань у цій сфері, доступних рекомендацій і навчальних посібників з питань змісту і методики самостійних занять [1, с. 5].

У практиці фізичного виховання студентів усі види занять прийнято ділити на дві групи: навчальні заняття та позанавчальні форми. До позанавчальних форм (разом з масовими фізкультурними заходами, туристичними походами, тренуваннями у секціях та ін.) можна віднести і самостійні оздоровчі заняття фізичними вправами, які у свою чергу можна поділити на: заняття фізичними вправами у режимі дня (ранкова гімнастика, фізкультурні хвилини на перервах (динамічна перерва), вечірня прогулянка або біг та ін.

Ці групи занять можна віднести до малих форм, що потребують небагато часу (15-20 хв.). Ранкова гігієнічна гімнастика – одна з форм фізкультурних занять, мета якої – оптимізувати перехід організму від сну до активної життєдіяльності, подолати інерцію спокою, нормалізувати загальний життєвий тонус. Для ранкової гігієнічної гімнастики найбільше підходять фізичні вправи, котрі вже добре вивчені, легко дозуються, мають чітко виражену загальну або локальну дію, потребують незначних витрат на виконання.

Динамічна перерва призначена для активного відпочинку в навчальному процесі. Її тривалість визначається навчальним розкладом. Засобами динамічної перерви є: дихальні вправи, вправи для хребта, рухливі ігри тощо [1, с.16].

Із викладеного вище матеріалу, зрозуміло, що самостійні фізичні заняття, здебільше не потребують великих навантажень чи багато часу. Чому тоді такий великий відсоток студентів ігнорують щоденні фізичні вправи?

Мета дослідження: визначення кількості студентів, що займаються фізичною підготовкою самостійно та регулярно.

Методи дослідження. Дослідження було проведено на прикладі групи першокурсників денного відділення. У дослідженні, що було організовано у листопаді 2017 року, взяли участь 43 студенти. В роботі були застосовані методи анкетування та інтерв'ювання. Для аналізу отриманні результати були розраховані у відсотковому відношенні.

Результати дослідження та їх обговорення. У результаті обробки отриманих даних було виявлено наступне: кількість студентів, що самостійно та регулярно виконують фізичні вправи складає - 14%, кількість студентів, що займаються час від часу - 81% та кількість тих, хто не виконує самостійні фізичні вправи зовсім - 5% (мал.1).

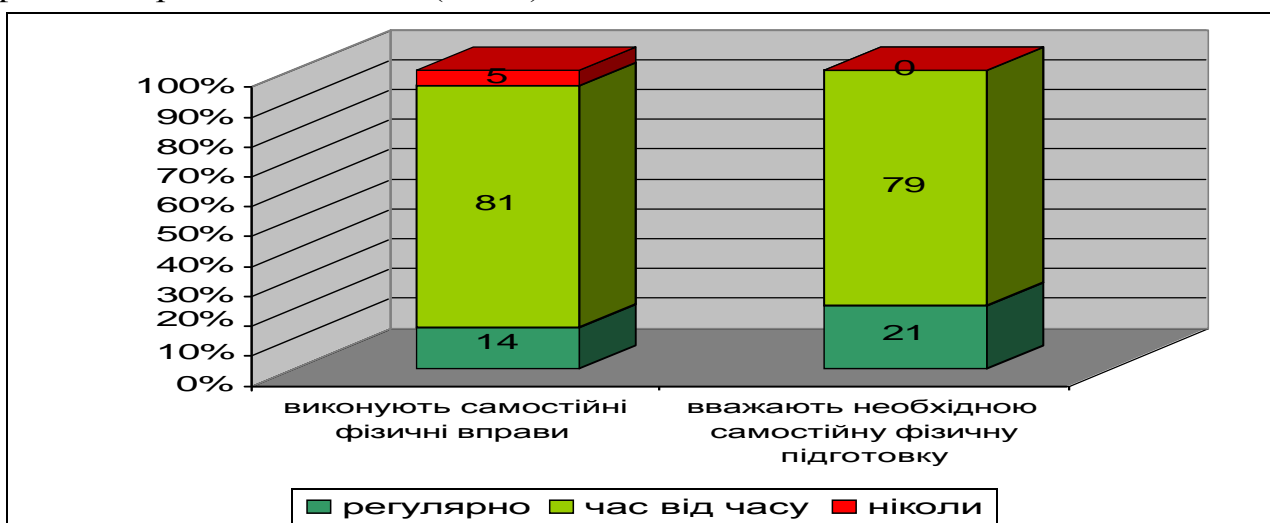


Рисунок 1. Відношення студентів ВНЗ до самостійних фізичних занять у позанавчальній формі

Але теж саме опитування виявило, що важливість повсякденних фізичних вправ для свого здоров'я та розвитку усвідомлює більший відсоток, ніж їх виконує регулярно, а саме – 21% (мал.1). Навіть ті студенти, що геть не виконують фізичні вправи, визнали їх користь та необхідність.

Висновки. Збільшення рухової активності студентів дійсно є дієвим заходом з підвищення фізичної та розумової працездатності. Якщо, у молоді сформовано розуміння необхідності постійно працювати над собою, виконуючи фізичні вправи у процесі самостійних занять, та вести здоровий спосіб життя, то її життєва енергія буде завжди збалансованою. Тому самостійні заняття студентів, з регулярним повторенням спеціальних оздоровчо-тренувальних комплексів вправ, набувають великого значення.

Визначення кількості першокурсників, що регулярно займаються фізичною підготовкою самостійно виявило, що, нажаль, дуже мало юнаків та дівчат тримають себе у формі. Дуже важливо, щоб інші теж почали виконувати хоча б найпростіші вправи, але щоденно. Щоб кожен розумів, що сформована стійка система звичок і потреб занять фізичними вправами допоможе свідомо

використовувати засоби фізичного виховання для підтримання та поліпшення стану власного здоров'я.

Література.

1. Методичні рекомендації до самостійних занять з фізичного виховання для студентів спеціального відділення : Фізичне виховання / уклад.: І. І. Вржеснєвський Н. А. Орленко, С. В. Оргєєва та ін. – К. : Вид-во нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2014. – 28 с.
2. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – Центр учбової літератури, 2008.–504 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

ПОЗА АУДИТОРНА РОБОТА ЯК ОСНОВА ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Вігула Яна

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. У нормативних документах у сфері виховної освіти, пов'язаних зі стратегічним курсом України до європейської інтеграції, вказано на необхідність реорганізації системи виховання у вищих навчальних закладах. Успішність стратегічного курсу України на інтеграцію до Європейського Союзу та співробітництво з НАТО залежать від забезпечення органів державної влади та органів місцевого самоврядування фахівцями, які володіють знаннями і навичками, необхідними для виконання завдань із реалізації державної політики в цій сфері.

Вища школа, беручи активну участь у вдосконаленні виробничих сил, створенні об'єкта суспільства з ринковою економікою, здійснює істотний вплив на темпи, якість і засоби реалізації соціальної і економічної політики оновлення України. Цей вплив конкретно відображається в кадровому забезпеченні соціально-економічного, науково-технічного і культурного прогресу; підвищенні культури управління і виробництва; посиленні ефективності наукових досліджень; у розвитку відповідального ставлення до праці; підвищенні рівня освіти і кваліфікації, рості творчої активності і духовних потреб студентів.

Сучасна вища освіта повинна бути спрямована не тільки на якісну професійну підготовку, а й на всебічний розвиток особистості кожного студента, тому створення умов для розвитку й самореалізації студентів протягом навчання у закладі вищої освіти наразі набуло особливої актуальності.

Отже, необхідність у створенні сучасних умов для організації позааудиторної роботи вищої школи та впливу на особистісну самореалізацію студентів через недостатню розробку її методичного забезпечення займає пріоритетне місце у навчально-виховному процесі у ВНЗ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-педагогічної літератури свідчить, що питання організації позааудиторної роботи досліджувалось у різних напрямках. Вивченням теоретичних засад організації навчально-виховної роботи зі студентською молоддю займалися дослідники І. Бех, Л. Белова, О. Вишневський, М. Стельмахович; теоретико-методичні закономірності організації позааудиторної роботи з естетичного виховання розкрито у роботах А. Комарової, Ю. Максимчук; проблеми формування і розвитку творчих умінь студентів відображені у працях О. Буренок, О. Медведєвої; формування просоціальних особистісних смислів студентської молоді та виховання світоглядно-духовної культури М. Долженко, Н. Грищенко, В. Подрезов.

В українських наукових школах самореалізація розглядається як переважно свідомий, цілеспрямований процес розкриття й опрідметнення сутнісних сил особистості в різноманітній практичній діяльності. Становлення суспільно активної та гармонійно розвиненої особистості значною мірою залежить від особистих зусиль самої людини, орієнтованих на самовдосконалення та самореалізацію як неодмінну умову досягнення успіху в житті [2, с.20].

А. Адлер, А. Маслоу, Е. Фром визначають самореалізацію як базову потребу особистості. Особистісна самореалізація пов'язана насамперед із пошуком свого власного Я, пізнанням власних потреб, прагнень, можливостей, здібностей, талантів та їх розвитком і втіленням у життя для отримання позитивного й корисного результату для себе або для суспільства в цілому.

З точки зору філософії, самореалізація - це здійснення сенсу і реалізація цінностей (В. Франкл, М. Бердяєв).

Незважаючи на достатній науковий інтерес і значну кількість наукових досліджень із питань виховання та самореалізації студентів, проблема впровадження соціального напрямку позааудиторної роботи у закладах вищої освіти залишається досить актуальною.

У зв'язку з цим, **мета** статті полягає у здійсненні аналізу наукової психолого-педагогічної літератури з питання верифікації поняття «позааудиторна робота» у закладі вищої освіти як компоненту самореалізації студентської молоді. Для вирішення поставленої мети були висунуті наступні **завдання**:

- проаналізувати науково-педагогічну літературу з обраної теми дослідження;
- обґрунтувати місце позааудиторної роботи в освітньому процесі студентів вишів;
- визначити місце особистісного розвитку студентів і їх самореалізації у професійній підготовці майбутніх спеціалістів.

Виклад основного матеріалу. У процесі навчання студентів позааудиторна діяльність повинна спрямовуватися на професійне, моральне та фізичне становлення майбутнього фахівця, громадянина, патріота України.

У Педагогічному словнику позааудиторна робота трактується як спеціально організовані й цілеспрямовані позааудиторні заняття та система

пізнавальних і виховних заходів, метою яких є поглиблення та розширення знань, отриманих в умовах навчального процесу, формування творчих здібностей, наукових інтересів, різноманітних умінь і навичок.

О. Кучерява розглядає позааудиторну роботу в педагогічному університеті як складний і багатогранний процес, який базується на ретельному плануванні та організації діяльності як студента, так і викладача.

О. Медведєва у своєму дисертаційному дослідженні наголошує, що позааудиторну роботу у вищому педагогічному закладі слід спрямовувати на формування у студентів досвіду творчої діяльності як пріоритетної і розглядає позааудиторну діяльність як сукупність і взаємодію різноманітних форм, методів і засобів виховного впливу на студентів з метою становлення їхнього світогляду, формування рис характеру, творчих умінь і навичок, активної життєвої позиції.

Н адумку В. Ковалю, позааудиторна робота це система взаємопов'язаної діяльності суб'єктів освітнього процесу, що є невід'ємною складовою частиною професійної підготовки і здійснюється поза розкладом навчальних занять, щоб створити умови для особистісного розвитку студентів і їх самореалізації [3, с. 13].

Самореалізація – це здійснення можливостей розвитку —Я|| засобами власних зусиль, співтворчості, співдіяльності з іншими людьми, соціумом і світом у цілому. Вона передбачає збалансований і гармонійний розвиток різних аспектів особистості через докладання адекватних зусиль задля розкриття генетичних, індивідуальних та особистісних потенціалів і досягається лише тоді, коли в людини є сильний спонукальний мотив особистісного зростання [4, с. 5].

Самореалізацію як реалізацію цінностей не можна розглядати без прив'язки до моральним критеріям особистості. Чим продуктивніше людина, тим більше його відповідальність за те, присвячені чи його зусилля чогось високого, благородного, або ним керують егоїстичні спонукання. Тому вузівський педагогічний процес повинен максимально затребувати від майбутнього професіонала його особисті потенціали, будити і акцентувати активність кожного [1, с.20 - 28].

О. Стоян розглядаючи структуру позааудиторної діяльності студентів виокремлює в ній чотири групи:

1. Самостійна робота з підвищення професійного рівня (конспектування першоджерел, підготовка до лекцій і семінарів, виконання курсових робіт, читання спеціальної літератури);

2. Участь у створенні культурних цінностей (суспільна робота, заняття на факультеті суспільних професій, науково-дослідна робота, участь у художній самодіяльності, любительські і творчі заняття);

3. Засвоєння культурних цінностей (читання художньої, документальної і науково-технічної літератури, журналів і газет, прослуховування музичних записів, відвідування кіно, театрів, концертів, музеїв, виставок, лекцій, зустрічі з письменниками, артистами, художниками);

4. Відпочинок і розваги (заняття спортом, зустрічі з друзями, знайомими, родичами, відвідування ресторанів, кафе, зустрічі з коханою людиною, прогулянки містом, замські виїзди тощо, настільні ігри, бездіяльний відпочинок, «байдикування»).

Позааудиторна робота відкриває великі можливості для самореалізації студентів. Вона передбачає досить великий ступінь свободи, завдяки чому здійснюється більш тісне міжособистісне неформальне спілкування студентів, викладачів, відбувається культурне і духовне збагачення особистості, розвиток і поглиблення смаків тощо. Для нашого вишу вже стало традиційним проведення таких заходів, як «Посвята у студенти», «День факультету», «День Відкритих дверей», конкурси «Красуня університету» та «Джентльмен університету», "Вернісаж талантів", «Козацькі розваги», спортивні змагання та багато інших. Такі форми роботи покликані виховувати новий тип сучасної студентської молоді, патріотично налаштованої, вихованої, цілеспрямованої і спроможної вільно обирати життєвий шлях, фізично активної і спортивно підготовленої, самореалізувати себе як гармонійно розвиненої особистості.

Висновки. Отже, позааудиторна діяльність надає студентам можливості саморозвитку й самореалізації, передбачає добровільний вибір студентом певного виду діяльності, який ґрунтується на особистісно значущих мотивах, його активності, ініціативності, зростанні самостійності та творчості, відповідальності, інтерактивній взаємодії викладача й студента.

Навички і досвід, набуті студентами завдяки різним формам позааудиторної роботи, приносять їм додаткові переваги перед конкурентами при працевлаштуванні. Така діяльність формує необхідні якості працювати у команді, обов'язковість, відповідальність, лідерські навички. З огляду на це, об'єктивною потребою вищої освіти є необхідність створення сприятливих умов для самореалізації і розвитку кожного студента, урахування індивідуальних запитів та інтересів, здатної самореалізуватися в соціумі як професіонала.

Література.

1. Андреев В. И. Педагогика творчества саморазвитку / В. И. Андреев. – М., 1996. – С. 20-28.
2. Анцыферова Л.И. Личность в трудных жизненных условиях: переосмысление, преобразование ситуаций и психологическая защита / Психологический журнал, 1994. – Т. 15. - № 1. – С. 13-18.
3. Коваль В. Ю. Система позааудиторної діяльності студентів вищих навчальних закладів [Електронний ресурс] / В. Ю. Коваль. – Режим доступу : http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/Npdntu_pps/2009_6/kov
4. Коростылева Л.А. Психология самореализации личности: затруднения в профессиональной сфере. – СПб.: Изд-во «Речь», 2005. – С. 52.
5. Кучерява О. Психолого-педагогічні основи організації позааудиторної роботи з математики студентів педагогічного університету / О. Кучерява // Психолого-педагогічні проблеми сільської школи. – 2010. – №35. – С. 114 – 119.

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МУЗИКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Волошина Анастасія

Науковий керівник: ст. викладач Мельнік А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Освітній процес з фізичного виховання у вищих закладах освіти передбачає реалізацію інтересів держави, замовлення суспільства до фізичного вдосконалення громадян, підготовки їх до кваліфікованої праці і соціально активної життєдіяльності. Виховання молоді досягається завдяки демократизації, диференціації і гуманізації навчально-виховного процесу, врахування культурних, природних, регіональних факторів, які стосуються всієї сфери діяльності викладачів і студентів [1, с. 15].

Реалізація основних завдань професійної діяльності, вимагає від учителя бути здатним до творчої організації навчально-виховного процесу, здійснювати наукові дослідження педагогічного процесу з метою розробки і впровадження авторських методик та технологій навчання і виховання, вільно володіти методологією педагогіки, опановувати новими технологіями та інформаційними системами, узагальнювати передовий педагогічний досвід, критично оцінювати результати власної роботи, творчо працювати у напрямку професійного самовдосконалення. Найважливішою складовою змісту загальної освіти стає культурний компонент у системі виховання особистості [3, 106].

Аналіз останніх досліджень. Наукові розвідки з проблеми професійної підготовки фахівців у галузі фізичної культури досліджували Г.Д. Бабушкін, В.М. Видрін, В.Г. Григоренко, М.В. Кричфалуший, Г.В. Ложкін, В.І. Маслов, В.І. Наумчук, Т.Г. Овчаренко, О.В. Петунін, Б.В. Сермеев, С.Г. Собко, О.А. Стасенко, А.Л. Турчак, С.М. Філь, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій та ін.

Сучасні педагоги дану проблему розглядають як синтез властивостей особистості, складне особистісне утворення, систему, що має мотиваційний, змістово-процесуальний, виконавський компоненти. Аналіз досліджень з теорії та методики професійної освіти свідчить про те, що актуальною проблемою залишається питання формування професійної культури у майбутніх педагогів [4, с. 8].

У даному контексті висока культурна компетентність педагогічних кадрів та її формування у майбутніх вчителів стають важливою умовою забезпечення готовності молодого покоління до повноцінної життєдіяльності в сучасному європейському просторі.

На думку Ю.Г.Коджаспірова функціональна музика, під якою розуміються спеціально підібрані музичні супроводи, що спрямовані на стимулювання і регулювання діяльності різних систем організму і його психічного стану, дозволяє на фоні індукційованих нею позитивних емоцій і ритмічних пульсацій суттєво інтенсифікувати освітній процес і підвищити працездатність, уникнувши психічних перенапружень і пов'язаних з ними негативних наслідків [2, с. 4-6].

Зважаючи на актуальність та недостатню вивченість даної проблеми **мета** дослідження полягає у вивченні, теоретичному обґрунтуванні впливу функціональної музики на професійну підготовку майбутніх учителів фізичної культури.

Відповідно мети дослідження були визначені такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми дослідження у теорії і практиці вищих педагогічних навчальних закладів України і загальноосвітніх шкіл;
2. Виявити ефективні форми, методи і засоби навчальної роботи зі студентами з циклу професійної та практичної підготовки;
3. Обґрунтувати і експериментально перевірити педагогічні умови оптимізації навчального процесу майбутніх учителів фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. В процесі дослідження особливу увагу було приділено вивченню функцій сприйняття студентами музичного супроводу в процесі занять, методики її застосування та поєднання в цілісному комплексі професійної підготовки. Студенти під час оволодіння практичними вміннями з фахових дисциплін, а саме теорії і методики викладання гімнастики, спортивних ігор, футболу та ін. виконували вправи під музичну мелодію, то у нього доволіно виникала слухомоторна координація рухової дії, яка полегшувала її виконання.

З метою диференційованої оптимізації професійної підготовки студентів більш ефективного вирішення педагогічних завдань дослідження ми використовували спеціальну функціональну музику, виділивши в ній зустрічаючу, музику впрацьовування, лідируючу, заспокійливу і проводжаючу. Кожна із перелічених різновидностей функціональної музики мала свою мету і виконувала відповідні їй функції.

Зустрічаюча музика використовувалась до початку навчального процесу і піднімала настрій, емоційно підбадьорювала студентів з одночасним розвантаженням їх нервової системи від небажаного психоемоційного напруження попереднього періоду, переключаючи їх думки на подальшу роботу.

Структура і зміст музики впрацьовування в значній мірі обумовлювались завданнями підготовчої частини заняття, складом і послідовністю виконуваних в ній вправ. Для підвищення ефективності підготовчої частини заняття в функції музики впрацьовування входило і керівництво напрямком уваги. Музика максимально відволікала увагу студентів від усього стороннього і непотрібного, а потім поступово переключала на виконання вправ, змушуючи активно брати участь у занятті.

Найбільш сприятливі умови для музичної стимуляції складались у другій половині основної частини занять для удосконалення рухових навичок, коли основні вольові зусилля і увага були спрямовані на швидкість виконання заданих рухів. У цей час внаслідок швидкого розвитку втоми виникало помітне зниження працездатності і музична стимуляція знову ставала гостро необхідною. Здійснювалась вона за допомогою лідируючої музики.

Завдання лідируючої музики було спрямоване на сповільнення процесу втоми, підвищення працездатності студентів і успішність виконання

запропонованих завдань. Конкретизація змісту і дозування лідируючої музики, знаходилась в тісному взаємозв'язку з завданнями, специфікою та характером основної діяльності.

У кінці навчального процесу відбувалось поступове спрямоване зниження функціональної активності і створювались сприятливі умови для відновлювальних процесів в організмі. Для досягнення цієї мети студентам пропонувалась заспокійлива музика. Вона дозволила відволікти увагу від почуттів пригніченого характеру, закономірно виникаючих при тривалій інтенсивній роботі, зняти втому і нервову перенапругу, а також сприяла більш ефективнішому вирішенню задач заключної частини заняття. Ця музика характеризувалась поступовим, рівним темпом, урівноваженим рухом, заспокійливо впливаючим на слух ритмічним малюнком та відповідала руховим і дихальним вправам на послаблення, характерним заключній частині.

З'ясовано, що музика володіє специфічною властивістю моделювати емоційний стан, як процес руху з усіма його особливостями та змінами, динамічними нарощуваннями і спадами, взаємними переходами і зіткненнями емоцій. Музичні прийоми дозволяли впливати на організм студентів на фізіологічному, нижчому і вищому психічному рівнях сприйняття. Дія музики на вищому психічному рівні сприйняття здійснювалась через внутрішню (мовну) сторону музичної форми, яка включала в себе вдумливе звукосполучення (мелодійні, гармонійні, ритмічні напрямки), потенційне звучання яких викликало супровідні уявлення, які об'єднані певною сюжетною лінією.

Висновки. На наш погляд, формування професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури буде результативним за дотримання в таких педагогічних умов: застосування функціональної музики з метою розвитку творчої мотивації; створення емоційно-позитивної атмосфери; використання різнобічного впливу фізичної культури на особистість.

З'ясовано, що освітньо-кваліфікаційна характеристика підготовки майбутніх педагогів узагальнює зміст освіти, відображає цілі освітньої та професійної підготовки, визначає його місце в структурі господарства держави і вимоги до його компетентності, інших соціально важливих властивостей та якостей. Вдосконалення підготовки педагогічних кадрів вимагає не тільки систематичного поліпшення змісту й методики їхнього навчання, але й становлення та розвитку загальної культури особистості.

Література.

1. Кайнова Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. – М.: ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2007. – 208 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Радул В.В. Методологічні основи професійного становлення особистості вчителя: Навчальний посібник / В.В. Радул, В.О. Кравцов. – Кіровоград: ФО-П Александрова М.В., 2011. – 264 с.

4. Радул В.В. Основи професійного становлення особистості сучасного вчителя. Навчальний посібник / В.В. Радул, В.О. Кравцов, М.В. Михайліченко. – Кіровоград: Поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛТД», 2007. – 252 с

МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІТНЕСУ

Воробель Єлизавета

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук Мельнік А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Розвиток й збереження здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл України обумовила досить глибоке вивчення вченими різноманітних факторів, що негативно впливають на його основні параметри. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи. Заняття фітнесом з оздоровчою метою найбільш ефективні у вигляді уроку. При цьому на чолі учбового процесу стоїть кваліфікований інструктор-викладач, котрий забезпечує вирішення завдань і максимальну продуктивність занять. При розробці програм для тренувань, перш за все необхідно визначити завдання, продумати направлення і підібрати зміст занять на різні за тривалістю цикли.

Фітнес надає загально-фізіологічний вплив на організм, підвищує обмін речовин, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та травну системи, розвиває силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів, тренує загальну і силову витривалість організму, активізує імунні сили організму, дозволяє знизити надмірну вагу і навіть поліпшити настрій. Під час виконання фізичних вправ активізуються серцево-судинна та дихальна системи, посилюється обмін речовин. Під час м'язової діяльності посилюються імпульси з зорових, слухових і тактильних рецепторів, які беруть участь у русі [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Вагомою тенденцією у сфері вітчизняних наукових пошуків методів оптимізації системи фізичного виховання стає розробка та впровадження аеробних технологій в урочну форму навчання. Аналізуючи науково-методичну літературу останніх років, присвячену цьому питанню, хотілося б відзначити роботи О. Калініченко, О. Кібальник, М. Батіщева, Т. Лисицької, Е. Сайкіної.

Мета - визначити методичні особливості проведення уроку з фітнесу.

Результати досліджень. Для діяльності тренера (інструктора) характерними є два типи конструювання програм і проведення уроків фітнесу – вільний (фрістайл) і структурний (хореографічний) [1].

У вільному методі конструювання програм відбувається під час проведення уроку, при цьому підбір вправ відбувається спонтанно, широко використовується імпровізація в рухах і комбінаціях простих кроків, що повторюються під час певного танцювального фрагмента. При вживанні фрістайлу музичний супровід, зміст вправ і частин уроку, а також методів навчання і проведення вправ, використаних в кожному подальшому уроці, можуть розрізнятися [4].

У структурному методі конструювання програм здійснюється заздалегідь, при цьому використовуються спеціально підготовлені музичні фонограми і розроблені хореографічні комбінації, що складаються з поєднань різних аеробних кроків, повторюються в з'єднанні вправ в певному ладі, із заданою частотою, кількістю рухів і в точній відповідності з музичним супроводом. Такі стандартизовані програми повторюються протягом певного циклу занять, достатнього для вирішення конкретних. При визначенні переваг одного методу складання програм перед іншим фахівці розходяться в думці. Деякі тренери вважають, що спонтанність фрістайлу, зумовлює вибір для уроку найбільш простих рухів, що приводить до його одноманітності. Ті, що крім того займаються, знаходяться в постійному очікуванні наступної незнайомої вправи і виконують варіанти рухів, що задаються тренером, а не вже відому їх послідовність, що знижує ефективність такої дії. Як вважає Лорон Френсис (1992), даний варіант уроку не вимагає спеціальної підготовки інструктора і характерніший для початкових фахівців. Але так само існує і інша думка про доцільність використання вільного методу конструювання оздоровчих програм і проведення уроку фітнесу. Елемент несподіванки, характерний для фрістайлу, є привабливим для добре фізично підготовлених, що займаються з високим рівнем координації. А введення творчого компонента в урок із застосуванням імпровізації на задану рухову тему вимагає високого рівня кваліфікації, музичної і рухової підготовки інструктора.

Та все ж заняття проводяться на основі структурної програми, можуть бути складнішими і ефективнішими для різних цільових груп, що займаються. Перевагою цього підходу є те, що після розучування вправ ті, що займаються, впевненіше виконують танцювальні комбінації в різних поєднаннях. Цей варіант проведення занять привабливий для тих, що багато займаються, оскільки вони дістають можливість оцінити свої досягнення і підвищити рівень тренуваності. Розробка і проведення структурної програми вимагає більш поглибленої попередньої підготовки інструктора, який повинен підібрати музику з певним числом ритмічних ударів в хвилину, записати фонограму для всієї програми без перерв в звучанні музики, підібрати і розподілити в уроці різні вправи і з'єднання, розучити програму і уміти навчати що займаються, управляти навантаженням в подальших заняттях і так далі [3].

Не дивлячись на різні підходи до складання оздоровчих програм, всі фахівці визнають необхідність обліку фізіологічних змін в організмі людей, що відбуваються під час заняття. Загальновизнаною є урочна форма, в якій виділяють три частини: підготовчу, основну і заключну.

У кожній з частин уроку фітнесу можна виділити деякі характерні для даного напрямлення оздоровчих занять фрагменти, що дозволяють вирішувати певні приватні завдання [1, 4].

У підготовчій частині уроку використовуються вправи, що забезпечують:

1. Поступове підвищення частоти серцевих скорочень.
2. Збільшення температури тіла.
3. Підготовку опорно-рухового апарату до подальшого навантаження і посилення притоки крові до м'язів

4. Збільшення рухливості в суглобах.

У основній частині уроку необхідно добитися:

1. Збільшення частоти серцевих скорочень до рівня "цільової зони"

2. Підвищення функціональних можливостей різних систем організму (серцево-судинної, дихальної).

3. Підвищення витрати калорій при виконанні спеціальних вправ.

У заключній частині уроку використовуються вправи, що дозволяють:

1. Поступово понизити обмінні процеси в організмі.

2. Знизити частоту серцевих скорочень до рівня близького до початкового.

Складаючи комплекси вправ і вибираючи дозування, завжди слід пам'ятати, що один із сильних факторів посилення або зменшення є темп виконання руху. Одну і ту ж вправу виконуючи швидко і повільно, впливає по-різному на організм. У фітнесі темп виконання вправ визначається темпом музичного супроводу. Необхідно, крім цього, мати на увазі, що серія вправ, включаючи циклічні рухи (біг, стрибки, підстрибування, елементи танцю) являє собою найбільше навантаження. Тривалість таких серій може бути різною: від декількох секунд до хвилини, а їх кількість не більш, ніж чотири, тривалість і кількість серій циклічних вправ залежить від форми проведення занять і підготовленості учнів. Правильність дозування навантаження визначається реакцією її організму. Адекватним показником реакції на навантаження є частота серцевих скорочень [1].

Від правильного підбору музичного супроводу залежить успіх занять з фітнесу. Музика не може слугувати лиш в якості фону або музичного оформлення, вона повинна бути активним компонентом руху, емоційним стимулом. Музичний твір повинен бути обов'язково з яскраво вираженим ритмом. Ритм – це тимчасова організація музичних звуків, що засновані на чергуванні сильних і слабких відбивань. При виборі темпу і ритму музичного супроводу обов'язково враховують характер вправ і їх специфіку. Для учнів найкраще вибирати веселі, життєрадісні мелодії. Однак, при цьому слід пам'ятати, що з віком змінюються смаки і репертуар [1, 3].

Таблиця 1

Темп музики	Кількість музичних акцентів за 1 хвилину	Вправи
Повільний	40-60	Повільні нахили тулуба голови; вправи на розслаблення, розтягування, дихальні вправи.
Помірний	70	Різні нахили тулуба і голови, повільні махи ногами, вправи для м'язів спини, черевного преса, по чергові напруження і розслаблення, вправи на розтягнення і ходьбу.
Середній	80-90	Вправи для різних м'язових груп і частин тіла.
Швидкий	100-150	Махи ногами і стрибки, підскоки, біг

Підбір і запис музичних творів для занять фітнесом можливо здійснювати двома способами. Перший заключається в тому, що спочатку складається комплекс, а потім підбирається музичний супровід. Цей спосіб не дуже

зручний, оскільки важко підібрати до вправ музику по довжині, темпу і ритму. Другий спосіб складається із складання комплексу вправ під вже підібрану музику. Тобто вправи «співставляються» з характером, темпом і динамічними відтінками музики. Цей спосіб більш прийнятний. Але і в першому, і в другому випадку необхідно дотримуватися загальних принципів складання комплексів вправ у фітнесі [1].

Записуючи фонограму для занять, дуже важливо враховувати те, що тривалість будь-якого включаючого в неї музичного твору і навіть його частини завжди більша, ніж тривалість однієї вправи. Отже, одна і та ж мелодія буде супроводжувати декілька вправ, останній з яких повинні закінчуватися з кінцем музики. Це означає, що складаючи комплекс потрібно виконувати вправи однаково за темпом один за одним [3].

Висновки. Отже, можна сказати, що особливості проведення уроку з фітнесу дуже цікаві для учнів, так як урок проводиться під музичний супровід і включає в себе танцювальні елементи. Також фітнес надає загально-фізіологічний вплив на організм, підвищує обмін речовин, позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну та травну системи, розвиває силу, гнучкість, швидкість, координацію рухів, тренує загальну і силову витривалість організму, активізує імунні сили організму, дозволяє знизити надмірну вагу і навіть поліпшити настрій. Під час виконання фізичних вправ активізуються серцево-судинна та дихальна системи, посилюється обмін речовин. Під час м'язової діяльності посилюються імпульси з зорових, слухових і тактильних рецепторів, які беруть участь у русі.

Література.

1. Батіщева М.Р. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до проведення оздоровчої гімнастики та фітнесу з дівчатами-старшокласницями: дис. ... кандидата пед. наук: 13.00.04 / М. Р. Батіщева. – Донецьк, 2009. – 270 с.
2. Булатова М. Фитнес и двигательная активность: проблемы и пути решения / М. Булатова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К. 2007. – №1 – С. 3-7.
3. Вільчковський Є. С. Рух і музика / Є. С. Вільчковський. – К.: Музична Україна, 1986. – 98 с.
4. Завадич В. Фізичне виховання в школі / В. Завадич, Т. Ротерс // Уроки ритмічної гімнастики у школі для учнів середнього шкільного віку. – 2005. – №4. – С.5-7.

СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ РУХОВИХ ДІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Геворгян Рубен

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення людини. Його

результатом є загальна фізкультурна освіта.

Формування рухових умінь і навичок має певні психологічні, функціональні і, як наслідок, дидактичні особливості. Відповідно до природних психофізіологічних процесів, які протікають в організмі, під впливом багаторазового повторення фізичних вправ, що вивчаються, будується педагогічний процес управління формуванням рухових дій, умінь і навичок.

Одним з важливих питань фізичного виховання школярів є пошук шляхів підвищення ефективності процесу навчання руховим діям. Баскетбол – найбільш доступний і масовий засіб фізичного розвитку та зміцнення здоров'я дітей і підлітків. Для вдосконалення освітнього процесу з баскетболу в умовах загальноосвітньої школи необхідна чітка система, яка б визначала зміст уроків відповідно до віку учнів, використовувала найсучасніші засоби, методи й форми навчання та надавала можливість вчителю фізичної культури регулювати послідовність виконання дій і операцій на підставі конкретних умов і можливостей діяльності учнів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Баскетбол – гра колективна, але часто команда складається з гравців різних за рівнем підготовленості. Кожний баскетболіст, підпорядковуючи свої дії головному завданню, в той же час реалізує їх індивідуально, тобто сам вирішуючи, як і коли застосувати певний прийом, уважно стежить за діями своїх партнерів та суперників, тощо [1, с. 6]. Отже, індивідуальні тактичні дії – це самостійні дії гравця, спрямовані на розв'язання окремих тактичних завдань у взаємозв'язку з іншими гравцями команди.

Як зазначав Б.М. Шиян у процесі вдосконалення фізичних вправ іде пошук раціональних способів виконання рухових дій. Важливою передумовою при цьому є пізнання закономірностей, від яких залежить техніка вправ [5, с. 95].

Аналіз спеціальної літератури [2; 3; 4], узагальнення передового досвіду практики свідчать, що найважливішими особливостями техніко-тактичної підготовки на сучасному етапі розвитку баскетболу є:

- універсалізація гравців поряд з тенденцією до спеціалізації;
- всебічний розвиток інтелектуальних здібностей, цілеспрямована підготовка до самостійного осмислення змагальних ситуацій, здатність до імпровізації в умовах змагального ліміту часу, простору, інформації;
- застосування тактичних дій, які базуються на двох або трьох ходових комбінаціях;
- збільшення часу, протягом якого суперник застосовує активний захист;
- створення в ході учбово-тренувальних занять умов, наближених до змагальних, шляхом використання кількісного, підвищення активності протидії тощо;
- всебічне використання методу моделювання манери гри суперника, особливо в груповому та індивідуальному аспектах.

Метою нашого дослідження є визначення структури та процесу навчання рухових дій школярів засобами баскетболу. Для вирішення поставленої мети були висунуті наступні **завдання**:

1. Проаналізувати визначення проблеми в загально-педагогічній літературі.

2. З'ясувати особливості формування рухової дії на заняттях з фізичної культури.

3. Визначити зміст і характер формування рухової дії в баскетболі.

Для вирішення визначених у дослідженні завдань було застосовано комплекс **методів** педагогічного дослідження: теоретичні – вивчення, аналіз та систематизація психолого-педагогічної наукової літератури; емпіричні – безпосереднє педагогічне спостереження за процесом навчання школярів на уроках фізичної культури; статистичні – кількісне та якісне опрацювання результатів дослідження для узагальнення одержаних результатів.

Виклад результатів дослідження. Передумовою засвоєння кожної вправи є знання учня про вправу, його руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи учнів, вчитель постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших.

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи. Спроба деяких вчителів ще й сьогодні надавати у своїй роботі перевагу знанням, фізичним якостям чи засвоєнню техніки фізичних вправ (чим би вони не обґрунтовувались) є не чим іншим, як спробою відділити частину від цілого і є, зрозуміло, приреченою. Названим складовим процесу засвоєння рухових дій на різних етапах навчання (залежно від їх завдання) може надаватись лише тимчасова перевага.

У шкільному фізичному вихованні, на нашу думку, структуру процесу навчання доцільно будувати у три етапи: розучування рухової дії, її засвоєння та закріплення.

Розпочинаючи розучування вправи, дуже важливо, щоб учні усвідомили мету і завдання дій, прикладне і спортивне значення вправи, її місце в життєдіяльності та в спортивному удосконаленні. З метою формування уявлення про особливості виконання вправи після одержання учнями відповідних знань її демонструють. Після демонстрації вчитель пояснює техніку вправи, що вивчається. Здійснивши розповідь про вправу, її демонстрацію та пояснення техніки учні повинні приступати до практичного оволодіння руховою дією, освоюючи її загалом або по частинах.

Процес навчання проходить значно успішніше, якщо учень бачить результати виконуваних ним дій, якщо він одержує інформацію про параметри дії, її напрямки тощо. Більше того, повторення «насліпо» може спричинити поглиблення помилок і їх закріплення. Успішне розучування вправи можливе лише за умови достатньої кількості її повторень в одному занятті та кількості занять у тижневому циклі.

Метою другого етапу є деталізоване, відносно досконале засвоєння рухової дії. Реалізація мети і вирішення завдань повинно привести фактично до формування навички. Досягти цього можливо шляхом багаторазового повторення рухової дії, збільшення кількості занять. При цьому в її виконання вносяться необхідні корективи, уточнюється техніка окремих рухів і вправ загалом та усуваються помилки, але не потрібно доводити учнів до втоми. Високий рівень технічної підготовленості в баскетболі – це високий ступінь автоматизму рухових навиків, його стабільність.

У зв'язку з цим мета третього етапу полягає в тому, щоб забезпечити практичне застосування набутої навички. Особливістю етапу є те, що сформована рухова дія ще не стійка до несприятливих факторів зовнішнього і внутрішнього середовища. На цьому етапі концентрується увага учнів на результативності діяльності, і на її досягнення спрямована методика навчання і тренування.

Для закріплення навички, забезпечення варіативності її виконання використовували методи: стандартно-повторної (інтервальної) та повторно-варіативної вправи; змінювали зовнішні умови виконання; регулювали фізичний і психічний стан учнів; поєднували вивчену на другому етапі вправу з іншими (раніше засвоєними) діями; підвищували обсяг і інтенсивність виконуваної роботи. Для вирішення завдань етапу також використовували хвилеподібну та ступінчасту динаміку навантажень.

Баскетболісти повинні вдосконалювати всі технічні прийоми і спеціалізуватися вже на базі всебічної технічної підготовки. Тільки після цього слід вибрати для себе ті прийоми, які визначатимуть їх індивідуальність. Прийоми нападу в баскетболі, якими повинен досконало володіти кожний гравець, поділяються на техніку володіння тілом і техніку володіння м'ячем.

Виходячи з тенденції сучасного баскетболу, коли постійно зростає активність ігрових дій, велику роль відіграє високий темп, техніка володіння тілом. Проте вдосконаленню техніки пересування часто не приділяється достатньо уваги, внаслідок чого навіть у командах високої кваліфікації зустрічаються гравці, які недостатньо володіють переміщенням по майданчику.

У сучасному баскетболі прийоми володіння м'ячем виконують на великій швидкості, в умовах активної протидії суперників, коли кожний гравець повинен вміти точно і своєчасно виконувати передачу, спіймати м'яч у різних ситуаціях, миттєво змінити напрям ведення м'яча або виконати кидок у кошик без підготовки. Активізація захисних дій змушує нападаючого з м'ячем збільшувати швидкість виконання ігрового прийому, змінювати їх динаміку та кінематичну структуру, пристосовуючись до нових обставин.

Виходячи з цього, в процесі занять на певному етапі підготовки, доцільно підбирати вправи для вдосконалення прийомів в умовах, максимально наближених до змагальних. Для цього під час кидків, передач, ведення м'яча треба виконувати вправи швидко, без втрати часу на підготовку.

Висновки. Отже, навчання у фізичному вихованні визначається як організований процес передачі і засвоєння системи спеціальних знань і рухових

дій, спрямованих на фізичне і психічне удосконалення. Його результатом є загальна фізкультурна освіта.

Технічна підготовка в баскетболі спрямована на вивчення структури рухів того чи іншого прийому, а тактична озброює баскетболістів умінням доцільно використовувати вивчені прийоми в умовах суперництва двох команд. Успіх цих взаємодій залежить від рівня фізичної, технічної, психологічної підготовленості гравців, а також засвоєння ними індивідуальних групових, командних, тактичних дій у нападі і захисті.

Таким чином, головними напрямками техніко-тактичної підготовки є вивчення суті та найважливіших теоретико-методичних положень тактики баскетболу; оволодіння технічними прийомами та тактичними діями; вдосконалення тактичного мислення; вивчення інформації, необхідної для практичної реалізації тактичної підготовленості; практична реалізація тактичної підготовленості, тощо.

Література.

1. Гомельский А. Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А. Я. Гомельский. – М.: «ФАИР», 1997. – 224 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В. С. Келлер, В. М. Платонов – Л.: Українська спортивна Асоціація, 1992. – 269 с.
3. 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.
4. Портнов Ю. М. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Ю. М. Портнов [под общей редакцией Ю. М. Портнова]. – М., 1997. – 476 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2012. – 272 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гілевич Яна

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні школярів. Результати наукових досліджень [3] свідчать про те, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Одним із найважливіших завдань фізичного виховання дітей шкільного віку є розвиток рухової функції і вміння керувати своїми рухами. Координаційні здібності дитини виконують в управлінні рухами важливу функцію, а саме узгодження, упорядкування різноманітних рухових рухів в єдине ціле відповідно до поставленого завдання.

Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ (В.І. Лях, 2007, [1], Мітова О. О., 2013 [2].

Мета – розглянути методику розвитку координаційних здібностей в шкільному курсі фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Середній шкільний вік (10-15 років) є критичним періодом у розвитку людини. Процеси статевого дозрівання супроводжується неодночасним формуванням окремих систем і органів підлітка. В цей період інтенсивно удосконалюються механізми центральної регуляції: збільшується збудливість кори головного мозку, великий розвиток отримують процеси внутрішнього гальмування, аналіза та синтеза. Перебудова вищої нервової діяльності не обмежується вдосконаленням психодинамічних процесів. Тим самим, до 12-13 років у підлітків створюються необхідні нейрофізіологічні перебудови для занять складнотехнічними вправами. Тому, дуже важливо, в цей період розвивати фізичні здібності дитини. Серед яких слід виділити найбільш вагомі – координаційні здібності, які є здібністю людини, що дозволяють управляти своїм тілом і його частинами по просторово-часовим і динамічним характеристикам. Фізіологічною базою координації рухів дітей є пластичність нервових процесів, які забезпечують своєчасну і вірну реакцію, спрямовану на реалізацію рухів.

Серед основних умов, від яких залежить рівень розвитку координаційних здібностей школярів слід виділити: особливості його виховання, вміння аналізувати власні дії, формувати образи ритмічних, динамічних, часових і просторових характеристик рухів власного тіла і різних його частин у їх складній взаємодії, розуміти поставлені рухові завдання, планувати конкретні способи виконання рухів.

В основу методики вдосконалення координаційних здібностей покладене виконання завдань в ускладнених умовах. Необхідно планувати виконання вправ в умовах дефіциту простору, часу, недостатньої чи надмірної інформації. Ефективним є біг по місцевості із складаним рельєфом, бігові вправи з доланням перешкод, вправи з м'ячами, спортивні ігри.

Слід застосовувати також вправи на виконання заданої рухової діяльності: пробігання чи проходження заданої відстані з заплющеними очима, кидки в баскетбольний кошик, теж заплющивши очі, стрибки з поворотом на задану кількість градусів.

Основними вимогами до вправ для вдосконалення координаційних здібностей є їх складність, нетрадиційність, новизна, можливість різноманітних і несподіваних вирішень рухових завдань. Визначаючи засоби, слід пам'ятати, що вдосконалення має на меті нагромадження великої кількості різних рухових навичок.

Основними засобами впливу, які направлені на розвиток координаційних здібностей, є різні важкі загальнорозвиваючі вправи та спеціальні вправи, якщо вони пов'язані з подоланням координаційних труднощів. Найбільш розповсюджені засоби виховання координаційних здібностей – це елементи акробатики, рухливі і спортивні ігри, вправи на гімнастичних снарядах, стрибки у воду, заняття горнолижним спортом (деякими елементами).

В якості засобів виховання рухливо-координаційних здібностей можуть бути використані різні фізичні вправи, якщо виконання їх пов'язано з подоланням більш чи менш значних координаційних труднощів. Такі труднощі доводиться долати у процесі освоєння техніки будь-якої нової рухової дії. Новизна, хоча б часткова, незвичайність, і обумовлені цими неординарними вимогами до координаційних рухів, – важливі критерії вибору вправ для ефективного впливу на рухливо-координаційні здібності.

Висновки. Добре розвинені координаційні здібності є необхідними передумовами для успішного навчання фізичним вправам. Вони впливають на темп, вид і спосіб засвоєння спортивної техніки, а також на її подальшу стабілізацію і ситуаційно-адекватне різноманітне застосування. Координаційні здібності ведуть до більшої щільності та варіативності процесів керування рухами, до збільшення рухового досвіду. Тільки сформовані координаційні здібності – необхідна умова підготовки дітей до життя.

Література.

1. Лях В. Розвиток координаційних здібностей у шкільному віці / В. Лях // Фізкультура в школі. – 2007. – № 5. – С. 25-28.
2. Мітова О. О. Розвиток координаційних здібностей у юних баскетболістів 6-7 років засобами рухливих ігор / О.О. Мітова, В.М. Онищенко, А.О. Піхур // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – Київ, вид-во НПУ ім. Драгоманова. – Вип. 3 (31), Серія 15, 2013. – С. 92–96.
3. Тихомиров А. К. Развитие координационных способностей / А.К.Тихомиров // Физическая культура в школе. – 2006. – №4. – С. 29-31.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 5- Х КЛАСІВ

Горобець Юлія

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В останні десятиліття відбулося значне погіршення стану здоров'я школярів. Кількість відхилень серед юнаків і дівчат значно збільшилася. Адаптація учнів до навчальних навантажень та успішність навчання відбувається за рахунок значного напруження функціональних систем організму [2]. Серед функціональних розладів переважають порушення системи кровообігу, друге місце займає порушення опорно-рухового апарату. На третьому місці – ендокринно-обмінні порушення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізична працездатність – це результат фізичної підготовки, цілеспрямовано організованого педагогічного процесу з розвитку фізичних якостей, отримання фізичних умінь і навичок. Погіршення здоров'я дітей та підлітків впливає на фізичну працездатність, підготовленість та рівень фізичного розвитку [4]. Фізична працездатність проявляється в різноманітних формах м'язової діяльності. Вона залежить від «фізичної форми» або готовності людини, його придатності до фізичної праці, фізичної культури та спортивної діяльності. У наш час у поняття «фізична

працездатність різні автори вкладають різний зміст. У поняття «фізична працездатність», а інколи просто «працездатність», вчені вкладають різний зміст (Аулик І. В., 1972; Фарфель В. С., 1975) [1,3].

Мета – оцінити рівень фізичної працездатності учнів 5-го класу Антонівської ЗОШ № 21 Херсонської міської ради.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати тестування школярів та оцінка фізичної працездатності учнів Антонівської ЗОШ № 21 проводилося за допомогою Індекса Руф'є та проби PWC170.

За результатами тестування фізичної працездатності учнів Антонівської ЗОШ № 21 Херсонської міської ради. ми отримали такі дані:

- Індекс Руф'є: у дівчата 7,6 – середній рівень; хлопці 7,9 – середній рівень;
- PWC170: дівчата 730,2 кгм/хв. – середній рівень; хлопці 1052,8 кгм/хв. – середній рівень.

Висновок. Як бачимо з усього зазначеного вище, рівень фізичної працездатності сучасних школярів у останні роки значно знизився. А, як відомо, низький рівень фізичної працездатності прямо свідчить про те, що рівень здоров'я учнів також знаходиться на низькому рівні. Висока фізична працездатність, як правило, пов'язана з більш високою руховою активністю і меншою захворюваністю, в тому числі і серцево-судинними захворюваннями.

Література.

1. Аулик І.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте / И.В. Аулик. - М.: Медицина, 1990. – 192 с.
2. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.
3. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте / Владимир Фарфель. – М.: Физкультура и спорт, 1975. – 169 с.
4. Чернієнко О. А. Підвищення фізичної працездатності дітей старшого шкільного віку / О. А. Чернієнко, І. М. Григус // Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні : зб. наук. п., Рівне: 2010. – С. 326–337.

ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ

Донець Іван

Науковий керівник: доцент Лишевська В.М.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. Оцінка рівня розвитку загальної витривалості людини постійно цікавила спортивних метрологів [2,3]. Особливо актуальним на сьогоднішній день в педагогічному контролі є визначення диференційованої оцінки. Дана оцінка розвитку рухової здібності є більш точною в порівнянні з традиційними способами оцінки так як визначає залежність між декількома параметрами (наприклад, між морфологічними показниками і результатами тесту).

Виходячи із сучасних наукових даних відносно (параметричні) оцінки можна класифікувати (відносно антропометричних показників, відносно фізіологічних показників, відносно показників нервових процесів).

На три групи можуть бути класифіковані також параметричні оцінки, розраховані відносно показників нервових процесів. Як визначав О.О. Безкопильний із співавт. [1] диференційований підхід для оцінки фізичного стану людини відносно різних властивостей основних нервових процесів є виправданим.

Зважаючи на те, що диференційований контроль у фізичному вихованні і спорті має практичну значимість в управлінні навчальним процесом, та поки що недостатню розробку даної проблеми вважаємо тему, присвячену визначенню диференційованої оцінки розвитку загальної витривалості людини актуальною.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Параметричні оцінки розвитку рухових здібностей, розраховані відносно морфологічних показників термінологічно визначають як соматомоторні здібності [4]. Нормативні оцінки розвитку швидкісних соматомоторних здібностей визначались у юнаків і дівчат у віці 17–19 років, силових соматомоторних здібностей у студентів різної статі. Параметричні оцінки розвитку загальної витривалості, розраховані відносно показників серцево-судинної системи (частоти серцевих скорочень) вивчались у бігу на 1000 м у студенток.

Проте система диференційованої оцінки розвитку аеробної витривалості щодо антропометричних показників у юнаків студентського віку не вивчалась.

Мета дослідження. Визначити нормативи диференційованої оцінки розвитку аеробних здібностей студентів у віці 17–19 років відносно маси і довжини тіла, акроміального діаметра та товщини шкіряно-жирових складок.

Розрахувати нормативи диференційованої оцінки розвитку аеробних здібностей студентів за 5 та 12-бальною сигмовидними шкалами.

Методика дослідження. У дослідженнях брали участь 254 студентів-чоловіків, які систематично не займалися спортом. Із них було 79 осіб у віці 17 років, 107 – у віці 18 років і 68 – у віці 19 років.

У студентів визначався рівень розвитку аеробних здібностей, використовуючи тест біг на 3000 м. У них також вимірювались чотири антропометричних показники:

- маса тіла. Вимірювання відбувалось без верхнього одягу і взуття на медичних вагах з точністю до 100 гр.;
- довжина тіла. Вимірювання відбувалось антропометром з точністю до одного сантиметра;
- обхват стегна і гомілки. Вимірювався металевою рулеткою. Обхват стегна визначався під сідничною складкою, а гомілки в найбільш розвиненому місці литкового м'яза;
- товщину шкіряно-жирової складки тріцепса і литки. Вимірювання шкіряно-жирових складок відбувалось каліпером, який мав здатність створювати постійний тиск при вимірюванні зусиллям $10 \text{ г} \cdot \text{мм}^{-2}$. При вимірюванні шкіряно-жирової складки тріцепса досліджуваному пропонували

вільно тримати руку. Складка захоплювалась вертикально на середній лінії лівої руки над трьохголовим м'язом, ближче до його внутрішнього краю. Вимірювання внутрішньої шкіряно-жирової литкової складки відбувалось так. Складка захоплювалась вертикально на медіальній (внутрішній) стороні лівої ноги на рівні максимального обхвату гомілки.

Відносні показники аеробних здібностей (витривалості) визначалась за результатами п'яти інтегративних показників:

$$IV_{MT} = \frac{\text{Біг на 3000 м, хв, с}}{\text{Маса тіла, кг}} \cdot 10$$

де IV_{MT} – індекс розвитку аеробних здібностей, розрахований по відношенню до маси тіла.

$$IV_{DT} = \frac{\text{Біг на 3000 м, хв, с}}{\text{Довжина тіла, см}} \cdot 100$$

де IV_{DT} – індекс розвитку аеробних здібностей, розрахований по відношенню до довжини тіла.

$$IV_{OC} \text{ (або } IV_{OG}) = \frac{\text{Біг на 3000 м, хв, с}}{\text{Обхват стегна (або обхват гомілки), см}} \cdot 10$$

де IV_{OC} (або IV_{OG}) – індекс розвитку аеробних здібностей, розрахований по відношенню до показників обхватних розмірів (стегна і гомілки).

$$IV_{SHJS} = \frac{\text{Біг на 3000 м, хв, с}}{\text{Товщина двох шкіряно-жирових складок, мм}} \cdot 10$$

де IV_{SHJS} – інтегративний індекс розвитку аеробних здібностей, розрахований по відношенню до сумарної товщини двох шкіряно-жирових складок (вимірюваних на тріцепсі рук і гомілці).

Нормативні оцінки тестових вимірювань ми розраховували за п'ятибальною та дванадцятибальною шкалами сигмовидних відхилень

Результати дослідження та їх обговорення. Результати бігу на 3000 м у студентів різного віку наведені в таблиці 1. Відмітимо тенденцію покращення результатів в запропонованому тесті із зростанням віку. Парціальні показники розвитку аеробної витривалості наведені в таблиці 2. Для всіх коефіцієнтів спостерігається подібна тенденція: зменшення показника з віком.

Таблиця 1

Розвиток аеробних здібностей у чоловіків віком 17–19 років за результатами тесту біг на 3000 м, хв, с

Статистичні показники	Вік, років		
	17	18	19
\bar{X}	13,26	13,20	13,12
$\pm S$	0,08	0,08	0,07
$\pm m$	0,01	0,01	0,01

Таблиця 2

Парціальні показники розвитку аеробних здібностей у студентів віком 17–19 років

Індекси	Статистичні показники	Вік, років		
		17	18	19
$\frac{\text{Біг на 3000 м}}{\text{Маса тіла}} \times 10$, ум од	\bar{X}	21,14	20,28	19,68
	$\pm S$	2,25	1,91	1,81
	$\pm m$	0,29	0,25	0,24
$\frac{\text{Біг на 3000 м}}{\text{Довжина тіла}} \times 10$, ум од	\bar{X}	7,65	7,54	7,48
	$\pm S$	0,20	0,18	0,17
	$\pm m$	0,03	0,02	0,02
$\frac{\text{Біг на 3000 м}}{\text{Обхват стегна}} \times 10$, ум од	\bar{X}	24,89	24,09	23,78
	$\pm S$	1,53	1,26	1,30
	$\pm m$	0,20	0,16	0,17
$\frac{\text{Біг на 3000 м}}{\text{Обхват гомілки}} \times 10$, ум од	\bar{X}	37,41	36,55	35,92
	$\pm S$	2,48	1,48	2,11
	$\pm m$	0,32	0,19	0,27
$\frac{\text{Біг на 3000 м}}{\sum \text{товщина шкіряно-жирових складок}} \times 10$, ум од	\bar{X}	87,57	69,51	66,30
	$\pm S$	23,83	14,25	12,80
	$\pm m$	3,10	1,85	1,67

Висновки. 1. Визначена орієнтовна класифікація параметричних оцінок тестових результатів.

2. Визначені нормативи диференційованої оцінки розвитку аеробних здібностей студентів у віці 17–19 років відносно різних антропометричних показників.

3. Розраховані нормативи параметричної оцінки розвитку аеробних здібностей студентів за 5 та 12-бальною сигмовидними шкалами.

Перспективи подальших досліджень. На наш погляд, перспективними можуть бути дослідження диференційованої оцінки розвитку інших здібностей (наприклад, здібності до вибухової та динамічної сили).

Література.

1. Безкопильний О.О. Ефективність диференційованого підходу до початкового навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку з різними властивостями основних нервових процесів / О.О. Безкопильний, В.О. Пустовалов, М.В. Макаренко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2011. – № 2. – С. 18–22.

2. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А. Годик – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 192 с.

3. Зациорский В.М. Основы спортивной метрологии / В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 152 с.

4. Сергієнко Л.П. Соматомоторика людини: поняття і перспективи оцінки розвитку / Л.П. Сергієнко, Н.О. Гура // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: Матеріали VI Всеукраїнської

студентської конференції. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2006. – С. 386–392.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Жогло Євген

Науковий керівник: викладач Юськів К.В.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. На початку ХХІ століття гостро постало питання інтенсифікації виробництва, покращення якості підготовки фахівців. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є впровадження професійно-прикладної фізичної підготовки у процес фізичного виховання студентів вищих аграрних навчальних закладів.

Мета статті полягає у вивченні й аналізі процесу фізичного виховання студентів у вищих аграрних навчальних закладах.

Результати досліджень та їх обговорення. Один із провідних напрямків вдосконалення системи фізичного виховання є посилення її прикладної, зокрема взаємозв'язок фізичного і трудового виховання студентської молоді.

Необхідність в професійно-прикладній фізичній підготовці пояснюється тим, що різні професії, припускаючи свою системно-функціональну специфіку, розрізняються по психофізіологічним характеристикам та умовам праці, пред'являють різні вимоги до організму працюючих, утому числі до фізичної підготовленості людини.

В процесі базового фізичного виховання практично неможливо створити у людини такий рівень розвитку рухової функції, який забезпечив би йому однаково високопродуктивну діяльність на виробництві у всіх її різноманітних проявах[1,с.98]. Саме тому, а також зважаючи на необхідність уникати негативного перенесення рухових навичок і якостей і підвищити неспецифічний вплив засобів фізичної культури на стійкість організму до дії професійних шкідливих факторів з'явилася необхідність в професійно-прикладній фізичній підготовці.

Сьогодні професійно-прикладна фізична підготовка, ефективність якої неодноразово доведена при підготовці висококваліфікованих спеціалістів в умовах вищих аграрних навчальних закладів стала частиною програми фізичного виховання. Вона покликана стати вагомою підмогою у вирішенні одного з основних завдань реформи професійної вищої школи – підвищення ефективності трудового виховання та професійного навчання. З цих позицій включення професійно-прикладної фізичної підготовки в програму фізичного виховання – безумовно важливий, необхідний і своєчасний крок [2, с.102]. В той час, як показав аналіз літератури, при здійсненні професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих аграрних навчальних закладах виникає багато неясностей та питань, які вимагають свого вирішення.

Справа в тому, що використовувати в вищих аграрних навчальних закладах методику і рекомендації з професійно-прикладної фізичної підготовки, які розроблені для інших типів навчальних закладів, не завжди можливо, оскільки умови професійного навчання і фізичного виховання в них різні.

При здійсненні професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих аграрних навчальних закладах необхідно особливу увагу приділяти поєднанню її з загальною фізичною підготовкою, в процесі якої створюються передумови успішності майбутньої трудової діяльності в цілому.

Мета включеного в програму розділу «Професійно-прикладна фізична підготовка студентів I-II курсів» - сприяти успішності професійної адаптації студентів до певної професії[2, с. 96].

Слід підкреслити, що ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки набагато підвищується, якщо її проводити в комплексі з іншими заходами і дотримуватися вимог, що пред'являються до умов зовнішнього виробничого середовища.

На підставі наявного науково-практичного досвіду професійно-прикладної фізичної підготовки в вищих аграрних навчальних закладах, з урахуванням особливостей професійного навчання та фізичного виховання студентів і рекомендацій методу активної профадаптації були визначені наступні загальні положення професійно-прикладної фізичної підготовки студентів:

1. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вищих аграрних навчальних закладів – органічна частина загальної системи фізичного виховання, реальне втілення в життя принципу взаємозв'язку фізичного виховання і трудового виховання.

2. Виховні, оздоровчі та освітні задачі професійно-прикладної фізичної підготовки вирішуються відповідно до загальних завдань фізичного виховання студентської молоді.

3. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів поєднується із загальною фізичною підготовкою і здійснюється на її базі, коли створюються передумови для формування спеціальної фізичної підготовленості до конкретних професій.

4. Професійно-прикладна фізична підготовка будується з урахуванням вимог, які вимагаються професією до організму фахівця, віково-статевих і індивідуальних особливостей студентів (фізична підготовленість, стан здоров'я, фізичний розвиток, інтерес до занять фізичною культурою і спортом), а також наявного науково-практичного досвіду професійно-прикладної фізичної підготовки.

5. Педагогічний вплив професійно-прикладної фізичної підготовки має бути спрямований на: розвиток професійно значущих фізичних якостей, здібностей і психофізіологічних функцій; зміцнення здоров'я; підвищення працездатності і підтримання її на оптимальному рівні в процесі навчання; профілактику і корекцію впливу професійних шкідливих факторів; формування інтересу до професії.

6. При здійсненні професійно-прикладної фізичної підготовки доцільно враховувати різні способи підвищення ефективності освоєння професії за допомогою засобів фізичної культури; використання термінового, відставного і кумулятивного тренувальних ефектів.

На основі вищевикладених загальних положень були сформульовані завдання професійно-прикладної фізичної підготовки студентів: 1) розвиток ключових професійно значущих фізичних якостей, здібностей і психофізіологічних функцій; 2) освоєння рухових умінь, навичок і видів спорту, що мають професійно-прикладне значення; 3) підвищення і підтримання на високому рівні працездатності під час виробничих занять; 4) профілактична і коригуюча протидія несприятливого впливу чинників виробництва; 5) закріплення у студентів знань про професійно-прикладну фізичну підготовку, формування інтересу і звички до самостійних занять; 6) сприяння у формуванні інтересу до освоєння професії.

Висновки. Процес фізичного виховання майбутніх фахівців з аграрною освітою повинен поєднати у собі загальну та спеціальну (професійно-прикладну) фізичну підготовку, тобто бути різностороннім і комплексним. Ці два види підготовки повинні йти паралельно протягом усього терміну навчання.

Встановлено, що загальна фізична підготовка не знаходить безпосереднього застосування в трудовому процесі, а лише створює передумови для успішної професійної діяльності та опосередковано появляється у ній через такі фактори як стан здоров'я, ступінь фізичної тренуваності, адаптація до умов праці. Тобто загальна фізична підготовка студентів повинна бути спрямована на зміцнення їх здоров'я, підвищення рівня всебічної фізичної підготовки та розвиток основних фізичних якостей.

Не викликає сумніву, що кожна професія має свою рухову специфіку, що відрізняється умовами праці, психофізичними характеристиками і висуває різноманітні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей людини.

Професійно-прикладна фізична підготовка як важлива складова процесу фізичного виховання студентів аграрного профілю покликана підвищувати стійкість організму до несприятливих, специфічних умов професійної діяльності, розвивати морально-вольові та інші психологічні якості, що потрібні в обраній професії, формувати рухові уміння та навички, які використовуються у даному виді діяльності. Тобто її основним призначенням є розвиток і підтримка на оптимальному рівні тих провідних психічних і фізичних якостей людини, вимоги, до яких ставить аграрна діяльність.

Література.

1. Герцик М. Вступ до спеціальностей галузі "Фізичне виховання і спорт": Навч. посібник для студ. вищ. навч. закладів 1-4 рівнів акредитації за напрямками -1-2 - Фізичне виховання і спорт, 0101- Педагогічна освіта зі спец. "Фізичне виховання", "Олімпійський та професійний спорт", "Фізична реабілітація". — Л. : Українські технології, 2002. — 230с.

2. Краснов В.П. Фізичне виховання: психофізичні вимоги до фахівців агропрому: навч. посіб. для аграр. вищих навч. закладів / В.П. Краснов.–К.: Аграрна освіта, 2000. –133с.

ЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Золотушка Владислав

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников Е.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Украинское общество вступило в фазу поступательного развития, в условиях которого социально-экономические и политические преобразования направлены на утверждение гуманистических ценностей и идеалов, создание развитой экономики и устойчивой демократической системы [3]. Для понятия «здоровый образ жизни», объединяющего все сферы жизнедеятельности личности, коллектива, социальной группы, нации, наиболее актуальной и универсальной составляющей является физическая культура и спорт. Физическая культура, являясь одной из граней общей культуры человека, его здорового образа жизни, во многом определяет поведение человека в учебе, на производстве, в быту, в общении, способствует решению социально-экономических, воспитательных и оздоровительных задач. Забота о развитии физической культуры и спорта – важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая воплощение в жизнь гуманистических идеалов, ценностей и норм, открывающих широкий простор для выявления способностей людей, удовлетворения их интересов и потребностей, активизации человеческого фактора [4].

Цель: рассмотреть и проанализировать физическую культуру и спорт как социальный феномен.

Результаты исследований. В физкультурно-спортивной сфере через многообразие ее организационных форм максимально сбалансированы и приближены личные и общественные интересы, они способствуют долголетию человека, сплочению семьи, формированию здорового, морально-психологического климата в различных социально-демографических группах и в стране в целом, снижению травматизма, заболеваемости [3].

Самым широким, собирательным и многогранным в ~~различной~~ ~~разнообразной~~ сфере является понятие физической культуры. На сегодняшний день существуют десятки определений этого понятия, многие из которых существенно отличаются друг от друга. Для более глубокого и правильного представления о содержании этого понятия его целесообразно сравнить с понятием «культура». Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; она познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений [1]. Физическая культура – часть

культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. В этом определении отражено самое широкое представление, объединяющее в себе виды и формы проявления физической культуры. Из него следует, что физическая культура базируется как на материальных, так и на духовных основах. Поэтому и в деле формирования физической культуры личности очень важно помнить о единстве и взаимообусловленности биологического и социального в человеке, которые находят свое отражение в двигательном и интеллектуальном компонентах физической культуры. При формировании ее двигательного компонента воздействие оказывается в основном на физическую природу человека. Другой компонент физической культуры – спорт, его развитие определяется следующими причинами: потребностями общества в специфической области воспитательной и игровой деятельности, необходимостью иметь также такую область деятельности, в которой человек мог бы проявить свои физические способности на предельных уровнях. Человек находит в спорте один из способов самоутверждения личности, победы над временем, весом, соперником, над собой. Спорт рассматривается как составная часть физической культуры, средство физического воспитания и предусматривает соревновательную деятельность, а также подготовку к ней.

Таким образом, можно сделать **вывод** о том, что спорт отличается физической культуры тем, что в нем имеется обязательная соревновательная компонента; если физическое воспитание создает начальную базу для всестороннего развития физических способностей и двигательных навыков, формирует предпосылки для их безграничного развития, то спорт дает возможность полностью раскрыть эти навыки. Осознанное стремление к физическому совершенству появилось у людей одновременно с проявлением разума. Спорт на всем протяжении истории нашей цивилизации занимает особое, в чем-то даже исключительное место в жизни общества. Спорт – это некая специфическая микромодель любого общества, в котором каждая заметная личность хочет добиться успеха, завоевать авторитет у окружающих и их уважение, приобрести известность. Более того, само спортивное состязание увлекает не только тех, кто в нем непосредственно участвует, но и миллионы других людей, как наблюдающих за ним с трибун стадионов, так и находящихся за тысячи километров от эпицентра спортивного действия: у экранов своих телевизоров, за мониторами компьютеров или у радиоточек. Таким образом, спорт – это неотъемлемый элемент человеческого естества, в котором самим Создателем заложено стремление к самовыражению через состязание и борьбу. Уже в первобытнообщинном обществе складываются предпосылки для пропаганды среди членов общины физического воспитания. Всячески поддерживались культ физического совершенства среди людей, культ силы. Таким образом, мы делаем вывод, что спорт, и прежде всего спорт высших

достижений (или, как его обычно называют, большой спорт), – это, несомненно, одна из важнейших составляющих современного общества, незаменимый элемент национального достоинства, средство объединения нации. В этом смысле он был, есть и еще долго будет оставаться частью большой государственной политики. В заключении следует отметить, что физическая культура, будучи частью общей культуры, способна при правильном научно обоснованном подходе соединять общество, укреплять на основе общедоступных норм его нравственное и физическое здоровье, целенаправленно, естественным путем повышать жизнеспособность систем и функций организма человека.

Литература.

1. Алексеев С.В. Спортивное право России. Правовые основы физической культуры и спорта. М.: Юнити-дана, Закон и право, 2005.
2. Коршунова Т.Ю. Развитие законодательства о труде профессиональных спортсменов // Трудовое право. 2006. №5, 6, 7.
3. Оплетин А.А. Потенциальные возможности физической культуры юдин из ведущих стимулов саморазвития личности // Теория и практика физической культуры. 2009. №5.

КРОССФИТ КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Иванова Ольга

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В настоящее время занятие спортом набирает популярность среди студентов. Стоит уделять особое внимание дисциплине «Физическая культура» и делать ее не только полезной, но и интересной .

В большинстве высших учебных заведений занятия по физической культуре проводятся по различным видам: то есть студенты занимаются тем, что им наиболее интересно. Это дает некие гарантии , что обучающиеся будут постоянно посещать занятия по физической культуре. Но, если в ВУЗе такая система не организована, то у студентов может пропасть желание посещать занятия. Для эффективной организации занятий необходимо разрабатывать и вводить различные новые формы проведения пар по физической культуре, ведь часть задачи процесса физического воспитания предполагает совершенствование двигательных качеств в избранном виде. Поэтому, стоит рассмотреть индивидуальный подход к проведению физических занятий, в частности, возможно ввести в программу обучения студентов различные фитнес-тренировки, которые учитывали бы природные способности каждого обучающегося [1].

Результаты исследования. Цель кроссфита — физическое развитие по следующим десяти направлениям: работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной систем; выносливость; сила; гибкость; мощь; скорость; координация; быстрота адаптации к смене нагрузок; баланс; точность.

Кросстренинг применяется в подготовке различных силовых структур — от пожарных частей до подразделений спецназа, — а также в организации тренировочного процесса профессиональных спортивных организаций по всему миру [4].

Данная программа позволяет проработать все группы мышц, воспитать выносливость и улучшить физическое здоровье студента в целом. Так как для работы студентов всегда необходимо использовать различные средства мотивации, то данная тренировка может без особых усилий оправдать себя.

В процессе непрерывного выполнения упражнений тренируются сердечные мышцы, легкие, задействованы мышцы спины, рук, ног. По причине того, что данный комплекс задействует одновременно мышцы различных групп, сжигание калорий происходит быстрее, чем при стандартной тренировке, увеличение метаболизма при этом возможно до 40%. То есть, данная система упражнений подходит для избавления от лишнего веса – актуальный вопрос для студентов во все времена.

Кроссфит имеет принципиальные отличия от обычных круговых тренировок. Во-первых, в комплексе используются нагрузки, направленные на развитие сразу нескольких физических качеств, таких как сила, выносливость и ловкость. В связи с этим подготовку по системе кроссфит обычно делят на три составные части: тяжелая атлетика, гимнастика и кардио. Во-вторых, в этих тренировках не используют изолированных упражнений как на тренажерах, так и со свободным весом. В кроссфите тренировки максимально функциональны. В подготовку входят базовые тяжелоатлетические упражнения.

Но так же надо выполнять тяги, жимы, рывки, толчки, подъемы на грудь и комбинации этих упражнений с гирями, штангами и гантелями. Так же включают упражнения с собственным весом (брусья, турник, кольца, прыжки, выпрыгивания, выпады) и упражнения на выносливость – это бег, скакалка, кардиотренажеры, плавание, велосипед. В-третьих, в кроссфите не существует соревновательных упражнений. На турнирах спортсмены могут выполнять разные упражнения и их сочетания. Подготовка строится на проработке различных физических качеств в разные дни тренировок. Например такое сочетание: сила и ловкость, выносливость и ловкость, выносливость и сила.

Тренировочную концепцию кроссфита можно назвать одной из лучших в развитии общей физической подготовки. Индивидуальный комплекс подбирается исходя из возможности спортсмена и оснащения зала [3].

Выводы. Круговая тренировка по методике кроссфит, повышает моторную и эмоциональную плотность занятий, делает занятия более разнообразными и интересными для обучающихся, давая простор индивидуальным возможностям и личной инициативе, повышая тем самым мотивацию к занятиям физической культурой. Результаты проведенного эксперимента позволяют сделать выводы о том, что проведение физического воспитания с использованием круговых занятий дает положительные результаты и способствует успешному развитию общей физической подготовки.

Литература.

1. Sportsp.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа. sportsp.ru/library.php?crossfit
2. Marieclaire.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа. marieclaire.ru/krasota/krasota_blog-o-krasote/krossfit-cto-eto-takoe-i-s-chego-nachat/
3. Moluch.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа moluch.ru/archive/111/27862/
4. Показаньева А.А., Ханевская Г.В. Инновационная технология физического воспитания и оптимизации двигательной активности, способствующая укреплению здоровья и физической подготовленности обучающихся Международная студенческая научно-практическая конференция» г. Екатеринбург, 2014. – 478с.

УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА

Иванова Ольга

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Одной из приоритетных задач в современном обществе является необходимость повышения уровня здоровья нации в целом. Решить ее возможно, только обратив самое пристальное внимание на здоровье молодого поколения – школьников и студентов.

Вместе с тем, социально – экономическая напряженность, существующая в современном обществе, негативно влияет на все сферы жизни российского общества, представляя угрозу для нормальной жизнедеятельности человека [1].

Цель исследований: определить значимость утренней гигиенической гимнастики в жизни студента.

Результаты исследований. Физические упражнения зарядки - простые и доступные для студентов различной физической подготовленности и разного состояния здоровья - подбираются по определенному плану с учетом пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс [3].

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия - на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры - влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом - купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Лицам с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом и проводить занятия по его контролю. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение как

вспомогательное средство имеет самоконтроль - наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Комплекс утренней гимнастики:

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный [4].

Бережное отношение к здоровью необходимо активно воспитывать именно в студенческие годы, когда устанавливаются основные привычки и организация трудовой деятельности в течение дня. Однако нередко молодые люди нарушают элементарные правила гигиены быта, питания и др. Так, согласно исследованиям до 27% студентов, проживающих в общежитиях, уходят на занятия не позавтракав. В этом случае учебные занятия проходят при снижении работоспособности на 9-21%. До 38% студентов принимают горячую пищу 2 раза в день, в то время как институт питания рекомендует студентам 4-разовое питание в день, имея ввиду организацию второго завтрака после 11 часов. Отход ко сну у 87% студентов, проживающих в общежитиях, затягивается до 1-2 часов ночи, вследствие чего они не высыпаются, что сказывается на снижении умственной работоспособности в течение учебного дня на 7-18% по сравнению с тем, когда сон организован нормально. Кроме того, часть студентов (34%) из-за хронического недосыпания прибегают к дневному сну по 1-3 часа.

Таким студентам в большей степени коммуникабельны, выражают готовность к содружеству, радуются социальному признанию, меньше боятся критики. У них наблюдается более высокая эмоциональная устойчивость,

выдержка, им в большей степени свойственны оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, умеющих повести за собой коллектив. Этой группе студентов в большей степени присуще чувство долга, добросовестность, собранность. Они успешно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, напряжения, свободнее вступают в контакты, им легче удается самоконтроль [2].

Выводы. Огромное значение утренней гигиенической гимнастики в студенческом возрасте обусловлено, в первую очередь, формированием посредством нее необходимых студенту физических и моральных качеств, а также необходимостью быстрого вработывания в учебный процесс, преодоления огромных эмоционально-психических нагрузок.

Литература.

1. Куценко Г. И., «Книга о здоровом образе жизни», М.: Профиздат, 1987г.
2. Микулич П. В., Орлов Л. П., «Гимнастика», М.: Физкультура и спорт, 1959г.
3. Популярная медицинская энциклопедия, Гл. ред. Покровский В. И., 1991г.
4. Уткин В. Л., Бондин В. И., «Атлас физических упражнений для красоты и здоровья», М.: Физкультура и спорт, 1990г. – 278с.

О ПОЛЬЗЕ И НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ

Иванова Ольга

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Среди разнообразных форм направленного использования физической культуры, призванных удовлетворять интересы молодежи, все более популярными становятся занятия атлетизмом. Разумное сочетание силовых упражнений с другими видами физической активности – с бегом, аэробикой, спортивными играми, единоборствами, позволяет достичь высокого уровня развития основных физических способностей, способствует формированию высоких моральных и волевых качеств у занимающихся [1].

Цель исследований: определить положительные критерии атлетизма.

Результаты исследования. Атлетизм – вид спорта, способствующий укреплению здоровья, исправлению и лечению многих врожденных и приобретенных дефектов телосложения и развитию физических способностей человека. Во многих странах этот вид спорта входит в обязательную программу физического развития молодежи. Атлетизм развивается в двух направлениях:

1) оздоровительный атлетизм или атлетическая гимнастика (оздоровительные центры для мужчин и женщин среднего и зрелого возраста, реабилитационные центры для инвалидов, спортивные секции и клубы по атлетической гимнастике и фитнесу для юношей и девушек);

2) соревновательный атлетизм (бодибилдинг – позирование; пауэрлифтинг, тяжелая атлетика – поднятие максимального веса; гиревой спорт – максимальное количество подъемов гирь) [2].

Атлетизм не только совершенствует силовые качества и делает человека гармоничным; атлетизм – это удивительный мир, где воспитывается воля, настойчивость и целеустремленность, это качественно иной образ жизни и мышления.

Тренировки с прогрессирующим отягощением снимают отрицательные эмоции и сжигают избыток адреналина. Люди, занимающиеся оздоровительным атлетизмом, становятся более общительными, контактными, доброжелательными, имеют более высокую самооценку и уверенность в своих силах. Насчитывается более двадцати конкретных полезных эффектов атлетизма, которых может добиться любой человек, регулярно тренирующийся с отягощениями:

1. увеличивает мышечную силу;
2. мышечную выносливость;
3. является выдающимся средством формирования тела;
4. увеличивает прочность костей и связок, толщину хрящей и число капилляров в мышцах;
5. улучшает здоровье и физическую подготовленность;
6. повышает результативность в спорте;
7. увеличивает гибкость;
8. увеличивает мощность и скорость;
9. помогает ослабить стресс и напряжение повседневной жизни;
10. способствует формированию позитивного мнения о себе;
11. прививает дисциплинированность и усиливает мотивацию, которая переносится на все сферы жизни;
12. помогает контролировать вес и снижать процент жира;
13. укрепляет сердце, интенсифицирует уровень метаболизма и нормализует давление крови;
14. увеличивает продолжительность жизни;
15. помогает предотвратить многие медицинские проблемы типа остеопороза;
16. улучшает качество жизни;
17. увеличивает уровень гемоглобина и количество красных кровяных телец;
18. является великолепной формой реабилитации после травм мышц, сухожилий или суставов; подходит нетрудоспособным лицам (инвалидам), которые, как минимум, хотя бы частично могут пользоваться руками или ногами;
19. способен снижать в организме уровень содержания холестерина;
20. может удовлетворить потребность в соревновательной деятельности мужчин и женщин;
21. под влиянием оздоровительного атлетизма наблюдается также нормализация липидного обмена со снижением содержания в крови холестерина, что препятствует развитию распространенной в настоящее время среди молодых людей вегетососудистой дистонии, а в дальнейшем атеросклероза.

Ведущие специалисты в области физической культуры признают, что современный образ жизни делает природный стиль существования невозможным для большинства людей.

В современном обществе свободное время стало теперь роскошью, потому возможности по повышению физической подготовленности, предпринимаемые людьми, должны отнимать относительно немного времени и быстро давать результаты [3].

Выводы. В проведении единой политики в области оздоровления населения немаловажное значение имеют профилактические мероприятия с использованием средств физической культуры. На основе имеющихся экспериментальных данных в школьных программах начиная с 4-го класса можно ввести раздел силовой подготовки с элементами атлетической гимнастики, тяжелой атлетики и единоборств.

Литература.

1. Бельский И.В. Эффективность занятий студентов атлетической гимнастикой в режиме свободного времени // Теория и практика физической культуры. 1989. №4. С. 50-52.2 Визитей Н.
2. Подскоцкий Б.Е. Исследование методики тренировки юных штангистов 15-17 лет: дис. канд. пед. наук.
3. Петров В.К. Силовые упражнения в оздоровлении людей разного возраста // Теория и практика физической культуры. 1993. № 9-10. С. 7-8.

СТРЕНФЛЕКС НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗВОСПИТАНИИ

Киясь Марина

Научный руководитель: преподаватель Крыжановская А.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В настоящее время по стренфлексу проводятся соревнования самого различного уровня: чемпионаты и Кубки мира, чемпионаты и Кубки Европы, международные и национальные соревнования, межрегиональные и региональные чемпионаты, межгородские и городские состязания, чемпионаты клубов. Программа соревнований включает несколько упражнений для оценки уровня развития силы, силовой выносливости, аэробной выносливости и гибкости. Последовательность выполнения упражнений строго регламентирована. Для оценки силы используются три упражнения со штангой: жим штанги лёжа на скамье, приседания, подъём штанги на грудь с плинтов (специальных подставок) и жим. Каждое силовое упражнения выполняются на максимальное количество подъёмов в течение 30 секунд. Вес отягощений изменяется в зависимости от возрастной категории участников соревнований.

Цель работы: анализ эффективности многовекторной инновационной программы «Стренфлекс» как средства физического воспитания юношей-студентов 18-20 лет.

Результаты исследований. Характерной тенденцией развития сферы рекреации и оздоровительной физической культуры является активное

внедрение в практику инновационных форм двигательной активности, примером которых следует считать систему упражнений многовекторного характера Strenflex (Стренфлекс), в основе которой лежит реализация трех важнейших направлений фитнеса: Сила - Выносливость - Гибкость [1, 2, 3].

Анализ состояния вопроса свидетельствует о том, что программа «Стренфлекс» в настоящее время динамично развивается, завоевывая все новых сторонников в различных странах. По данным М.В. Дутчака (2007, 2010) в Германии, где около 30% граждан различных возрастных групп и социального положения берут активное участие в оздоровительной и спортивной деятельности, наиболее популярными видами двигательной активности являются фитнес-программы комплексного характера, направленные на развитие аэробных и силовых возможностей, стретчинга.

Проблема состоит в том, что в настоящее время не разработаны рациональные методические подходы к использованию средств стренфлекса в процессе кондиционной тренировки различного контингента. Для этого необходима оценка физкультурно-оздоровительного потенциала применяемых упражнений в том или ином возрастном периоде, планирование нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного микроцикла, объективные оценки эффективности выполненной работы.

Анализ специальной литературы и передового практического опыта свидетельствует, что инновационный вид двигательной активности известный под названием «Стренфлекс» представляет собой объективно востребованную и эффективно действующую систему средств избирательного воздействия на организм, цель которой – помочь людям сделать двигательную активность необходимым компонентом жизни. Используя фитнес-программу «Стренфлекс», человек получает удовольствие от двигательной активности и мотивацию для продолжения физкультурно-оздоровительных занятий.

Особенно актуальным представляется рациональное использование средств стренфлекса в кондиционной тренировке студентов, физическое состояние которых характеризуется с одной стороны, завершением процесса формирования основных функциональных систем организма и возможностями выполнения нагрузок силового и аэробного характера, и с другой – наличием ряда негативных тенденций в состоянии физического здоровья, требующего соответствующего тренировочного воздействия с целью их коррекции.

В стренфлексе оптимальный режим специально организованный двигательной активности в рамках физкультурно-оздоровительного занятия кондиционной направленности включает три группы средств:

- упражнения аэробной направленности, способствующие повышению и поддержанию высокого уровня функциональных возможностей сердечно-сосудистых и дыхательных систем;
- упражнения силовой направленности, способствующие укреплению двигательного аппарата - мышечной системы, костной системы, соединительной ткани - связок, сухожилий;

- упражнения, направленные на развитие гибкости, способствующие улучшению состояния мышечной, соединительной и костной тканей, профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Выводы. В результате выполнения, экспериментальной программы занятий кондиционной направленности наблюдалась положительная динамика показателей морфо-функционального статуса студентов 18-20 лет, что свидетельствует об эффективности применяемых средств стренфлекса. При стабильных показателях массы тела занимающихся статистически достоверно увеличились обхватные размеры плечевого пояса и груди (с 32, 75 до 33, 35 и с 92, 50 до 93, 90). Наблюдались позитивные изменения силовых возможностей в тестах «сгибание-разгибание рук в упоре лежа» (с 45 до 52 раз), «сгибание-разгибание рук в висе на перекладине» (с 12 до 16 раз) и т.д. У большинства занимающихся (60%) на втором этапе исследований показатели силы мышц рук улучшились на 10%, у 20 % мужчин — от 11 до 20 %, у остального контингента — более чем на 20%.

Перспективным вектором дальнейших исследований в данном направлении следует считать обоснование и разработку эффективной методики построения кондиционной тренировки средствами стренфлекса с учетом тендерного фактора и уровня спортивной подготовленности студентов.

Литература.

1. Вейдер С. Голливудский фитнес-класс / С. Вейдер. — Ростов н/Д. : Феникс, 2007. — 320 с.
2. Григорьев В. И. Фитнес-культура студентов: теория и практика : учеб. пособие / В. И. Григорьев, Д. Н. Давиденко, С. В. Малинина. — СПб. : Изд-во СПб. ГУЭФ, 2010. — 228 с.
3. Давыдов В. Ю. Новые фитнес-системы : учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, А. И. Шамардин, Г. О. Краснова. — Волгоград : ВГАФК, 2005. — 287с.
4. Шухатович В. Р. Здоровый образ жизни// Энциклопедия социологии. — Мн.: Книжный Дом, 2003.

ЗНАЧЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кім Олена

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Одним із перспективних напрямів удосконалення системи фізичного виховання в загальноосвітній школі є пошук і наукове обґрунтування ефективних засобів і методів розвитку рухових якостей і особливо координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

Для оволодіння фізичними вправами координаційні здібності відіграють важливу роль. У молодшому шкільному віці відбувається формування фундаменту для розвитку цих здібностей, а також оволодіння знаннями, уміннями й навичками під час виконання вправ на координацію. І чим більшим

запасом рухових навичок володіє дитина, тим багатшим буде її руховий досвід і ширше база для оволодіння новими формами рухової діяльності.

Добре розвинені координаційні здібності є необхідною передумовою для успішного навчання фізичних вправ [1]. Високий рівень розвитку координації дозволяє швидко засвоїти нові рухи та виконувати їх з мінімальною витратою енергії, швидше та ефективніше оволодівати правильною технікою.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Більшість вчених, практиків, авторів сучасних програм з фізичної культури для середніх шкіл визнають важливість розвитку координаційних здібностей у підростаючого покоління (Матвеев Л.П. 1991; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов 2000) [1,4].

Особливо це відноситься до дітей молодшого шкільного віку. У цей віковий період закладаються основи управління рухами, формуються вміння і навички, відсутність яких часто не вдається заповнити в більш пізньому віці (Лях В.І. 1989; А.А. Гужаловский 1986; Б.А. Ашмарин 1990).

На думку Л.П.Сергієнка (2001), координаційні здібності – одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів у різних видах спорту, особливо у тих, у котрих кінцевий результат певною мірою обумовлений технічною підготовленістю [3].

Результати дослідження та їх обговорення. Координаційні здібності займають важливе місце у фізичному вихованні молодших школярів. Результати наукових досліджень [2] свідчать про те, що розвиток координаційних здібностей відбувається гетерохронно. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди.

Дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей у дітей свідчать, що точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються у дошкільному і молодшому шкільному віці. Розвинувшись, вони зберігаються тривалий час і дозволяють успішно опановувати різноманітні рухові дії, які використовуються в побуті, праці та спорті. Діти 7-10 років морфофункціонально готові для виховання практично всіх якостей, реалізованих у руховій активності людини [3]. Вивчаючи вищу нервову діяльність молодших школярів дослідники стверджували, що період від 7 до 11 років є найбільш стійким в розвитку вищої нервової діяльності дитини, що обумовлює пластичність центральної нервової системи і поступове вдосконалення координаційних здібностей [2]. Розвиток рухових можливостей дітей іде паралельно з розвитком рухових центрів головного мозку. Дані вікової анатомії, фізіології, психології свідчать про те, що молодший шкільний вік – період інтенсивного розвитку психомоторних функцій, і до 6-7 років досягається певна ступінь рухової зрілості. Молодший шкільний вік характеризується активним розвитком аналізаторних систем, зокрема, прискореним розвитком рухового аналізатора в корі головного мозку. Разом з тим продовжує вдосконалюватись та ускладнюватись система зорового сприйняття за рахунок включення попередньо-асоціативних ділянок. Вдосконалюється процес бачення простору і орієнтації завдяки бінокулярному зору і формуванню координованих рухів зорового апарату. Фізіологічно

закономірними для росту і фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку є зміна пропорцій тіла, кісткової та м'язової систем. У 7-9 років прискорюються темпи росту хребта, подальше формування його вигинів; продовжується процес окостеніння кісток скелету, вдосконалюються всі елементи акту ходьби; розвиваються взаємовідносини між рухами рук і ніг під час ходьби, вдосконалюється здатність збереження вертикального положення тіла.

Висновки. Виходячи із отриманих даних можемо стверджувати, що необхідна розробка методики диференційованого фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем координаційної підготовленості. Якщо цілеспрямовано впливати на координаційні здібності в період прискореного їх вікового розвитку, то педагогічний ефект буде значно вищим, ніж в інші періоди.

Література.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебн. для ин-тов физ. культуры. / Л.П. Матвеев – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
2. Лях В.И. Координационные способности школьников. / В.И. Лях – Минск: Полымя, 1989 – 159 с.
3. Сергиенко Л. П. Контроль развития координационных способностей человека (обзор зарубежных технологий тестирования) / Л. П. Сергиенко, В.М. Лышевская // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків: ХДАФК, 2010. – № 4. – С. 107-112.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособ. для студ. высш. учеб. Заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 3-е изд., стер. – М. : Академия, 2004. – 480 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Кісільова Юлія

Науковий керівник: викладач Пустильник О.С.

Криворізький Державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Останніми роками в Україні набула проблема фізичної підготовки у навчальних закладах студентів і учнів. Більш швидко зростають вимоги до фізичного виховання у закладах, які на це орієнтуються.

Мета дослідження. Висвітлити питання вдосконалення, збереження і вивід на вищий рівень розвитку фізичного виховання студентів і учнів, що є загальною проблемою.

Результати дослідження. Здоров'я молоді має двобічний характер: близько 70% дітей хворі, 15% віднесено до спеціальної підготовчої групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень.

Досліджено, що фізкультурна освіта має засоби, які у щоденному житті майже не використовуються або застосовуються обмежено.

У процесі навчання у студентів і учнів вирішуються такі завдання: зміцнення, збереження здоров'я; фізична підготовка молоді з урахуванням до їх діяльності; вдосконалення фізичної майстерності.

Робота з фізичного виховання проводиться в навчальний час, за програмою, де опановуються вміння фізичного удосконалення, що впроваджується у життя.

На жаль, нині практично здоровими є лише 27% дітей дошкільного віку, 65% дітей і 60% підлітків фізично гармонійно розвинені.

Учитель власним прикладом повинен демонструвати важливість фізкультури, здорового способу життя . Необхідно розвантажити навчальні плани і програми, скоротивши інформативне навчання .

Потрібний певний перегляд методики фізичного виховання в навчальних закладах , що повинно стати формою активного відпочинку і забезпеченням задоволення фізіологічних потреб.

З метою фізичного виховання проводяться різні спортивні заходи , які спрямовані на зміцнення здоров'я, регулярні заняття фізичною підготовкою.

Зміст фізичного виховання повинен забезпечити :формування вмінь і навичок ; зміцнення здоров'я учнів і студентів .

Серед засобів фізичного виховання вагоме місце належить природним чинникам (сонце та повітря). Працюючи на вулиці, учні посилюють оздоровчий вплив.

Для занять фізичною культурою необхідно враховувати і гігієнічні чинники: спортивні приміщення, спортивне та інше обладнання.

Потрібний певний перегляд фізичного виховання в навчальних закладах , де фізична культура повинна стати формою активного відпочинку і повинна забезпечити зміцнення здоров'я.

Висновки. Фізична освіта повинна забезпечити розвиток здоров'я учнів і студентів за допомогою методик, щодо вдосконалення фізичної культури і виховання в навчальних закладах. Особливо зростає значення фізкультурної освіти , як способу покращення здоров'я, збереження і підвищення працездатності учнів і студентів протягом усього навчання. Разом з цим формуються вміння, які потрібні для майбутньої професії.

Література.

1. Скороход В. М., Скороход Т. В. Формування культури здоров'я молоді через освіту // Основи здоров'я та фізична культура. - 2007. - №11. - С.7-8.
2. Давиденко Д. Фізична культура и культура здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - 2010. - №2. - С.65-70.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб. для ін-тів фіз.культ.: У 2 т. / Під загальною ред. Л. П. Матвєєва, А. Д. Новикова .- М., 1976.

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Ключинський Олександр

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Зміцнення та збереження здоров'я дітей шкільного віку, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є найактуальнішими із завдань, які гостро стоять перед українським суспільством. Для його вирішення

цього складного і надважливого завдання, перш за все, необхідно привести спосіб життя дітей у відповідність із закономірностями їхнього росту і розвитку, розробити ефективні засоби впливу на організм, запровадити раціональний розпорядок діяльності та відпочинку.

Загальновідомо, що саме в дитинстві закладається фундамент здоров'я людини. Рухова активність дітей є одним з основних чинників, які визначають рівень фізичного стану. Хоча існує багато праць і значна кількість робіт методичного характеру, що висвітлюють проблеми вдосконалення фізичної готовності і збереження здоров'я як дорослих людей, так і дітей, практично не з'ясованими залишаються питання диференційованого підходу у фізичному вихованні дітей шкільного віку.

У практичній роботі шкільних навчальних закладів майже не використовуються інструментальні методики контролю за обсягом та інтенсивністю фізичного навантаження, що знижує об'єктивність зворотного зв'язку дитини до вихователя. Підвищення рівня фізичного стану дітей, а, отже і їхнього стану здоров'я, можливе лише за умови проведення цілеспрямованих занять фізичними вправами, які забезпечують індивідуальний тренувальний режим і спрямовані на розвиток конкретного організму.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. За науковими даними [1] останнім часом спостерігається стійке погіршення стану здоров'я дітей. Виявляється загальна закономірність збільшення серцево-судинних захворювань, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовленості та морфологічного стану.

Таким чином, виникло протиріччя між рівнем соціальних вимог і ефективністю фізичного виховання дітей шкільного віку. Для вирішення цього протиріччя проводиться досить багато різноманітних досліджень. Пропонується підвищити гуманітарну спрямованість фізичного виховання, поліпшити програмово-нормативне забезпечення, вдосконалити методи і прийоми проведення занять, збільшити обсяг рухової активності дітей шляхом самостійних занять під керівництвом батьків, сформувані здоровий спосіб життя [2].

Саме тому **метою** нашої статті є використання диференційованого підходу дітей шкільного віку в процесі фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичний розвиток організму дитини, тобто процес морфологічних та функціональних змін в їх організмі проходить за певними віковими закономірностями. У відповідності до цього в методичній літературі для викладання у навчальних закладах розкриваються методики фізичного виховання, що розраховані на "середнього" учня конкретної статеві-вікової групи [2].

Однак, серед дітей одного хронологічного віку і статі спостерігаються суттєві відмінності у показниках ФР (зріст, вага, ОГК, ЖМЛ, кистьова та станова динамометрія). Причиною таких відмінностей є внутрішні (спадкові) чинники і зовнішні умови (режим рухової активності, харчування). Сукупність зазначених причин приводить до різного ступеня фізичної працездатності, різної тривалості підготовки до здачі нормативів.

Так, за даними В.Г.Ареф'єва [1], в учениць старшого шкільного віку розмах коливань показників довжини тіла становить 25см, а маси - 40кг.

Показники розвитку рухових якостей осіб одного віку і статі також засвідчили значну варіабельність. В основному це стосується м'язової сили, витривалості та швидкісно-силових якостей. Так, у дівчат 16-17 років різниця між мінімальним і максимальним результатами за показниками станової динамометрії дорівнює – 80 кг, витривалості (70% від максимальної) – 69 сек., швидкісно-силовим якостям (стрибок у довжину з місця) – 70 см.

Все це зумовлює індивідуальний підхід до ФВ того чи іншого учня, який передбачав би необхідність застосування таких методик дозування фізичних навантажень, які б відповідають фактичному стану фізичного розвитку організму учнів. Внаслідок невідповідності застосування засобів і методів фізичного виховання до фізичного стану учнів вправи можуть оцінюватись як важкі для одних і легкі для інших, і як наслідок, зменшується можливість оздоровчого впливу занять фізичною культурою.

Саме тому методики фізичного виховання, розроблені на підставі тільки вікових особливостей "середнього" учня, не можуть бути об'єктивними, а отже, й ефективними.

З огляду на це була висунута ідея диференційованого фізичного виховання, тобто методика, в якій мають враховуватися не тільки загальновікові, а й індивідуальні особливості в межах схожих морфо-функціональних показників розвитку груп [1,2].

Висновки. Диференційоване фізичне виховання передбачає такий підхід до навчально-виховного процесу, при якому мета і зміст програми, об'єм і терміни її вивчення залишаються загальними і обов'язковими для всіх практично здорових учнів.

Пристосування навчального матеріалу до їх індивідуальних можливостей здійснюється за рахунок диференціації засобів, методів, інтенсивності навантаження в групах, складених з учнів, які мають приблизно однаковий рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості і сприйняття матеріалу.

Література

1. Арєф єв В. Г. Физична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. для студ. навч. закладів II – IV рівня акредитації / Арєф єв В. Г., Єдинак А. Г. – 2-е вид., перероб. і допов. – Кам'янець – Поділ. : Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах.- Т.1. / Под ред. Т.Ю. Крүцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ

Коваль Виктор

Научный руководитель: ст. преподаватель Зайцев С.С.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В большинстве стран Западной Европы цели и задачи развития детского-юношеского физкультурно-спортивного движения,

физического воспитания учащейся молодежи формируются на разных уровнях: в Бельгии, Италии, Люксембурге, Португалии, Франции - на государственном, Германии, Испании, Швейцарии - региональном или местном. Но при всех этих подходах в странах Европейского содружества (ЕС), Австрии, Швейцарии и скандинавских странах на первое место поставлены личность ребенка и молодого человека, их социальное развитие, спортивное и социальное активное действие [2].

Результаты исследований. Большую помощь в области физической культуры и спорта оказывает Совет Европы - старейшая и крупнейшая из европейских правительственных организаций, исходя из положений Европейской конвенции о культуре, принятой еще в 1940 г. Она закрепила за каждым человеком право на занятие спортом. С 1978 г. в Совете Европы работает Комитет по развитию спорта. В начале 70-х годов получил признание как масштабное общеевропейское движение "Спорт для всех". Это явление было отражено в Хартии Европейского спорта для всех в Брюсселе в 1975 году.

В последние десятилетия во многих странах Западной Европы спорт начал вытеснять физическое воспитание (школьную гимнастику). Во многих странах практикуются обязательные факультативные занятия спортом по выбору, с учетом склонностей учащихся, в послеобеденное, свободное от уроков время в школьных спортивных объединениях или союзах. В Дании, Германии, Голландии, Люксембурге, Бельгии, Великобритании, Франции школам, их спортивным объединениям, как правило, предоставляются для проведения занятий принадлежащие государству крытые и открытые спортивные сооружения [1].

Характерным примером коренной перестройки школьного спорта является Германия. Во всех школах германских земель благодаря дифференцированному подходу к организации обязательных спортивных занятий введено от 3 до 4 спортивных уроков физкультуры в неделю. В программу включено свыше 10 видов спорта. В школах Баварии их семнадцать. Многообещающий эксперимент начался в области школьного спорта на земле Баден-Июртемберг: за счет увеличения количества школьных спортивных клубов, установления с ними более тесного сотрудничества увеличилась численность детско-юношеских отделений. В земельных ведомствах по делам школы утверждена должность регионального советника, помогающего устанавливать контакты между школами и спортивными клубами. Региональные советники и школьные спортивные советы действуют через координаторов, работающих в органах спортивного самоуправления.

В Германии учащиеся, проявляющие интерес и способности, занимаются в школьных спортивных секциях и добровольных обществах, которые функционируют в тесном контакте со спортивными клубами. С 1951 г. ежегодно проводятся Федеральные игры молодежи, массовые соревнования среди детей школьного возраста. С 1969 г. в стране начали проводиться ежегодные многоступенчатые соревнования школьных команд под названием "Молодежь тренируется для Олимпиады".

Основными центрами развития детско-юношеского спорта в Америке являются средние школы и университеты. Развитием спорта среди детей и юношей занимаются, помимо школ, ассоциация развлечения и использования досуга, ассоциация молодых христиан, скаутские отряды, спортивные объединения при полиции. Для руководства межшкольным спортом существует "Национальная федерация спортивных ассоциаций штатов", объединяющая свыше 20 тысяч школ.

Большой популярностью в США пользуются детские спортивные программы по видам спорта. Специальная программа занятий по физическому воспитанию "Вызов президента" разработана для детей и подростков 6-17 лет и внедряется с 1986 г. Ее цель - подготовить детей к успешному выполнению пяти упражнений и завоеванию президентской награды. В Японии физическое образование детей и учащейся молодежи осуществляется по двум направлениям: в рамках учебной программы и вне ее. Программа физического воспитания вне школьного расписания осуществляется как на занятиях в спортивных секциях, так и на других школьных мероприятиях.

В Австралии широко внедряется программа "Дети и спорт". Ее лозунг - "Использовать спорт для развития детей, а не детей для развития спорта". Эта программа субсидируется правительством. К реализации программы привлечены школы, спортивные клубы, союзы, родители.

В Китае занятиями физкультурой охвачено более 120 млн. дошкольников и столько же учащихся начальной ступени. Большую роль в развитии физической культуры и спорта среди молодежи сыграло правительственное постановление под названием "Правила использования городских парков Китая". На этой основе парки были превращены в спортплощадки для детей и молодежи. Особенно популярными стали семейные старты. В 1955 г. внедрена система оценки внеклассной спортивной деятельности. Учащимся стали выдаваться специальные свидетельства с оценкой: отлично, хорошо, удовлетворительно [3].

Выводы. Кратко охарактеризованный выше опыт развития детско-юношеского физкультурно-спортивного движения в различных странах не должен остаться без внимания при решении проблем развития этого движения в нашей стране.

Литература.

1. Гик, Е.Я. Популярная история спорта. / Е. Я. Гик; Е.Ю. Гупало. - М. : Академия, 2007. - 448 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособие для вузов по спец. «Физическая культура» / Б. Р. Голощапов. - 5-е изд., испр. и доп. - М. : Академия, 2008. – 320 с.
3. Столбов, В.В. История физической культуры и спорта: учеб. для вузов / В.В. Столбов, Л.А. Финогенова, Н.Ю. Мельникова. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 423 с.

МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ

Кононович Наталія

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю. А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання – важливий засіб фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Основною метою навчального предмета «Фізична культура» є: формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

Заняття з фізичної культури проводяться згідно програми, яка характеризується спрямованістю на реалізацію принципу варіативності. Згідно до нього передбачено планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного забезпечення навчального процесу (спортивний зал, спортивні пришкольні майданчики, стадіон, басейн тощо), кадрового забезпечення [2].

Серед запропонованих модулів чинне місце належить модулю «Туризм». Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму. Спортивний туризм є важливим засобом сприяння підвищенню соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних і творчих потреб, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Туризм не має обмежень за віком і статтю.

Заняття туризмом, відносно дешевого й ефективного відпочинку, робить його соціально доступним та економічно привабливим.

Мета дослідження: визначити можливості впровадження модулю «Туризм» в навчальний процес загальноосвітніх закладів

Результати дослідження. Проведений аналіз програми з фізичної культури в цілому, та варіативного модулю "Туризм" дозволив визначити, що він складається з таких розділів: зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів.

Основним змістом навчання туризму є засвоєння теоретичних і практичних навичок, до яких входять знання з:

- організації походів різного рівня складності;
- спортивного і туристського орієнтування та топографії;
- вивчення технічних прийомів подолання перешкод природного і штучного характеру;
- надання долікарської допомоги і транспортування потерпілого;
- виживання під час надзвичайних ситуацій та катастроф [1].

Учні, які за станом здоров'я віднесені до підготовчої і спеціальної медичної групи, на уроках працюють за завданням учителя з вивчення туристських вузлів, визначення азимутів, топографії або надання долікарської допомоги.

Теоретична підготовка учнів 5 класу (перший рік вивчення модулю «Туризм») передбачає формування загальних відомостей про туризм та його види; види природних перешкод; правила техніки безпеки на уроках з елементами туризму.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на подолання горизонтальних і вертикальних перешкод; подолання смуги перешкод, вправи на лазіння і перелазіння. Технічна підготовка спрямована на формування навичок встановлення намету; в'язання туристських вузлів; подолання технічних етапів: подолання умовних завалів (підлаз), подолання умовного болота по купинах.

Для другого року вивчення передбачено такі загальні відомості як: спорядження туриста; види туристського багаття; основи орієнтування на місцевості; правила техніки безпеки під час виконання вправ орієнтування на місцевості. Спеціальна фізична підготовка спрямована на подолання смуги перешкод, яку доцільно проводити у вигляді естафети з елементами туристської техніки. Технічна підготовка здійснюється через формування навичок орієнтування за схемою. В'язання туристських вузлів. Технічні етапи. Технічні дії з туристською самостраховкою.

Для третього року вивчення передбачено такі загальні відомості як: правила, закони і традиції туристів; організація туристського бівуака; орієнтування у заданому напрямку; умовні знаки; фізична підготовка туриста. Спеціальна фізична підготовка здійснюється через старти з різних стартових положень з виконанням технічних елементів спортивного туризму; естафети з використанням туристського обладнання; біг з елементами туристської техніки. Технічна підготовка здійснюється через формування навичок орієнтування за схемою у заданому напрямку, в'язання туристських вузлів, подолання технічних етапів.

Для четвертого року вивчення модулю «Туризм» передбачає формування загальних відомостей про оздоровче значення туризму; особливості топографічної, туристичної та спортивної карти; орієнтування за вибором; комплектація похідної аптечки. Спеціальна фізична підготовка спрямована на подолання естафети з технічним проходженням етапів, вправи на розвиток уваги та зорової пам'яті, проходження дистанції з елементами крос-походу. Технічна підготовка здійснюється через формування навичок орієнтування по схемі за вибором; в'язання туристських вузлів; подолання технічних етапів; крос-походу.

Для п'ятого року вивчення передбачено такі загальні відомості як: перша медична допомога; транспортування потерпілого та види транспортування; забезпечення страхування і самострахування при подоланні різних туристських перешкод; похід вихідного дня. Спеціальна фізична підготовка здійснюється через навчальні змагання; крос-похід;

колове тренування. До технічної підготовки відносять: техніку рятувальних робіт; крос-похід; навчальні змагання; організацію походу вихідного дня.

Впровадження модулю «Туризм» бажано здійснювати у першій та останній чверті, коли можливе проведення занять на спортивному пришкольному майданчику, де є опори (стовпи, дерева) для кріплення мотузок. Але, якщо спортивна зала обладнана опорами, гаками для кріплення мотузок, то заняття можна проводити в будь якій чверті.

Для проведення занять повинна бути наявність певного обладнання. У таблиці 1 показаний приблизний перелік обладнання для проведення занять за модулем «Туризм» поточним методом.

Таблиці 1

Приблизний перелік обладнання для проведення занять за модулем «Туризм» (із розрахунку на 30-35 учнів)

Клас	Назва обладнання та засобів	Кількість
5	Намети різної конструкції	8
	Мотузка основна (довжина 30 метрів)	2
	Мотузка допоміжна (довжина 2 метри)	30-35
	Мотузка основна(довжина 2,5 метри)	30-35
6	Мотузка допоміжна (довжина 2 метри)	30-35
	Мотузка основна(довжина 2,5 метри)	30-35
	Схеми місцевості навколо школи	15-16
7	Мотузка основна(довжина 2,5 метри)	
	Карабіни	90-105
	Система страхування	30-35
	Мотузка допоміжна (довжина 2 метри)	30-35
	Мотузка основна (довжина 30 метрів)	2
8	Мотузка основна(довжина 2,5 метри)	
	Карабіни	90-105
	Система страхування	30-35
	Мотузка допоміжна (довжина 2 метри)	30-35
	Мотузка основна (довжина 30 метрів)	2
9	Мотузка основна(довжина 2,5 метри)	
	Карабіни	90-105
	Система страхування	30-35
	Мотузка допоміжна (довжина 2 метри)	30-35
	Мотузка основна (довжина 30 метрів)	2

Вказаний у таблиці кількісний склад спорядження необхідний для проведення занять поточним методом. Але якщо проводити заняття почерговим методом, то спорядження, яке використовується особисто кожним учнем можливо скоротити в тричі.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначили, що реалізація модулю «Туризм» можлива тільки за наявності: спеціально обладнаних спортивного пришкольного

майданчика, або спортивної зали; певної кількості туристського спорядження та відповідної підготовки вчителя.

Література.

1. Програма для загальноосвітніх навчальних закладів «Фізична культура. 5-9 класи» Т.Ю. Круцевич. – К.: Літера ЛТД, 2009, - 86 с.

2. Фізична культура в школі: методичний посібник/ за загальною редакцією С.М. Дятленка. – К.: Літера ЛТД, 2010. - 176 с.

АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ

Котляр Ольга

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка наукової проблеми. Залучення молодого покоління до систематичних занять фізичними вправами впливають на перебудову сучасних загальноосвітніх навчальних закладів. Насамперед це обумовлено індивідуальними особливостями, мотивацією, наявністю вільного часу та щоденне використання фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковими дослідження [1,3] доведено, що високий рівень фізичного стану є одним із передових умов доброго здоров'я. Зі зниженням цього потенціалу погіршується не лише фізична, а й розумова працездатність дитини. Тому школярам потрібно систематично займатися фізичними вправами та покращувати фізичний і функціональний стан організму.

Дослідження Дубогай О. [2] вказують не те, що найчастіше причиною різних відхилень у фізичному розвитку та стані здоров'я дітей є недостатня рухова активність, яка прогресує з кожним роком. Першочергова роль в оздоровчому тренуванні належить розвитку фізичних якостей. Аналізуючи дослідження науковців [3,4], середній шкільний вік є найбільш сприятливим для виховання фізичних якостей.

Мета роботи – визначити рівень фізичної підготовленості учнів 5 класів. У

ході роботи нами були використані наступні **методи** дослідження: аналіз наукової літератури та рухові тести, спрямовані на оцінку фізичних якостей.

Результати дослідження та їх обговорення. Рівень фізичної підготовленості школярів визначається перш за все рівнем розвитку рухових якостей. При цьому потенційні можливості для досягнення певних спортивних результатів створюються тільки при певному співвідношенні різних рухових якостей, які характерні для кожного виду спортивної діяльності. Результати тестування учнів з фізичної підготовленості наведені в таблицях 1 та 2.

Таблиця 1

Результати тестування фізичної підготовленості учнів 5-го класу (хлопці)

№	Біг 30 м (с).	Нахил тулуба вперед	Згинання та розгинання рук в положенні лежачи	Човниковий біг (с)
1.	5,3(9)	6(5)	20(9)	11,2(10)
2.	4,6(12)	13(12)	20(9)	10,9(12)
3.	5,9 (6)	8(7)	14(6)	11,3(9)
4.	6,1(5)	8(7)	13(5)	11,6(7)
5.	4,7(12)	7(6)	12(5)	11,2(10)
6.	5,8(6)	9(8)	16(7)	11,8(6)
7.	5,7(7)	7,5(7)	16(7)	11,5(8)
8.	5,6(7)	5(4)	9(3)	11,1(11)
9.	5,2(9)	6(5)	9(3)	11,3(9)
10.	5,7(7)	3(2)	6(2)	11,6(7)
11.	5,7(7)	4,5(4)	14(6)	11,7(6)
12.	6,1(5)	4(3)	8(3)	11,8(6)
13.	5,6(7)	5(4)	7(2)	11,5(8)
14.	5,9(6)	6(5)	16(7)	11,6(7)
15.	5,7(7)	6,5(6)	14(6)	11,5(8)
Середнє значення	5,2(7)	6,7(6)	13(5)	11,44(8)

За результатами тестування в окремому виді фізичної підготовленості було встановлено: середня оцінка розвитку швидкості – достатній рівень; середня оцінка розвитку гнучкості – середній рівень; середня оцінка розвитку сили – середній рівень; середня оцінка розвитку спритності – достатній рівень.

Таблиця .2

Результати тестування фізичної підготовленості учнів 5-го класу (дівчата)

№	Біг 30 м (с).	Нахил тулуба вперед	Згинання та розгинання рук в положенні лежачи	Човниковий біг (с)
1.	5,0(12)	18(12)	16(12)	11,5(12)
2.	5,5(10)	14(9)	12(9)	11,6(12)
3.	5,1(12)	16(10)	13(10)	11,6(12)
4.	6,0(8)	12(7)	11(8)	11,7(12)
5.	5,7(9)	16(10)	14(11)	11,8(11)
6.	6,1(7)	15(9)	11(8)	12,2(8)
7.	6,1(7)	15(9)	12(9)	11,5(12)
8.	5,8(9)	16(10)	13(10)	11,5(12)
9.	6,0(8)	13(8)	12(9)	11,8(11)
10.	5,6(10)	15(9)	12(9)	11,6(12)
11.	6,3(6)	13(8)	11(8)	12,3(7)
12.	6,2(7)	13,5(8)	11(8)	11,9(10)
13.	5,5(10)	16,5(11)	14(11)	11,5(12)
Середнє значення	5,8(9)	15(9)	12(9)	11,8(11)

Отже, 60% хлопців 5-го класу мають достатній рівень фізичної підготовленості, 40% – середній рівень фізичної підготовки.

За результатами тестування в окремому виді фізичної підготовленості було встановлено:

- середня оцінка розвитку швидкості – достатній рівень; середня оцінка розвитку гнучкості – достатній рівень; середня оцінка розвитку сили – достатній рівень; середня оцінка розвитку спритності – достатній рівень.

Проаналізувавши результати тестування з'ясувалося, що 100% дівчат 5-го класу мають достатній рівень фізичної підготовленості.

Висновки та перспективи подальших досліджень. Таким чином, проаналізувавши результати, було визначено середні оцінки рівня розвитку фізичної підготовленості. У дівчат рівень розвитку фізичних якостей на достатньому рівні. Проаналізувавши результати хлопців, ми встановили, що рівень розвитку швидкості та спритності перебуває на достатньому рівні, а от гнучкості та сили – на середньому рівні.

Література.

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

2. Дубогай О. Зміст та результативність шкільної інноваційної діяльності в системі здоров'язберігаючих технологій / О. Дубогай, М. Євтушок // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. – Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 1. – С. 36–40.

3. Оптимізація фізичного виховання дитини у вітчизняній системі освіти: монографія / Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, А. В. Цьось, Б. М. Шиян та ін. – Запоріжжя : ЗОІППО, 2010. – 250 с.

4. Педагогічна діагностика в системі фізичного виховання учнів загальноосвітніх навчальних закладів : кол. моногр. / [Н. О. Белікова, В. В. Захожий, С. П. Козібродський та ін.] ; за наук. ред. д-ра наук з фіз. вих. А. В.Цьося. – Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. – 240 с.

ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Крайносвіт Микола

Науковий керівник: ст. викладач Щербатюк Н.І.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. У сучасному світі дедалі більше зростає значення освіти, яка стає не лише необхідною умовою підвищення культурного рівня населення, а й важливою виробничою силою, що суттєво впливає на темпи соціального й економічного розвитку будь-якої країни.

Глибокі політичні, економічні та соціальні перетворення, що відбуваються в Україні, розвиток ринкових відносин, підвищення ролі фахівців у розбудові країни вимагають підвищення якості підготовки висококваліфікованих спеціалістів, що у свою чергу ставить завдання перед викладацьким складом

шукати нові підходи до вивчення, дослідження й усвідомлення педагогічного процесу у професійних навчальних закладах.

Метою професійних закладів освіти є підготовка спеціалістів, здатних після здобуття відповідної освіти почати виробничу діяльність, вирішувати виробничі та наукові завдання і відповідати за прийняті рішення.

Державні вимоги, що висуваються до підготовки компетентного спеціаліста із вищою освітою, передбачають наявність глибоких наукових знань міждисциплінарного характеру, творчого мислення, навичок управлінської та організаційної праці, володіння сучасним інструментарієм в отриманні та переробленні інформації, здатності приймати відповідальні рішення і впроваджувати їх в життя, готовність до вирішення складних професійних завдань.

Важливу роль у забезпеченні позитивних змін в системі освіти має вирішити удосконалення професійної компетентності педагогічних кадрів та підвищення їх наукового і загальнокультурного рівня.

Аналіз публікацій. Вивченням професійної компетентності майбутніх учителів займаються різні фахівці: педагоги, методисти, психологи. Дослідженню професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури присвятили свої роботи Е. Вільчковський, Л. Волков, Б. Шиян, О. Тимошенко, Л. Сущенко. Формування готовності до професійної діяльності досліджували М. Данилко, Л. Іванова, М. Карченкова, М. Кужель. Різні складники професійної компетентності досліджували Л. Демінська, А. Міненко, Г. Михайлинин, В. Черняков. Вимоги до професійної компетентності кадрів з фізичного виховання дітей в Україні досліджували: Н. Денисенко, А. Сущенко, Б. Шиян.

Три рівні професійної компетенції працівників фізичної культури виділив Н.Ф. Денисенко [3]:

1. Високий рівень відповідає педагогічній майстерності фахівця-новатора, який відзначається наявністю професійно-управлінського, науково-педагогічного, науково-методичного, соціального, фізкультурно-оздоровчого компонентів.

2. Достатній рівень професійно-управлінської компетенції працівників фізичної культури відповідає їхній педагогічній майстерності щодо стабільного функціонування, що передбачає сформований професійно-управлінський, дидактичний, соціально-комунікативний й фізкультурно-оздоровчий компонент.

3. Середній рівень професійно-управлінської компетенції вчителів фізичної культури відповідає педагогічній майстерності фахівців, які лише адаптуються до управління. Вони ще не достатньо засвоїли усі елементи професійно-управлінського, загально педагогічного, дидактико-виховного і фізкультурно-оздоровчого компонентів.

Мета дослідження: вивчити сучасний стан проблеми формування готовності студентів до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури в теорії і практиці вищої педагогічної освіти

Результати дослідження та їх обговорення. Під професійною компетентністю педагога розуміють особистісні можливості учителя, які дозволяють йому самостійно й ефективно реалізовувати цілі педагогічного процесу. Для цього потрібно знати педагогічну теорію, уміти застосовувати її в практичній діяльності. Педагогічна компетентність учителя – це єдність його теоретичної і практичної готовності до здійснення педагогічної діяльності.

Професійне ставлення до діяльності – це володіння необхідною сумою знань, умінь, навичок практичної роботи. Професійна компетентність передбачає: усвідомлення особистістю своїх прагнень до діяльності – потреб та інтересів; бажань і ціннісних орієнтацій; мотив діяльності, уяви про свою соціальну роль; самооцінку особистих якостей і властивостей як майбутнього фахівця – професійних знань, умінь, навичок, професійно-важливих якостей; регулювання свого професійного становлення [2].

Удосконалення рівня професійної компетентності – один із основних напрямків реформування освіти. Головні нормативно-правові документи Міністерства освіти і науки України свідчать:

«Педагогічні та науково-педагогічні працівники зобов'язані постійно підвищувати професійний рівень, педагогічну майстерність, загальну культуру». (Закон України «Про освіту»).

«Підготовка педагогічних і науково-педагогічних працівників, їх професійне самовдосконалення – важлива умова модернізації освіти». (Національна доктрина розвитку освіти)

Таким чином, основним напрямком удосконалення рівня професійної компетентності вчителя є професійне самовдосконалення шляхом цілеспрямованої самоосвітньої діяльності. Самоосвіта вчителя є основною формою підвищення професійної педагогічної компетентності, яка складається з удосконалення знань та узагальнення педагогічного досвіду шляхом цілеспрямованої самоосвітньої роботи.

Аналіз наукових праць і публікацій дозволяє стверджувати, що на сучасному етапі розвитку немає єдиної думки щодо формування професійної готовності вчителя. Втім, пріоритетними напрямками підготовки спеціаліста з фізичного виховання вважаються:

1. Організація навчального процесу як ступеневої системи (Л.В.Волков, В.Г.Григоренко, Ю.Д.Железняк);
2. Розробка психологічних основ навчання (Н.Ю.Зубанова, Г.В.Ложкін);
3. Спортивна і професійно-педагогічна підготовка (О.Д.Дубогай, О.С.Куц, С.М.Канішевський);
4. Професійна підготовка в процесі вивчення спортивно-педагогічних дисциплін (М.Я.Віленський, Б.М.Шиян);
5. Диференційований підхід до навчання (П.Б.Єфіменко, А.В.Цьось);
6. Упровадження інноваційних технологій (Н.С. Карабанова, Л.О.Чеханюк);
7. Особистісно-орієнтований підхід (І.Д.Бех, О.О.Вербицький, Л.П.Сущенко).

Грунтуючись на теоретичному аналізі, професійна компетентність вчителя фізичної культури, може досліджуватись на таких рівнях [1]:

Особистісному, як прояв індивідуально-особистісних якостей, обумовлених характером майбутньої діяльності. На даному рівні критеріями професійної компетентності вчителя фізичної культури можуть виступати: професійний інтерес до діяльності вчителя; наявність педагогічних здібностей; професійно важливих якостей; вміння володіти собою і своїми емоціями;

Функціональному, що представляє її як тимчасову готовність і працездатність, передстартову активізацію психічних функцій, вміння мобілізувати необхідні фізичні і психічні ресурси для реалізації діяльності.

Особистісно-діяльнісному, що визначає готовність як цілісний прояв усіх сторін особистості, дає можливість ефективно виконувати свої функції.

Висновки. В сучасній педагогічній теорії немає єдиної думки щодо формування професійної готовності майбутнього вчителя фізичної культури. Різні підходи науковців до проблеми формування професійної готовності не виключають один одного, а свідчать про те, що в процесі підготовки спеціаліста з фізичного виховання пріоритетними вважаються різні напрями, виділяють різні його сторони, як основні, найбільш важливі. Процес формування професійної готовності учителя фізичної культури включає стійке прагнення до вивчення й практичного застосування передового досвіду, стійку психологічну спрямованість на виконання педагогічної діяльності і компетентність щодо її здійснення.

Література.

1. Берестова Л.И. Социально-психологическая компетентность как основа эффективности управленческой деятельности: автореф. дис. канд. наук / Л.И. Берестова. – М., 1994. – 237 с.
2. Волкова С.С. Формування професійної компетентності майбутніх вчителів фізичної культури. [Електронний ресурс] / Волкова С.С. / Режим доступа: www.rusnauka.com/.../27099.doc.htm
3. Денисенко Н. Ф. Через рух – до здоров'я / Н. Ф. Денисенко, О. П. Аксьонова. – Тернопіль : Мандрівець, 2009. – 88 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ РАДІОТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Майборода Віта

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. До тенденцій в суспільному розвитку на найближчих 20 років можна віднести безперервну багаторівневу і вільну освіту. Її метою є виховання особистості, здатної реалізувати свої творчі можливості. Досягнення цієї мети пов'язане із здоров'ям і підготовкою студентів в училищі до професійної діяльності [2, 3].

Разом з тим всім відомо, що на здоров'я сучасної людини впливають наступні чинники: шкідливі звички, екологічні умови середовища, режим праці і відпочинку, недостатня рухова активність, стреси, хронічне стомлення [3]. Проте тільки модернізація національної системи фізичного виховання здатна припинити цей негативний процес пов'язаний з погіршенням здоров'я нації. Разом з тим сучасна стратегія оздоровлення нації заснована на формуванні індивідуальної активності самої людини, спрямованої на турботу про своє здоров'я, фізичне вдосконалення, поліпшення екологічних умов мешкання, на викорінювання шкідливих звичок в обмін на впровадження корисних. Тоді фізичне виховання значно впливає на поліпшення здоров'я і на поведінку людини в повсякденному житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато учених проблему людських потреб вважають початковою в теоріях, що пояснюють активну творчу діяльність людини. У психології А. Леонтьєвим розроблена теорія діяльності, суть якої полягає в переході мотиву діяльності на мету дії з подальшим перетворенням на діяльність. Кожна діяльність людини повинна мати мету, що витікає з потреб і інтересів та його культурного розвитку [1].

Мотиви спортивної діяльності вважають важливим засобом виховання людини: фізичне вдосконалення, солідарність, суперництво та ін. Немає сумнівів, що потреба студентів в розвитку професійно значущих фізичних якостей і показників існує. Компетентність студентів в області фізичної культури сприяє підтримці працездатності, від якої залежатиме їх успішність в професійній діяльності.

Але проблема процесу розвитку фізичних якостей, умінь і навичок продовжує існувати, вирішення якої можливо тільки через розширення засобів фізичного виховання за рахунок введення в навчальний процес видів спорту, які викликають інтерес у студентів. Ряд учених бачать вирішення цієї проблеми через спортивно-орієнтоване фізичне виховання студентів на основі вибраного виду спорту [1, 2, 3].

Мета дослідження: визначити найбільш популярні види спорту, якими б хотіли займатися на уроках з фізичної культури і в процесі самостійних занять студенти радіотехнічних спеціальностей. В зв'язку з цим було проведено дослідження потреб, інтересів і мотивів до занять фізичною культурою і спортом студентів з використанням анкетного опитування.

Анкетування 92 студентів 1–3 курсів радіотехнічних спеціальностей показало, що в процесі навчання в училищі інтерес до спорту в них зменшується з 49% до 10%, як і бажання брати участь в спортивних змаганнях (з 27% до 9%), що вказує на зниження до старших курсів фізкультурно-спортивної активності. Переважна більшість (95%) третьокурсників бажають залучатися до фізичної культури і спорту за допомогою телепередач, тоді як на першому курсі таких було 41%, а 27% першокурсників віддавали перевагу активним самостійним заняттям у фітнес-клубах.

Аналіз результатів анкетування студентів з питань, пов'язаних з цільовою спрямованістю їх занять фізичною культурою і спортом, показав, що до старших курсів збільшується число хлопців, охочих розвивати фізичні якості –

80%, формувати здоровий спосіб життя – 62%, розширити середовище спілкування – 60%, підсилити свою привабливість в очах осіб протилежної статі – 48%.

Разом з тим до третього курсу зменшується число студентів, охочих за допомогою засобів фізичної культури і спорту відпочити і розважитися, – з 60% до 12%, поліпшити статуру – з 86% до 60%, підвищити рівень культури з 27% до 13%. За цей час навчання в училищі не залишається жодного студента, який би хотів за допомогою засобів фізичної культури і спорту добитися пропорційного фізичного розвитку та добитися всебічного розвитку.

Крім того, заняття фізичними вправами студенти не зв'язують і з успішністю їх майбутньої професійної діяльності. Вони практично не знають про вправи, що цілеспрямовано розвивають фізичні якості, необхідні у вибраній професії.

Тому тільки 14% респондентів поставили за мету придбання за допомогою занять фізичною культурою умінь і навичок, необхідних для обраної професії.

Багато відповідей студентів на питання анкети указують на недостатність у них знань про можливості занять фізичною культурою і спортом. Зокрема, 82% студентів не знають, що, займаючись фізичними вправами і спортом, можна підвищити рівень культури, розвинути інтелект, ерудицію, підвищити рівень професійної підготовленості.

Так само виявлені види діяльності, які були до 3-го курсу навчання в професійно-технічному училищі не затребувані студентами. Це, перш за все заняття фізичною культурою – з 47% до 30%, читання підручників з фізичної культури, спортивних книг, газет, журналів – з 58% до 20%. Зменшилося так само число студентів, що відвідують спортивні видовища, з 13% до 8%.

Результати дослідження потреб, інтересів і мотивів занять фізичною культурою і спортом студентів радіотехнічних спеціальностей вказали на зниження їх інтересу до фізичного виховання з 51% до 8% в процесі навчання в професійно-технічному училищі. Разом з тим виявлено, що 81% респондентів бажають займатися ігровими видами спорту і в першу чергу – футболом.

Таким чином, аналіз результатів анкетування студентів 1–3 курсів радіотехнічних спеціальностей дозволяє зробити наступні узагальнення:

- популярність занять фізичною культурою від молодших курсів до старших знижується;
- вміст фізичного виховання в професійно-технічному училищі не забезпечує достатній об'єм знань, який би дозволяв студентам не тільки знати, але і використовувати їх для поліпшення своєї фізичної підготовленості, статури, зміцнення здоров'я, профілактики захворювань, формування професійно важливих умінь і навиків;
- найбільш популярними видами спорту і групами фізичних вправ, якими б на навчальних і факультативних заняттях фізичною культурою з цікавістю займалися студенти, у хлопців є ігрові види спорту, зокрема – футбол.

Література.

1. Котов Е. А. Формирование у студентов интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями / Е. А. Котов // Педагогика, психология и

медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта : Сб. наук. пр. – Харьков : ХГАДИ, 2003. – № 14. – С. 8-15.

2. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Е.А. Захаріна. – К. : Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2008. – 20 с.

3. Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх / С.С. Занюк. – Луцьк : Волинський держ. ун-т, 1998. – 123 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Масалов Євген

Науковий керівник: викладач Кірсанов М.В.

Харківський національний автомобільно-дорожний університет

Постановка проблеми. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Однак спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються у вищих навчальних закладах. З кожним роком збільшується кількість студентів, котрі займаються у спеціальних медичних групах. Майже 90% молоді мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50% – незадовільну фізичну підготовленість (О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп, 1995; О.В. Дрозд, 1998, І.В. Поташнюк, Г.Є. Іванова, 1999; А.І. Драчук, 2001).

Аналіз публікацій та досліджень. Стан здоров'я студентської молоді – одна з найактуальніших педагогічних проблем. Нові умови життя, навчання і праці потребують певної психологічної й фізичної стійкості. Студенти як майбутні фахівці з вищою освітою значною мірою визначають майбутнє нашої держави, тому вони повинні мати не тільки високий рівень професійної підготовленості, але й бути фізично витривалими, працездатними, духовно і фізично здоровими. Але багатогодинні щоденні заняття в навчальних аудиторіях сприяють розвитку гіподинамії-малорухомості, що є тривожною хворобою нашого століття. За останніми даними у студентів спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я і рівня фізичної підготовленості.

Традиційна фізична підготовка студентів на навчальних заняттях є не ефективною. Існуючі програми фізичного виховання не вирішують питань формування у молоді мотивів і потреб у регулярній фізичній активності як складовій частині здорового способу життя, не виконують оздоровчої функції і потребують подальшого вдосконалення.

А тому закономірним є питання про підвищення ефективності занять з фізичного виховання студентів.

Метою дослідження є аналіз проблем фізичного виховання студентів ВНЗ та пошук шляхів їх розв'язання.

Основні результати дослідження. Фізичне виховання студентів має низьку ефективність із-за низки об'єктивних причин:

- недостатня кількість занять за планом;
- низький рівень використання технічних засобів навчання під час занять фізичними вправами;
- недостатнє фінансування;
- недостатній рівень мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- низький рівень управління фізичними вихованням;
- у студентів не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я;
- студенти покладаються на діяльність лікувальних закладів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – засобами фізичної культури.

Зараз ведеться активний пошук нових форм і методів підвищення якості фізичного виховання майбутніх фахівців з вищою освітою. Разом з тим аналіз спеціальної літератури (О.В. Дрозд, 1998; А.І. Драчук, 2001; В.П. Краснов, 2000; А.В. Домашенко, 2003; Т.Ю. Круцевич, 2003) свідчить про те, що теперішня організація фізичного виховання у ВНЗ недостатньо ефективна для підвищення рівня фізичної підготовленості, здоров'я та інтересу значної кількості студентів до занять фізичними вправами. Дослідники відзначають, що студентська молодь байдуже ставиться до змісту обов'язкових фізкультурних занять (С.М. Канішевський, 1998; Р.Т. Раєвський, 1998; О.О. Малімон, 1999; Є.М. Свіргунець, 2001; В.В. Романенко, 2003). І, навіть, заняття з фізичного виховання у ВНЗ не зацікавлюють, а навпаки – викликають негативні емоції у студентів (М. Зайнетдинов, 1993; В. Завойська, Л. Лукашевич, 2004; Т. Круцевич, О. Нестеренко, 2004). 80% з них не відвідували б занять, якби вони не були обов'язковими (Т.В. Доровських, 2001). Неадекватність нормативних вимог із фізичного виховання та їхнє оцінювання не сприяють вирішенню основного завдання фізичного виховання, а саме його оздоровчої спрямованості.

У фізичному вихованні студентів існують дві основні проблеми:

перша – як забезпечити об'єм рухової активності, необхідний їм для збереження здоров'я, розумової й фізичної працездатності і який дасть можливість ефективно засвоїти життєво-необхідні вміння, навички і фізичні якості;

друга – як підвищити ефективність навчально-виховного процесу. Якщо перша проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації фізичного виховання (покращання матеріальної бази, підготовку кадрів, посилення керівництва, збільшення бюджету часу на заняття фізичними вправами), то друга пов'язана з пошуком шляхів диференційованого підходу до студентів, розробкою технології навчання, використання технічних засобів навчання тощо.

Підвищення фізичного навантаження й щільності досягається:

- використанням індивідуального підходу в застосуванні засобів і методів фізичного виховання

- за рахунок скорочення часу на показ вправ та пересування під час зміни місць занять;

- регулюванням відпочинку;
- виконання вправ одночасно і поточним способом;
- застосуванням комплексного тренування.

Окрім того, педагог має відійти від тоталітарної системи фізичного виховання та впроваджувати новітні навчально-виховні моделі та технології, щоб забезпечити розвиток такого рівня свідомості, який би спонукав студента до самопізнання і само активності.

На думку Н.Ю. Борейка фізичне виховання як компонент професійної підготовки має сприяти формуванню особистості фахівця, здатного до ефективної трудової діяльності, до прийняття самостійних рішень.

Висновки. Отже, наведене вище свідчить про нагальну потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у ВНЗ з метою запобігання подальшому погіршенню стану здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді, формування стійкої мотивації та поглиблення їхнього інтересу до занять з фізичного виховання.

Література.

1. Базильчук В.Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец.

24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / В.Б. Базильчук. – Львів, 2004. – 43 с.

2. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання: Науково-метод. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 204 с.

3. Борейко Н.Ю. Формування гуманних відносин між викладачем і студентом на заняттях фізичного виховання у вищих технічних навчальних закладах / Н.Ю. Борейко // Викладач і студент: проблеми ефективної співпраці: зб. матеріалів Всеукраїнської наук.-практ. конф., 5-6 жовтня 2006 р. – Черкаси, 2006. – С. 79-81.

4. Гладощук О.Г. Педагогічні умови вдосконалення культури зміцнення здоров'я студентів в системі фізичного виховання у вищому навчальному закладі: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / О.Г. Гладощук. – К., 2008. – С. 24.

МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Ніжеголенко Альбіна

Науковий керівник: доцент Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Мотивація підлітків до занять фізичною культурою й спортом на сьогодні є однією з найбільш актуальних соціально-педагогічних проблем. Численні дослідження вказують на те, що рухова активність підлітків на низькому рівні. Причина цього – різке зростання

технічного прогресу, особливості сучасних умов життя, збільшення навчального навантаження, інтенсивне зростання обсягів інформації, а також недостатній рівень інформації про здоровий спосіб життя та стан особистого здоров'я.

Система освіти потребує якісного та інноваційного підходу до потреб людини, формування стійких мотивацій до фізкультурно-спортивної діяльності як важливої складової частини здорового способу життя й позитивної соціальної поведінки[2,3].

Аналіз останніх досліджень. Мотивація – процес формування та обґрунтування намірів що-небудь зробити або не зробити.

Мотив – це внутрішній стан особистості, яка визначає й спрямовує її дії в кожен момент часу. Мотиви зазвичай, розділяються на соціально значимі, особистісно значимі та професійно значимі, позитивні й негативні, які визначаються знаннями, переконаннями, установками, інтересами та потребами[4].

Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, який спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості та працездатності.

Процес формування інтересу до занять фізичною культурою й спортом – це не одномоментний, а послідовний процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок (у дитячому віці) до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання й інтенсивних занять спортом[1].

Мета дослідження – розглянути особливості формування мотивації до занять фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. У дослідженні застосовували методи теоретичного аналізу наукової, методичної, спеціальної літератури, узагальнення практичного досвіду щодо цієї теми. Для виявлення основних мотивів, які спонукають підлітків до занять спортом, проведено анкетування (за В. Г. Григоренко, Є. П. Ільїним) . Анкета включала 18 запитань.

У дослідженні взяли участь підлітки 13–16 років (56 дівчат і 43 юнаки) – учні ЗОШ № 50 м. Херсона, які займаються різними видами спорту (волейбол – 15 юнаків та 22 дівчини, бокс і кікбоксинг – 10 юнаків та 9 дівчат, легка атлетика – 8 юнаків і 10 дівчат, карате – 10 юнаків та гімнастика – 15 дівчат), на етапі попередньої базової підготовки (стаж занять – 2–3 роки).

Результати дослідження мотивів занять підлітків спортом показали, що найважливіше для них, особливо для юнаків, підвищити рівень фізичної підготовленості – 88,37 і 62,50 % опитаних (для юнаків та дівчат), покращити стан здоров'я – 88,37 і 69,64 %, розвивати фізичні якості – 86,05 та 62,50 %, отримувати задоволення від рухової активності – 74,42 й 46,43 %, отримувати гармонійність тілобудови – 67,44 та 35,71 %, нормалізувати масу тіла – 46,51 й 33,93 %, отримувати розрядку після розумового навантаження – 58,14 та 33,93 %, що вказує на прагнення задовольнити потреби підвищення працездатності й фізичної підготовленості, зміцнення здоров'я та профілактики захворювань, отримувати задоволення від самого процесу занять фізичними вправами .

Достатньо високий рівень спортивної мотивації в опитаних нами підлітків, про що свідчить бажання брати участь у змаганнях, – 67,44 і 55,36 % (для юнаків та дівчат); досягти високих результатів у спорті – 62,79 та 60,71 %, стати чемпіоном області – 60,47 і 33,93 %, стати чемпіоном України – 62,79 та 57,14 %, стати чемпіоном світу, Олімпійських ігор – 60,4 й 58,93 %, навчитися виховувати вольові якості – 65,12 та 60,71 %, що є необхідною передумовою самоствердження й досягнення поставленої мети. Для дівчат спортивна мотивація виявилася найважливішою серед інших, що, можливо, пов'язано з більш раннім статевим дозріванням та становленням характеру, цілеспрямованістю й потребою самореалізації.

Значно нижчий рівень мотивації, особливо в дівчат, пов'язаний із пізнавальною діяльністю та отриманням винагороди й прибутку, а саме: навчитися нових вправ – 39,53 і 28,57 %; отримати консультацію для самостійних занять фізичними вправами – 13,95 та 3,57 %; отримати залік, гарну оцінку – 32,21 та 7,14 %, отримувати фінансову винагороду – 27,91 й 16,07 %; покращити матеріальний стан – 25,58 та 17,86 %

Висновки. Мотивація – один із найважливіших компонентів у процесі організації навчальної діяльності. Підлітки керуються різноманітними мотивами, серед яких найбільш важливими є підвищення рівня фізичної підготовленості.

Література.

1. Бойко О. Теоретичні аспекти впливу мотиваційних складових на підвищення ефективності занять із фізичної культури / О. Бойко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: б. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки /уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк :Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2013. – № 1 (21). –С. 94–98.
2. Біліченко О. О. Особливості мотивації до занять з фізичного виховання у студентів / О. О. Біліченко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – № 5. – С. 3–5.
3. Горшкова Н. Б. Мотивація школярів до занять фізичною культурою і спортом / Н. Б. Горшкова //Актуальні проблеми фізичної культури і спорту, 2005. –№ 6–7. – С. 130–133.
4. Маслоу А. Г. Мотивация и личность / А. Г. Маслоу. –СПб. : Евразия, 1999.– 478 с.
5. Переверзеева С. Определение факторов мотивации старшеклассников к занятиям физической культурой и спортом / С. Переверзеева, Т. Андрианов, Т. Дронникова, Е. Дронникова // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук.пр. Східноєвроп. нац. ун-ту. ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2012. – № 2 (18). –С. 188–191.
6. Пристинський В. М. Взаємозв'язок пізнавальної активності та розвитку мотивації до занять фізичною культурою в навчально-виховному процесі загальноосвітніх шкіл / В. М. Пристинський, Н. О. Курисько, Т. М. Пристинська, О. І. Григоренко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні

проблеми фізичного виховання і спорту : наук. моногр. / за ред. проф. С. С. Єрмакова – Х. : ХДАДМ (ХХІІ), 2008. – № 6. – С. 59–63

ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В УКРАИНЕ

Ободовская Елена

Научный руководитель: ст. преподаватель Перебейнос В.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Развитие демократических основ украинского общества, прекращение деятельности ранее функционирующих детских и молодежных организаций (пионерской, комсомольской), клубных объединений привело в последние годы к образованию большого числа новых детских и молодежных объединений. Эти процессы происходят как на федеральном, так и региональном уровнях. К середине 1996 г. Министерством зарегистрировано более 100 детских и молодежных объединений, 40% из них - физкультурно-спортивной направленности на федеральном уровне. Около 500 объединений функционируют на региональном уровне [2].

Цель: проанализировать спортивное движение в Украине и определить основные проблемы.

Результаты исследований. Наблюдается большая неравномерность в организации детско-юношеских объединений по территории Украины. В настоящее время охват детей и подростков различными формами самоорганизации и самоуправления по сравнению с 1985 г. снизился во много раз. Такая тревожная тенденция не позволяет в полной мере осуществлять взаимодействия государственных структур, детских и молодежных объединений. В то же время у общества вызывают тревогу многочисленные факты создания и организации действий неформальных подростковых групп, в том числе криминального характера. Многие из этих групп организуются на основе интересов, носящих физкультурно-спортивную направленность для криминальных целей [1].

В настоящее время сфера физической культуры, спорта и туризма, детско-юношеского досуга все в большей мере становится объектом коммерческой деятельности. Она все менее доступна, особенно в крупных городах, для учащейся молодежи из малообеспеченных семей и даже среднеобеспеченных. Это ведет к сокращению возможностей детей и подростков, их семей для избрания видов деятельности во внеурочное время, способствующих творческому и всестороннему развитию их личности.

Снижаются рекреационные характеристики досуговых учреждений и объектов. Сокращается сфера оказания учащейся молодежи специализированной помощи и услуг (социальная служба для несовершеннолетних и молодежи). Падение активности детских и молодежных организаций в сфере социальной реабилитации и других областях социальной службы часто создает для общества серьезные проблемы детей и молодых людей, оказавшихся в сложной жизненной ситуации.

Большим тормозом в развития физкультурно-спортивного движения является отсутствие всесторонне разработанных нормативных основ существования детско-юношеских физкультурно-спортивных объединений в конкретных региональных условиях, необходимых подзаконных актов, регулирующих на местах процессы их создания, функционирования и взаимодействия с государственными структурами.

Детско-юношеское физкультурно-спортивное движение решает эту задачу применительно к подрастающему поколению. Оно имеет своей задачей вовлечение детей и подростков в активные занятия физкультурой и спортом, использование этих занятий для сохранения и укрепления здоровья детей и подростков, их физического и духовного совершенствования, организации активного, творческого досуга, для социальной реабилитации и интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья, для укрепления дружбы между детьми разных народов и национальностей, для решения других важных социально-культурных задач [4].

Выводы. Чрезвычайно актуальной проблемой становится разработка специальных программ, нацеленных на профилактику тех или иных заболеваний, которые в последнее время приобретают массовый характер и начинаются с раннего возраста. В связи с этим требует пересмотра сама организационная основа занятий физкультурой и спортом. Следует пойти по пути организации физкультурно-спортивных занятий по интересам, с учетом уровня физического развития, физической подготовленности учащихся, максимально используя физкультурно-спортивную базу образовательных учреждений в течение всего дня, особенно в каникулярное время.

Литература.

1. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта: Пер. с венгер. / Под ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982. -399 с.
2. Операйло С. Універсиада -перший крок у підготовці до Олімпійських ігор // Освіта України -2002. -28 груд.
3. Парфенов Ю. Универсиады и студенческий спорт // Спорт за рубежом. - 1970. -№ 15. -С. 2.
4. Романов А.О. Международное спортивное движение. – М.: Физкультура і спорт, 1973. – 255 с.

ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ

Орлова Анастасія

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Цінність фізичної культури для кожної особистості і суспільства полягає в освітньому, виховному, оздоровчому та загальнокультурному значенні [1].

Внаслідок вікових змін морфологічної структури суглобів (без відповідної підготовки) з віком зменшується суглобна рухливість, знижується еластичність зв'язок. Тому у школярів молодшого віку рухливість суглобів розвивати значно

легше, ніж у старшокласників. Основними завданнями фізичного виховання учнів старших класів є не збільшення рухливості у суглобах, а збереження її на досягнутому рівні.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль відіграє в цьому процесі виховання фізичних якостей, який впливає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сенситивних періодів для дітей різних вікових груп [2,3]. Найбільш суттєвою і значущою якістю в фізичному вихованні є гнучкість. Для загального стану здоров'я людини особливу роль відіграє гнучкість хребта, тому що, хребет є важливою складовою частиною опорно-рухової системи [1]. Тому, на наш погляд доцільно розвивати цю якість з урахуванням сенситивних періодів.

Цілеспрямовано розвиток гнучкості має починатися з 6-7 років. У дітей 9-14 років ця якість розвивається майже в 2 рази ефективніше, ніж у старшому шкільному віці. Встановлено, що значний приріст гнучкості, може бути, досягнутий протягом одного-двох місяців щоденних дворазових занять вправами на розтягування з великим дозуванням (25-50 повторень, в залежності від індивідуальних здібностей тих, хто займається) [1]. Найбільший приріст рухливості відбувається при середньому навантаженні виконання рухів на розтягування. Разом з тим на тлі деякої втоми м'язів в заключну частині завдання доцільно включати вправи, що вдосконалюють пасивну гнучкість [3].

Мета дослідження – визначити рівень розвитку гнучкості в учнів Зеленівської ЗОШ №38.

Результати дослідження та їх обговорення. В цілому гнучкість природно зростає до 14-15-річного віку. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. Так рухливість у дрібних суглобах розвивається скоріше ніж у масивних. Амплітуда рухів у кулястих суглобах (тазостегнових) гетерохронно зростає до 13-річного віку. Найбільш високі темпи її приросту спостерігається з 7 до 8 та з 11 до 13 років. У подальшому вона стабілізується, а в 16–17- річному віці починає прогресивно погіршуватись. Рухливість суглобів хребта має дещо іншу динаміку. У дівчат вона зростає до 14, а у хлопців – до 15 років. Високі темпи її приросту у дівчат спостерігаються з 7 до 8, з 10 до 11 та з 12 до 14 років, а у хлопців з 7 до 11 та з 14 до 15 років. Якщо не застосовувати вправи для розвитку гнучкості, то вже в юнацькому віці амплітуда рухів практично в усіх суглобах починає поступово зменшуватися. З віком регресивні зміни в прояві гнучкості значно збільшуються. У дівчат та жінок рухливість у суглобах приблизно на 10% вища, ніж у хлопців та чоловіків. У похилому віці гнучкість у жінок та чоловіків практично не відрізняється.

Як показали наші дослідження середній показник рівня розвитку рухливості хребта у дівчат 3 класу складає 6,2 см, що відповідає високому рівню розвитку. Даний показник у хлопців цього ж класу відповідає достатньому рівню. У 6-му та 9-му класах у дівчат даний показник теж відповідає високому рівню, що пояснюється впливом сенситивних періодів, які

припадають на 14-15 років. Що стосується хлопців даних вікових груп, то їхні показники теж співпадають із сенситивними періодами.

Висновки. Таким чином ми можемо стверджувати, що найбільш значний приріст рухливості хребта спостерігається в учнів 9-х класів, що і підтверджує вплив сенситивних періодів на ефективність виховання гнучкості.

Література.

1. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. Посібник / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – С.17.
2. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 т. / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 391 с. ; Т. 2. – 366 с.
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. ; Ч. 2. – 248 с.

РОЗВИТОК СИЛИ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Пашкевич Андрій

Науковий керівник: доцент Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання школяра – складний багатогранний процес, що включає в себе поряд з фізичною підготовкою освоєння валеологічних знань, навчання умінням і навичкам організації фізичної активності, а головне орієнтацію школярів на свідоме зміцнення здоров'я шляхом повсякденних занять фізичними вправами і спортом.

Досягти високої фізичної досконалості, позбутися деяких природжених і придбаних фізичних недоліків можна лише шляхом правильного систематичного використання фізичних вправ. Оскільки розвиток сили одне з найважливіших завдань у фізичному вихованні школярів [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання розвитку сили у школярів розкриті у працях В.Ареф'єв, Т.Круцевич, Л.Матвеева, В.Платонова та ін. Підготовка школярів середніх класів висвітлена в роботах Л.Волкова, Л.Сергієнко, В.Романенко. Про те, що розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного гармонійного розвитку підростаючого покоління говорили у своїх працях Н.Заціорський, В.Платонов, Б.Шиян [7, 8].

Питанню використання в процесі тренування різних вправ силового характеру присвятили свої роботи В.Мищенко, Ф.Суслов, методи та принципи колового тренування знайшли своє відображення в роботах спеціаліста з ГДР М.Шолиха, вчених Л.Германа, Х.Муртазінаі М.Пейсахова, Г.Хачатурова, В.Чунина, але питання використання вправ силового характеру, їх вплив на організм учнів досліджено не достатньо.

Мета роботи – розвиток сили на уроках фізичної культури методом колового тренування.

Результати дослідження. Фізичне виховання є багатогранним, тривалим процесом, органічно взаємозалежним з вихованням фізичних якостей до яких,

насамперед, відносять силу.

Основна сутність колового тренування полягає в тому, що весь обсяг спеціально змодельованого комплексу підлягає нормованому заповненню в чітко заданому часовому інтервалі, визначеній послідовності, при неодмінній умові поступового переходу до прогресуючого навантаження з урахуванням індивідуальних особливостей фізичного розвитку учнів.

При програмуванні комплексу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, важливо пам'ятати, що організм підлітка добре пристосовується до швидкісних напруг і значно гірше переносить навантаження, що вимагають появу витривалості і сили.

У відповідності до поставленої мети та завдань нашого дослідження ми можемо зробити такі висновки:

Аналізуючи науково-методичну літературу ми визначили, що сила як рухова якість – це здатність людини долати опір або протидіяти йому за рахунок м'язових напружень.

У процесі фізичного виховання розрізняють абсолютну силу, відносну силу, швидку силу та вибухову силу.

Оскільки предметом дослідження є особливості побудови уроку фізкультури з метою розвитку сили у школярів 7-8 класів нами були охарактеризовані особливості методики розвитку силових якостей методом колового тренування у школярів на уроках фізичної культури, запропоновано ряд уроків та комплекси вправ для навантаження на основі групи м'язів.

На початковому та кінцевих етапах нашого дослідження проводилося тестування за обов'язковими комплексними тестами: підтягування на низькій перекладині 95 см. – дівчата; підтягування на високій перекладині – хлопці; згинання і розгинання рук в упорі лежачи.

За результатами тестування у вересні та грудні 2016 р. та динамікою росту показників розвитку силових якостей 7 та 8 класів ЗОШ № 50 м. Херсона, які займаються фізичною культурою два рази на тиждень за системою уроків розробленою нами отримані такі дані: покращення силових здібностей за результатами тесту з підтягування на перекладині хлопців ми бачимо, що в 8 класі покращення результатів складає 1,3 рази, а в 7 - 0,6 рази. За результатами тесту віджимання лежачи в упорі від підлоги покращення результатів у 8 класі склала 2,2 рази, а в 7 класі рівень результатів майже не зріс і становить 0,1 рази.

Дивлячись на покращення результатів силових здібностей за результатами тесту з підтягування на перекладині у дівчаток ми бачимо, що в 8 класі покращення складає 2 рази, а в 7 класі 1, 8 рази. За результатами тесту на віджимання в упорі лежачи від підлоги ріст у 8 класі складає 2, 3 рази, а в 7 класі - 1,5 рази.

Виходячи з результатів отриманих показників ми можемо зробити висновки, що рівень розвитку силових здібностей в учнів 8 та 7-го класу за результатами обох тестів середній. Покращення результатів у хлопчиків спостерігається незначне, у дівчаток покращення результатів значно вище, що характеризується їх фізіологічними особливостями у даному віці.

Таким чином після застосування на уроках фізичної культури комплексів

вправ силового характеру методом колового тренування запропонованих нами протягом проходження практики ми можемо стверджувати, що не дивлячись на те, що за віковими особливостями підлітків не рекомендовані великі силові навантаження, бо останні прискорюють процес окостеніння і можуть негативно позначитись на рості, покращити показники розвитку силових якостей можливо.

Висновок На підставі результатів нашого дослідження ми можемо стверджувати, що застосування методу колового тренування при дає можливість покращити показники розвитку фізичних якостей учнів.

Література.

1. Михневич О. Мотивация к занятиям физической культурой и национальное самосознание студентов / Олег Михневич //Межд. Науч.конгресс «Физич. Культ., спорт, туризм – в новые условия развития стран СНГ. – Минск: Тессей, 1999. – С. 177-179.
2. Папуша В. Фізичне виховання школярів / В.Г. Папуша. Навчальний посібник - Тернопіль, 2000. - 256 с.
3. Платонов В. Від спортивної майстерності до здорового способу життя // В. Платонов Зб. наук. праць Рівн. екон.-гуманіт. ін-ту. Концепція розвитку галузі фізичного виховання і спорту в Україні. – Рівне.: Ліста. – 2004.- С. 3-7.
4. Романенко В. Двигательные способности человека./В.А. Романенко - Донецк, 1999. -489 с.
5. Шалар О. Г. Педагогічне керівництво самостійними заняттями школярів фізичною культурою / Шалар О.Г. - Харків: «Нове слово», 2004. – 196 с.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Першукевич Олег

Науковий керівник: старший викладач Черній В. П.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Здоров'я молоді є найактуальнішою проблемою першочергової важливості, оскільки воно визначає майбутнє країни, генофонд нації, науковий та економічний потенціал суспільства, забезпечує сталий національний розвиток. За даними Міністерства охорони здоров'я України, приблизно 89% молодих людей мають захворювання серцево-судинної системи, верхніх дихальних шляхів, опорно-рухової системи, органів зору, нервової системи [3]. Це зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень, інтенсивністю та емоційною напругою навчального процесу, зниженням необхідного рівня рухової активності студентів. Адже рухова активність з використанням фізичних вправ у поєднанні з раціональним харчуванням та іншими заходами здорового способу життя залишається найдієвішим засобом у зміцненні здоров'я, профілактиці захворювань та

збільшенні адаптаційного потенціалу студентів (Т. Ю. Круцевич, В. М. Платонов та ін.).

На сучасному етапі залучення молоді до рухової активності оздоровчої спрямованості знаходиться на низькому рівні (Д. М. Анікєєв, Т. Ю. Круцевич, А. В. Полулях, В. І. Романова, О. З. Леонов, Б. М. Шиян та ін.), що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми шляхом використання інноваційних засобів рухової активності у фізичному вихованні студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, присвячені ролі рухової активності у покращенні здоров'я дітей та молоді, проводили О. Бар-Ор, С. М. Канішевський, Т. Ю. Круцевич, Т. К. Кульчицька Н. В. Москаленко, Н. В. Медведовська, В. М. Платонов, Н. С. Полька, С. Д. Пономаренко, О. Г. Сухарєв та ін. Формування здорового способу життя засобами фізичного виховання досліджували В. Г. Арєфьєв Г. І. Власюк, Е. С. Вільчковський, Н. Ф. Денисенко, О. Д. Дубогай, М. Д. Зубалій та ін. Аналіз останніх досліджень і публікацій щодо окресленої проблеми доводить необхідність використання інноваційних підходів в організації рухової активності студентів, спрямованих на позитивний результат покращення стану здоров'я і фізичного розвитку сучасної молоді [2,3].

Мета роботи полягає в обґрунтуванні доцільності використання інноваційних засобів рухової активності у фізичному вихованні студентів.

Виклад основного матеріалу. Останнім часом досліджується визначення ефективності фізичної підготовки з використання інноваційного засобу рухової активності, як роуп-скіппінг – який представляє традиційні стрибки на скакалці, складні комбінації стрибків, танцювальних елементів з однією чи двома скакалками, акробатичних елементів, що виконуються індивідуально чи в групах. Вчені І. Ю. Берестецька, І. Ю. Окунська [1] під час проведення порівняльного аналізу різних видів рухової активності дійшли висновку, що застосування елементів роуп-скіппінгу є досить ефективним і доступним, має широку варіативність рухів, не залежить від погодних умов, дозволяє тренувати одночасно велику кількість груп, зміцнює серцево-судинну, дихальну системи, дозволяє розвивати координаційні можливості, швидкісно-силові якості і витривалість. Цей вид рухової активності не вимагає великих матеріальних витрат для інвентарю та обладнання, дозволяє уникнути монотонності й одноманітності та є досить ефективним засобом для проведення занять.

На сьогоднішній день стрімко розвивається і поширюється Європою й світом один із видів рухової активності такий, як скандинавська ходьба. Заняття скандинавською ходьбою, покращують показники функціонального стану організму (кардіо-респіраторної системи, рівня здоров'я та адаптаційно-резервних можливостей), фізичної підготовленості та психологічних установок у вигляді покращення мотивації до рухової активності.

За допомогою релаксаційних та рекреаційних вправ створюються умови для активного та пасивного відпочинку, відновлення після надмірного навантаження, переключення з одних вправ на інші. До них належать:

- вправи для активного відпочинку й загального розслаблення, які виконуються у положенні сидячи, лежачи, у мішаному висі (на килимі, гімнастичній стінці, лаві, похилій опорі тощо);

- дихальні вправи з акцентом на різні фази дихання та із зміною просторової орієнтації;

- завдання на відновлення функціонального стану із включенням комплексу прийомів: речитативи, зміна ритму дихання, образні уявлення тощо;

- формування «сенсорної впевненості» з метою створення позитивних відчуттів як у процесі виконання вправ, так і під час розслаблення;

- формування навичку «прогресуючого розслаблення» окремих частин тіла, а саме, уміння розпізнавати та розрізняти відчуття, що викликані розслабленням у зручних позах із заплющеними очима, напруженням окремих ланок тіла (до 20 с) з подальшим їхнім розслабленням.

Раціонально організоване оздоровче тренування має потужний позитивний вплив на організм студентів. Воно здатне покращити здоров'я і психічний стан молодих людей (зниження ризику багатьох захворювань, регуляція роботи організму, покращення життєвого тону, активності і працездатності), фізичні кондиції (сили, витривалості м'язів, розвитку гнучкості й координаційних здібностей) та фігуру (зниження кількості жиру, корекція постави й пропорцій тіла) тощо.

Дослідження можливостей використання спеціальних дихальних вправ на заняттях фізичної культури, здійснені В. С. Язловецьким [3], доводять, що такі вправи не тільки підвищують стійкість організму до кисневої недостатності, а й сприяють урівноваженню нервових процесів і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів (образно уявних рухів і станів). М'язова релаксація (розслаблення м'язів), яка використовується в багатьох варіантах, підвищує рівень перебігу нервових процесів. Перехід від напруження м'язів до релаксації і знову до напруження сприяє своєрідній гімнастиці нервових центрів, зокрема вегетативної нервової системи. Тренування дихальних м'язів призводить до кращого їхнього розвитку, розширенню екскурсії грудної клітки, збільшенню резерву дихання, сили дихального апарату, об'єму альвеолярного резервуару, швидкості руху повітря на вдиху і видиху, що підвищує процент утилізації кисню в легенях, знижує вентиляційний еквівалент і підвищує ефективність легеневого дихання молоді людини.

Висновки. Використання інноваційних засобів рухової активності у фізичному вихованні студентів дасть можливість забезпечити всебічний розвиток рухових якостей молоді, сприятиме збереженню і зміцненню психічного і фізичного молодих людей, розвитку інтересу і звички кожного з них до самостійних занять фізичною культурою і спортом. Впровадження інноваційних підходів організації фізичного виховання надає навчально-виховному процесу оздоровчого спрямування, сприяє формуванню цінності фізичної культури і потреби в регулярних заняттях руховою активністю. На нашу думку, використання зазначених засобів рухової активності студентів сприятиме формуванню цінностей здоров'я молоді, створенню умов для регулярної рухової активності задля зміцнення їхнього здоров'я.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у визначенні ефективних традиційних та інноваційних підходів в організації фізкультурно-оздоровчої роботи у системі вищої освіти.

Література.

1. Берестецкая И. Ю. Роуп-скиппинг на уроках физического воспитания в школе / И. Ю. Берестецкая, И. Ю. Окунская // Физическое воспитание студентов. – Харьков, 2009. – № 3. – С. 83–86.
2. Круцевич Т. Ю. Рекреация у фізичній культурі різних груп населення : [навч. посіб.] / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2010. – 248 с.
3. Язловецький В. С. Організація та методика оздоровчої фізичної культури : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, В. С. Жданова, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2005. – 204 с.

ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Петренко Анастасія

Науковий керівник: Семенов А. І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка наукової проблеми та її значення. У сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я молоді. Майже 90 % дітей, учнів та студентів мають відхилення в стані здоров'я, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку, мають низький та нижчий за середній рівні фізичного здоров'я в 61 % молоді у віці 16–19 років, 67,2 % – у віці 20–29 років. Тільки впродовж останніх п'яти років на 41 % збільшилася кількість учнівської та студентської молоді, віднесеної за станом здоров'я до спеціальної медичної групи. Нервово-емоційна й розумова напруженість розумової діяльності студентів, яка часто супроводжується недотриманням режиму навчання та відпочинку, нераціональним харчуванням, погіршенням екологічної обстановки й іншими факторами, поглиблюється недостатнім рівнем рухової активності. Усе це негативно відображається на стані здоров'я студентів, їхньому фізичному розвитку та рівні фізичної підготовленості [2].

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості.

Результати досліджень та їх обґрунтування. Стан викладання фізичного виховання у ВНЗ свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя та рівнем освіти з фізичної культури

випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини.

Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами. Викладачі вищих навчальних закладів перебувають у постійному пошуку раціональних шляхів викладання фізичного виховання задля зміцнення здоров'я студентської молоді. Надання студентам можливості вільного вибору виду рухової діяльності та врахування їхніх мотивів, потреб, інтересів і життєвих планів змінює на краще ставлення студентської молоді до фізичного виховання й власного здоров'я та активізує фізкультурно-оздоровчу діяльність.

Результати досліджень П. М. Гунько [4] показали ефективність розробленої методики навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання. Створення педагогічних умов удосконалення силових здібностей юнаків та дівчат сприяло ефективному проведенню занять із використанням фізичних вправ силової спрямованості, а побудований алгоритм річного циклу занять силової спрямованості дав змогу оптимізувати подолання труднощів навчання, більш широко диференціювати тренувальне навантаження, методи та принципи розвитку силових якостей. Оскільки ефективність оздоровлення студентів під час занять за розкладом ВНЗ є недостатньою, більшість науковців пропонує покращити стан студентської молоді за рахунок відвідування спортивних секцій при вищих навчальних закладах. Організаційна модель В. Б. Базильчук [1] передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим структурним підрозділам ВНЗ з активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позанавчальний час, у вихідні дні та під час канікул. Збільшення рухової активності автор пропонує у відвідуванні додаткових занять з обраного виду спорту в позанавчальний час; моральним і матеріальним заохоченням студентів до подальших занять фізичною культурою й спортом упродовж навчання, що, зі свого боку, позитивно відобразилося на покращенні показників відвідування занять (20,3 %), підвищенні рівня фізичної підготовленості (21,5 %) та рівні фізичного здоров'я (18,0 %).

В. К. Бальсевич [2] розробив і впровадив концепцію спортизації фізичного виховання як фактора гармонійного формування особистості й виховання в інтересах суспільства. Але для отримання тренувального ефекту в умовах ВНЗ недостатньо часу. Удосконалення системи фізичного виховання у ВНЗ вбачає в упровадженні клубної форми організації занять студентів. Закордонний досвід свідчить, що в багатьох країнах під час організації масової та спортивної роботи з населенням усе вагомніше значення надається діяльності фізкультурно-оздоровчих клубів.

Проведені дослідження дають підставу припустити, що використання як спеціалізованих занять із фізичного виховання спортивних ігор (баскетболу, волейболу, настільного тенісу) сприяє розвитку таких психологічних якостей, як стійкість, переключення уваги, швидкості й переробки інформації та прийняття рішення, які притаманні деяким інженерним спеціальностям, тому їх можна рекомендувати як основу їх ППФП. Активізується просвітницька робота за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного й практичного характеру для покращення фізичного здоров'я та підготовленості.

І. Б. Верблюдов [3] запропонував програму самостійного використання у вигляді спецкурсу «Індивідуальна тренувально-оздоровча робота» як чинник покращення функціонального стану й підвищення рівня фізичної підготовленості студентів, що сприяє їхньому фізичному вдосконаленню, збереженню здоров'я для активного довголіття. Програма спецкурсу передбачає проведення лекційних, семінарських та практичних занять, у яких передбачено оволодіння студентами спрощеною методикою оцінки рівня розвитку основних фізичних якостей. Структура програми має блочну побудову засобів з виділенням у кожному блоці певних модулів.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз науково-методичної літератури дає змогу виявити такі проблеми в організації фізичного виховання у вищих закладах освіти, які стосуються таких питань: кількість годин із фізичного виховання для розв'язання завдань оздоровлення студентської молоді; рівень стану здоров'я й фізичної підготовленості студентської молоді; рівень освіти культури, зокрема фізичної культури та ставлення до власного здоров'я; рівень мотивації студентів до занять фізичної культури й спорту. Упровадження нових інноваційних технологій і методик проведення занять із фізичного виховання у вищих навчальних закладах є відкритим та єдиним засобом збільшення рухової активності, яка сприятиме покращенню фізичної й розумової працездатності, активізації психічних процесів, позитивному впливу на навчальну діяльність. Способи розв'язання окреслених проблем вбачаємо у проведенні моніторингу стану здоров'я студентської молоді; збільшенні рухової активності студентів за рахунок відвідування спортивних секцій при ВНЗ, виконання самостійних практичних завдань із фізичного виховання; у забезпеченні й переобладнанні приміщень для занять пріоритетними та доступними видами рухової активності з максимальним використанням матеріально-технічної бази закладів; розробці й упровадженні доступних тестів для визначення рівня фізичної підготовленості з урахуванням майбутньої професії випускника; розробці допоміжної навчально-методичної літератури для підвищення грамотності та обізнаності студента з питань здоров'я, фізичної культури й спорту.

Література.

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу : автореф. дис... . канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. - 22 с.

2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – 19-22.

3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / І. Б. Верблюдов ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с.

4. Гунько П. М. Методика навчання студентів застосовувати силові навантаження в процесі фізичного виховання : автореф. дис... . канд. пед. наук : 13.00.02 / П. М. Гунько ; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2008. – 20 с.

РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ У РОЗКРИТТІ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ

Поліщук Юлія

Науковий керівник: викладач Пустильник Олена Сергіївна

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Студентський спорт є найважливішою складовою здорового потенціалу української нації, тому у ХХІ ст., в умовах становлення демократичного суспільства, відзначається значний вплив спорту як соціального інституту на розвиток особистості, на свідомість і суспільне життя людей.

Проблема розкриття резервних можливостей студентів при виконанні фізичної роботи є однією з актуальних в сфері фізичної культури.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Питання студентського спорту знайшли своє відображення у працях відомих вітчизняних і зарубіжних фахівців В. Агієвця, Л. Андрющенко, С. Бубки, О. Буліч, М. Віленського, В. Видріна, А. Домашенко, А. Драчука, С. Канішевського, А. Лотоненко, Л. Лубишевої, Р. Раєвського, А. Рибковського, Л. Хайкіна, В. Шигалевського, С. Criffin, R. Kraft, M. Napierala, T. Macfadyen, H. Probst та інші.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати роль студентського спорту у розкритті резервних можливостей людини.

Спорт – це історично сформована людська діяльність, основу якої складають змагання, а продуктом цієї діяльності є особистість, спортивні результати й досягнення. Питання розвитку спорту обговорюються в ООН, парламентами держав, вони знаходять відображення в конституціях країн, програмах політичних партій; керівництво спортом забезпечується на державному рівні [4, с. 26].

Студентський спорт є однією з найактуальніших педагогічних проблем. В ньому особистість намагається розширити межі своїх можливостей; це великий світ емоцій, які породжуються її успіхами і невдачами.

Роль студентського спорту спрямована на розвиток цілісної особистості, її здатності і готовності повноцінно реалізувати свої сили в здоровому і продуктивному стилі життя, професійної діяльності, у побудові необхідного

соціокультурного середовища. Як відомо, студентство вважається соціально активною групою суспільства. І від її розумових, моральних і професійних якостей в чималому ступені буде залежати рівень суспільного прогресу.

Законодавчі й нормативні документи про вищу освіту спрямовують увагу вчених і педагогів-практиків на фізичне й моральне здоров'я нації. У програмі «Фізичне виховання – здоров'я нації» визначено стратегію економічного та соціального розвитку, а також зазначено, що освіта – саме та галузь, яка безпосередньо впливає на рівень розвитку економіки, культури й благополуччя нації [3, с. 13].

Оволодіння професійними знаннями в умовах постійного зростання обсягу інформації та пов'язаної з цим інтенсифікації навчальної праці вимагає від студента раціонального витрачання вільного часу для зняття розумового стомлення і зміцнення здоров'я. Без фізичного виховання, яке підвищує загальну працездатність, повноцінне засвоєння навчальної програми ВНЗ виявляється важким. І тут студентський спорт визначається як важливий фактор, що оптимізує розумову активність студентів в їх резервних можливостях.

Фізична культура особистості – це соціально-детермінована область загальної культури людини, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і інтегрованих у фізкультурно-спортивної діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'я [1, с. 3].

Актуальність упровадження програми з фізичного виховання зумовлюється соціальним замовленням сучасного суспільства на всебічно розвинену гармонійну особистість фахівця, який має високий рівень здоров'я, необхідну теоретично-методичну й фізичну підготовленість, спроможного до фізичного вдосконалення та збільшення резервних можливостей організму [2].

Висновки. Основними завданнями фізичного виховання студентів є:

1. Виховання загальнолюдських цінностей (совісті, чесності, порядності, патріотизму, працьовитості, свідомої дисципліни, волі тощо). Це завдання вирішується усіма соціальними інститутами суспільства (сім'я, школа, трудовий колектив, засоби масової інформації тощо), в тому числі засобами фізичної культури і спорту. Отже, ефект відповідних виховних зусиль може дати позитивний результат.

2. Збереження і зміцнення здоров'я студента як необхідної бази для підтримки його розумової працездатності протягом усього періоду навчання і подальшої трудової діяльності.

3. Досягнення загальної фізичної підготовки, враховуючи вимоги і норми, які є обов'язковими у програмі ВНЗ.

4. Забезпечення професійної фізичної підготовки з урахуванням характеру і особливостей майбутньої трудової діяльності.

Отже, проблема розкриття резервних можливостей студентів при виконанні фізичної роботи є однією з актуальних в сфері фізичної культури. Таким чином, роль студентського спорту у ВНЗ можна визначити як процес формування фізичної культури особистості людини.

Література.

1. Бальсевич В. К. Фізична культура: молодь і сучасність / В. К. Бальсевич, Л. І. Лубишева // Теорія і практика фізичної культури. – 1995. – № 4. – С. 2–7.
2. Жабокрицька О. В. Педагогіка фізичного виховання : [навч. посібник] / О. В. Жабокрицька, А. Л. Турчак. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2008 – 220 с.
3. Ільченко А. Рішення колегії Міністерства освіти і науки України від 13 грудня 2002 р. Про хід виконання заходів Міністерства освіти і науки України цільової комплексної програми «Фізичне виховання – здоров'я нації» / А. Ільченко // Фізичне виховання в школі – 2003. – № 1. – С. 12–14.
4. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование / под ред. Ю. Д. Железняка. – Москва: Академия, 2002. – 384 с.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Полтавська Ангеліна

Научный руководитель: ст. преподаватель Ступак И.К.

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.

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.

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.

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.

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 [3].

Выводы. 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.

ВОЛЕЙБОЛ У СУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ

Полтавська Ангеліна

Науковий керівник: ст. викладач Ступак І.К.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день кожен розуміє, що заняття спортом – це запорука покращення здоров'я, а значить, і продовження життя. В нашому тисячолітті винайдено велике розмаїття видів спортивної діяльності, в якій особа може обрати для себе найбільш привабливий, той, що найкраще підходить до її темпераменту та способу життя. Деякі з них навіть обрали цей вид діяльності як професію. У кожному університеті створено найкращі умови для досягнення висот у сфері спортивних досягнень, адже, студент повинен стати не тільки фахівцем, а й бути фізично розвиненим [4].

Результати досліджень. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених й висококваліфікованих фахівців.

Волейбол – один із найбільш захоплюючих і масових видів спорту, який одержав усенародне визнання. Як один із видів спортивних ігор грає велику роль у системі фізичного виховання, сприяючи усебічному фізичному розвитку, моральному і естетичному вихованню підростаючого покоління. Його відрізняє багате і різноманітне рухове утримування, високий темп ігрової діяльності, миттєва зміна напрямку і швидкості руху, висока емоційність, оволодіння спритністю і витривалістю. Гра у волейбол потребує від фізичних можливостей максимального прояву, вольових зусиль і уміння користуватися надбаними навичками. Завдяки своїй емоційності гра у волейбол є не тільки засобом фізичного розвитку, але й активного відпочинку. Висока динамічність, емоційність та інші її особливості пред'являють великі вимоги як до фізичного розвитку, так і до виконання технічних і тактичних прийомів гри [1].

Для впровадження волейболу у фізичне виховання студентської молоді у вищих навчальних закладах необхідно розробити засоби, форми й освітньо-тренувальний комплекс для навчального процесу й для самостійних занять студентів - в сукупності з навчальними заняттями правильно організовані

самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність й ефективність навчально-тренувального процесу у волейболі. Слід застосовувати волейбол у масово-оздоровчих й фізкультурно-спортивних заходах, що спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою й спортом, на зміцнення здоров'я і вдосконалення фізичних якостей.

Навчальний матеріал програми з волейболу повинен передбачати вирішення завдань загального фізичного виховання студентів, програма має певні особливості навчання в учбовому відділенні волейболу з урахуванням спрямованості заняття. Основним принципом при визначенні змісту роботи у навчальному відділенні волейболу є диференційований підхід до учбово-виховного процесу, тобто, навчальний матеріал формується з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної й спортивно-технічної підготовленості студентів [2].

У методиці проведення навчально-тренувальних занять з волейболу дуже важливим є наявність принципу поступовості у підвищенні вимог до оволодіння руховими навичками й вміннями, розвитку фізичних якостей і дозуванню фізичних навантажень. Програма відділення волейболу включає теоретичний і практичний програмний матеріал. На теоретичних заняттях особлива увага приділяється питанням лікарського контролю, самоконтролю й методики фізичного виховання з урахуванням фізичного стану здоров'я студентів. Загальна й спеціальна фізична підготовка з волейболу проводяться з врахуванням функціональних можливостей студентів. Головним у цих видах підготовки є усунення функціональної недостатності органів й систем, підвищення працездатності організму і оволодіння техніко-тактичними особливостями гри у волейбол. Велике значення впродовж навчальних занять має реалізація принципів систематичності, доступності й індивідуалізації, контроль дозування навантаження й поступовість його підвищення. Незважаючи на оздоровчу спрямованість навчальних занять з фізичного виховання, викладачі фізичного виховання повинні прагнути до того, щоб студенти навчального відділення волейболу придбали достатню різносторонню й спеціальну фізичну підготовленість й покращили свій фізичний розвиток. За відведений на навчання час в учбовому відділенні волейболу викладач повинен прагнути познайомити студентів з основами гри для наступної їхньої участі у масових інститутських змаганнях, й вивченні елементів волейболу для підвищення фізичної підготовленості студентів, навчання їх новим різноманітним рухам. Для волейболу характерна висока емоційна та інтелектуальна насиченість. Високий емоційний підйом і хороша морально-вольова підготовка нерідко призводять до перемоги над більш сильним суперником, а найголовніше, над своїми власними слабкостями [3].

Висновок. Такий вид спорту як волейбол, дає можливість студентам розвивати свої фізичні якості та удосконалювати техніку гри. Інтерес є одним з найзагальніших мотивів закономірності навчання: чим менший інтерес, тим більше примусу. Останній викликає супротив у студентів, вимагаючи підвищення його вольових зусиль. У цьому випадку процес занять стає малопродуктивним і безрадісним. Зрозуміло, що викликати інтерес до занять

фізичним вихованням непросто. Його можна досягти планомірною свідомою працею викладача протягом усього часу навчання. Роботу по формуванню здорового способу життя студентів педагогічних ВНЗ слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, які ставить перед нами сьогодення. А для цього доцільно вивчати, переосмислювати та перебудовувати різні ділянки фізкультурно-освітньої роботи, впроваджувати новаторські ідеї, світовий досвід.

Література.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 2-7.
2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2000. - 368 с.
3. Губа В.П., Родин А.В. Волейбол в университете. Теоретическое и учебно-методическое обеспечение системы подготовки студентов в спортивном клубе. - М.: Советский спорт, 2009. - 164 с.
4. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. - Минск: Высшая школа, 1983. - 180 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постернак Сергій

Науковий керівник: доцент Благій О.Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. З середини ХХ століття набув розвитку один з видів рухової активності – катання на роликових ковзанах.

Україна, яка є важливою складовою міжнародного фізкультурно-спортивного і олімпійського рухів, не стала осторонь цього процесу.

Аналіз публікацій. У дослідженнях А. Докторович (2001), Т. Круцевич (2008), О. Гурби (2010) зазначається, що катання на роликових ковзанах має неабияке оздоровче та виховне значення. У працях Н. Силаєва (2011), А. Худияш (2013) подано характеристику напрямів катань на роликах, інвентарю та обладнання, вибору місця для заняття. А.М. Докторович (2001) визначає критерії техніки бігу на роликових ковзанах, а С.В. Романовим (2009) розроблено методику навчання основним елементам фігурного катання на роликах.

Водночас, у сучасній вітчизняній науковій літературі бракує теоретичних обґрунтувань щодо цілісної структури, форм, засобів, педагогічних умов та особливостей процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах.

Саме тому **метою** цього дослідження є окреслення особливостей процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах молодших школярів.

Дослідження носить теоретико-аналітичний характерю

Результати та їх обговорення. Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу з'ясувати, що катання на роликових ковзанах має свої характерні особливості. Тому, виходячи з цього, оволодіння технікою

катання на роликових ковзанах значною мірою потребує власного підходу. У цьому зв'язку спершу, на нашу думку, вважаємо за необхідне розглянути особливості процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах, оскільки саме навчання спрямоване не тільки на набуття нових знань, умінь і навичок, а на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Особливістю процесу навчання дітей молодшого шкільного віку є їх активна діяльність, спрямована на оволодіння вмінням виконувати основні рухи та формуванням навичок елементів катання на роликових ковзанах. Цей процес супроводжується вдосконаленням фізичних і психічних функцій організму, має суттєві особливості, пов'язані з: 1) специфічними засобами навчання; 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички); 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей; 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання; 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізичне навантаження; 6) дотриманням санітарно-гігієнічних норм, систематичним лікарським контролем.

Виходячи з вищенаведених особливостей техніки катання на льодових і роликових ковзанах доходимо висновку, що оволодіння технікою катання на роликових ковзанах значною мірою потребує власного підходу. У цьому зв'язку спершу, на нашу думку, вважаємо за необхідне розглянути особливості процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах, оскільки саме навчання, як одна з основних сторін фізичного виховання, які і будь-якого іншого педагогічного процесу, спрямоване не тільки на набуття нових знань, умінь і навичок, а на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Особливістю процесу навчання дітей молодшого шкільного віку є їх активна діяльність, спрямована на оволодіння вмінням виконувати основні рухи та формуванням навичок елементів катання на роликових ковзанах. Цей процес супроводжується вдосконаленням фізичних і психічних функцій організму, має суттєві особливості, пов'язані з: 1) специфічними засобами навчання; 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички);

3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей; 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання; 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізичне навантаження; 6) дотриманням санітарно-гігієнічних норм, систематичним лікарським контролем.

Аналізуючи доступну спеціальну літературу з теорії і методики навчання руховим діям, зокрема праці Н.А. Силаєва (2011), А.В. Югай ми з'ясували, що передумовою успішного засвоєння рухових дій техніки катання на роликових ковзанах є достатній рівень фізичної підготовленості, руховий досвід та психічна готовність дітей.

Аналіз розробленої методики навчання катання на роликових ковзанах С.В. Романова (2009) та власний інструкторський досвід дозволяють окреслити структуру процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах, що має такі етапи: **I етап** – початкового розучування – передбачає формування умінь утримувати рівновагу і виконувати основні рухи; **II етап** – поглибленого вивчення основних елементів катання – формування навичок; **III етап** – закріплення сформованих умінь і навичок техніки катання на роликових

ковзанах.

Початкове навчання доцільно, на нашу думку, починати у спортивному залі, враховуючи покриття залу, що забезпечує ряд переваг, а саме можливу підтримку за стінку, більш м'яке падіння ніж на асфальті; малий радіус повороту сприяє швидкому навчанню повороту схресним кроком; невеликий простір виховує у дітей почуття товариськості та безпеки; на малих дистанціях непомітна різниця у фізичній підготовленості дітей; заняття можна проводити в будь-яку пору року; зал оснащений зручними місцями для відпочинку і перевзування.

Етап початкового розучування передбачає створення уяви про техніку катання на роликових ковзанах та формування уміння виконувати основні рухи. На цьому етапі в учня, на підставі досвіду і порівняння, формуються поняття, уявлення, судження про вправу у вигляді моделі дії. Це відбувається за допомогою широкого використання методів слова та забезпечення наочності сприйняття. При цьому необхідно пам'ятати, що страх та недостатній розвиток рівноваги, надмірне збудження та емоції формують помилки у початківця. Тому, з метою попередження виникнення помилок вважаємо, що починати навчання необхідно з ознайомлення і вивчення стійки роллера, здійснюючи допомогу і страхування.

Вирішення завдання навчання основам руху на роликах (ходьба, просування на роликах), передбачає виконання імітаційних вправ та почергового просування роликів вперед. Особливу увагу звертаємо на те, що у русі, центр ваги зміщується то над однією ногою, то над іншою. На нашу думку, розпочинати рух потрібно в положенні, коли загальний центр маси тіла знаходиться над однією ногою. Від учнів треба вимагати впевненого виконання просування з активною роботою рук. Уникнути помилок допоможуть прийоми страхування та підтримки, якими, в силу пристосування, не варто зловживати.

Етап поглибленого вивчення техніки катання на роликових ковзанах будується відповідно до закономірностей удосконалення рухового уміння, його переходу в рухову навичку. Поряд з автоматизацією рухів буде зростати почуття орієнтування в просторі, покращуватися рухи на роликових ковзанах та поверхні відштовхування.

На цьому етапі навчають техніці зупинки руху – гальмуванню. На роликах передбачені гальма, які встановлені в ділянці п'яти на одному або двох роликах. Щоб загальмувати, досить поставити ногу на п'яту і з зусиллям тиснути на поверхню. При цьому необхідно пояснити, що гальмувати треба починати плавно, бо, в іншому випадку, це призведе до падіння. Окрім того недостатній руховий досвід учня може викликати помилку – розвертання носка гальмівної ноги, широку стійку. Вони усуваються способом багаторазового повторення, що супроводжується поясненням та вказівками до виконання.

Таким чином, мета другого етапу – деталізоване вивчення елементів техніки катання на роликових ковзанах.

Розглянемо останній, третій, етап навчання техніки катання на роликових ковзанах – етап закріплення елементів техніки. Цей етап передбачає реалізацію сформованих умінь і навичок в умовах її практичного застосування.

Для досягнення цієї мети вирішити необхідно такі завдання:

- 1) закріпити техніку поворотів та пересування шляхом маневрування;
- 2) досягти надійного та варіативного катання на роликах.

Ефективними методами на даному етапі є: ідеомоторне тренування, сенсорне орієнтування, аналіз та інформація, ігровий, змагальний.

Таким чином, метою третього етапу є закріплення сформованих навичок. Підсумовуючи вищенаведене можна гіпотетично стверджувати, що охарактеризовані нами етапи процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах сприятимуть більш швидкому та якісному оволодінню техніки катання на роликових ковзанах.

Висновки. Катання на роликових ковзанах має свої специфічні особливості, пов'язані з будовою ковзаючого елемента, технічними характеристиками взуття, механічною зупинкою та покриттям місця для заняття.

Зважаючи на ці особливості окремого, власного підходу вимагає процес навчання техніки катання на роликових ковзанах.

Література.

1. Докторович А.М. Роликобежний спорт. – Смоленск : Изд-во СТУФК, 2001. – 65 с.
2. Постернак С. Катання на роликових ковзанах як засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку // С. Постернак: Зб. наук. пр. за матер. І туру Х Всеукр. студ. наук-практ конф. –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. – Херсон: ХДУ, 2015. – С. 281–283.

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ

Почиваліна Анастасія

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Здоров'я – поняття багатопланове. Всесвітня організація охорони здоров'я характеризує здоров'я людини як стан повного фізичного, психічного, соціального та духовного благополуччя.

Водночас більшість показників здоров'я дітей України характеризується негативними тенденціями. Вступаючи до школи, переважна більшість (80%) вже має порушення здоров'я. За даними Міністерства охорони здоров'я, у 1-4 класах більш - менш гармонійно розвинуті (фізично) тільки 65% дітей [3, с. 29].

Аналіз останніх досліджень і публікацій Як зазначає Г. І. Зюкова фундаментом формування гармонійно розвинутої особистості є початкова школа, яка зберігаючи наступність із дошкільним періодом дитинства, зумовлює подальше становлення дитини, розвиток інтелектуальних, соціальних і фізичних якостей. Робота по фізичному вихованню у початковій школі відрізняється значною кількістю форм, які потребують від учнів прояву самодіяльності, ініціативи, організованості, а це в свою чергу сприяє вихованню в учнів організаційних навичок, активності, винахідливості. Діти

молодшого шкільного віку відрізняються особливою рухливістю і постійною потребою до руху, але потрібно пам'ятати, що організм молодшого школяра не готовий до перенесення тривалих навантажень. Сили дітей швидко вичерпуються і швидко відновлюються. У психіці дітей відбуваються значні зміни. Збільшення сили й рухливості нервових процесів тягне за собою підвищення стійкості уваги та інтересів дитини. Розвиток оперативного мислення дозволяє вирішувати більш складні завдання [4, с. 12].

Основною особливістю цього віку є зміна соціальної позиції особистості вчорашній дошкільник стає учнем, членом шкільного і класного колективів. Змінюється місце дитини в системі суспільних відносин, вона приймає роль учня. Змінюється провідний вид діяльності — з гри на навчання. Провідною діяльністю для молодших школярів є учіння, яке суттєво змінює мотиви їхньої поведінки та відкриває нові джерела розвитку пізнавального й особистісного потенціалу. Навчальна діяльність є провідною в шкільному віці тому, що, по-перше, через неї здійснюються основні відносини дитини із суспільством; по-друге, у ній здійснюється формування як основних якостей особистості дитини шкільного віку, так і окремих психічних процесів (Д.Б. Ельконін). У зв'язку з вступом до школи провідною діяльністю дитини в цьому віці стає навчальна діяльність. Поряд з навчанням діти разом з дорослими беруть участь також у трудовій діяльності. Досить багато часу вони зайняті і грою, що теж є необхідною формою діяльності для дитини. Шляхом гри «у школу» відбувається засвоєння дитиною специфічних норм спілкування в процесі навчальної діяльності [2, с. 68].

Дитина усвідомлює нові вимоги, які постають перед нею і готова підкорятися цим вимогам. Включаючись у нову для себе учбову роботу, діти поступово звикають до її вимог. Відбувається формування внутрішньої позиції школяра. Все це сприймається дитиною як певний переломний момент у житті, який супроводжується ще й перебудовою системи взаємостосунків з дорослими.

Учитель – чи не найперша людина, яка відчиняє для дітей вікно у світ. Повною мірою він може це зробити лише в тому випадку, якщо є високоосвіченою людиною, невпинно поповнює свої наукові й мистецькі знання, крокує в ногу з прогресом. Учитель повинен бути самобутнім, оригінальним. В арсеналі такого вчителя завжди є найновіші психологічні, педагогічні, методичні знахідки, які він активно використовує під час уроку [1, с. 74].

Метою нашого дослідження визначення місця рухливих ігор і забав у фізичному розвитку молодших школярів. Для вирішення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання**:

- аналіз науково-педагогічної літератури з обраної теми дослідження;
- обґрунтування необхідності оптимізації фізичного розвитку молодших школярів;
- визначення дієвого впливу ігрової діяльності на організм учнів початкової школи.

Виклад результатів власного дослідження. На основі опрацювання науково-педагогічної літератури та вивчення досвіду роботи вчителів фізичної культури молодших класів встановлено, що методика фізичного виховання учнів початкової школи повинна відповідати морфофункціональним і психічним особливостям організму дитини. Так, для 6-ти річних дітей тривале сидіння за партою виявляється дуже важким, оскільки для підтримання статичної пози тіла в напруженому стані знаходяться близько 250 груп м'язів. При цьому, кровоносні судини, які живлять м'язи тіла опиняються спастично звуженими, що призводить до підвищення артеріального тиску. Дитина відчуває зниження уваги й працездатності, слабкість, головний біль, запаморочення і може втратити свідомість (при цьому неконтрольовано впасти, отримати черепно-мозкову травму). Тому, для попередження небажаних наслідків, корисно застосовувати вправи для розминки м'язів спини. У 6-ти річних дітей спостерігається посилений ріст тіла в довжину, посилюється процес формування і окостеніння грудної клітки і хребтового стовбуру. Руховий режим 6-тирічок повинен включати різні форми і засоби фізичного виховання, які забезпечують високий рівень рухової активності. У 6-ти річному віці збільшуються резервні можливості серцево-судинної і дихальної систем, тому рекомендовано виконання роботи помірної потужності.

Віковий період 7-9 років характеризує 2-й критичний період, який пов'язаний з кисневим постачанням головного мозку. Вища нервова діяльність і рухова функція знаходяться у найвищому ступені розвитку і сприяють оволодінню технічно складними формами рухів, підвищена здатність до виконання мало інтенсивної роботи протягом досить тривалого часу, дещо уповільнює темпи росту

Важливою особливістю дітей молодшого шкільного віку являється динаміка розвитку аналізаторів, так зони кори великих півкуль, маючи відношення до рухового аналізатора, стають достатньо зрілими. Працездатність м'язів підвищується: збільшується кількість м'язових волокон, гемоглобіну; у м'язах зменшується кількість води і стає відносно більше органічної речовини – м'язової тканини. Розвиткові м'язів сприяють рухи: ігри, особливо на повітрі, прогулянки. Адже бажання бігати, лазити, стрибати, просто рухатись – фізіологічна потреба учнів початкової школи пов'язана з розвитком м'язів [5, с. 7-8].

У молодшому шкільному віці діти виконують багато різноманітних рухів, часто їх повторюють. Проте керувати своїм руховим апаратом вони ще не можуть. Кортикальні механізми розвинуті недостатньо, дитина ще не здатна до тривалого напруження, а також до тривалої, хоч і посильної для неї продуктивної праці. Диференціація розвитку моторики у дітей 7-11 років дуже значна.

До особливостей фізичного розвитку слід додати основні психічні особливості дітей молодшого шкільного віку, без знання яких не можна ефективно і правильно проводити заняття з фізичної культури і тим більше індивідуалізувати процес навчання та виховання. Характеристика розумового розвитку учнів I- V класів нерозривно пов'язана з процесом засвоєння знань і

формування рухових навичок та вмінь, а саме з розвитком відчуття і сприйняття, уваги, пам'яті (в тому числі і рухової), а також іншими формами психічної діяльності.

Особливе значення для розвитку дитини має ігрова діяльність. У молодшому шкільному віці вона стає змістовнішою, ніж у дошкільному. У рольових іграх дошкільнята творчо успадковують та копіюють події з життя сім'ї, дитячого садка, тоді як рольова гра молодших учнів ґрунтується на взаємовідносинах у класному і шкільному колективі, на стосунках літературних та історичних героїв тощо. У рольовій грі діти розвивають свою творчу фантазію, самостійно тренуються в засвоєнні соціальних форм поведінки, навчаються звертати увагу на реальних і символічних учасників гри, набувають цінного досвіду, важливого для подальшого їхнього розвитку. У рольовій грі дитина слідує прийнятим правилам. Вона виявляє готовність, на вимогу партнерів по грі, взяти на себе іншу, менш цікаву роль.

Гра сприяє формуванню якостей активного учасника ігрового процесу; учить знаходити й приймати рішення; створює особливе емоційне середовище, що є привабливим для учнів; розвиває вміння адаптуватися в умовах, що змінюються, а також уміння спілкуватися, налагоджувати контакти, відчувати задоволення від спілкування з партнерами; відкриває приховані здібності тощо.

Висновки. Таким чином, психолого-педагогічна характеристика молодшого шкільного віку, дає можливість визначити, що це найбільш сприятливий період для розвитку багатьох фізичних здібностей, а показники функціональних можливостей дитячого організму являються ведучими критеріями при виборі фізичних навантажень, структури, рухових дій, методів впливу на організм. Нами з'ясовано, що повноцінна дидактична гра зорієнтована на підвищення ефективності навчального уроку й на розвиток особистості учня. Гра створює на уроці атмосферу життєрадісності, емоційної розкутості, доброзичливості, сприяє максимальному самовираженню учнів, мобілізації їх потенціалу, допомагає розвинути увагу, реакцію, комунікативні навички, творчі та фізичні здібності.

Література.

1. Ворожейкіна О. М. 100 цікавих ідей для проведення уроку. – Х.: Вид. група «Основа», 2011. – 2-ге вид., перероб. – 255 с.
2. Гуцало Е. У. Психологія вікового розвитку особистості. Курс лекцій. – Кіровоград, поліграфічно-видавничий центр ТОВ «Імекс ЛДТ», 2010. – 216 с.
3. Корнієнко С. М. Здоров'я дитини: родинні обереги: Навчально-методичний посібник / С. М. Корнієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 96 с.
4. Фізкультурно-оздоровча робота в початковій школі / Упорядник Г.І. Зюкова – Х.: Вид-во «Ранок», 2009. – 224 с.
5. Неворова О. В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку : метод. посібник / О. В. Неворова. – Кіровоград : РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 100 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Пунтус Марія

Науковий керівник: Пустильник Олена Сергіївна

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Головна мета сьогочасного суспільства – це розвиток всебічно розвиненої особистості. Цей розвиток не є можливим без фізичного вдосконалення, тож у сучасному світі постає питання щодо удосконалення системи безперервної фізичної освіти підростаючого покоління, що в свою чергу неможливе без цілісного розуміння психічної і рухової діяльності учня і глибокого вивчення, психофізіологічних детермінант розвитку психіки і моторики на всіх основних стадіях освіти.

Високий рівень сучасного спорту вимагає високо розвинених здібностей до ефективної спортивної діяльності. Без перебільшення можна сказати, що зараз видатних результатів може досягти лише обдарований спортсмен з високо розвиненими саме тими психологічними якостями і властивостями, від яких найбільше залежить успіх у даному виді спорту.

Це зумовило увагу науковців до питань психології спорту, пов'язаних з діагностикою та вивченням спортивних здібностей; в той же час інший стороною проблеми стає вивчення позитивного впливу, який чинять заняття спортом на формування особистості спортсмена. [1]

Викладач повинен усвідомлювати важливість обирання правильного методів і засобів фізичної підготовки. Не менш важливою є розробка нових методологічних рекомендацій з використання на заняттях прогресивних форм і видів фізичних вправ, у тому числі розвиваючих психомоторні здатності.

Мета дослідження. Визначити, що таке психомоторика, які методи визначення «рівня» психомоторики використовували раніше, дізнатися про сучасні тести для дослідження координації рухів та ін.

Результати досліджень та їх обговорення. Психомоторні здібності забезпечують рухові навички, здатність у роботі «з'єднувати голову з руками». Знання, досвід, міркування тут необхідні. Саме тому ми говоримо про психомоторних здібностях, а не просто про моторних. Розглянуті здатності передбачають вміння викладача підбирати індивідуальну техніку рухів для учнів під час фізичної роботи, гімнастичних занять, збирання та розбирання приладу, проведення експерименту, враховуючи при цьому їх вага, зріст, довжину кінцівок, швидкість реакції та ін.

Психомоторні здібності педагога - це і вміння, кажучи словами А.С. Макаренка, «сидіти, ходити, стояти, розмовляти з учнями».

Проте вивчення психомоторних здібностей ускладнене високою тренуємою моторики, що ускладнює їх дослідження, ускладнює підбір високонадійних тестів. Тим не менш, психомоторні здатності активно досліджувалися психотехніками в 20 - 30-ті рр. На контрольних випробуваннях піддослідним пропонувалося зав'язувати вузли, обводити однієї і обома руками складні фігури, нанизувати намисто, проставляти рисочки в спеціальних

бланках і т.п. Від них вимагалось правильно сприймати просторові моделі, вміти їх порівнювати і розрізняти, збирати технічні пристосування з деталей конструкторів. У ході цих досліджень було виявлено, що високонадійних тестів не існує. Експерименти виявили швидку тренуємість піддослідних. Тому, той, хто в житті був пов'язаний, припустимо, з зав'язуванням вузлом, виконував тест багато швидше, виявляючи добру підготовленість, але не виявляючи свої здібності. [3]

У наш час найбільш популярними для вивчення психомоторних здібностей є тести для дослідження координації рухів, тремору і здатності підтримувати рівновагу тіла. Для вивчення точності зусиль використовується динамометр В.А. Абалакова. Для вивчення рухових якостей - тести, пропонувані групою вітчизняних фахівців. Вивчення психомоторних здібностей в останнє десятиліття дозволило встановити динаміку їх розвитку. Найбільш високі темпи розвитку психомоторики мають місце в молодшому шкільному віці. У підлітковому віці спостерігається диспропорція у розвитку окремих сенсомоторних функцій, а в юнацькому – розвиток психомоторики призупиняється. [2]

Найбільш інформативним для прогнозу психомоторної обдарованості є вік 9-10 років. Для більш об'єктивної діагностики психомоторних здібностей тестування доцільно проводити тричі. У періоди спаду і підйому особистих біоритмів і в загальний для всіх день обстеження. Проводячи таке тестування, треба мати на увазі, що при тривалій важкій роботі показники моторики та енергетики знижуються, а сенсорики і психомоторики поліпшуються.

Висновок. Ми дослідили сучасні підходи в методиці розвитку психомоторних здібностей індивідів. Підсумовуючи, можна сказати, що одним із завдань нашої роботи оцінка рівня основних психомоторних здібностей школярів, збагачення цим арсеналом фахівців, які працюють над розвитком психомоторних здібностей дітей та юнаків.

Література.

1. Ананьєв Б.Г. Психологія чуттєвого пізнання. М., 1960-с.
2. Геллер М.Є. Психомоторика. // Теор. і практ. фізической культури. 1984, № 2.-с
3. З Марищук В. Л. Методики психо-діагностики у спорті. / Марищук В. Л., Блутов Ю.М. М.: Просвещение, 1983.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА

Пшеничка Діана

Науковий керівник: викладач Пустильник О.С.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Проблема вдосконалення фізичної підготовленості, здоров'я студентства залишається найважливішою державною проблемою. Кожний освітній заклад повинен сприяти нормальному розвитку учнів і охороні їх здоров'я.

У сучасній фізкультурній освіті фізичне виховання дозволяє всебічно впливати на особистість людини. Разом з тим, багато значущі результати фізичного виховання досягаються в даний час лише частково. Все це свідчить про проблему фізичної підготовки студентства.

Зміст освітньої системи має включати у себе обов'язкове впровадження здоров'язберігаючих технологій в навчальний процес. Висока суспільна потреба в технологіях, що зміцнюють і зберігають здоров'я, як студентів, так і педагогів обумовлена, перш за все, тим, що рівень здоров'я різко знизився.

Методи дослідження: вивчення і узагальнення, абстрагування, ідеалізація, аналіз і синтез, аргументування.

Результати дослідження та їх обговорення. Впровадження здоров'язберігаючих технологій потребує від навчального закладу, по-перше, не допускати перевантаження студентів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості студентів, індивідуальні мовні особливості кожного студента. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Дисципліна "Фізична культура" сприяє вдосконаленню фізичної підготовленості студента, забезпечує мотиваційну, функціональну і рухову готовності до обраної професійної діяльності, яке здійснюється шляхом загальних і специфічних для неї закономірностей, принципів і правил.

Щоб правильно і ефективно удосконалювати фізичну підготовленість в процесі навчання на уроках необхідно глибоко знати загальні основи теорії і методики цього питання. Однак знання теорії і методики лише основа роботи. Успішний результат її залежить від уміння творчо застосовувати знання з урахуванням особливостей завдань фізичної освіти студентів, з урахуванням конкретних умов проведених уроків [3, с.256].

Які ж особливості треба знати і враховувати, перш за все? Процес фізичної підготовки - один з елементів єдиного процесу фізичного освіти, мета якого - навчити студентів самостійному поліпшенню рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості. Особистість можна вважати фізично підготовленою, якщо у нього швидкість, сила, гнучкість, витривалість і спритність розвинені своєчасно, головне, гармонійно. Дисгармонія тут таке ж відхилення від норми, як і їх диспропорція в статури.

Основу фізичної підготовленості складають систематичні заняття фізичними вправами і спортом, зміцнення і збереження здоров'я студентів. При цьому фізична культура і спорт виступають як найважливіші засоби фізичного виховання [2, 115].

Основне фізичне навантаження припадає на заняття різними видами спорту: легка атлетика, волейбол, баскетбол і т.д. Вони сприяють розвитку кістково-м'язової, кровоносної, дихальної та нервової систем. Для переважної більшості студентів найкращими видами спорту є спортивні ігри, при яких до руху залучаються майже всі м'язові групи тіла, що сприяє гармонійному розвитку організму.

Але завжди необхідно враховувати той факт, що ніякі, навіть ретельно розроблені, узагальнені програми з дисципліни, не можуть врахувати всього різноманіття індивідуальних особливостей студента. Тому, кожному необхідно навчитися "розуміти" свій організм, "прислухатися" до його роботи, постійно спостерігати і аналізувати його реакції на всілякі навантаження.

Навчально-тренувальний процес сприяє поліпшенню координації та автоматизації м'язових рухів, підвищенню працездатності; розвитку кмітливості, розрахунку, швидкості реакції, витривалості, краси тіла та духу. Посилена м'язова робота значно збільшує потребу в кисні, тобто сприяє тренуванню дихальної та серцево - судинної системи, розвитку серцевого м'яза і м'язів грудної клітини. М'язова робота сприяє поліпшенню настрою, створює відчуття бадьорості і в кінцевому підсумку призводить до підвищення життєдіяльності всього організму. Викладачі фізкультури прагнуть до розвитку таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість. Зниження рівня фізичної підготовленості може призвести до таких наслідків - атрофії м'язової і кісткової тканини; зменшенні життєвої ємності легень; порушення діяльності серцево-судинної системи; застою крові в кінцівках. Тренований студент, стомлений виконаною роботою, здатний швидко

Висновки. Фізична підготовка швидко втрачається, якщо не підтримується самостійно. У той же час з віком мотивація занять фізичними вправами знижується. Тому одним з основних завдань обов'язкового фізичного виховання є формування стійких мотивів фізичного самовдосконалення.

Для студентів характерно досягнення найвищих темпів розвитку фізичного потенціалу в цілому. Найбільш інтенсивні зростання силових показників, витривалості і вдосконалення рухових координацій. У цьому віці потрібна особлива увага до формування нових стимулів фізичного вдосконалення. Основні напрямки фізичної підготовленості студента в цей період - підвищення рівня сили і витривалості і досягнення високого рівня координації рухів у фізичних, в тому числі і спортивних, а для юнаків і в військово-прикладних, вправах. Період студентства - час бурхливого розквіту його фізичних здібностей, формування тілесної краси і рухової досконалості, досягнення близького до максимально можливого рівня розвитку фізичних якостей. Головне завдання - не запізнитися з формуванням фізичного потенціалу молодої людини, адже це тепер вже на все життя. Найбільш доцільно в цей період заняття спортом.

Важливо пояснити студентам те, який вплив надає фізична підготовка на організм, який сенс всіх навчально-тренувальних процесів. Зниження інтересу до традиційних форм і систем фізичного виховання і недостатня освіченість у сфері фізичної культури обмежують можливості студентів перейти до організації самодіяльних форм занять фізкультурної діяльністю, активно і цілеспрямовано використовувати їх у зміцненні свого здоров'я, організації здорового способу життя.

Література.

1. Видякин М.В. Начинаяшему учителю физкультуры. – Волгоград: Учитель, 2004.-154 с.

2. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. Пособие для студентов СПО. – М.: Мастерство, 2002.-152 с.

3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высш.учебных заведений.- 2-е изд., испр. и доп.– М.: Издательский центр –Академия, 2001.-480 с.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЗНАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Решотка Наталія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Волейбол – цікава, захоплююча за напруженням боротьби спортивна гра. Нею займається значна частина молоді і, звичайно, багато хто прагне досягнути спортивних висот. Але, щоб демонструвати в такій грі майстерність, треба пройти досить великий шлях підготовки. Ця підготовка починається з перших кроків школяра у волейболі і закінчується з його відходом зі спорту [3].

Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. Великий діапазон використання засобів і методів волейболу робить його доступним людям різного віку, роду діяльності і фізичної підготовленості.

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 [1,2,4].

Мета дослідження: визначити початковий рівень технічної підготовленості та знань старшокласників на уроках волейболу.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах Херсонського фізико технічного ліцею під час проведення модулю «Волейбол».

Перший етап дослідження (початок вересня 2017 року) був спрямований на вивчення літературних джерел з проблеми дослідження, визначення мети і завдання гри в волейболі учнів старших класів.

Другий етап дослідження (кінець жовтня 2017 року) полягав у встановленні характеру і ступеню виявлення знань з волейболу та рівня сформованості техніки виконання елементів волейболу учнями старших класів.

Для проведення дослідження було залучено 29 школярів десятого класу (9 дівчат 20 юнаків).

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху у юнаків високі показники на 61,5% перевищують досягнення дівчат. У цій вправі достатні і середні рівні (37 – 63%) у дівчат кращі ніж у юнаків (15,5%). Низький рівень у дівчат відсутній на відмінну від юнаків (7,5%)

Також, більш кращими результатами на відміну від юнаків, відзначились дівчата у подачах м'яча 25%, у юнаків 23,5%. У цій вправі школярі відзначилися також тим, що взагалі не виконали цю вправу 7,5 % у юнаків, та 37% у дівчат.

Таблиця 1

Початкові рівні технічної підготовленості старшокласників (листопад 2017) %

Тести Рівні	Передачі м'яча зверху		Подачі м'яча		Нападаючий удар		Прийом м'яча знизу	
	Дівчата (8)	Юнаки (13)	Дівчата (8)	Юнаки (13)	Дівчата (8)	Юнаки (13)	Дівчата (8)	Юнаки (13)
Високий	-	61,5	25	23,5	13	61,5	12,5	61,5
Достатній	37	15,5	-	15,5	50	15,5	50	15,5
Середній	63	15,5	-	38,5	37	23	37,5	23
Низький	-	7,5	37	15,5	-	-	-	-

Але за нападаючим ударом високі показники дівчат 13% значно гірше за хлопців 61,5%. Також у цій вправі 50% більше виявлено достатніх показників у дівчат, у юнаків 15,5%. Напевне це пов'язано, як з антропометричними даними цих дівчат (більшість з них середнього і нижче середнього росту), так і з низьким рівнем швидкісно-силових якостей.

При виконанні прийому знизу дівчата (12,5%) поступалися юнакам (61,5%) за високими показниками. Але дівчата значно краще відзначилися у достатньому та середньому рівнях ніж юнаки. У низькому рівні жоден з школярів не відзначився.

Також можна відзначити, що значна частини учнів займаються на секціях з волейболу, тому це могло вплинути на їх позитивні в цілому результати.

Для оцінки якості знань старшокласників з волейболу використовувалися тести, у змісті яких були представлені базові знання шкільної програми з фізичної культури.

Таблиця 2

Якість знань старшокласників з основ волейболу (кінець листопада 2017 р.)%

Рівні	Дівчата	Юнаки
Високий	11	10
Достатній	11	20
Середній	33,5	35
Низький	44,5	35

Високі показники знань основ волейболу у дівчат і у юнаків майже однакові. Вже в достатньому та середньому рівнях юнаки із значним відривом випереджають дівчат. Це напевне свідчить про зацікавленість школярів до цієї гри, та як най швидше опанувати цю гру. Наявність низького рівня знань основ волейболу у старшокласників можна пояснити відсутністю окремих теоретичних занять та небажанням вчителів фізичної культури спрямовувати учнів до самостійних занять.

Висновки. У ході аналізу науково-педагогічних джерел із проблеми фізичної освіти старшокласників на заняттях волейболом, можна сказати що

волейбол, як одна з найпопулярніших ігор, більш успішно розв'язує завдання гармонійного фізичного розвитку дітей завдяки різноманіттю технічних вправ.

Якщо брати до уваги якість знань, та технічну підготовку старшокласників, ми можемо сказати, що значна частина дітей займаються волейболом у секціях. Це в певній мірі вплинуло на їх результат з технічної підготовки, та теоретичної підготовки. Тому що уроки з волейболу проходять лише раз на рік (лише два місяці), це впливає на якість засвоєння основ фізкультурних знань.

Література.

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів 2-4 рівнів акредитації / В.Г. Арєф'єв, А.Г. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка – Нова, 2001. – 384 с.
2. Волков Л.В. Спортивная подготовка детей и подростков / Л.В. Волков. –К.: Вежа, 1998. -168 с.
3. Ермаков С.С. Педагогические подходы в обучении сложным техническим приемам юных волейболистов (аналіз педагогической литературы) / С.С. Ермаков // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. – Харьков: 2001. - №2. С. 32-42.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Потртов, В. П. Савин, А.В. Лексаков. –М. : Изд. Центр ``Академия``, 2004. -250 с.

РОЗВИТОК СИЛИ ТА КООРДИНАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сахно Ілля

Науковий керівник: доцент Коваль В. Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Піднесення ролі фізичної культури у зміцненні здоров'я населення є сьогодні одним з головних завдань нової України. Особливо важливе значення фізична культура має для підлітків, високий рівень здоров'я та різнобічний фізичний розвиток яких - запорука успішної реалізації соціально-економічних перетворень нашого суспільства. Підтвердженням актуальності зазначених проблем, об'єктивної необхідності істотних змін в організації та методиці фізичного виховання молоді є низький рівень фізичної підготовленості та погіршення стану здоров'я чималої частини нинішніх випускників шкіл. До того ж ефективна реалізація базової та регіональних програм з фізичного виховання для школярів, вимагає впровадження в практику вчителів фізичної культури нових науково-методичних розробок. Фізичне виховання студентів є невід'ємною частиною всієї учбово-виховної роботи і займає важливе місце в підготовці їх до життя, до суспільно корисної праці.

Мета: виявити особливості розвитку сили та координації дітей середнього шкільного віку.

Результати дослідження та їх обговорення. У фізичному вихованні школярів середнього віку 40% часу відводиться на формування рухових навичок і 60% на розвиток рухових функцій. В процесі розвитку рухових якостей за даними В. Г. Романенко 20% фізичних навантажень передбачають розвиток загальної витривалості і 30% – розвиток таких видів спеціальної витривалості як швидкісна, силова, статична. Отже, середній шкільний вік є сприятливим для розвитку швидкості, сили та швидкісно-силових здібностей. Старший шкільний вік є сприятливим для розвитку таких рухових якостей як витривалість, сила та координаційні здібності. При розвитку сили використовують фізичні вправи, виконання яких потребує від учнів більшої величини зусиль, ніж в звичайних умовах. Необхідно пам'ятати, що у підлітковому віці м'язи більше ростуть у довжину, ніж поперек. Через це застосування вправ і методів, що сприяють нарощуванню м'язової маси, є малоефективним і недоцільним. Засобами силової підготовки підлітків є вправи, обтяжені масою власного тіла (підтягування) або зовнішнім опором (гантелі тощо) [1].

Слід зауважити, що розвиток координації у шкільному періоді відбувається, в першу чергу, шляхом створення більшого, ніж у наступні періоди, фонду нових форм координації рухів. Це передбачено змістом шкільної програми з предмету фізична культура. Оскільки спритність за допомогою певної вправи розвивається доти, поки вона не буде засвоєна, доцільно регулярно оновлювати, проводити їх за складніших умов. Таким чином, для розвитку спритності можуть використовуватися будь-які вправи, але за умови, що вони мають елементи новизни [4]. Як методичні прийоми, що ускладнюють умови виконання, використовують „суміжні завдання» (наприклад, виконання розбігу для стрибка в довжину зі звичною, дещо збільшеною чи зменшеною довжиною кроку); „контрастні завдання» (наприклад, кидки м'яча в ціль з різко відмінної відстані, з 5 і 10 м); тимчасове виключення зорового контролю (ведення м'яча із заплещеними очима). У процесі розвитку координаційних здібностей останні обов'язково пов'язуються з технічним і тактичним навчанням, а також з розвитком інших рухових якостей. Цієї мети досягають за допомогою різних комбінованих вправ, всіляких естафет, спортивних ігор та ін. Для розвитку спритності і координації рухів необхідно використовувати різні поєднання елементарних рухів рук і ніг, поступово удосконалюючи їх, танцювальні рухи, ритмічну ходьбу у різних сполученнях, стрибки із скакалкою з додатковими рухами рук; стрибки через різні перешкоди: вправи з великим м'ячем. У дітей 7–8 років швидко вдосконалюється здатність до різних точних рухів. Цьому допомагають метання в ціль; вправи з малим м'ячем – удари об підлогу і кидки об стінку з наступним ловінням, підкиданням і ловінням м'яча з додатковими рухами [2]. Слід пам'ятати і про зв'язок спритності із функцією рівноваги. Для вдосконалення рівноваги необхідно ставити учнів в такі умови, при яких є ризик її втрати. Це виконання вправ на рівновагу без зорового контролю на фоні втоми. Використовуються такі ускладнені умови, як зменшення площі опори, збільшення висоти опори, рухливості опори (горизонтальний канат), введення стрибків, поворотів і додаткових рухів. Найкращий ефект дає включення вправ, що розвивають спритність, на початку основної частини уроку. Це 2-3 вправи, які

виконують по 6-12 разів при нетривалій роботі (до 5 с) або 2-3 рази при триваліших завданнях. Тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнює 1-2 хв.

Висновки. Середній шкільний вік дитини - це вік глибоких якісних змін усіх систем організму, його вдосконалення. Середній шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Щоб якісно будувати роботу з цією категорією учнів вчителю необхідно мати глибокі знання з анатомії, фізіології, психології дитини. Точність і координація рухів забезпечуються добре розвиненим м'язовим почуттям. Воно є результатом діяльності рухового аналізатора, яке можна вдосконалювати тільки при спеціальному навчанні за допомогою фізичних вправ. А що стосується розвитку сили, то основними засобами виховання сили у дітей середнього шкільного віку є фізичні вправи: без предметів; з предметами, використовуючи їх вагу або пружні властивості; з подоланням власної ваги; з подоланням опору партнера [3,5]. Для підлітків (середній шкільний вік) до вищезгаданого арсеналу потрібно додати вправи з подоланням власної ваги, вправи в парах з елементами 41 боротьби, лазіння по канату тощо. Також окрім названих вправ можливе застосування вправ з гириями, гантелями, штангою, елементами боротьби. Засоби виховання сили у 5-9 класах мають бути більш диференційовані. Потрібно врахувати стать, фізичний розвиток, майбутню професію та індивідуальні захоплення школярів [1].

Література.

1. Вояцкий. Развивая силу / Вояцкий., 2000. – 46 с. – (№2).
2. Возрастная физиология физических упражнений : дис. докт. біологічних наук : 03.00.13 / . – Москва, 208. – 475 с.
3. Столітенко В.В., Воробей Г.В. Фізичне виховання молодших школярів: Навч.посібн.-К:ІЗМН, 1997. -140 с.
4. Волчецкий Э.И. Развивая силу: (упражнения) // Физическая культура в школе. - 2000. - №2. - С.46-48.
5. Гогін О.В. Легка атлетика: Курс лекцій / Харківський державний пед. університет ім. Г.С. Сковороди.- Харків: «ОВС», 2001. – 112с.

ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ СТУДЕНТОК ІІ КУРСУ ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА, ЩОДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ

Снежко Лілія

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Для ефективної реалізації провідних принципів і закономірностей навчання руховим діям, планування етапів навчання та їх змісту, розподілу навантаження на тренувальних заняттях в рамках організації процесу фізичного виховання студентів, зокрема, на заняттях з оздоровчого фітнесу викладачеві важливо визначити основні мотиви студенток, які відвідують навчально-тренувальні заняття. Визначивши провідні мотиви дівчат

18-19 років, щодо занять у секції з оздоровчого фітнесу, викладач має можливість ефективно впливати на фізичний розвиток, фізичну підготовленість і функціональні можливості, стан здоров'я та готовність до перенесення тренувальних навантажень студенток [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В процесі аналізу спеціальної літератури, було з'ясовано, що певна група авторів, вказує на те, що головним мотивом, що спонукає до занять оздоровчим фітнесом, є зміцнення здоров'я, інші дослідники навпаки, стверджують, що головною причиною відвідування є бажання корекції фігури і зниження маси тіла [2].

Мета дослідження – з'ясувати мотиви занять оздоровчим фітнесом студенток 18-19 років.

Організація і методи дослідження. Констатувальний етап дослідження проводився зі студентками, що навчаються на II курсі професійного радіотехнічного училища за спеціальністю «Оператор зв'язку» і відвідують секцію оздоровчого фітнесу. Кількість респондентів – 18 осіб.

Опитування студенток відбувалося методом анкетування та інтерв'ювання..

Результати дослідження. Визначено, що основними мотивами, які спонукають до занять оздоровчою аеробікою дівчат 18-19 років, є бажання корекції фігури – 44,4%; бажання знизити масу тіла – 27,8%; прагнення зміцнення і збереження здоров'я – 11,1%; зміна способу життя – 11,1%; активне проведення дозвілля – 5,6% (Рис. 1)

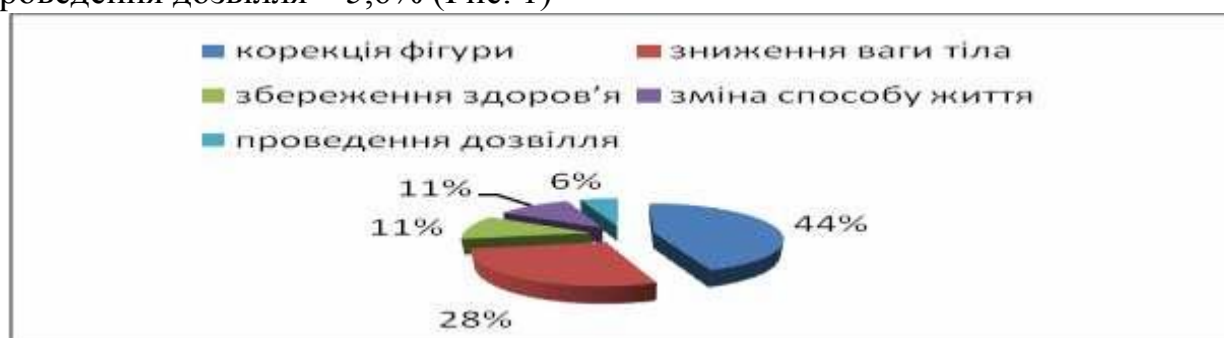


Рисунок 1. Основні мотиви, які спонукають до занять оздоровчою аеробікою дівчат 18-19 років

Під час інтерв'ювання дівчат з групи мотивів «Бажання корекції фігури», було з'ясовано, що основними недоліками у фігурі є недостатня розвиненість м'язів черевного пресу (4 студентки); сутулуватість (2 студентки); низький тонус сідничних м'язів та внутрішньої поверхні стегон (2 студентки) (Рис. 2).



Рисунок 2 Розподіл дівчат з групи мотивів «Бажання корекції фігури» за особливостями корекції тіла (n)

Студентки з групи мотивів «Бажання знизити масу тіла», вказували на зайву вагу та жировідкладення в «проблемних місцях» жіночої фігури. Так, надлишкове жировідкладення в області талії вказали 2 студентки, в області стегон також 2 досліджувані, в області спини 1 дівчина (Рис. 3)

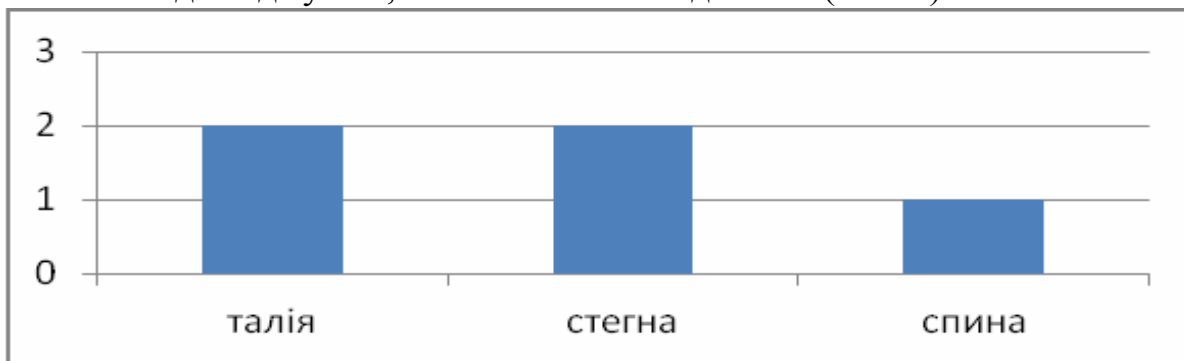


Рисунок 3 Розподіл дівчат з групи мотивів «Бажання знизити масу тіла» за особливостями жировідкладень (n)

Респонденти, які вказали на мотив «Прагнення зміцнення і збереження здоров'я», в цілому задоволені власним тілом, але прагнуть зберегти фігуру та бути здоровими протягом всього життя.

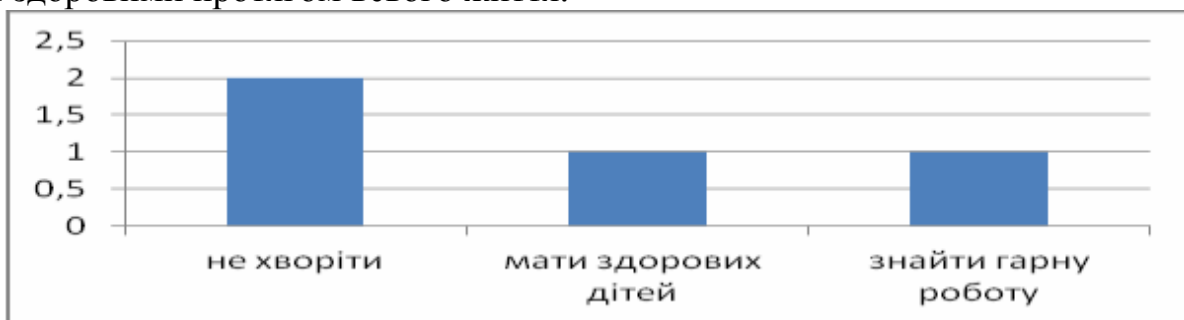


Рисунок 4 Розподіл дівчат з групи мотивів «Прагнення зміцнення і збереження здоров'я»

Відповіді з групи студенток з мотивом «зміна способу життя» вказують, на те, що вони мають певні шкідливі звички і за допомогою занять у секції хотіли б позбутися них.

І одна студентка з мотивом «активне проведення дозвілля», вказала, що їй подобається проводити час з іншими дівчатами, хоча ніяких проблем з фігурою й здоров'ям у неї не існує.

Висновки. Студентки починають і продовжують тривалий час відвідувати тренування оздоровчим фітнесом з різних мотивів. Для забезпечення ефективної роботи викладача необхідно вивчення мотивів дівчат з подальшою розробкою на цій основі конкретних методик з використанням особистісно-орієнтованих технологій.

Література.

1. Бернавская Т. Коррекция физического состояния женщин второго зрелого возраста на основе использования специализированных тенажерных комплексов //Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми здоров'я,

рекреації, сп.медицини та реабілітації: IV Між нар. наук. конгрес.- К., 2000.- С.564.

2. Воронова Ю.В. Особливості мотивації жінок, які займаються у фізкультурно-оздоровчих групах // Чернігівський держ. пед. ун-т. ім. Т.Г.Шевченка. Вісник Чернігівського держ. пед. ун-ту .Вип..35.-Чернігів, 2006.- С.50-53.

ДО ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ

Степанчук Роман

Науковий керівник: доцент Гринькова Н. М.

Рівненський державний гуманітарний університет

Постановка проблеми. В сучасних умовах розвитку і становлення суверенної держави одними із пріоритетних завдань є формування, зміцнення, збереження здоров'я громадян, підвищення працездатності та збільшенні тривалості активного життя. У свою чергу це вимагає посиленої уваги до відродження традицій народного фізичного виховання.

Основними напрямками оптимізації означених процесів є адекватне використання українських народних традицій у змісті і методах культурно-спортивної роботи як важливого чинника формування не лише традиційної системи фізичної культури, а й культури нації загалом. Адже повернення до національних традицій фізичного виховання із урахуванням сучасних змісту і рівня розвитку освітніх процесів має на меті пошук ефективних методів і форм виховання дітей та молоді.

У системі національного виховання молоді та формуванні навичок здорового способу життя важливе місце посідають спортивно-масові заходи з різноманітною тематикою й спрямованістю. Такий підхід зумовлює наявність різноаспектного синтезу фізкультури, спорту й мистецьких сфер, а також різноманітності форм їх відображення в різних видах діяльності населення всіх вікових категорій, зокрема школярів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проведений нами аналіз науково-педагогічної та методичної літератури засвідчив, що означеній проблемі присвячено ряд досліджень, в яких висвітлюються національні традиції і звичаї та їх роль у виховній роботі з дітьми й молоддю можна виокремити праці Х.Д. Анаркулова, О.М. Вацеби, Є.Н. Приступи, тощо. Зміст, форми та методи культурно-спортивної роботи в сучасній загальноосвітніх навчальних закладах стали темою наукових розвідок С.А. Аслаханова, О.Д. Дубогай, О.В. Завацького, А.В. Цьось.

Теоретико-методичні засади класифікації масових заходів культурно-спортивного спрямування розглядали Н.П. Коваленко, Б.М. Шиян, а використання інноваційних методів фізичного виховання під час урочної та позаурочної форм навчально-виховної роботи – О.О. Цибанюк, Н.В. Москаленко, О.В. Вілігорський та ін.

Питання проведення спортивно-масових заходів в історичному аспекті досліджували, С.М. Філь, В.М. Василюк. Сучасні дослідники А.Я. Вольчинський, Е.С. Вільчковський, В.Г. Балушок, Н.А. Деделюк є компетентними у проблемі фізичного виховання часів Київської Русі. Я.В. Куликовський у своїх працях розглядає використання реконструйованих українських традицій фізичного виховання періоду Запорізької Січі. Значний внесок у історіографію фізичного виховання та спорту, приділяючи найбільшу увагу цій проблематиці в період XIX-XX століть, зробив Л. Кун. Актуальному питанню сучасного стану фізичного виховання та спорту приділяють такі дослідники як: А.М. Сотула, В.М. Васько, Л.С. Кравченко, О.М. Худолій, Г.О. Малка, Ш.Д. Сафаров.

Організаційні та методичні аспекти спортивно-масової роботи висвітлили І.В. Давидюк М.І. Зубалій, В.К. Кіндрат, В. В. Колосовська, О. М. Олійникова, І.В. Оксенюк та інші.

Актуальність порушеної проблеми зумовила вибір теми статті, **мета** якої полягає у визначенні ролі національних традицій фізичного виховання у проведенні спортивно-масових заходів для дітей та молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Суттєвими чинниками оптимізації виховного процесу у контексті фізичного становлення учнівської молоді є врахування сучасної соціокультурної ситуації в країні. Відтак дефіцит рухової активності вкрай негативно впливає не лише на соматичний, а й на психічний розвиток молоді. Одним з найефективніших напрямів усунення недоліків, що неадекватно впливають на здоров'я, є наукова розробка змісту, форм, методів і шляхів впровадження у систему виховної роботи національних традицій у сфері фізичної культури у проведенні спортивно-масових заходів для молоді. Вони в змозі, по-перше, компенсувати дефіцит рухової активності учнів, і, по-друге, обумовляють адекватність формування в них системи культурно-освітніх цінностей з оперттям на національний ґрунт.

Важливе місце в системі організації здорового способу життя населення України займають спортивні-масові заходи. Вони є способом залучення широких мас населення занять фізичною культурою й спортом, реабілітації організму, підвищення фізичної підготовленості, виховання необхідних рухових навичок і вмінь, сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою й спортом.

Спортивно-масові заходи – це змагальна ігрова діяльність, учасники якої з урахуванням їх віку, статі, підготовленості мають приблизно рівні можливості досягти перемоги в доступних їм вправах. Фізкультурно-оздоровчих масові заходи поєднують у своєму змісті не тільки спортивні змагання з метою перевірки навичок і вмінь, набутих у процесі занять фізичними вправами, але й з метою організації активного оздоровчого відпочинку, релаксації та реабілітації.

Основною метою фізкультурних спортивно-масових заходів є створення сприятливих умов рекреації населення України та забезпечення права громадян на заняття фізичною культурою і спортом, задоволення їхніх потреб в

оздоровчих послугах за місцем проживання та у місцях масового відпочинку, популяризації здорового способу життя.

Стимулюючи зростання спортивно-технічних досягнень, сприяючи оптимальній фізичній підготовці й морально-патріотичному вихованню молоді, спортивно-масові заходи вирішують багато актуальних соціальних завдань.

1. Пропаганда фізичної культури й спорту, національних традицій.
2. Реклама форм і видів масових фізкультурно-оздоровчих заходів, залежно від характеру й спрямованості, їхньої популяризації серед населення.
3. Виявлення перспективної молоді для занять різними видами спорту.
4. Виконання –Державних нормативних тестів фізичної підготовленості населення України».
5. Національно-патріотичне виховання, яке базується на традиційних основах фізичного виховання українського народу.
6. Розширення сфери спілкування, інтелектуального збагачення, усвідомлення суспільної цілісності та особистої б значущості.
7. Залучення населення до суспільно-корисної діяльності в галузі фізичної культури й спорту [1, с.5-6].

Основною формою фізичного виховання в школі є уроки фізичної культури. –Розумно організована гра, – пише М.Г. Стельмахович, є дійовим методом формування таких рис особистості, як дисциплінованість, кмітливість, сміливість, витривалість, винахідливість, спритність, рішучість, наполегливість, організованість, стриманість. Крім того, вона вчить напружувати зусилля, керувати собою, бути точним, додержуватися правил поведінки, діяти в колективі» [2, с. 129-132].

Отож, народна гра є однією із форм реалізації спортивно-масових заходів. Ця форма є також дієвим методом трудового виховання. З одного боку, хороший фізичний розвиток створює добрі передумови для повноцінної й активної трудової діяльності. З іншого, – в багатьох іграх спостерігається наслідування трудових дій дорослих (–Огірочки!, –Мак!, –Шевчик! та інші). Через багаторазове повторення ігрових дій народна мудрість прагне прищепити дітям повагу до праці, до звичаїв і традицій рідного народу.

Народні ігри класифікують на різноманітні групи: дидактичні, рухливі з обмеженим мовленнєвим текстом, рухливі хорові ігри; ігри історичної спрямованості; ігри з відображенням трудових процесів та побуту народу; спонтанні й сюжетні ігри; ігри для розвитку фізичних якостей тощо.

Кожен масовий спортивний захід у системі фізкультурно-оздоровчої роботи повинен проводитися у відповідності з наступними основними організаційними принципами: народності; доступність за часом і місцем проведення; доступність змагальних вправ; безпека учасників, глядачів і суддів; видовищність, наочність, естетичність, що сприяє гармонійному розвитку особистості; відповідність організації завданням [1, с.6-9].

Таким чином національні традиції фізичного виховання відіграють важливу роль у проведенні спортивно-масових заходів для дітей та молоді, адже сприяють урізноманітненню і збагаченню змісту, форм і методів фізичного виховання підростаючого покоління.

Література

1. Деделюк Н.А., Цьось А.В. Традиції фізичного виховання в Київській Русі / Н.А. Деделюк, А.В. Цьось // Монографія. – Луцьк: Волинська обл. друк., 2004. – 192 с.
2. Стельмахович М.Г. Виховні цінності традиційної української родини / Стельмахович М.Г. // Цінності освіти і виховання. Наук. метод. збір. / За заг. ред. О.В. Сухомлинської. – К.: Вища школа, 1997. – С. 129-132.
3. Шиян Б.М. Методика фізичного виховання школярів / Шиян Б.М. – Львів: Світ, 1993. – 184 с.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГАРМОНІЧНОСТІ РОЗВИТКУ ЗОШ № 55 М.ХЕРСОНА

Стеценко Владислав

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема фізичного розвитку учнів протягом останніх десятиліть набуває все більшого значення і викликає обґрунтоване занепокоєння. Як свідчать данні медичних обстежень, кількість практично здорових учнів в загальноосвітніх школах протягом одинадцяти років навчання зменшується, і серед юнаків та дівчат, які закінчують школу, складає близько 10 відсотків [3].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Серед найбільш поширених захворювань розлади нервової, травної, дихальної систем, порушення імунітету. Основні причини, які викликають такий стан відомі. Це нервові напруження, внаслідок інтенсивного навчального процесу, неправильна організація харчування та його незбалансованість, недостатня рухова активність учнів, коротка тривалість їх перебування на свіжому повітрі. І це не враховуючи спадкових (хворі батьки – хворі діти) та екологічних факторів [1,2,4]. В той же час, більшість з факторів регулюється людиною, точніше під час навчання в школі або вузі – вчителем, де діти проводять значну частину свого життя.

Визначення базового та шкільного компонентів змісту освіти галузі –Фізична культура дає змогу значно підвищити ефективність системи фізичного виховання в школі, сформувати в учнів звичку до здорового способу життя, задовольнити їхні потреби в пізнанні своїх рухових можливостей та фізичному самовдосконаленні [2].

Мета дослідження – визначити рівень фізичного розвитку учнів 9 класу ЗОШ №55 м. Херсона.

Результати дослідження та їх обговорення. Під час дослідження ми оцінювали фізичний розвиток учнів ЗОШ № 55 за допомогою методу перцентилей, який в останні роки знаходить дуже широке застосування для оцінки фізичного розвитку дітей та підлітків (див табл.1.). Метод дозволяє за допомогою перцентильної шкали виокремити осіб із середніми, високими, та низьким показниками.

Таблиця 1

Оцінка фізичного розвитку учнів методом перцентилей

№	Показник росту	Область	Показник маси	Область	Показник об'єму грудної клітки	Область	Оцінка гормонійності розвитку	Розвиток
1	160	5	52	5	76,5	4	гармон.	в/сер
2	177,5	7	70	7	90	6	гармон.	дуж.вис.
3	171	5	54	5	86	5	гармон.	в/сер.
4	165	5	48	3	75	3	дисгар.	н/сер.
5	184	7	74	7	90	6	гармон.	дуж.вис.
6	177	7	62	5	79	4	дисгар.	в/сер
7	167	5	52	4	81	4	гармон.	середній
8	175	7	73	7	88	6	гармон.	дуж.вис.
9	161	5	49	5	80	4	гармон.	в/сер
10	168	5	52	4	81	4	гармон.	в/сер.
11	166	5	52	4	87	5	гармон.	в/сер.
12	156	3	41	3	76	3	гармон.	н/сер.
13	155	4	46	4	75	4	гармон.	середній
14	158	3	45	3	82	5	дисгар.	н/сер.
15	174	7	73	7	89	6	гармон.	дуж.вис.

Аналізуючи дані проведеного дослідження ми можемо констатувати, що кількість гармонійно розвинутих учнів у групі дорівнює 12, що складає 80% всієї групи, дисгармонійно розвинутих учнів у групі – 3, що складає 20% всієї групи, різко дисгармонійно розвинутих учнів у даній групі не виявлено. Що стосується рівня фізичного розвитку, то у 4 учнів (27% всієї групи) він знаходиться на дуже високому рівні, у 6 (40% всієї групи) – на рівні вище середнього, у 2 учнів (13% всієї групи) – середній рівень та 3 учня (20% всієї групи) мають рівень фізичного розвитку нижче середнього.

Аналізуючи індивідуальні дані учнів ми бачимо, що в класі учні мають переважно гармонійний рівень розвитку, який знаходиться на рівні вище середнього.

Висновки. Метод перцентилей дозволив нам оцінити фізичний розвиток і гармонійність учнів. Кількість гармонійно розвинутих учнів у групі складає 80%, дисгармонійно розвинутих учнів у групі – 20%, різко дисгармонійно розвинутих учнів у даній групі не виявлено. Що стосується рівня фізичного розвитку, то у 4 учнів (27% всієї групи) він знаходиться на дуже високому рівні, у 6 (40% всієї групи) – на рівні вище середнього, у 2 учнів (13% всієї групи) – середній рівень та 3 учня (20% всієї групи) мають рівень фізичного розвитку нижче середнього.

Література.

1. Апанасенко Г.А. Еволюція біоенергетики і здоров'я людини.

/ Г.А. Апанасенко – СПГ; МГП Метрополіс, 1991. – 312с.

2. Бевзюк В.В. Исследование физического развития, состояния опорно-двигательного аппарата и соматического здоровья детей и подростков.

/ В.В. Бевзюк – Херсон.: ХГУ, 2005. – 36с.

3. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности.

/ Н.Ж. Булгакова, Е.А. Табакова –// Физическая культура, №2, 2004. – С.48.

4. Мотылянская Р.Е. Врачебный контроль при массовой физкультурно-оздоровительной деятельности. / Р.Е Мотылянская, Л.А. Ерусалимский – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 96.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ

Суковач Максим

Науковий керівник: старший викладач Черній В. П.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Модернізація сучасної освіти передбачає, насамперед, підвищення показників якості отриманих знань. Але оцінка якості педагогічної освіти буде неповною, якщо не будуть братися до уваги стан здоров'я учня, ставлення вчителів до цінностей оздоровчої фізичної культури, що може слугувати своєрідним показником сформованості педагога до здоров'язбережувальної діяльності стосовно учнів.

Так у працях багатьох дослідників констатується вкрай незадовільний стан здоров'я школярів. Близько 90% учнів мають відхилення у соматичному стані здоров'я, понад 55% – низький рівень рухової підготовленості. Особливо тривожною є стійка тенденція до зниження здоров'я українців: близько 70% населення країни мають низький та нижче середнього рівні фізичного здоров'я [1].

Численні дослідження доводять, що здоров'я та фізична підготовленість людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності та здорового способу життя. Тож проблема формування мотивації до рухової активності у підростаючого покоління є актуальною і потребує детального аналізу і вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Низка вчених у сфері фізичної культури і спорту, педагогіки, які займалися вивченням проблеми формування мотивації до рухової активності дітей та молоді (Б. Ашмарін, Я. Бельський, Л. Матвеев, Т. Круцевич, О. Куц, С. Сулиш, Б. Шиян та ін.) вважають, що активізація мотивації до навчальної діяльності учнів на уроках фізичної культури зумовлена рівнем їхньої пізнавальної та рухової активності. Науковці Г. Власюк, Г. Головова, Д. Гоулд, І. Зінберг, Т. Круцевич серед факторів, які впливають на формування мотивів, виокремлюють особистісні, ситуативні, поведінкові, організаційні. Дослідники О. Іщенко, В. Сластенін, В. Язловецький наполягають на тому, що мотиви й інтереси школярів до занять фізичною культурою мають свої вікові та гендерні особливості, які пов'язані з психічним

розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості.

Спираючись на погляди і думки видатних вчених та педагогів, можна констатувати, що проблема формування мотивації школярів до рухової активності потребує аналізу на теоретичному і практичному рівні.

Мета роботи: теоретично обґрунтувати особливості формування мотивації рухової активності школярів для зміцнення їхнього здоров'я.

Методи дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Перехід дитини з дошкільного закладу в школу, супроводжується значним зменшенням рухової активності, тому потрібно вмотивовувати і залучати до рухової активності дітей всіх вікових категорій, щоб до завершення навчального закладу, учні усвідомлено займались оздоровленням власного організму та дотримувались здорового способу життя.

Науковці О. Іщенко, Т. Круцевич визначають мотивацію як сукупність спонукальних факторів, які викликають активність організму і визначають його спрямованість, а мотив як те, що визначає, стимулює, пробуджує людину до здійснення певної дії [2].

Для розв'язання проблеми формування мотивації школярів до рухової активності необхідно з'ясувати значення для молодих людей таких соціально-значущих мотивів як: бути здоровим, дотримуватись здорового способу життя. Дослідник С. Футорний виокремлює дві умови, які необхідні для того, щоб людина прагнула стати здоровою [4]. Перша – знати первинні завдання її поведінки. Друга – організувати роботу з формування здорових звичок, які б сприяли зміцненню здоров'я особистості. Вчений виявив, що головним мотивом, який спонукає займатися власним здоров'ям є потреба у самоствердженні й досягненні успіхів, причому, у дівчат даний мотив складає 56,82%, а у юнаків – 34,62%.

Мотивація з'являється тоді, коли мотиви і мета занять фізичною культурою відповідають можливостям школярів, що в свою чергу, викликає в учнів задоволення, натхнення, бажання продовжувати заняття. Низька працездатність школярів та їхня активність на уроках фізичної культури пояснюється не лише відсутністю інтересу до навчального предмета, особливо у старшокласників, але й недостатньою професійною педагогічною майстерністю вчителя. Адже у своїй роботі вчителі здебільшого використовують лише найбільш поширені серед педагогів фізичної культури види рухової активності: ходьба, біг, присідання, стрибки, плавання, ходьба на лижах. Звертаємо увагу на те, що саме від вчителя залежить розуміння учнем значимості рухової активності, а головне, кожна дитина повинна розуміти, що вона і лише вона є творцем свого власного здоров'я, тільки від неї залежить те, яким буде здоров'я у майбутньому.

Важливою умовою формування мотивації школярів до рухової активності є інтерес, бажання до занять фізичними вправами. Важливою передумовою виникнення інтересу є новизна навчального матеріалу, тобто запровадження нових вправ, технік та методик викладання для поліпшення рухової активності

часткою виховного процесу молоді. Їх основне призначення – зміцнення здоров'я, підвищення фізичних і функціональних можливостей організму, виховання гармонійно розвиненої людини. Виховання гармонійно розвиненої особистості в значній мірі залежить від розвитку фізичних здібностей: швидкості, гнучкості, сили, витривалості.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких учні оволодівають предметом фізичної культури. Аналіз педагогічного змісту різних форм організації фізичного виховання школярів показує, що не в кожній із них однаково можуть бути представлені всі складові виховного процесу: навчання фізичних вправ; засвоєння знань із фізичної культури; процес удосконалення фізичних здібностей; спеціалізована підготовка. З'ясування психолого-педагогічних умов формування мотивації до занять фізичною культурою є однією з найважливіших наукових проблем.

Важливою умовою результативності фізичного виховання школярів є їх ставлення до занять фізичною культурою. Наскільки успішно вирішуються питання фізичної підготовленості в підлітковому віці, настільки й залежить стан здоров'я, фізичний розвиток, працездатність, успіхи в навчанні та спорті в подальшому житті.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Психолого – педагогічні умови формування мотивації школярів середньої ланки до занять фізичною культурою відображено в дослідженнях багатьох вітчизняних та зарубіжних авторів (О.В.Родіонов, І.П.Волкова, А.Є.Тарас, Л.В.Волков, Н.В.Платонов, Роберт Френкін) їх аналіз показує, що в загальноосвітніх школах цьому питанню приділяється мало уваги, не всі заклади мають складові навчально-виховного процесу: систему навчання фізичним вправам, засвоєння знань з фізичної культури, процес удосконалення фізичних здібностей, спеціальну підготовку, фізкультурно-оздоровчу роботу та ін. Тому на сьогоднішній день дані дослідження є актуальними.

Мета роботи: обґрунтувати психолого-педагогічні умови формування мотивації школярів до занять з фізичної культури.

Результати дослідження. Отже мотивація це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають до активності людину.

Формуванню мотивації до занять фізичної культури сприяють певні психолого-педагогічні умови: матеріально-технічне забезпечення, створення умов організації та умов проведення уроків, підвищення рівня фізичного розвитку школярів, взаємини між учнями та викладачами та ін.

Нами була розроблена анкета, відповідаючи на запитання якої, учні повинні були оцінити свою задоволеність фізичною культурою як предметом, а також задоволеність різними аспектами уроку, зокрема досягнутими результатами в фізичному розвитку, ставленням до учнів учителя фізичної культури, умовами проведення уроків, змістом і рівнем проведення уроків.

Аналіз результатів анкетування дає можливість зробити висновок, що психолого-педагогічні умови ЗОШ знаходяться на належному рівні. Відповіді стосовно загальної задоволеності уроками фізичної культури відповідають 79,3% у дівчат та 71,9% у хлопців. Слід відмітити високий рівень

задоволеності взаєминами учнів та вчителів фізичної культури 77,5% дівчата, 68,8% - хлопці, що сприяє формуванню мотивації до занять фізичною культурою.

Виходячи з вищесказаного ми дійшли висновку, що психолого - педагогічні умови ефективності занять фізичною культурою є одним з найважливіших принципів педагогіки. Які дають можливість: по-перше, уваги до кожного учня, по-друге, конкретизації завдань навчально-виховної роботи, по-третє, сприяють вирішенню такого важливого педагогічного завдання, як вирівнювання успішності відстаючих учнів до рівня кращих і стимулювання останніх до ще більшого покращення власних результатів, в-четвертих, стимулюють викладачів (особливо починаючих) до вдосконалення педагогічної майстерності.

Література.

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак – Кам'янець-Подільський: –Абетка-Нова, 2002. – 383 с.
2. Галузяк В.М. Педагогіка / В.М. Галузяк, М.І. Степанський, В.І. Шахов – Вінниця: –Книга – Вега, 2003. – 416 с.
3. Городинська Інна Володимирівна. Фізичне виховання старшокласників ліцеїв та гімназій у позакласній роботі: дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / Херсонський держ. ун-т. - Херсон, 2004.
4. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. – К.: –Освіталь, 1996. – 26 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

Флора Людмила

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання в суспільстві реалізується в різних ланках системи освіти і виховання (дошкільні заходи, загальноосвітні школи, середні професійні та вищі навчальні заклади). І на всіх цих етапах фізичного вдосконалення людини, важливим є скоректувати конкретні завдання фізичного виховання, форми організації, засоби та методи занять.

У фізичному вихованні учнів загальноосвітніх шкіл легка атлетика займає одне із головних місць. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання, починаючи із дошкільних виховних закладів, середніх, вищих навчальних закладів всіх рівнів. Різноманітні легкоатлетичні вправи широко представлені в планах тренувань з різних видів спорту [3].

На думку Гогіна О.В. [1], Жилкіна О.І. [2] та ін. завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в долатті перешкод і т. д.

Легка атлетика має також і виховне значення - правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини,

розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку [1,2].

Особливої актуальності набуває розгляд питання організації занять з легкої атлетики в загальноосвітній школі у зв'язку з радикальними змінами програмно-методичного забезпечення предмету «Фізична культура».

Одним із ключових етапів проведення реформи у галузі фізичного виховання школярів була розробка та впровадження навчальної програми з фізичної культури, яка містить інваріантну (обов'язкову) та варіативну складові. У ній реалізовано принцип варіативності, який передбачає планування навчального матеріалу відповідно до віково-статевих особливостей учнів, їхніх інтересів, матеріально-технічного та кадрового забезпечення навчального процесу [3]. Одним із складових компонентів програми є варіативний модуль «Легка атлетика» [4], в якому відображено зміст навчального матеріалу та державні вимоги до рівня загальноосвітньої підготовки учнів, що взагалі, вказує на особливості викладання легкої атлетики.

У зв'язку з викладеним вище й було обрано саме цій напрямком для проведення нашого дослідження за визначеною темою.

Мета роботи – на основі теоретичного аналізу визначити особливості викладання модулю «Легка атлетика» в загальноосвітній школі.

Виклад основного матеріалу. Виходячи з теоретичного аналізу, вивчення та узагальнення досвіду системи фізичного виховання школярів, навчальної програми з фізичної культури можна визначити особливості викладання модулю «Легка атлетика» в загальноосвітній школі.

По-перш, це здійснення планування модулю «Легка атлетика» в залежності від об'єктивних факторів, як наявність спортивного залу (майданчика), інвентарю та обладнання, кліматичних умов.

Рівень якості навчально-виховного процесу з фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі значною мірою залежить від планування. Правильно спланувати навчальну роботу з фізичної культури означає передбачити зміст, форми і методи цієї роботи, врахувати вікові, психологічні і статеві особливості розвитку учнів, рівень їхніх фізичних якостей і рухових здібностей, стан здоров'я тощо.

Херсонська область як південний регіон України, має такі кліматичні умови, що дозволяють організувати фізичне виховання на свіжому повітрі в перші місяці (вересень, жовтень) й останні місяці (квітень, травень) навчального року. Тому, в основному модуль «Легка атлетика» планується як в першому, так і в другому семестрі навчального року.

Планування також залежить від наявності певної матеріальної бази: наявність стадіону або спортивного майданчику (обладнання для гладкого бігу, стрибків та метань), спеціальний інвентар (м'ячі для метань, спортивні ядра, гранати, естафетні палиці та ін.)

По-друге, особливості викладання модулю «Легка атлетика» пов'язано із підбором адекватних засобів та методів фізичного виховання. Безпосереднім

завданням легкої атлетики у школі є формування і вдосконалення в учнів рухових навичок і умінь.

В основу навчання техніки видів легкої атлетики покладено загальні педагогічні положення і методи. Вибір засобів і методичних прийомів зумовлюється своєрідністю видів легкої атлетики і особливостями контингенту.

По-третє, особливість викладання модулю «Легка атлетика» пов'язана з своєчасним здійсненням педагогічного контролю. Оцінювання і перевірка знань, рухових умінь і навичок, техніки виконання фізичних вправ, навчальних нормативів і вимог навчальної програми є важливою складовою частиною навчально-виховного процесу. При оцінюванні результатів навчальної діяльності вчитель фізичної культури має враховувати рівень особистих досягнень учня.

Оцінювання навчальних досягнень учнів на уроках з легкої атлетики може здійснюватися за такими видами діяльності:

1. Засвоєння техніки виконання фізичної вправи.
2. Виконання навчального нормативу (з урахуванням динаміки особистого результату).
3. Виконання навчальних завдань під час проведення уроку.
4. Засвоєння теоретико-методичних знань.

При цьому оцінка за виконання нормативу не є домінуючою під час здійснення тематичного, семестрового чи річного оцінювання.

Для оцінювання розвитку фізичних якостей використовуються навчальні нормативи, які розроблено для модулю. Контрольні навчальні нормативи є орієнтовними. Порядок їх проведення визначає вчитель відповідно до календарно-тематичного планування [4].

Висновки. Виходячи з теоретичного аналізу, узагальнення досвіду системи фізичного виховання школярів, вивчення навчальної програми з фізичної культури визначено особливості викладання модулю «Легка атлетика» в загальноосвітній школі: здійснення планування модулю «Легка атлетика» в залежності від об'єктивних факторів, як наявність спортивного залу (майданчика), інвентарю та обладнання, кліматичних умов; підбір адекватних засобів та методів фізичного виховання; здійснення своєчасного педагогічного контролю.

Література.

1. Гогін О.В. Особливості проведення уроку з легкої атлетики в школі / О.В. Гогін // Теорія та практика фізичного виховання. - № 1, 2007. – С.17-19
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учебное пособие / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2008. – 264 с.
3. Лакіза О.М. Навчальна програма для загальноосвітніх навчальних закладів 5-9 класи / О.М. Лакіза, Д.В. Деменков, Т.Ю. Круцевич, С.М. Дятленко, І.Х. Турченко, Н.С. Кравченко, С.М. Чешейко. – Київ: Літра ЛТД, 2009. - С.39-45
4. Фізична культура в школі: 5-11 класи: методичний посібник / упорядкув. С.М. Дятленка. – К.: Літра ЛТД, 2013. – 368 с.

ЗНАЧЕННЯ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ У США У ФОРМУВАННІ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ (СОЦІОЛОГІЧНЕ ОПИТУВАННЯ)

Чайковський Ростислав

Науковий керівник: Турчик І.Х.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми: сьогодні спорт, у тому числі дитячий, набуває у суспільстві настільки високої значимості, що з'являються підстави вважати його одним з основних видів людської діяльності. На думку багатьох фахівців (В. Бальсевича, Л.Лубишевої, Т.Круцевич та ін.) власне спорт, у тому числі шкільний, є могутнім засобом формування цінностей учня. Адже він має величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я та фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру людини і, зрештою, на її позитивний світогляд. Зазначимо, що у США, близько 75% сімей мають щонайменше одну дитину, яка займається організованим спортом, а це майже 45 млн. осіб віком від 6 до 18 років.

Тому, на нашу думку вивчення та узагальнення досвіду США щодо формування аксіосфери учня засобом шкільного спорту становить цінність для України [1, 2, 3].

Метою даної роботи є з'ясування місця спорту у формуванні цінностей молоді США. В основі нашого дослідження лежить аналіз масштабного дослідження «Що означає спорт в Америці: дослідження його ролі у суспільстві» (What Sport Means in America: A Study of Sports Role in Society"), проведене організацією U.S. Anti-Doping Agency – USADA (США) [4].

Загальна кількість опитаних становила 4443 особи віком 18-64 роки.

Результати дослідження. Незважаючи, на відносно значну кількість американців, що займаються спортом, дорослі вважають що спорт сьогодні має обмежений позитивний вплив на молодь. Так, респондентів попросили проранжувати вісім факторів за фактичним і можливим потенційним впливом на молодь сьогодні.

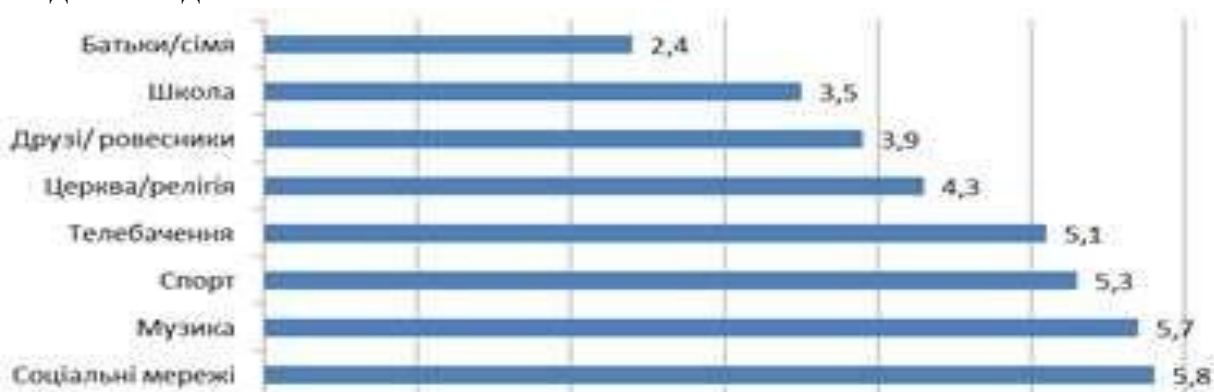


Рисунок 1. Потенційний вплив занять спортом на молодь

Серед факторів, які здійснюють фактичний вплив на молодь (рис.2) спорт посів у США останнє восьме місце (середнє місце 5,4). Проте, потенціал занять спортом (рис.1), вважають дорослі щодо впливу на молодь є дещо

вищим. Серед тих же факторів дорослі США поставили його вже на 6 місце (з середнім місцем 5,3), нище залишилися музика й соціальні мережі.



Рисунок 2. Фактичний вплив занять спортом на учнів США

Незважаючи на розуміння того, що спорт має відносно м'який вплив на молодь, дорослі визнають багато позитивних переваг спорту в суспільстві. Більше чотирьох п'ятих дорослих згодні з тим, що спорт є джерелом задоволення, запобігає й зменшує злочинність, програші в спорті надають цінні життєві уроки. Тим не менш, майже дві третини дорослого населення згодні з тим, що спорті занадто акцентується важливість перемоги.

Значна кількість опитаних дорослих вважає, що спорт може відігравати важливу роль в формуванні моральних цінностей у молоді. Більше чотирьох п'ятих респондентів США вірять, що спорт є важливим в цілому для формування позитивних цінностей, а три п'ятих погоджуються, що спорт фактично (насправді) формує позитивні цінності.

Дорослі населення США в цілому вважають, що у спорті дуже важливим є такі позитивні цінності як: чесність, дотримання правил чесної гри, повага до інших, вміння продемонструвати найкращі якості, робота у команді, задоволення. Цікавим є те, що конкурентоздатність і прагнення перемогти є найменш важливими цінностями, які на думку опитаних формує спорт, але в той же час це ті цінності які насамперед спорт фактично формує. Як видно на обох рисунках конкурентоздатність і прагнення перемогти займають кардинально протилежні місця. На рис. 3 вони посіли останні 2 місця серед 16 цінностей, в той же час очолили рейтинг тих цінностей, які реально фактично формує спорт.

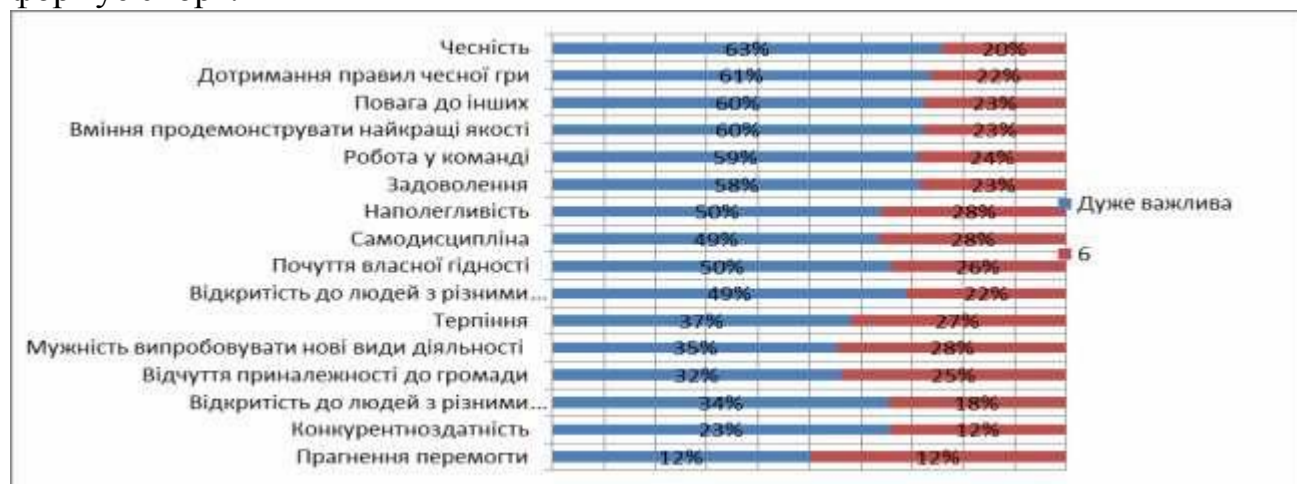


Рисунок 3 Важливість цінностей у спорті

Варто відзначити, що такі важливі цінності, на думку опитаних, як робота у команді і вміння продемонструвати найкращі якості є відзначені дорослими серед перших п'яти цінностях, як вважають респонденти фактично формує спорт. А чесність і дотримання правил гри опинилися серед тих якостей, які є важливі але нажаль спорт їх формує недостатньо (рис.4).

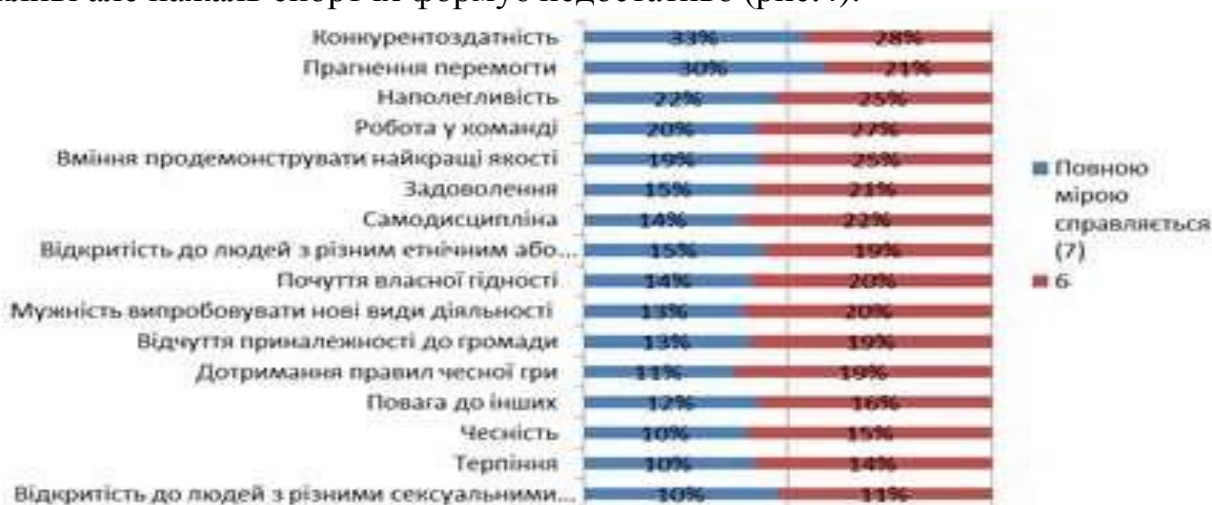


Рисунок 4 Формування цінностей засобами спорту

Висновок. Спорт у США зокрема шкільний, вважають дорослі США може мати потенційно більший вплив на формування цінностей у молоді. Найбільш важливими цінностями, у спорті є чесність, дотримання правил чесної гри та повага до інших, в той же час насправді, вважають опитані спорт у молоді формує насамперед такі цінності як конкурентоздатність, прагнення перемогти, наполегливість.

Література.

1. Турчик І. Шкільний спорт у середніх та старших школах США (масштаби та чинники залучення) / І. Турчик // Порівняльно-педагогічні студії. – 2014, №2-3 (20-21). – С.53-58
2. Турчик І. Теоретичні основи формування ціннісних орієнтацій учня засобами шкільного спорту за кордоном / І. Турчик // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - 2014. № 6. - С. 71-75.
3. Турчик І. Вплив занять спортом дітей на членів їх сімей у США / Турчик І. // Український педагогічний журнал. – 2017, №3. – С.80 -89
4. What Sport Means in America: A Survey of Sport's Role in Society [Електронний ресурс] / U.S. Anti-Doping Agency, 2010 – Режим доступу до ресурсу: <https://www.usada.org/truesport/what-sport-means-in-america-research-report/>

ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ

Черкесов Василь

Наукові керівники: викладач Руденко В.С., доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Вирішення проблем зміцнення здоров'я дітей і підлітків, удосконалення їхнього фізичного розвитку, вимагає комплексного

виявлення закономірностей індивідуального розвитку організму на всіх етапах онтогенезу. Дослідження фізичного розвитку дітей шкільного віку інтенсивно розробляють на сучасному етапі і знання закономірностей їх розвитку школярів вимагає першочергової уваги. Виходячи з цього, Б.А. Никитюк, 1992, В.Г. Арефьев, Г.А.Єдинак, 2007, І.Д. Глазирін, 2003 та інші, вказують на необхідність широких досліджень індивідуально-типологічних темпів становлення дитячого організму, вікових особливостей розвитку рухової функції і розробці, на цій основі, методик педагогічних дій, тобто диференційованого навчання та виховання, в тому числі й фізичного [1, 3, 4].

Мета дослідження – вивчити особливості фізичного розвитку підлітків.

Виклад основного матеріалу. Наука про організм дитини - це найскладніший розділ науки про людину. Якщо зрілий організм дорослої людини являє собою відносно однорідну систему складних функцій, то у відношенні організму дитини таке міркування неправомірне [3].

Для кожного етапу онтогенезу характерні свої специфічні анатомо-фізіологічні особливості. Відмінності між віковими групами визначаються не тільки кількісними, але й якісними особливостями морфологічних структур і функціональних ознак окремих органів, систем і всього організму в цілому. Організм це дуже складна організація функціональних систем, у якому всі численні ланки взаємозалежні одна від одної і знаходяться під впливом нейроендокринної системи. Одна зміна спричиняє безліч інших. От чому розвиток організму не завжди проходить плавно і послідовно, але разом з тим він йде безупинно. Чим молодша дитина, тим своєрідний її організм, тим у більшому ступені вона відрізняється від організму дорослої дитини [3, 5].

Відмінною рисою підліткового віку (від 12 до 15 років) є виражена перебудова ендокринного апарата. Підсилюється гормональна функція гіпоталамуса, гіпофіза, щитоподібної залози; виличкова залоза закінчує свою зворотну інволюцію; інтенсивніше стає функція статевих залоз, гормони яких починають поступово пригнічувати діяльність щитоподібної залози; розвивається адреналова система надниркових залоз; підсилюється функція острівкового апарата підшлункової залози. Вирішальним фактором у стимуляції процесу статевого дозрівання є нейроендокринні впливи центрів гіпоталамуса, у спеціалізованих клітинах якого продукуються особливі речовини (ліберини), які стимулюють синтез і звільнення гонадотропних гормонів [2, 5].

Період статевого дозрівання значно коливається в залежності від статі й індивідуальних особливостей підлітка, він характеризується напругою енергії росту всього організму.

Розвиток грудної клітки і нижніх кінцівок відбувається особливо енергійно. У 15 років довжина тіла хлопців вище, ніж у дівчат, а в 16 років хлопці переважають дівчат і за масою тіла і за окружністю грудної клітки, зберігаючи надалі цю перевагу. Річний приріст довжини тіла складає 4,0 - 7,5 см, маси тіла 3 - 5 кг. Причому збільшення довжини тіла відбувається в більшому ступені за рахунок нижніх кінцівок і в меншому ступені за рахунок росту хребта. Ріст нижніх і верхніх кінцівок приводить до зміни пропорцій тіла.

Значно збільшуються передньо-задній і особливо поперечний розміри грудної клітки [2, 5].

Морфологічно головний мозок підлітка мало відрізняється від головного мозку дорослої людини, однак функціонально він продовжує удосконалюватися - утворюються нові тимчасові зв'язки, удосконалюється аналітична і синтетична діяльність, але у вищій нервовій діяльності відзначається перевага процесів збудження над гальмуванням. Сугестивність підлітка стає меншою, а емоційність, неврівноваженість зростають. Звідси і різка зміна настроїв, критичне відношення до навколишнього й особливо до дорослих, бажання нічого не приймати на віру, усе перевіряти й оцінювати самому. Мають місце і виразні зміни збудливості вегетативної нервової системи, що виявляється в коливаннях частоти пульсу, рівня артеріального тиску який може бути підвищеним до 130-140 мм рт.ст. Таке підвищення називається юнацькою гіпертензією і є результатом посилення гормональної функції системи гіпоталамус-гіпофіз-надниркові залози. Рациональні фізичні навантаження сприяють нормалізації підвищеного артеріального тиску, а емоційні і фізичні перенапруги, можуть привести до розвитку захворювання гіпертонічної хвороби. Підлітки часто скаржаться на підвищену пітливість, болі в області серця і т.і., відзначається недосконалість терморегуляції, підвищена чутливість до температурних коливань. Моторика робиться різноманітнішою, але втрачається грація, з'являється незграбність, уповільнення й одночасна вибуховість моторних функцій [2, 4].

Енергетичні процеси відбуваються більш напружено в порівнянні з такими в дорослих. В умовах відносного спокою підлітку потрібно кисню на 1 кг маси тіла - 5 - 6 мл, дорослій людині - 4 - 4,5 мл, тому кисне-транспортна система (дихальна, система кровообігу, кров) працює більш напружено. Кожні 100 мл кисню дорослий одержує з 2,3 - 2,6 л повітря, що надходить у легені, а підліток - 3 л [2, 5].

З усіх систем організму під впливом систематичної м'язової діяльності найбільшому навантаженню піддається опорно-руховий апарат. Тому сприятливий і несприятливий вплив занять спортом особливо помітно позначається на опорно-руховому апараті.

Фізичні вправи, заняття спортом впливають на ріст трубчастих кісток до закриття (осифікації) зон росту. Як відомо зони росту закриваються на плечовій кістці у віці 13-14 років, у ліктьовому суглобі в 15 - 17 років, у колінному до 20 років, (при цьому горбик великої гомілкової кістки осифікується вже до 13 -14 років, на стегні до 18 років) [4].

Дотепер ще не доведене збільшення росту тіла людини в зв'язку з заняттями фізичними вправами. Деякі автори вважають, що гімнасти трохи відрізняються від інших спортсменів більш низьким ростом. Це, на їхню думку, результат впливу систематичних занять фізичними вправами. Інші не підтверджують ці дані. У той же час необхідно відзначити, що для окремих видів спорту характерними є визначені типи статури і сполучення морфо-функціональних особливостей [3, 4].

Фізичні вправи сприяють збільшенню обсягу м'язової маси, що досягається

завдяки потовщенню і зміцненню кожного м'язового волокна. При цьому не відбувається формування нових м'язових волокон і зберігається, у такий спосіб біологічна єдність в організмі.

Інтенсивність кровопостачання м'язів буває більш вираженої в тих м'язах які раніше починають випробувати велике навантаження. Значно нарощується сухожильний компонент м'язів, що підсилює прикріплення м'язів до кісток і підвищує коефіцієнт корисної дії до 14-15 років. Розвиток сухожильно-м'язового і зв'язкового апарата досягає високого рівня. У цей же період відзначається збільшення загальної маси м'язів. До 15 років м'язи за своїми властивостями уже мало відрізняються від м'язів дорослих людей. Унаслідок цього збільшується сила м'язів і здатність їх до тривалої роботи [1, 3, 4].

Висновок. На процес індивідуального розвитку дитини в онтогенезі діє система внутрішніх (генетичних) та зовнішніх (соціально-економічних і екологічних) факторів, що вносять корекцію до темпів їх біологічного дозрівання. Подібна корекція може бути індивідуальною (прискорення чи уповільнення темпів морфофункціонального розвитку), масовою (акселерація) чи навіть набувати вікових тенденцій.

Література.

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посіб. [для студ. ВНЗ] / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. / И.М.Воронцов. – Л.: Наука, 1998. – 55 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Никитюк Б.А. Соматотипология и спорт / Б.А. Никитюк // Теория и практика физической культуры. – 1992. - №5. – С.26-28.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова, Д.А.Фарбер, В.Д.Сонькин. - М.: Просвещение, 1991. – 432 с.

ОСНОВНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ

Шварьова Вікторія

Науковий керівник: Кравченко О. С.

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Постановка проблеми: Фізичне виховання - це процес, який почав своє життя багато років тому, і зараз є результатом важкої та довгої праці. Усім нам відомо, що фізичне виховання-це не тільки фізичний розвиток, а ще й розвиток духовних та моральних якостей, розвиток лідерства та цілеспрямваності. Безсумнівно, спорт-це не тільки засіб розвитку особистості, а ще й незамінна допомога протягом навчання. Багатьом відомо, що фізичне виховання сприяє покращенню пам'яті, стійкості під час виникнення стресових ситуацій(під час іспиту, заліків або контрольних робіт), концентрації уваги, підвищенню рівню життєдіяльності, формуванню мотивації фізичного і духовного

самовдосконалення. Але, на жаль, не дивлячись на все це, через певні причини інтерес студентів та молоді до фізичного виховання зник і продовжує зникати.

Саме через високий спортивний інтерес **метою** нашого дослідження буде аналіз та шляхи впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів.

Методика дослідження. У повсякденному житті дуже важливо розвивати себе як особистість. Для цього потрібно вести активний спосіб життя, намагатися загартовувати себе за допомогою такого заняття як спорт. Фізичне виховання – це мудра наука, тому людина повинна розуміти, що вона матиме бажаний результат тільки тоді, коли виховання здійснюється за чітко визначеною схемою, коли визначення засобів та методів фізичної організації точно відповідає меті і поставленим завданням. Протягом навчання у школі людина хоч трішки, але бере участь у своєму фізичному розвитку. Саме зі вступом до ВНЗ, більшість молоді припиняє розвиватися у фізичному плані. З чим це може бути пов'язано?

Результати дослідження. За результатами досліджень було виявлено, що чисельність населення України за роки незалежності зменшилась більше, ніж на 5 млн. осіб, наша країна посідає перші місця із серцево-судинних захворювань та захворювань легень. Проаналізувавши опитування та статистику молоді у плані збереження та зміцнення здоров'я, виявилось, що майже 90% студентів мають серйозні проблеми зі своїм здоров'ям (хоча середній вік становить всього 20-21 рік), при чому 50% із них перебувають на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або взагалі звільнено від фізичних навантажень. Більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. Дослідження, які проводили соціологи, свідчать про те, що інтерес студентів до фізичної культури дуже низький і має формальний характер. Методом дослідження з'ясувалось, що це відбувається через відсутність вільного часу, і, безпосередньо, інтересу до спорту, як виду розвитку особистості. Така статистика не може не свідчити про негайне втручання у фізичний розвиток молоді та впровадження певних заходів для її залучення у фізичну культуру. Лише через 10 років систематичних занять фізичними вправами серед широких верств населення, життя людей збільшилось би на 6-8 років. Тому я вважаю, що результативними шляхами впровадження фізичної культури в повсякденний побут студентів буде:

- По-перше, знаходження мотивації серед студентів та молоді. Кожна людина матиме бажання займатися певною справою, якщо вона буде відчувати ознаки свого успіху у цій справі. Тому, на мою думку, раціональним буде впровадження більшої кількості конкурсів серед вищих навчальних закладів, винагородою у яких будуть не тільки дипломи та сертифікати, а ще й подарунки (наприклад, спортивний інвентар: м'ячі, тенісні ракетки, уніформа). Таким чином, спорт стане не тільки прикладом вдосконалення людини як особистості, а ще й джерелом отримання матеріальних цінностей.

- По-друге, проведення занять не тільки у формі звичайних фізичних вправ, які більшості студентам здаються нудними та безкорисливими, а здебільшого у формі змагань, які будуть розвивати мотивацію бути кращими, почуття

найспритнішого та найспортивнішого учня. Таким чином, буде розвиток як у фізичному вихованні, так і у розвитку таких особистих якостей, як цілеспрямованість та самовдосконалення у студентів.

- По-третє, для студентів, які мають певні відхилення у фізичному стані та мають проблеми зі здоров'ям, організовувати окремі заняття, а не звільняти повністю від фізичних навантажень. Я вважаю, що без спорту в житті людей з обмеженими фізичними можливостями, їх стан навпаки буде погіршуватися, але ніяк не покращуватися. Людям, які мають серцево-судинні захворювання мають займатися спокійним плаванням у басейні або гімнастикою, заняттями, які не мають навантаження на серце. Студенти із легеневиими захворюваннями можуть займатися дихальною гімнастикою. Звичайно, дозування вправ повинно залежати від ступеня і рівня ушкоджень та захворювань.

Висновок. Фізична культура – це невід'ємна частина життя і культури особистості, що становить основу його фізичного, духовного та морального стану та успіху у її сфері діяльності. Вона свідчить про рівень реалізації можливостей людини, її розвиток життєдіяльності, необхідний для гармонійного життя. Отже, кожен студент повинен розуміти, наскільки йому важливо розвивати себе не тільки у сфері науки, а ще й фізично. Немоżliвий гарний результат наукової діяльності без фізичної активності людини. Спорт – це гарний приклад відпочинку та збагачення новими силами для подальшого бою у науковій та професійній діяльності. Тому, для здійснення розвитку фізичної культури в повсякденному побуті студентів необхідно впроваджувати нові методи здійснення занять, оптимізовувати проведення фізичної діяльності у ВНЗ та заохочувати молодь вдосконалювати себе як особистість у фізичній культурі.

Література.

1. Давиденко Д. Фізична культура и культура здоров'я // Теорія і методика фізичного виховання і спорту - 2010. - №2. - С.65-70.
2. Скороход В. М., Скороход Т. В. Формування культури здоров'я молоді через освіту // Основи здоров'я та фізична культура. - 2007. - №11. - С.7-8.
3. http://www.dut.edu.ua/uploads/1_1068_75989170.pdf
4. Статистичний щорічник України за 2007 рік. Державний комітет статистики України. - К.: Консультант, 2008. - 654с.

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шевчук Світлана

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасна педагогічна наука і практика все частіше звертається до розгляду особистості дитини, до її внутрішніх процесів, які формуються в неї під спеціальним педагогічним впливом. Велика увага при цьому приділяється дослідженню пізнавальних інтересів, які в становленні особистості відіграють роль цінних мотивів діяльності, а при певних умовах стають стійкою рисою особистості.

Характерною особливістю інтересу є його зв'язок з емоційною сферою людини. Почуття особистості являють собою основну частину інтересу. Здивування, захоплення, задоволення, породжені пізнанням нового, радісні переживання в результаті подолання навчальних труднощів - все це різні за своєю значущістю і глибиною вияву почуття учнів, але всі вони викликані зацікавленістю пізнати природу людини.

Дуже багато уваги науковцями приділяється дослідженню проблем розвитку пізнавального інтересу та навчальної діяльності школярів, їх взаємозв'язку. Навчання є специфічною пізнавальною діяльністю. З мотивами навчання тісно пов'язані інтереси, вони взаємно переплітаються. Пізнавальний інтерес формується в організованій навчальній діяльності, спрямованій на оволодіння практичними навичками та знаннями [3].

Сутність пізнавального інтересу полягає в тому, що об'єктом його є сам процес пізнання, який характеризується прагненням виникати, в сутність явищ (а не просто бути споживачем інформації про них), пізнанням теоретичних, наукових основ деякої галузі знань, відносно стійким прагненням до постійного глибокого її вивчення [2]. Важливим є розвиток пізнавального інтересу саме на уроках фізичної культури, де учні прагнуть до пізнання свого організму під час виконання фізичних вправ, що спонукає їх до активності [1].

Теорія інтересу розглядається в працях цілого ряду психологів і педагогіки: Б.Г. Ананьєва, Л.І. Божовича, А.К. Маркової, Г.І. Щукіної і ін.

З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Метою нашого дослідження є визначення шляхів розвитку пізнавальних інтересів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене нами теоретичне дослідження з обраної теми показало, що зміст навчального матеріалу буде служити джерелом стимулювання пізнавальних інтересів, якщо воно буде забезпечуватись наступними факторами.

Новизна інформації. Елемент новизни – важливий фактор підтримання пізнавального інтересу навчання на уроках фізичної культури. Елемент новизни, внесений в різні сторони навчального процесу, завжди виявляє свою збуджуючу дію (нові факти, нові порівняння, нові аспекти викладання матеріалу, нові форми діяльності, нові способи розв'язання рухових завдань).

Оновлення вже засвоєних знань. Неможливо використовувати новизну змісту як постійний стимул розвитку пізнавального інтересу. В школі не тільки вивчається новий матеріал, а багато уваги приділяється закріпленню. Тому, деякий матеріал може втратити свою привабливість через те, що часто повторюється. Оновлення попередніх знань, новий аспект розгляду вже відомого, можливість бачити в попередніх, вже сформованих і ставши звичними знаннях нові грані, сторони, які бентежать, викликають дивні враження - це важливий стимул пізнавального інтересу [4].

Для формування пізнавальних інтересів важливо спиратись на досвід учня не з метою його примноження, а з метою показу його недосконалості і перебудови. У цьому сутність розвиваючого навчання і разом з тим потужний стимул появи і закріплення справжнього пізнавального інтересу.

Міжпредметні зв'язки фізичної культури. Важливе значення в розвитку пізнавального інтересу мають міжпредметні зв'язки.

Історичний аспект шкільних знань (історизм), повідомлення відомостей з історії розвитку фізичної культури і спорту, історії наукових відкриттів, при цьому, з одного боку, пізнавальний інтерес сприяє на менш відомий, іноді зовсім новий матеріал. З другого боку, історичний підхід у процесі проведення уроків фізичної культури наближає процес навчання до наукового пізнання. Наприклад, при ознайомленні учнів з будь-якою спортивною грою, треба запитати у них, чи знають вони, як виникла ця гра. Традиції виникнення й розвитку фізичного виховання в різні епохи - це тематика невеликих повідомлень про високі фізичні можливості наших предків, їх роль у боротьбі проти ворогів, дбале ставлення до свого здоров'я.

На уроках математики і фізики рекомендовано розглядати взаємодію зовнішніх і внутрішніх сил, просторові, часові й ритмічні характеристики рухів. Це дає можливість учням розглянути руховий апарат людини, закономірності управління рухами, способи технічного вдосконалення фізичних вправ з іншого боку.

Розкриттю біохімічних процесів під час активної рухової діяльності сприяють уроки хімії. Рекомендується розкривати способи виведення радіонуклідів з організму людини й можливості в активізації цього процесу фізичних вправ. На уроках біології, анатомії та фізіології людини висвітлювалось оздоровче значення фізичних вправ, їх вплив на конкретні органи й системи людини.

Отже, міжпредметні зв'язки у навчанні є засобом підвищення у школярів інтересу до пізнання, який сприяє глибокому засвоєнню знань.

Усвідомлення практичної необхідності в знаннях для життя.

Пізнавальна і практична діяльність людини знаходиться у тісній єдності. У пізнанні своєї дії відбувається збагачення особистості. Джерело формування пізнавальних інтересів для значної частини учнів лежить в їх практичній діяльності, займаючись якою, вони відчують успіх і творчу активність. Саме цю частину школярів на уроках фізичної культури цікавить не теоретичний аспект, а ті поради і рекомендації, які вони можуть використати для власної практичної діяльності. Наприклад, на уроках фізичної культури доцільно довести до свідомості учнів, що систематичні заняття фізичною культурою сприятимуть розвитку серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату, виконання фізичних вправ покращує пам'ять, допомагає зосередити увагу, поліпшує точність оцінки виконаної фізичної та розумової роботи.

Доцільно систематично повідомляти учням про те, які фізичні якості мають особливе значення для певних професій й як їх розвивати за допомогою фізичних вправ. Наприклад, швидкість, точність і спритність рухів необхідні для професій, пов'язаних з управлінням машинами і обслуговуванням сучасних механізмів, а також для багатьох професій сфери обслуговування, медичних працівників та ін. Вестибулярна стійкість дуже важлива для пілотів, моряків, монтажників, будівельників тощо [1].

Важливим фактором, що стимулює пізнавальні інтереси у навчанні є *самостійна пізнавальна діяльність учнів*.

Пізнавальна самостійність учнів розглядається як якість особистості, для якої характерно прагнення і вміння самостійно думати [3].

Розглядаючи самостійну пізнавальну діяльність учнів як один з важливих стимуляторів пізнавального інтересу, необхідно використовувати різноманітні форми самостійної діяльності учнів.

Наприклад, сприяти до самостійного проведення фізкультурно-оздоровчого тренування, допомагати порадою товаришеві, знаходити помилки при виконанні вправи і шляхи їх подолання, залучати до організації та проведенні командних ігор, виконання обов'язків старшого групи тощо.

Вплив до успішної самостійної діяльності сприяє підвищенню ролі занять учнів у формуванні в них рухових умінь та вихованні культури рухів.

Озброєні відповідними знаннями, учні виконують вправи свідомо, узгоджують рухи з диханням, дотримуються правильної постави. Активна розумова діяльність учнів при виконанні фізичних вправ є важливою умовою свідомого оволодіння ними руховими діями, розвитку довільного регулювання рухами, підготовки учнів до самостійного виконання фізичних вправ дома.

Висновки. Проведене нами теоретичне дослідження показало, що зміст навчального матеріалу буде служити джерелом стимулювання пізнавальних інтересів, якщо буде забезпечуватись наступними факторами: новизна інформації; оновлення вже засвоєних знань; міжпредметні зв'язки; усвідомлення практичної необхідності в знаннях для життя; самостійна пізнавальна діяльність учнів.

Література.

1. Козленко О.М. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів / О.М. Козленко // Фізичне виховання в школі. – 1999. - № 4.- С.29-31.
2. Лозова В.І. Пізнавальна діяльність та її вплив на формування особистості школяра: гуртки, громадська діяльність / В.І. Лозова // Управління школою. – 2003. - №10. –С.16-23.
3. Щукіна Г.І. Проблема пізнавального інтересу в педагогіці / Г.І. Щукіна. – М.: Педагогіка, 1991. – 148 с.
4. Ячнюк І. Мотиви до занять фізичною культурою та спортом учнів старших класів / І. Ячнюк, Ю. Ячнюк, М. Ячнюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ –Вежа| Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 303–306.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ

Шульга Катерина

Нуковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Формування здорового способу життя у молодших школярів є важливим завданням не тільки самої нації, а й кожного з нас,

особливо дітей, які складають національну еліту нашої держави. Відомо, що загальнолюдська стратегія – сприяння покращанню здоров'я, ставить вимогу виховання нової якості людини, нової свідомості, нової якості освіти, нового ставлення до здоров'я, побудованого на загальнолюдських цінностях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питанням здоров'я зберігаючої діяльності фахівців освітньої та соціальної сфери присвячено праці вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Соціально-психологічний та філософський напрями дослідження проблем збереження здоров'я у різних аспектах відображено в працях І. Аршави, А. Бойко, Ю. Лисицина, Е. Носенко, В. Оржеховської. Проблему відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрито у працях В.Ананьєва, Т.Бойченко, М.Віленського, В.Смирнова. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя присвячено дослідження О. Вакуленко, П. Гусака, Н.Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Петровича, Л.Сущенко, О.Стойко, Л. Тихомирової. В окремих дослідженнях розглянуто питання підготовки фахівця соціально педагогічної сфери до виконання професійних функцій (С. Архипова, І. Зверєва, А. Капська, Г. Лактіонова, Ю. Мацкевич, Л. Міщик, В. Поліщук, І. Трубавіна, С. Харченко та ін. Питання ж підготовки студентів до сприяння здоров'ю та формування установок на діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я в студентському оточенні, є мало дослідженими, а використання різних форм позакласної роботи з метформування мотивації молоді до здоров'язберігаючої культури та зміцнення здорового потенціалу особистості є не розробленим, що, безумовно, актуалізує тему нашого дослідження. Діяльність зі сприяння покращанню здоров'я, на думку вітчизняного дослідника В. Петровича спрямована на розкриття та досягнення повної реалізації всіма людьми потенціалу їхнього здоров'я, підвищення контролю особистості за своїм здоров'ям і його чинниками, зміцнення і охорону здоров'я людей упродовж усього їхнього життя, досягнення добробуту особистості і спільнот, до яких вона входить [2, с. 12].

Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н.Зимівець, – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального добробуту. [2, с. 345–346]

Як зазначають Н. Зимівець та В. Петрович, у формуванні ставлення до здоров'я важливу роль відіграють певні форми і методи роботи стосовно опанування студентами знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування персональних умінь та навичок запобігання захворювань, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів;

здійснення активної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя [1, с. 58].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів.

Методи дослідження. Були використані методи: опитування, анкетування, та педагогічного спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. За декілька попередніх років за умови соціально-економічних причин стан здоров'я середньостатистичного українця помітно погіршився, особливо це торкнулося молоді. Незважаючи на те що в нашому фізичному вихованні приділяється досить важлива роль у той же час збільшується дія шкільних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я студентів і з'являються нові, зв'язані зі зміною звичного ритму життя.

Величезний обсяг інформації, яку необхідно засвоїти, постійний дефіцит часу при відсутності навичок самостійної роботи, нерегулярне харчування, незвичний уклад життя в гуртожитку, нераціональне проведення дозвілля в умовах волі, що відкрилося для особистості, яка ще не сформувалася, витрати часу й енергії, пов'язаний із транспортом - усе це травмує психіку значної частини студентів, негативно позначається на їхнє здоров'я. Найбільш піддані всім негативним впливам студенти першого року навчання.

Основним методом дослідження у цій роботі обрано анкетну форму опитування, яка найбільш зручна при обробці й аналізі даних, а також дозволяє значно скоротити час збору інформації, що неможливе при методі бесіди або інтерв'ювання.

Студентам була запропонована анкета "Формування здорового способу життя", у якій взяли участь 150 осіб.

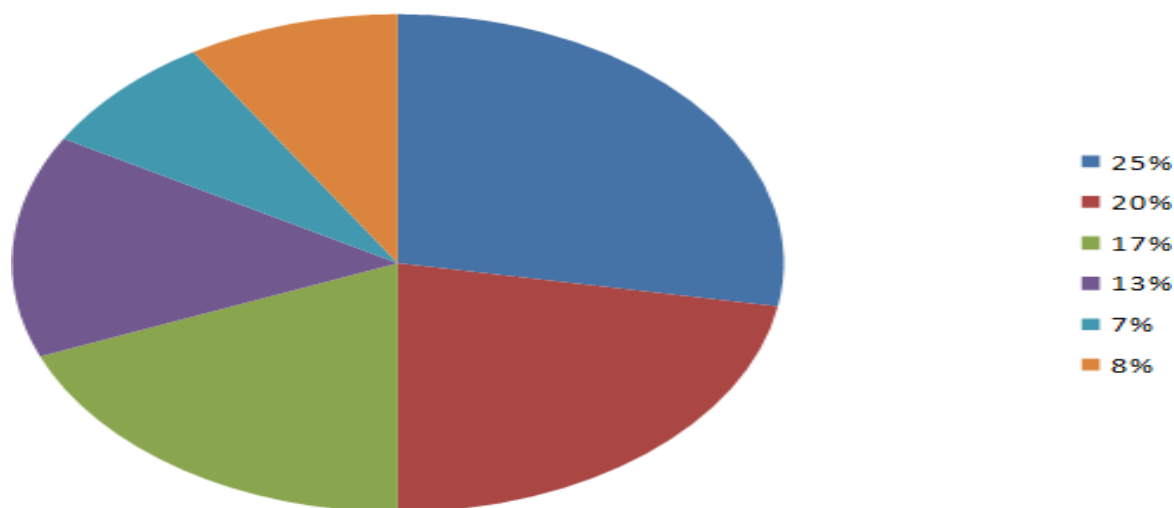


Рисунок 1. Негативні фактори ЗСЖ

При вивченні питання «Що заважає, вести студентам здоровий спосіб життя(ЗСЖ)» були визначені наступні данні: 8% не встигають повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поспідати, без поспіху добратися до місця навчання); 7% вважають за необхідне створити в

університеті мережу дешевих пунктів харчування; 20% вважають що їх добовий режим потрібно врегулювати за рахунок рівномірного розподілу навчального навантаження протягом усього навчального року; 17% вимагають створити нормальні умови для дотримання особистої гігієни в місцях проживання й занять фізичними навантаженнями; 13% - для дотримання здоровішого способу життя не мають матеріального забезпечення, а 25%, мало вільного часу. (Рис.1)

Отже, студенти мають усвідомити власну відповідальність за здоровий спосіб життя. Поняття «відповідальність» трактується як покладений на когось або взятий на себе обов'язок відповідати за певну ділянку роботи: справу, дії, вчинки, слова [1, с. 22].

Зазначаємо, що у переважній більшості ВНЗ навчальний план підготовки фахівців не передбачав окремих навчальних дисциплін, які б готували до поліпшення здоров'я, розкривали студентам мету й технологію формування у молоді відповідального ставлення до нього. Діяльність викладачів кураторів - зі студентами, спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я, повинна передбачати цілеспрямовану допомогу раціональній організації життєдіяльності підопічних. А оптимальній соціальній адаптації до соціально обумовленого середовища навчання і дозвілля ключовими у роботі - викладачів кураторів фігуруватимуть певні завдання. Серед них формування у студентів позитивного ставлення до фізичної культури та фізичного виховання, сприяння у засвоєнні студентами знань, вмінь та навичок здорового способу життя, привчання до виконання правил та норм режиму дня та харчування.

Висновки. Узагальнюючи сказане вище, зазначимо, що викладачі вищої, школи як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях, повинні у процесі своєї професійної діяльності формувати готовність студентів до такого напрямку діяльності, як здоров'язберігаюча та здоров'я творча діяльність. Використання різних форм організаційно-виховної, нових технологій щодо збереження власного й колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо зміцнення здорового способу життя. Результати аналізу навчальних програм, опитування студентів свідчать про необхідність доповнення основних дисциплін інформаційними матеріалами щодо поінформованості про здоров'язберігаючу та здоров'ятворчу діяльність.

Література.

1. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. – 252 с.
2. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.
3. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2015р. №1(9).

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Щербина Дар'я

Науковий керівник: викладач Кравченко О.С.

Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця

Постановка проблеми. В останні роки прослідковується тенденція погіршення фізичного стану студентів та зростання числа тих, що за станом здоров'я віднесені до спеціальних медичних груп. У свою чергу, це є наслідком зниження їхнього фізичного навантаження та рухової активності на заняттях фізичної культури. В силу об'єктивних причини, студенти практично не залучені до активної рухової діяльності на фоні надмірного інтелектуального навантаження впродовж дня. Тому постає необхідність сучасних підходів в методиці розвитку фізичних та психомоторних здібностей студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За результатами аналізу науково-методичної літератури встановлено, що однією з найбільш актуальних проблем вищих навчальних закладів України була і залишається проблема фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціального навчального відділення (С. І. Присяжнюк, Г. П. Грибан, А. В. Магльований, О. Д. Дубогай, В. М. Корягін, О. З. Блавт, М. В. Євтушок, А. В. Ольховик). Автори багатьох публікацій констатують той факт, що відсутнє необхідне в цьому випадку програмно-методичне забезпечення (Г. П. Грибан, О. Ю. Іваночко, Ж. В. Малахова та ін.). Ґрунтовне опрацювання педагогічного досвіду та аналіз науково-методичних джерел показав, що використання інформаційних технологій є важливим резервом вдосконалення сучасної системи багаторівневої освіти (І. С. Сирвачева, С. М. Футорний та ін.).

Мета роботи — здійснити теоретико-методичний аналіз стану сучасних підходів до ППФП у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізичне виховання і фізкультурно-оздоровча робота у навчально-виховній сфері вищого навчального закладу закладає основи формування та розвитку фізичного і морального здоров'я підростаючого покоління, комплексного підходу до формування розумових і фізичних якостей особистості, удосконалення фізичної і психічної підготовки до активного життя і професійної діяльності [1, с. 17–18]. Одним з важливих напрямів фізичного виховання є професійно-прикладна фізична підготовка, головний зміст якої полягає у формуванні фізичних здібностей, що відповідають специфічним потребам цієї професії, озброєння фахівців професійними вміннями і навичками [2, с. 47]. Сьогодні в системі вищої школи існує нагальна потреба пошуку та практичного застосування цікавих видів фізичних вправ. Така зацікавленість повинна базуватися як на можливості формування фізичного здоров'я й позитивного

психоемоційного стану студентів, так і на прагненні до зростання їх ролі в соціальному середовищі.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів є одним із основних напрямів системи фізичного виховання, який формує прикладні знання, фізичні та спеціальні якості, вміння та навички, які сприяють досягненню об'єктивної готовності людини до умов професійної діяльності. Формувати спеціальні якості можна в процесі ППФП за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ, і з цим згідна переважна більшість фахівців галузі. Проте С. І. Присяжнюк [1] вважає, що у цьому разі слід мати на увазі, що ППФП повинна спиратися на хорошу загальнофізичну підготовленість студентів. Тобто під час вирішення конкретних завдань професійно-прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців слід звертати увагу на те, що така підготовка здійснюється у тісному зв'язку із загальною фізичною, яка є основою практичного розділу навчальної дисципліни «Фізичне виховання».

Кожна професія має свою рухову специфіку, відмінну умовами праці, психофізіологічними характеристиками і пред'являє різні вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, психофізіологічних функцій і психічних властивостей та якостей особистості. Зазначене обумовлює необхідність моделювання трудових процесів й елементів трудової діяльності шляхом поєднання різних вправ та видів спорту для формування у студентів професійно необхідних фізичних якостей, навичок, знань. Таке моделювання проводиться на основі вивчення цілого ряду факторів, які є специфічними для певних спеціальностей.

Професійно-прикладна фізична підготовка студентів вузів повинна бути різноманітною, багатогранною, підсиленою вправами на швидкість, засобами спортивних ігор, силових видів занять та занять на відкритому повітрі. Її метою є формування фізичної культури і здатності реалізувати її випускниками вузів у своїй соціально-професійній та фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Найбільш аргументовано завдання, які ставляться перед професійно-прикладною фізичною підготовкою студентів у вузах сформовані Ілініче м В. І., Холодовим Ж. К. та Кузнєцовим В. С. [4, с. 34]. Вони полягають у:

- наданні спеціальних знань для успішного засвоєння студентами практичного розділу професійно-прикладної фізичної підготовки;
- формуванні та вдосконаленні професійно-прикладних вмінь та навичок у студентів;
- спрямованому розвитку у студентів фізичних здібностей, специфічних для обраної професійної діяльності;
- вихованні у студентів важливих для їх діяльності психофізіологічних якостей (швидкість сприйняття, швидкість переробки інформації тощо);
- підвищенні функціональної стійкості випускників вузів до несприятливого впливу факторів специфічних умов трудової діяльності.

Ефективність професійно-прикладної фізичної підготовки студентської молоді тісно пов'язана із знаннями основ моральної культури, українських

народних традицій, специфіки морального виховання, що дає можливість передавати базові цінності фізичної культури наступним поколінням.

Процес професійно-прикладної підготовки студентів передбачає вирішення таких виховних, освітніх та оздоровчо-розвиваючих завдань:

- виховання у студентів потреби в фізичному самовдосконаленні і здоровому способі життя;
- формування у студентської молоді системи теоретичних знань і практичних навичок в галузі професійної підготовки;
- забезпечення у майбутніх випускників вузів необхідного рівня фізичної професійної готовності, який включає фізичну підготовленість, працездатність, розвиток професійно вагомих фізичних якостей і психомоторних здібностей;
- повноцінне використання засобів фізичної культури для профілактики захворювань, збереження і зміцнення здоров'я, оволодіння вміннями самоконтролю в процесі фізкультурно-спортивних занять;
- залучення студентів до активної фізкультурно-спортивної діяльності з метою засвоєння ними цінностей професійної діяльності і набуття досвіду її використання для всебічного розвитку особистості [3, с. 36].

Висновки. ППФП є одним із напрямків фізичного виховання і сприяє зміцненню здоров'я і активного формування професійно-значущих функцій студентів. Такий напрямок фізичної підготовки має важливе практичне значення для суспільства, тому що є одним з безпосередніх чинників покращення професійної підготовки кадрів на основі забезпечення підвищення надійності функціонування фізіологічних функцій організму. Зміст ППФП ВНЗ повинен мати специфічну спрямованість, яка визначається вимогами професії. Загалом, ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складовими цілісної системи виховання, залежно від їхнього характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш виправдане на тому чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, що дозволяють реалізувати особисті й соціально значимі цілі.

Література.

1. Фізичне виховання. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О., Раєвський Р. Т., Кійко В. Й., Панченко В. Ф., Навч. пос. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 192 с.
2. Дубревський Ю. Управлінський аспект професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту / Ю. Дубревський // Фізичне виховання в школі. – 2011. – № 2 (72). – С. 43–46.
3. Раевский Р. Т. Организационно-методические основы профессионально-прикладной физической подготовки студентов технических вузов / Р. Т. Раевский // Тез. респ. науч. конф. „Научные проблемы физического развития студентов и повышение их работоспособности.” – Донецк, 1984. – С. 21 – 22.
4. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Изд. центр „Академия”, 2000. – 480 с.

ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗОШ

Яркова Наталія

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми зумовлена необхідністю висвітлення спортивно-масової роботи, яка сприяє нормальному фізичному розвитку організму дітей, прищепленню та вдосконаленню різних рухових навичок, що веде до зміцнення здоров'я та сприяє масовому охопленню учнів заняттями фізичною культурою та спортом.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В.Ф. Медведєв і О.М. Ващенко цілком слушно вважають, що організація й ефективна реалізація масових форм фізичного виховання школярів, підвищення їхньої якості багато в чому залежить від ретельно продуманого і вмілого планування вчителем спортивно-масової роботи на весь навчальний рік [2,3].

Отже, одним із важливих завдань фізичного виховання в загальноосвітній школі – це створення умов для занять фізичними вправами упродовж навчального дня та позанавчальний час з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров'я, покращення фізичної підготовленості та фізичної працездатності. Для розв'язання цих завдань у загальноосвітній школі передбачена організація щоденних занять учнів фізичною культурою (на уроках, у гуртках фізичної культури, спортивних секціях, групах загальної фізичної підготовки) [1,3].

Мета дослідження – розглянути питання планування спортивно-масової роботи в ЗОШ у науково-методичної та спеціальної літературі.

У процесі дослідження нами були використані такі **методи**: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури та узагальнення передового досвіду фахівців галузі фізичного виховання та спорту, педагогів, тренерів тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів (наявність спортивного інвентарю й необхідних спортивних споруд, кліматичні умови, забезпеченість спортивними суддями, організаторами, матеріальними та фінансовими ресурсами) [3].

Затверджуючи план масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно орієнтуватися на плани районних та обласних управлінь фізичної культури і спорту. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

У плані фізкультурно-спортивних заходів доцільно виділити розділи:

1. Комплексні фізкультурні і спортивні заходи;
2. Змагання з видів спорту (виконання вправ).

Крім назви і термінів проведення в плані можна вказати й іншу інформацію, що може сприяти кращій організації (передбачувані нагороди, призи, і т. д.)

Для організації масового фізкультурно-спортивного заходу необхідно завчасно створити підготовчу комісію. До неї входять працівники управлінь та відомств фізичної культури і спорту, викладачі, тренери, представники культури і тих організацій, які можуть бути корисні в підготовці, проведенні змагань.

Для впорядкування роботи комісії складається план підготовки заходу із урахуванням його мети, особливостей передбачуваних учасників, змісту змагальних вправ, об'єктивних умов і можливостей організаторів.

План передбачає конкретизацію змісту роботи, терміну виконання, визначення відповідальних та відомості про організації, учасників, суддів, задіяних у заході [1].

Спортивно-масова робота в школі невід'ємно пов'язана з організацією та проведенням спортивно-масових заходів в позаурочний час. На сьогодні у ЗОШ вже стало традицією проводити перед початком навчального процесу загально-розвивальні вправи на свіжому повітрі, позакласні заходи: «Олімпійський тиждень», «Олімпійський урок», «Козацькі забави», «Тиждень фізичної культури та спорту».

Гурткова робота – одна із форм спортивно-масової роботи. В ЗОШ працюють секції з футболу, баскетболу, волейболу. Участь у районних спортивних змаганнях за програмою шкільної спартакіади є необхідним процесом, адже саме це є результатом клопіткої праці вчителя та учнів. У досягненні високих результатів у спортивній, фізкультурно-оздоровчій та виховній роботі велику роль відіграє наявність і відповідність матеріальної бази.

В річному плані роботи школи у розділі «Фізичне виховання» обов'язково мають плануватися заходи оздоровчої та спортивно-масової роботи, за виконанням якої здійснюється перевірка.

Висновки. У процесі організації спортивно-масових заходів необхідно враховувати фізкультурно-спортивні можливості, інтереси передбачуваних учасників, а також наявні можливості реалізації цих інтересів. Це дозволить забезпечити систематичність і послідовність змагань, своєчасну підготовку збірних команд і учасників особистої першості до змагань на першість району, міста.

Література.

1. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму: навч. Посібник. / О.М. Жданова, А.М. Тучак, І.В. Котова, В.І. Поляковський. – Луцьк: Ред. вид. відд. „Вежа» держ. ун. ім. Лесі Українки, 2000. – 248 с.
2. Планирование внеклассной работы по физической культуре в школе. Методические рекомендации для студентов факультетов физического воспитания / Сост. В.Ф. Медведев. – Харьков: ХПМ, 1987. – 32 с.

3. Ващенко О.М. та ін. Фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі навчального дня молодшого школяра: Навчально-методичний посібник / О.М. Ващенко, В.М. Єрмолова, Е.В.Белкіна. – Кам'янець-подільський: Абетка, 2003. – 192 с.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Яцина Полина

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В последнее время происходит значительное ухудшение состояния здоровья молодежи. Выросло число людей, страдающих хроническими заболеваниями, а также повысился уровень смертности и инвалидности. К тому же доктора и преподаватели отмечают снижение физической активности и энергичности ребят. А причиной всему этому является потеря интереса населения, а в частности молодежи, к спорту и к физическим упражнениям. Также у подрастающего поколения нет возможности заниматься спортом в свободное время из-за высокой стоимости занятий либо из-за сокращения числа спортивных центров.

Целью является исследование способов развития у молодежи мотивации к спорту и физическим упражнениям.

Результаты исследования. Для эффективной мотивации к занятиям спортом нужно учитывать, как моральные, общественные мотивы, так и мотивы самовыражения и самоутверждения личности человека. Если же пренебречь одним из них, то это приведет к негативным последствиям. К тому, что человек начнет избегать и бояться неудач. Как следствие у него начнет пропадать интерес к спорту, к соревнованию так как он будет бояться что у него что-то может не получиться, и он проиграет в соревновании.

Для достижения положительной и эффективной мотивации к занятиям спортом следует учитывать такие моменты:

- требования к оцениваемой деятельности не должны быть слишком низкими или слишком высокими;
- занятия спортом и тренировки должны давать видимые результаты;
- результаты занятий должны оцениваться качественно и количественно»
- эти результаты должны оцениваться соответственно шкале, в которой должны присутствовать нормативные значения, которые определяют обязательный уровень достижений;
- субъект должен быть заинтересован в занятиях, а их результаты должны достигаться самим субъектом [1, с. 32]

Стало быть, если мотивы определяют выбор пути субъекта, его направленности, то цели определяют насколько далеко человек собирается пройти по этому пути. Цель – это так называемые вехи, которые человек мысленно представляет на своем пути, в течение своей спортивной карьеры.

Следовательно, блок мотивации осуществляет в структуре спортивной деятельности такие функции:

- являет собой пусковым механизмом деятельности;
- способствует поддержанию нужного уровня активности во время тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения необходимых результатов.

Обобщая все вышеизложенное, можно сказать что мотивы - это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

На формирование мотивационной структуры личности студента как предметного воплощения его внутреннего выбора, непосредственно влияет система ценностей, а значит, и то, на основе чего она формируется: мода, социальное окружение, воспитание и т.д., т.е. тех ценностей, которые предлагает человеку общество [4, с. 125].

Одним из классических методов привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом является наличие в программе вузов трех основных аспектов:

- образовательного, который подразумевает сообщение задач, распределение отдельных заданий, привлечение студентов к анализу и исправлению ошибок при выполнении движений;
- воспитательного, предполагающего решение задач общего воспитания и развития физических качеств. Это общие требования к любой сфере педагогической деятельности, усиливающиеся тем, что в двигательной деятельности индивида личностные качества проявляются особенно ярко;
- оздоровительного, характеризующегося постепенным возрастанием нагрузки, плотности урока и самоконтроля за ней.

Так как основной мотив у студентов – актуальный, прежде всего необходима своевременная аттестация по занятиям физической культурой. Через этот мотив также возможно приступить к формированию оздоровительных мотивов. Однако стоит осторожно подходить к оцениванию успеваемости. Студенты со слабой физической подготовленностью испытывают психологическое напряжение, которое выражается в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще. [1, с. 59]

Выводы. Сохранение заинтересованности к физической активности соответствует психологии современной молодежи. Ввиду того, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны, то важно поддерживать интерес и положительное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Для этого следует снимать упор внимания с нормативных показателей спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия включением в них современных средств физической культуры и форм занятий [2, с. 21].

Литература.

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: СПб: Лань; Издание 3-е, 2003. - 160 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - С. 24.
3. Сборник материалов по учебным дисциплинам. Государственный Центральный институт Физической культуры. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 2011. - 516 с.
4. Качество жизни и факторы риска. Учебное пособие / М.Я. Левин и др. - М.: СПб, ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. - 356 с.

ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Яцина Поліна

Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. Одним зі шляхів вирішення проблеми модернізації фізичного виховання студентів у є переорієнтація існуючої програми фізичної культури на максимально можливе задоволення потреб (особистісних орієнтацій, інтересів й цілей) кожного студента, на можливо більш повний облік рівня фізичного розвитку й фізичної підготовленості, цілеспрямоване використання тренувальних навантажень, що відповідають обраному виду рухової діяльності.

Формулювання мети дослідження. Волейбол, як ігровий вид спорту, має велику популярність серед студентів ВНЗ. Визначити доцільність використання волейболу не тільки як засобу проведення вільного часу, але й у вигляді обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання.

Результати досліджень. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених й висококваліфікованих фахівців. Таким чином, у процесі навчання в вузі за курсом фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань виховання у студентів високих моральних, вольових й фізичних якостей, готовності до високопродуктивної праці:

1. Збереження й зміцнення здоров'я студентів, сприяння правильному формуванню й всебічному розвитку організму, підтримка високої працездатності;
2. Всебічна фізична й професійно-прикладна підготовка студентів;
3. Придбання студентами необхідних знань з основ теорії, методики й організації фізичного виховання й спортивного тренування, підготовка до роботи як суспільних інструкторів, тренерів і суддів;
4. Вдосконалення спортивної майстерності студентів-спортсменів;
5. Виховання у студентів потреби в необхідності регулярно займатись.

Доведено, що регулярна гра у волейбол має благотворний вплив на організм людини. Підвищується витривалість, покращується кровообіг та робота дихальної системи, розвивається реакція. Ось декілька практичних порад для волейболістів для розвитку одного з основних елементів гри - удару, а за тим перейдемо безпосередньо до нього:

1. Розвивай уміння стрибати. Якісний стрибок - основа нападаючого удару;

2. Навчайся виконувати удар з будь-якої передачі, якщо м'яч летить над верхнім краєм сітки;

3. Гравець, який володіє нападаючим ударом правою і лівою рукою, удвічі небезпечніший для суперника.

Нападаючий удар - складний елемент волейболу. Він виконується в повітрі, коли час зваженого положення гравця обмежений, а координація рухів ускладнена. Саме над сіткою здійснюється так зване зіткнення «броні» і «снаряда», коли за долі секунди треба розгадати, передбачити задум супротивника, намітити і здійснити свої контрдії.

Удар - найбільш відповідальний щодо результату прийом гри. Неперевершений майстер атаки Константан Рева писав: «Прийом м'яча, передача і завершальний удар - це три ланки одного ланцюга, нерозривно пов'язані. Але головним є нападаючий удар». Ще одне висловлювання видатного майстра: «Я дійшов висновку, що нападаючий удар - основа перемоги над командою». Удар у більшій мірі ніж інші технічні елементи волейболу, залежить від деяких фізичних якостей гравця, наприклад сила і напрямок удару. Це залежить від сили роботи кисті. Великий палець кисті руки - убік, вказівний, середній, безіменний, мізинець разом і злегка зігнуті. Кисть оптимально напружена і, за рахунок згинання в променевоzap'ястному суглобі, направляє м'яч у потрібний напрямок. За м'ячем також необхідно спостерігати дуже уважно. М'яч контролюється центральним зором, щоб точно накласти кисть. Периферичним зором контролюється блок і майданчик супротивника.

Кидки при ударному русі бувають тоді, коли гравець пролітає м'яч, чи не дістає до нього. Пробігання м'яча пов'язане з неправильним відштовхуванням. Гравець не дістає м'яч тому, що далеко відштовхується. М'яч потрібно залишати спереду на 15-20 см., чи на відстані витягнутої руки в залежності від його варіативності. Після удару гравець опускається і приземляється на зігнуті ноги. З такого положення ще зручно переключатися на виконання інших технічних прийомів. Гравець за гру виконує більше 100 стрибків. Тверде приземлення може призвести до порушення роботи внутрішніх органів, тому все потрібно робити дуже обережно.

Висновки. Волейбол-це корисна гра, яка позитивно впливає на всі групи м'язів та органів, розвиває реакцію, покращує фізичний стан людини та її здоров'я в цілому. Вона необхідна у вигляді обов'язкових навчальних занять з фізичного виховання. Крім того, волейбол розвиває у людини звичку займатися спортом, взаємодіяти з іншими людьми в команді та допомагає в цілому долучитися до здорового способу життя.

Література.

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность // Теория и практика физической культуры. - 1995. - №4. - С. 2-7.

2. Волейбол / Под ред. А.Б. Беляева, М.В. Савина. - М.: Физкультура, образование и наука, 2008. - 368 с.

3. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь: учеб. пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич. - М.: АО "Аспект Пресс", 2004. - 144 с.
4. Портных Ю.И. Спортивные игры и методика преподавания: Учебник для пед. фак. ин-тов физ. культ. - М.: Физкультура и спорт, 1998. - 320 с.
5. Фурманов А.Г. Студенческий волейбол. - Минск: Высшая школа, 1999. - 180 с.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ

Базилев Сергій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Сучасний рівень зростання спортивних результатів на українській і міжнародній аренах потребує постійного пошуку шляхів вдосконалення та раціоналізації тренувального процесу, а також пошуку засобів і методів, що його наповнюють [1]. Підготовка веслярів, які можуть гідно представляти країну на міжнародній арені та скласти конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток в змагальній діяльності фізичних якостей. Крім основних фізичних якостей (сила, витривалість, швидкість, гнучкість і координація рухів) для демонстрації високих результатів в веслувальному спорті необхідні поєднання фізичних якостей: силова витривалість, швидкісна витривалість, координаційна витривалість, швидкісно-силова витривалість. Для розвитку цих якостей використовуються засоби спеціальної фізичної підготовки: імітаційні вправи, веслувальний басейн, спеціальні веслувальні тренажери, веслування в човні з гідротормозом, веслування з обтяженням, використання зовнішніх умов, веслування в спортивному човні з різними завданнями [1, 2].

Досягнення високих та стабільних результатів у веслувальному спорті неможливе без високого рівня розвитку силових здібностей спортсменів. Від них, в значній мірі, залежить результат у цьому виді спорту. Цей фактор надає змогу спортсменові подолати значний зовнішній опір. Особливості організму спортсменів потребують розробки оптимальних тренувальних програм, визначення допустимого рівня навантаження.

Стан вітчизняної та зарубіжної теорії та практики у цьому питанні характеризується різноманітністю підходів і відсутністю конкретних рекомендацій з методики силової підготовки спортсменів веслярів. Таким чином, пошук нових засобів та методик виховання силових здібностей веслярів юніорського віку є достатньо актуальною проблемою.

Мета дослідження – вивчити та теоретично обґрунтувати основні аспекти, що впливають на показники спеціальної силової підготовленості веслярів академістів.

Результати дослідження. Безпосередньо силові здібності весляра реалізуються через м'язові зусилля, які, в свою чергу, створюють сили, що діють на весло і човен. Різні силові здібності в різному ступені можуть розкриватися у специфічній діяльності весляра. Їх повної реалізації перешкоджає, в першу чергу, координаційна складність техніки веслування.

Показано, що більш технічно підготовлені спортсмени повніше розкривають при веслування свій потенціал швидкісно-силових здібностей і силовій витривалості, приблизно на 80-85%. Іншим чинником, що обмежує розкриття силових здібностей, є характер рухової діяльності весляра. Максимальна м'язова сила може бути проявлена або при граничній величині обтяження, або при максимальній ізометричній нарузі м'язів. Ні того, ні іншого в природній м'язовій діяльності при веслуванні не зустрічається. Виходить, що навіть при найбільш напруженому силовому стартовому режимі весляр реалізує не більше 60% максимальної сили м'язів, що забезпечують виконання гребка [3].

У структурі спеціальної підготовленості весляра швидкісно-силові здібності і силова витривалість безсумнівно мають високу значимість, оскільки мають тенденцію до найбільшого розкриття в специфічній діяльності. Роль максимальної м'язової сили також дуже велика, незважаючи на те, що безпосередньо в робочій діяльності весляра вона не проявляється.

По-перше, запас максимальної м'язової сили забезпечує ефективність роботи в найбільш напружених силових режимах веслування, попереджаючи локальну ішемію м'язів і ризик травматизації сухожилів.

По-друге, максимальна м'язова сила безпосередньо визначає прояв швидкісно-силових здібностей в режимі обтяжень, що становлять 50% від максимуму. По-третє, максимальна м'язова сила залежить від м'язової маси, а вона, в свою чергу, істотно визначає величину сумарної потужності веслування [1].

Морфофункціональні передумови силових здібностей визначають індивідуальну своєрідність спеціальної силовій підготовленості, відносно велику схильність до швидкісно-силової або більш тривалої роботи.

Такими основними передумовами є:

- склад м'язів;
- тотальні розміри і склад тіла;
- енергетичні можливості;
- топографія м'язового розвитку [4].

Зміст спеціальної силовій підготовки веслярів охоплює 4 органічно пов'язаних і взаємно доповнюють один одного компоненти:

- атлетична підготовка – виконується на суші для збільшення максимальної сили і м'язової маси;
- спеціальна тренажерна підготовка – виконується з використанням силових тренажерів і специфічних вправ для підвищення спеціальної силовій витривалості;
- аеробно-силове тренування на воді – забезпечується спеціальними вправами у веслуванні для підвищення аеробної здатності і силовій витривалості провідних м'язових груп;
- швидкісно-силове тренування на воді – охоплює вправи у веслуванні для підвищення специфічних швидкісно-силових здібностей [1, 3].

Особливо важливо для підготовки веслярів високого класу зосередження значних обсягів силових вправ в спеціалізованому мікро- і мезоциклі. Подібна

концентрація забезпечується включенням в тижневий мікроцикл не менше 2-3 цілеспрямованих занять.

Послідовність включення мезоциклів різної спрямованості обумовлюється характером морфологічних і функціональних перебудов, що відбуваються під впливом тренувань:

- тренування на максимальну м'язову силу збільшує масу швидких і повільних м'язових волокон;
- паралельно здійснена аеробна програма підвищує їх окислювальний потенціал;
- тренування на силову витривалість адаптує збільшені в обсязі і масі м'язи до специфічної роботи, сприяє подальшому збільшенню аеробних можливостей;
- тренування швидко-силової спрямованості, як правило, передують участі в змаганнях, воно дозволяє зберігши фон силових витривалості, створити запас швидкості і потужності веслування [1].

Тривалість оволодіння певного виду силових здібностей обумовлюється протіканням обмінних процесів в м'язах, їх робочою гіпертрофією, активізацією ферментативних систем, тощо. В підготовчому періоді більш доречна збільшена тривалість мезоцикла – 4-5 тижнів; в змагальному періоді тривалість мезоцикла коротшає (через щільний календар змагань) і становить 2-3 тижні. Нарощуючи масу основних м'язів весляра ми добиваємося того, що в їх окислювальних м'язових волокнах (ОМВ) кожна нова міофібрилла обплітає мітохондріями, які і є головним постачальниками біологічної енергії організму. Якщо створюються нові міофібрили, а навколо них нарастають нові мітохондрії, то енергетичний потенціал спортсмена починає рости [1, 4].

Висновки. Вивчивши та проаналізувавши науково-теоретичні аспекти спеціальної силових підготовки веслярів академістів, ми можемо зробити наступні висновки, що сила у веслуванні академічному проявляється у величині зусиль, прикладених спортсменом до весла під час проводки. У зв'язку з тим, що гребний цикл багаторазово повторюється, прояв сили носить специфічний характер: зусилля повторюється багаторазово і проявляються короткочасно; величина зусиль, прикладених до ручки весла, поєднання сили напруження м'язів і зусиль, досягаються веслярем при використанні маси свого тіла.

Перспективою подальших досліджень є впровадження у тренувальний процес веслярів академістів юніорського віку другого року навчання методики розвитку силових здібностей та експериментальне обґрунтування доцільності її застосування в силовій підготовці веслярів-академістів. Позитивні результати, на нашу думку, дозволять значно підвищити рівень підготовленості спортсменів та досягти максимальних результатів на змаганнях.

Література.

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. - К.: НПФ Славутич-Дельфин, 2004. - 338 с.

2. Клешнев В. В. Особенности гребли на эргометрах и их значение в подготовке гребцов академистов / В.В. Клешнев - Теория и практика физической культуры Вип. № 6- С.П., 1996 С. 21 – 26

3. Лапутин А. М. Биомеханические основы техники физических упражнений / А.М. Лапутин // Черниговский ДПУ им. Т.Г. Шевченко: Науковий світ, 2001. - 202 с.

4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов - К.: Олімпійська література, 2004. – 806 с.

ИНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА БЕЙСБОЛІСТІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ

Битяк Володимир

Науковий керівник: доцент Нєворова О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність. Бейсбол – командна гра, яка дуже швидко набуває широкої популярності в Україні. На сучасному етапі підготовки бейсболістів важливим є використання інтегрального підходу до тренувань, який припускає природне і органічне об'єднання різних видів підготовки. Інтегральна підготовка - це особливий спосіб підготовки, який об'єднує різні сторони підготовленості спортсмена, його якості та здібності й сприяє реалізації в спортивній змагальній діяльності різних складових компонентів майстерності спортсменів [2; 3; 5].

Інтегральна підготовка включає в себе фізичну, психологічну та техніко-тактичну підготовку. Звісно, кожній з цих характеристик в підготовленості спортсмена приділяється велика увага, але формується вона, переважно з використанням вузько спрямованих засобів і методів [4]. Як наслідок, окремо взяті здібності, які проявляються у вправах локального рівня, часто не проявляються в повних змагальних вправах. Лише тісний взаємозв'язок фізичної, психологічної та техніко-тактичної підготовки сприятиме успіху як окремого спортсмена, так і команди в цілому [1]. Саме інтегральна підготовка приводить весь комплекс здібностей спортсмена до прояву його найкращих можливостей і показу найбільш високих результатів у сфері змагань [2].

Мета дослідження полягала в тому, щоб дослідити ефективність інтегральної підготовки бейсболістів. Для реалізації мети дослідження нами застосовувалися такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, метод бесід, педагогічне спостереження.

Організація дослідження. Аналіз науково-методичної літератури проводився для вивчення стану розробленості проблеми в теорії та практиці спорту. Особлива увага зверталася на питання інтегральної підготовки бейсболістів. Метод бесід використовувався для фактичного збору інформації з проблеми інтегральної підготовки бейсболістів. У процесі спілкування з тренерами, фахівцями з бейсболу обговорювались питання добору вправ для розвитку фізичних якостей (вибухової сили, швидкісної сили, силової витривалості), техніко-тактичних здібностей та засобів психологічної підготовки. У нашому дослідженні ми використовували педагогічне

спостереження для отримання реальної інформації про стан інтегральної підготовки бейсболістів. Воно проводилось на базі команди "Діамант" (м. Кіровоград, стадіон «Піонер»).

За підсумками вивчених матеріалів було розроблено методику занять інтегрального характеру (система диференційованих вправ). Їх впровадження в навчально-тренувальний процес бейсболістів здійснювалось протягом двох місяців. До експерименту були залучені бейсболісти у кількості 10 осіб. Вік випробуваних 13-15 років.

На завершальному етапі проведено порівняння, узагальнено отримані результати.

Результати дослідження. У результаті бесід з тренерами з бейсболу нами з'ясовано, що переважна більшість з них не впроваджує інтегральні заняття в навчально-тренувальний процес, а при побудові тренувального процесу використовує переважно класичний і традиційний підхід, спрямований переважно на розвиток фізичних якостей та спеціальних рухових здібностей і техніки бейсболу.

У результаті спостереження за підготовкою бейсболістів, нами встановлено, що ступінь їх підготовки до змагальної діяльності підвищується, а результат гри поліпшується, якщо заняття проводити на інтегральній основі. За цієї умови підвищується їхній рівень фізичних, технічних та тактичних якостей, психологічної готовності до змагання й досягнення високого результату в грі.

Нами було з'ясовано, що інтегральні заняття повинні будуватися на тісному взаємозв'язку вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, психологічних мотиваційних засобів.

Порівняння результатів участі бейсболістів у змаганнях та результати ігор до експерименту і після експерименту дають підставу стверджувати, що впровадження інтегральних занять в навчально-тренувальний процес підготовки бейсболістів підвищує якість гри та поліпшує її позитивний результат.

Висновки. Інтегральна підготовка - це процес об'єднання усіх видів підготовки спортсмена в єдину систему для реалізації стратегічних завдань індивідуальної або командної спортивної боротьби, на забезпечення злагодженості й ефективності комплексного прояву усіх сторін підготовленості спортсмена в успішній змагальній діяльності, на координацію і реалізацію в змагальній діяльності різних сторін підготовленості - фізичної, технічної, тактичної і психологічної

Інтегральна підготовка бейсболістів дозволяє здолати стереотипи у проведенні занять, дає можливість розвивати фізичні, технічні, тактичні й психологічні якості комплексно, що значно покращує результативність змагальної діяльності.

Мета інтегральної підготовки полягає в забезпеченні злагодженості й ефективності комплексного прояву всіх різноманітних складових, які в сукупності визначають успішність змагальної діяльності.

Методика інтегральної підготовки в практичній діяльності використовується лише епізодично. Переважна більшість тренерів пояснює це відсутністю ґрунтовних методичних рекомендацій.

Впровадження в навчально-тренувальний методики інтегральної підготовки дозволило встановити наступне:

- спеціальна витривалість, фізична працездатність тощо);
- покращуються показники технічної підготовленості (точність виконання передачі м'яча, удару м'яча мяча в ціль;
- покращуються показники тактичної підготовленості (час відбору, перехват м'яча);
- покращуються показники фізичної підготовленості (загальна витривалість, поліпшується психологічна підготовленість);

Отже, методика інтегральної підготовки дозволяє покращити результативність змагальної діяльності бейсболістів 13-15 років.

Спортивне тренування бейсболістів 13-15 років доцільно будувати з використанням методики інтегральної підготовки, так як це дозволяє комплексно вирішувати завдання розвитку функціональних, фізичних показників, рівня техніко-тактичної підготовленості, психологічних здібностей. Основними засобами методики інтегральної підготовки є вправи ігрового характеру.

Література.

1. Круцевич Т. Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів [для вчителів фізичної культури] / Т.Ю. Круцевич. – К.: Наук. світ, 2006. – С. 5.
2. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх: автор. дис. доктора наук з ФВС: спец.: 24.00.01. – «Олімпійський та професійний спорт» / І.Г. Максименко. – К.: 2010. – 44с.
3. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практическое приложение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Фисунов А. В. Анализ различных систем оценки показателей соревновательной деятельности в игровых видах спорта / А. В. Фисунов // Проблемы современной науки и образования. – 2014. – № 3 (21). – С. 113–118.

ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Богатюк Юлія

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Вступ. Психічна готовність – це короткочасний, динамічний стан, що передуює виконання змагальної діяльності, спрямований на виконання певних

дій для досягнення конкретної поставленої мети. Психічна готовність до змагань – це стан спортсмена в певний момент часу, що сприяє або перешкоджає повному прояву (реалізації) всіх його можливостей у конкретному змаганні [3]. Психічний стан напередодні змагань, який має суттєві відмінності від звичайного повсякденного стану, називається передстартовим. Передстартовий стан виникає у кожного спортсмена як умовно-рефлекторна реакція організму на майбутню змагальну обстановку і діяльність. Це пов'язано з почуттями спортсменів про їх майбутню участь в змаганнях і знаходить своє відображення в свідомості по-різному: певною мірою впевненості за результат змагання, у радісному очікуванні старту, у виникненні нав'язливих думок про поразку і таке інше [4].

Мета роботи: теоретично обґрунтувати стан психічної готовності спортсменів до змагань.

Виклад основного матеріалу. Психічний стан спортсмена викликає ряд зрушень у функціональних системах організму: дихальній, серцево-судинній, залозах внутрішньої секреції та ін. В спортивній практиці прийнято виділяти три різновиди психічних передстартових станів: *бойова готовність, передстартова лихоманка, передстартова апатія*.

1. *Бойова готовність.* Оптимальний бойовий стан (ОБС) - це стан піку мобілізації всіх функцій організму на досягнення успіху. Хоча ОБС для кожного зі спортсменів вельми специфічний і, суворо індивідуальний, у ньому потрібно виділяти три основних компоненти, загальних для всіх, попри виду спорту, статі та віку [1]. Розрізняють фізичний, емоційний, розумовий компоненти ОБС.

2. *Передстартова лихоманка.* Її характерні ознаки: на обличчі проявляються помітні зміни: губи надмірно стиснуті, щелепні м'язи напружені, часте моргання, заклопотане вираз обличчя, очі гарячі, неспокійні, бігають. Цей стан негативно позначається на діяльності спортсмена, є несприятливим і потребує корекції. Він може виникнути задовго перед стартом і перейти в інший несприятливий стан – апатію.

3. *Передстартова апатія.* Стан апатії не дозволяє спортсмену мобілізуватися на виступ, його діяльність здійснюється на зниженому функціональному рівні. Вивести з такого стану спортсмена значно важче, ніж з передстартової лихоманки, а часом і неможливо.

Дослідження відомих психологів в області спорту А. Пуні, Б. Вяткіна та інших дозволили визначити склад компонентів психічної готовності спортсмена до змагання. До них належать:

1. *Твереза впевненість у своїх силах.* Є запорукою успішного виступу спортсмена в змаганні. Впевненість виникає і формується на підставі реальних розрахунків співвідношення можливостей спортсмена і передбачуваних умов. Так, у видах спортивних єдиноборств існують «внутрішні опори» впевненості, фізичної підготовленості, що включають в себе знання спортсмена про рівень власної технічної, фізичної підготовленості до участі у змаганні, володіння прийомами саморегуляції.

2. *Прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу.* Означає не що інше, як прояв в реальних діях цілеспрямованості спортсмена, спрямованої на ведення боротьби в будь-яких змагальних умовах до кінця не тільки з рівними, але і з більш сильними суперниками. Прагнення боротися до кінця в перебігу змагань може змінюватися, згасати. Основними причинами цього є: 1) явна, нерідко несподівана перевага супротивника або команди; 2) передчасне, нерідко оманливе враження про нібито вже досягнуту змагальну мету. При цьому спортсмен не рідко упускає перемогу, яку він «тримав у руках». Відчув реальність перемоги і послабив дії.

3. *Оптимальний рівень емоційного збудження.* Передзмагальний період протікає при підвищеній емоційній збудливості. За П. К. Анохіним, це доцільні «передробочі» реакції, які виникають за механізмами «випереджаючого відображення». Однак не у всіх випадках рівень збудження є сприятливим для успішності майбутньої діяльності спортсмена. При передстартовій лихоманці він занадто високий, а при апатії недостатній. Рівень емоційного збудження характеризує психічну напруженість і обумовлений адекватним або неадекватним передбаченням напруженості очікуваної боротьби в ході змагань. Для успішного виступу спортсмена важливо, щоб рівень емоційного збудження був оптимальним, при якому спортсмен виконує і перевиконує запланований результат.

4. *Висока завадостійкість проти збиваючих факторів.* В процесі змагань спортсмен повинен зберігати зосередженість при впливі на нього безлічі збиваючих факторів. При цьому йому необхідно виявляти максимально можливу «нечутливість» або активно протидіяти їх руйнівному впливу. Завадостійкість людини сприяє збереженню робочих параметрів. У дослідженнях Н. П. Казаченко і О. В. Мазурова показано, що в основі завадостійкості лежить сформована робоча домінанта (за А. А. Ухтомським). У психологічних її механізмах центральне місце займає стійка увага, стабільна тривалість зосередження перед виконанням спортивної дії, емоційно-сенсорна стійкість, сукупність вольових якостей, сила нервової системи по збудженню. Вплив збиваючих факторів нейтралізується зусиллям робочої домінанти на неусвідомлюваному рівні, і за рахунок вольових зусиль – на усвідомлюваному.

5. *Здатність керувати своїми діями, думками, почуттями і поведінкою.* Змагання характеризуються мінливістю боротьби, її різноманітністю. При цьому спортсмен стоїть перед необхідністю орієнтуватися в обстановці, передбачити хід подій, приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, керувати своїми емоціями, корегувати свій стан, протистояти факторам тощо. Всі ці ознаки проявляються у зовнішній діяльності спортсмена, є організуючим і спрямовуючим її фактором. За цими ознаками можна судити про стан психічної готовності до змагань. Синдром стану психічної готовності до змагання являє врівноважену, відносно стійку систему особистісних характеристик. Ця система динамічна, всі компоненти пов'язані між собою і в різний час той чи інший компонент може бути провідним. За даними А.Д. Ганюшкина та Р.М. Загайнова, найбільш часто роль провідних

компонентів грають: у передстартовий період – впевненість в своїх силах, в процесі змагання – прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення мети. Виділено чотири рівні готовності:

– перший рівень – стан повної психічної готовності, при якому всі компоненти функціонують як єдина система адекватно і надійно;

– другий рівень – стан психічної готовності, близький до повної, при якому будь-якого з компонентів синдрому (наприклад, бажання брати участь в змаганні) виражений недостатньо. Ці відхилення піддаються оптимізації шляхом впливу психологічних впливів і саморегуляції;

– третій рівень – стан неповної психічної готовності, при якому відхилення в вираженості компонентів синдрому більш значні, хоча при достатній спеціальній та функціональній підготовленості спортсмена все ж піддається оптимізації, але вже ззовні, шляхом впливів тренера, психолога, колективу;

– четвертий рівень – стан психічної неготовності, при якому спортсмена не слід допускати до змагання.

Можлива динамічність стану психічної готовності до змагання і перехід з одного рівня на інший. Чим вище досягнутий рівень стану психічної готовності, тим більш він стійкий, тим стабільніше стає він від змагання до змагання [2].

Висновки. Отже, психічна готовність – це стан спортсмена в певний момент часу, що сприяє або перешкоджає повному прояву всіх його можливостей у конкретному змаганні. Тому вдале керування цим станом можливе лише завдяки своєчасній діагностиці до якої варто віднести: визначення емоційності спортсмена, стан його тривожності та відношення до конкретного змагання.

Література.

1. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
2. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Авксентий Пуни. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.
3. Родионов А.В. Практическая психология физической культуры и спорта / А.В. Родионов. – Махачкала: Юпитер, 2002. – 503 с.
4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ПОДАЧІ У ЮНИХ ПІТЧЕРІВ

Бойко Роман, Бойко Костянтин

Науковий керівник: ст. викладач Черній В. П.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність теми. На сучасному етапі розвитку бейсболу склалася ситуація, що вимагає практичного впровадження в навчально-тренувальний процес юних бейсболістів більш ефективних методів, засобів і способів боротьби, які забезпечують перемогу команди у кожній грі. Центальною фігурою на бейсбольному полі є пітчер, оскільки він повинен виконати велику

кількість сильних, складних і, головне, точних подач, при цьому ще й оцінити траєкторію польоту м'яча. Гра пітчера проходить в умовах великих фізичних навантажень, інтелектуальної активності та концентрації. Тож для досягнення високих показників змагальної діяльності та підвищення рівня майстерності пітчерських груп необхідний високий рівень розвитку швидкості подачі у пітчерів, що значно впливає на майбутній результат гри.

Аналіз останніх досліджень. Проблема підготовки у бейсболі є актуальною і привертає увагу фахівців. Формування координаційних здібностей юних бейсболістів досліджував Д. Агапов. Результативність подачі пітчера і прийому м'яча кетчером у ході змагального періоду висвітлено у наукових пошуках Л. Букової. Специфіку спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів вивчали В. Венгер. В. Шигалевський. Особливостям ротації пітчерів у бейсболі приділено увагу у дослідженнях Ю. Бойка. З огляду на те, що україномовних джерел з даної тематики замало, адже бейсбол для нашої країни – вид спорту доволі молодий, тому при аналізі науково-методичної літератури використовували дослідження іноземних авторів: M. Curran, S. Baljinder, J. McFarland, Ryan N. Nolan, K. Thomas.

Метою даної роботи є аналіз даних спеціальної літератури, практичного досвіду тренерів щодо спортивної підготовки бейсболістів, на основі аналізу розроблення рекомендацій для розвитку швидкості подачі у юних пітчерів.

Виклад основного матеріалу. У ході аналізу науково-методичних джерел, наукових підходів щодо вирішення поставленої проблеми, виявлено, що фахівці з бейсболу виділяють три основних етапи у розвитку швидкості подачі у пітчерів: застосування правильної механіки подачі; виконання програми фізичного розвитку; виконання кидків на максимальну дистанцію та кидків з максимальним навантаженням руки (long toss) [1]. Задля отримання максимального результату окресленні етапи повинні проводитись комплексно у відповідності до індивідуальних особливостей спортсмена.

Слід відзначити, що формування правильної механіки подачі – це першочерговий етап. Нерозуміння механіки рухової дії не дасть очікуваного результату та призведе до травмування спортсмена, падіння швидкості подачі. Найбільш сприятливими аспектами механіки для молодого гравця є відсутність так званого «side-arm» кидку (кидок з боку), що на дитячому рівні може бути дуже ефективним, проте може призвести до травматизму і значно гальмувати розвиток швидкості подач у юного спортсмена [3].

Ми виділили наступні рекомендації щодо підвищення швидкості подачі саме з огляду на механіку її виконання: перенесення точки випуску м'яча з руки ближче до дому; збільшення довжини шагу лівої ноги (для пітчера правші) при подачі; максимізація швидкості обертання м'яча за допомогою більш акцентованої роботи кисті та передпліччя в момент випуску. Лише після усвідомлено сформованої механіки подачі можна переходити до наступних етапів розвитку швидкості у пітчера.

У ході аналізу наукових досліджень учених, тренерів-практиків ми з'ясували, що думки фахівців не однакові щодо програм фізичного розвитку пітчера. Проте, на сьогоднішній день, переважна більшість тренерів приходить

до висновку, що розвиток масивного м'язового корсету допомагає подолати одну з найважливіших проблем гравців даної позиції – травматизм, і, до того ж, при правильній розробці програми розвитку фізичних якостей, ще й допомагає зростанню швидкості подачі і витривалості спортсмена.

Розробка програми розвитку фізичних якостей юних пітчерів є виключно індивідуальним питанням, адже вона повинна ґрунтуватися на багатьох аспектах, таких як: виявлення початкового фізичного стану; урахування вікових та фізіологічних особливостей спортсменів; необхідність гри на інших позиціях протягом сезону; прогнозування завдань на наступний сезон; наявність інфраструктури; кількість тренувань на тиждень[2].

Таблиця 1

Тиждень	День	Кількість кидків на певній відстані (кидків/метрів)	Загальна кількість кидків
1	1	20/15	20
	3	30/15	30
	5	20/15; 10/20	30
2	8	20/15; 10/20	30
	10	20/15; 20/20	40
	12	20/15; 20/20	40
3	15	20/15; 20/20; 10/25	40
	17	20/15; 20/20; 20/25	50
	19	10/15; 10/20; 20/25; 10/30	50
4	22	10/15; 10/20; 20/25; 10/30	50
	24	10/15; 10/20; 20/25; 20/30	60
	26	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 10/35	60
5	29	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 10/35	60
	31	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 20/35	70
	33	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 10/35; 10/40	70
6	36	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 10/35; 10/40	70
	37	Легкі кидки/5-7 хвилин	
	38	10/15; 10/20; 10/25; 20/30; 10/35; 10/40; 10/45	80
	39	Легкі кидки/5-7 хвилин	
	40	Кидки з планки - 15-20 Fastball/Change-Ups	
	42	Кидки з планки - 15-20 Всі види подач	

Останнім етапом розвитку швидкості подачі пітчера є саме виконання кидкового навантаження. Ми також виявили різні підходи до окресленої проблеми, але всі фахівці одностайно наголошують на важливості даного етапу. Адже він акумулює досягнення двох попередніх етапів і формує вже кінцевий результат. Кидки на максимальну дистанцію або ж з максимальним навантаженням, інакше кажучи «long-toss», є основою даного етапу.

Зважаючи на те, що протягом сезону систематичне виконання long-toss не видається можливим, то в основному виконання кидків на максимальну дистанцію та кидків з максимальним навантаженням руки доцільніше проводити і в період міжсезоння.

На основі аналізу наукових підходів фахівців, практичного досвіду тренерів нами була розроблена 6-тижнева програма кидкового навантаження для пітчерів, яка може використовуватися як останній етап підготовки спортсмена до сезону і комбінуватися з роботою у тренажерному залі у дні безкидкового навантаження (табл. 1).

Перед кожною сесією кидків необхідно провести якісну розминку: розігрів тіла (легкий біг або робота на стаціонарному велосипеді 10–15 хв.); спеціалізована розминка; легкі кидки 5 хв. Після кожної кидкової сесії рекомендовано: 5–10-хвилинний легкий біг або робота на стаціонарному велосипеді; прикладання льоду на лікоть та плече на 15 хвилин.

Виконання даної програми можливе протягом декількох циклів міжсезонної підготовки.

Висновки. Отже, на основі аналізу даних спеціальної літератури, практичного досвіду тренерів нами була розроблена програма та рекомендації для розвитку швидкості подачі у юних пітчерів. На нашу думку, систематичне використання розробленої програми та рекомендацій дасть змогу сформувати базу для нарощення швидкості подачі пітчера і, що важливо, поступове збільшення навантажень мінімізує можливість отримання травм юними спортсменами.

Література.

1. J. McFarland. Coaching Pitchers. – 3rd ed. – Human Kinetics, 2003. – 208 p.
2. Ryan N. Nolan Ryan's Pitcher's Bible. – New York : Simon & Schuster, 1991. – 176 p.
3. Бойко Ю. Ж. Особенности использования заменяющего питчера в бейсболе / Ю. Ж. Бойко // Український медичний альманах. – 2009. – № 6. – С. 40–42.

ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТОК В ГК «ДНІПРЯНКА»

Гречка Христина

Науковий керівник: викладач Сінчук А.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день велика кількість провідних вчених визнають, що невідповідність рівня розвитку спортивних ігор в Україні світовому рівню та національним інтересам і потребам. Серед багатьох причин

вони вказують на головну — недостатнє організаційне та методичне забезпечення учбово-тренувального процесу і в тому числі відсутність науково-обґрунтованої системи комплексного контролю, що призводить до не вдосконаленню управління підготовкою спортивних команд країни.

Це положення відноситься і до гандболу, якщо врахувати, що змагальна діяльність гандболістів пов'язана з екстремальними фізичними та психологічними навантаженнями, які вимагають граничної мобілізації усіх можливостей організму. Останнє вимагає високої фізичної підготовленості спортсменів, яка досягається шляхом використання значних тренувальних навантажень.

Аналіз наукової та методичної літератури дозволяє стверджувати, що в гандболі проведено достатньо досліджень, які дозволяють впливати на ефективність побудови тренувального процесу гандболістів. Однак більшість наукових досліджень було спрямовано на вивчення загальних основ планування тренувального процесу в макроциклах, в мезоциклах методики розвитку рухових здібностей [1, 2, 4]. Значна частина робіт в гандболі пов'язана з технічною та тактичною підготовкою гандболістів.

В меншій мірі в цьому виді спорту існує досліджень, присвячених комплексному вивченню питань фізичної підготовленості спортсменів, а особливо гравців певного ігрового амплуа. Тому вивчення побудови процесу фізичної підготовки гандболісток протягом всього періоду підготовки і під час змагань виправдує себе.

Вирішення поставлених в роботі задач буде реальним шляхом управлінням тренувальним процесом, а саме вдосконалення процесу фізичної підготовки гандболісток, що і визначає актуальність роботи.

Мета дослідження полягає в вивченні побудови процесу фізичної підготовки висококваліфікованих гандболісток.

Завдання дослідження: 1. Дослідити зміст загальної фізичної підготовки кваліфікованих гандболісток.

2. Вивчити основні завдання та зміст спеціальної фізичної підготовки гандболісток високого класу.

Виклад основного матеріалу. Фізична підготовка, що є однією із найважливіших складових спортивного тренування, спрямована на розвиток рухових якостей — сили, швидкості, витривалості, гнучкості та координаційних якостей. Фізична підготовка спортсмена поділяється на загальну, та спеціальну.

Раціонально організований процес загальної фізичної підготовки спрямований на різнобічний і водночас пропорційний розвиток різних рухових якостей. Її високі показники є функціональною основою для розвитку спеціальних фізичних якостей, ефективної роботи над удосконаленням інших сторін підготовленості спортсменів — технічної, тактичної, психологічної.

Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, особливостями змагальної діяльності. На такі специфічні умови слід постійно зважати при організації процесу спеціальної фізичної підготовки спортсменів. Зокрема, переважному впливу мають піддаватись ті м'язові групи і їх

антагоністи, на які припадає основне навантаження під час змагальної діяльності.

Однак обмежуватись дією на відповідні м'язові групи не слід. При розвитку фізичних якостей необхідно підбирати вправи, які за динамічними та кінематичними характеристиками більшою чи меншою мірою відповідають основним елементам змагальної діяльності.

Таким чином, виходячи з вище зазначеного ми визначили розподіл годин на рік за різними видами підготовки та проаналізували частку часу, яка відводиться фізичній підготовці херсонського жіночого гандбольного клубу «Дніпрянка», до складу якої входять спортсменки високого класу (табл. 1.).

Таблиця 1

Розподіл тренувальних годин на рік в ГК «Дніпрянка»

Розділ підготовки	Всього на рік	Місяць											
		VII	VIII	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI
Теоретичні заняття	62	8	7	7	7	7	7	5	5	5	2	2	—
Загальна фізична підготовка	80	10	10	10	10	5	5	5	5	5	10	5	—
Спеціальна фізична підготовка	266	25	25	26	26	25	15	25	26	25	23	25	—
Удосконалення техніки гри	238	30	20	25	25	20	10	20	28	20	20	20	—
Удосконалення тактики гри	380	30	35	35	35	35	35	35	35	35	35	35	—
Ігрові вправи та навчальні дії	218	10	25	25	15	25	20	15	25	20	25	13	—
Участь в змаганнях	68	—	5	—	5	12	10	15	—	6	8	7	—
Складання контрольних нормативів	18	6	—	—	—	—	6	—	—	—	—	6	—
Всього:	1330	119	127	128	123	129	121	120	124	123	120	118	—

З показників річного плану тренувань видно, що у спортсменок високого класу на загальну фізичну підготовку відводиться всього 80 годин на рік. Значна кількість тренувань приділяється спеціальній фізичній підготовці. Однак найбільше всього відводиться часу на удосконалення техніко-тактичних дій гравців та ігровим діям в інтегральній підготовці. Це обумовлено тим, що спортсмени високої спортивної кваліфікації за сезон проводять значну кількість змагань, в яких одним з основних є техніко-тактична підготовленість.

Проаналізувавши річний розподіл годин зазначимо, що на початку сезону відсоток годин відведених на загальну та спеціальну фізичну підготовку дуже високий. По ходу сезону на перший план виходить техніко-тактична підготовка.

Паралельно з аналізом річного плану тренувань ми дослідили розподіл годин відведених на фізичну підготовку в планах тренувальних мезоциклів (табл. 2.).

Таблиця 2

Зміст ЗФП та СФП в різних тренувальних мезоциклах В ГК «Дніпрянка»

Зміст заняття	Місяць					
	IX-X	XI-XII	I-II	III-IV	V-VI	VII-VIII
Загальна фізична підготовка						
Бігові вправи:						
6х40 м (довжина майданчика, у середньому темпі)	+	+				
6х 40 м (у змінному темпі)	+	+				+

500-1000 м (у середньому темпі на свіжому повітрі)	+	+				+
Атлетична гімнастика						
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	+	+				
Вправи з гантелями (2 кг) для розвитку м'язів плечового поясу-боксування, колові та кидкові рухи	+	+	+			
Вправи з подоланням власної ваги з опором партнера	+	+	+			
Стрибкові вправи у сполученні з швидкими присіданнями та прискореннями	+	+				
Вправи з набивними м'ячами (1-2-3 кг)	+	+				
Вправи з штангою (30-40-50 кг) – вижимання, присідання, нахили, стрибки	+	+				
Розвиток загальної аеробної працездатності. В одному заняття виконуються 3-4 серії вправ по 20-30 хв. З відпочинком 2-3 хв. При пульсі 130-170 уд./хв. (спрямованість серій – бігова, стрибова, силові вправи, вправи на гнучкість, футбол)	+	+				+
Вправи на гнучкість						
Вправи з коловими рухами в усіх суглобах з граничною амплітудою	+	+	+	+	+	+
Вправи з гімнастичною палкою	+	+	+			
Нахили та повороти тулуба з повною амплітудою рухів до больових відчуттів	+	+	+			
Вправи на спритність рухів						
Передачі двох м'ячів між двома гравцями			+	+		
Передачі гандбольного м'яча з поворотами кругом, перекидами, стрибками			+	+		
Переміщення з різною швидкістю та у різному напрямку, із зупинками, поворотами, падіннями	+	+		+		
Передачі лівою та правою руками		+	+	+		
Вправи з елементами неочікуваних перешкод з боку суперника, елементи захисту та нападу		+	+	+		
Спеціальна фізична підготовка						
Удосконалення швидкості бігу						
Виходи від 6- 9-метрової лінії 4-10 разів, потім прискорення від 6-метрової лінії до середини майданчика. Далі виконуються прискорення спиною вперед 6 м та обличчям вперед до 9-метрової лінії та човниковий біг у зоні вільних кидків вперед-назад, лівим та правим боком по 10 разів		+	+	+	+	=
Виходи від 6- 9-метрової лінії попереднім кроком вліво-вправо та виконанням захисних дій руками вперед- в боки – по 12 виходів з 2-разовим повторенням і відпочинком 2 хв. Те ж саме, стрибки вліво-вправо			+	+	+	+
Біг через увесь майданчик зі зміною швидкості, напрямку, з поворотами			+	+	+	+
Човниковий біг по 3 м вліво-вправо з передачею м'яча партнеру, який виконує те ж саме на відстані 8 м (2 хв. 3 4-разовим повторенням і відпочинком 20-15-10 с)			+	+	+	+
Човникове ведення м'яча вперед-назад, боком на відстані 5 м (10 разів)			+	+	+	+
Човниковий біг вперед-назад 5 м з передачею м'яча на 8 м. Те ж саме, але при паралельному русі (4х10 виходів з відпочинком 20-15-10 с)			+	+	+	+
Прискорення по 30 м на час	+			+		+
Ведення м'яча 30 м на час	+			+		+
Вправи для розвитку спеціальної сили						
Вистрибування з глибокого присіду з штангою 20-30-40 кг (індивідуально 4х15-12-10 разів через 2 хв.)	+	+		+	+	
Стрибки на трохи зігнутих ногах, потім за рахунок розгинання стопи з штангою 30-40 кг (4х15-20 стрибків з відпочинком 2 хв.)	+	+		+	+	
Стрибкоподібний біг 40 м з подальшим прискоренням 20 м, потім 10 м стрибки у повному присіді лівим боком, потім 10 м правим	+	+		+	+	

Серія стрибків на двох ногах з підтягуванням високо ніг вліво-вправо-вгору (4 рази по 20 с)	+	+		+	+	
Стрибки у 6-метрової лінії: крок вперед – стрибок, крок вліво – стрибок, крок вправо – стрибок (2 рази поспіль з відпочинком 20-15 с)	+	+		+	+	
Передачі та кидки м'яча у стрибку з далеких відстаней (по 10 спроб)		+	+	+	+	
Потрійний стрибок з місця	+	+				
Кидкові рухи з гантелями (1-2 кг) з широкою амплітудою замаху та рухом зверху-вниз до протилежної ноги (4x10 разів через 20-15-10 с)	+	+		+	+	
Кидки набивного м'яча (1 кг) у вигляді передачі на 12-15 м (4x10 разів з відпочинком 20-15-10 с)	+	+		+	+	
Кидки гандбольного м'яча через увесь майданчик у протилежні ворота з розбігу (по 10 кидків)	+	+		+	+	
Кидки м'яча на силу та точність з 10 м в опорному та без опорному положенні (по 12 кидків у різні кути воріт)	+	+		+	+	
3 упору лежачи згинання та розгинання рук з оплеском руками (4x10 разів через 20-15-10 с)	+	+	+	+	+	

Відповідно сезон починається з тренувань основним напрямком яких є саме загальна та спеціальна фізична підготовка. В період підготовки до основних ігор (турів) тренер команди приділяє значну увагу удосконаленню тактичних дій гравців та інтегральній підготовці. Відповідно фізична підготовка є базою для вдалих дій гандболісток під час змагальної діяльності. З урахуванням вище зазначеного можна стверджувати, що результатом фізичної підготовки є фізична підготовленість, яка в свої чергу знаходить прояв в ефективності змагальної діяльності.

Також необхідно зазначити, що в спортивних іграх виникає проблема швидкого реагування на несподівані дії суперників, виявлення високих швидкісних якостей при виконанні окремих технічних прийомів, швидкості орієнтації, прийняття рішень, застосування переміщень, атакуючих та захисних дій в умовах гострого дефіциту часу, складної групової взаємодії з партнерами та суперниками.

Це необхідно враховувати у процесі спеціальної фізичної підготовки і забезпечити реалізацію такої методики, яка дала б змогу спортсмену не лише мати достатньо високі показники розвитку фізичних якостей, а й реалізувати їх в умовах змагальної діяльності.

Висновки. Під час планування роботи спрямованої на підвищення показників загальної фізичної підготовленості тренери приділяють увагу різноманітним біговим вправам, засобам атлетичної гімнастики, розвитку активної та пасивної гнучкості та загальним характеристикам спритності.

Завданням спеціальної фізичної підготовки є розвиток тих якостей, які є домінуючими в досягненні максимальних результатів в обраному виді спортивної діяльності. В сучасному гандболі в ролі пріоритетних напрямків вдосконалення змагальної результативності виступає швидкісна та силова підготовка. Під час планування тренувальних мезоциклів та мікроциклів тренери ГК «Дніпрянка» акцентують увагу на виконанні значної кількості різноманітних швидкісних вправ зі зміною напрямку руху, після виконання складно координаційних елементів, що вимагають прояву ігрової спритності. В

силовій підготовці команди пріоритетним є робота над розвитком сили м'язів ніг та верхнього плечового поясу з використанням вправ з власною вагою та з застосуванням різноманітного обтяження (гантелі, джгути, медболи, тощо).

Література.

1. Латышкевич Л.А. Методические рекомендации по совершенствованию методики подготовки спортсменов высокой квалификации в спортивных играх / Л.А. Латышкевич, Ф.Л. Лебедь, С.А. Душанин, М.А. Сатылов. – К.: КНУФВС, 1997. – 48 с.
2. Петров А.С. Тренировочные нагрузки гандболистов в структуре малых и средних циклов в группах спортивного совершенствования / А.С. Петров // Теория и практика физ. культуры, 2001. - №2. – С. 31 – 35.
3. Терзи Ф.Ф. Специальная физическая подготовка гандболистов / Ф.Ф. Терзи, В.Г. Орловский, С.Н. Белоус. – Одеса: Чорномор'я, 2009. – 64 с.

ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Денека Артем

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Актуальність. Численні дані про особистісні особливості спортсменів свідчать про суттєві відмінності в рівнях виразності цілого ряду психічних якостей, тому при визначенні перспективності футболістів слід приділяти увагу особливостям структури особистості. Так, обстеження спортсменів високої кваліфікації дозволили виявити характерні особливості особистості, такі як висока емоційна стійкість, впевненість в собі, свідомість, самостійність, схильність до ризику, самоконтроль, товарищескість, тому ці особистісні якості спортсменів можуть служити критерієм високих спортивних досягнень. Все це тісно пов'язане й з особливостями психофізичних якостей футболіста [2].

На розвиток психічних якостей футболістів впливає певне число ігрових ситуацій. У простих ігрових ситуаціях основну роль грає сприйняття інформації і своєчасне реагування, а рішення складних ігрових завдань ґрунтується на оцінці спортсменом великого числа можливих варіантів, що призводить до знаходження оригінального рішення.

Особливо велике значення для футболістів має розвиток так званого «оперативного інтелекту». Вирішення задач у футболі ґрунтується на сприйнятті і переробці інформації, сенсомоторному реагуванні та інтелектуальних операціях.

Постановка проблеми. У футболі боротьба протікає в умовах активного опору супротивників і характеризується швидкоплинністю ситуацій, що змінюються, спортсмену необхідно вибрати певне тактичне рішення у рамках жорсткого ліміту часу. Сучасний інтенсифікований футбол вимагає збільшення не тільки кількості рухів за одиницю часу, а й кількості ситуацій, змінюваних за

одиницю часу внаслідок різкого зростання числа зіткнень протиборчих сторін і відповідно різних ігрових дій, що викликає напруженість внутрішніх, психічних процесів, відповідальних за регуляцію ігрових дій, і зокрема інтелектуальних процесів.

Швидкість мислення в свою чергу пред'являє зустрічні вимоги до поліпшення якості технічного виконання дій в складних ігрових умовах. Складність гри, швидка зміна ігрових ситуацій вимагають, щоб футболіст володів гарною гнучкістю і рухливістю розумових процесів, мав високий рівень творчої активності.

У зв'язку з цим у футболі на передній план виступають вимоги до оперативного мислення спортсмена, при чому, в першу чергу, до скорочення часу прийняття рішень. Швидкісна діяльність вимагає від спортсмена не тільки добре тренованого опорно-рухового апарату і здатності до швидких безпомилкових дій, а й здатності до настільки ж швидкої розумової діяльності в формі оцінки створеної ситуації, прийнятті рішення, зміни прийнятої стратегії і тактики своєї поведінки [1].

Мета – дослідити вплив систематичних занять футболом на розвиток найбільш важливих психічних якостей студентів групи підвищення спортивної майстерності.

Методи і організація дослідження. Під час констатувального етапу експерименту ми використовували наступні методи дослідження:

- 1) тепінг–тест (60 с) для визначення максимального темпу і стійкості моторної дії;
- 2) тест Шульте «Відшукування чисел» для визначення об'єму і концентрації уваги;
- 3) тест Бурдона для визначення переключення й стійкості (концентрації) уваги (методика «Коректурна проба »)
- 4) тест «Довготривала пам'ять» для визначення об'єму довготривалої пам'яті;
- 5) тест Айзенка для визначення стресової стійкості;
- 6) методика «Кількісні співвідношення» для оцінки логічного мислення;
- 7) методика «Виключення понять» для оцінки здібності до класифікації і аналізу (аналітичне мислення) [3].

Дослідження проводилося у групі підвищення спортивної майстерності з футболу серед студентів першого й четвертого року навчання на базі факультету фізичного виховання Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.

Аналіз проведеного дослідження вказує, що за всіма показниками психічних якостей, окрім аналітичного мислення та довготривалої пам'яті, студенти четвертого року тренування мають кращі результати. Так, стійкість моторної дії збільшується у футболістів четвертого року навчання, підтвердженням чого служить позитивна динаміка максимального темпу за 10-секундними відрізках тепінг-тесту.

Таблиця 1

Показники ($M \pm m$) психофізіологічного стану футболістів групи підвищення спортивної майстерності першого ($n=12$) і четвертого року навчання ($n=11$)

Проби (тести)	Курс навчання	
	I курс	IV курс
Тепінг-тест (тах), кількість	58,6 \pm 5,4	63,2 \pm 5,4
Увага, об'єм	43,4 \pm 2,86	46,6 \pm 2,23
Увага, переключення, с	129,5 \pm 3,6	123,0 \pm 5,6
Довготривала пам'ять, об'єм, %	40,4 \pm 2,6	42,4 \pm 2,35
Стрессова стійкість, бали	10,2 \pm 2,3	15,8 \pm 1,45
Мислення логічне, кількість	9,6 \pm 1,8	12,8 \pm 1,23
Мислення аналітичне, бали	5,3 \pm 3,12	5,4 \pm 2,23

Об'єм і концентрація уваги, судячи по зміні часу виконання завдання по відшукуванню чисел від 1 до 25, мають тенденцію до поліпшення; розподіл і перемикавання уваги практично також позитивно змінюється, що підтверджується відсутністю статистично достовірної зміни часу, що витрачається на відшукування чорних і червоних чисел.

Об'єм довготривалої пам'яті знаходиться у межах задовільного покращення результату, який змінюється незначно, на що указує показник відтворення 20 слів без смислового зв'язку через 0,5 години після їх п'ятикратного запам'ятовування.

Стрессова стійкість, що визначалася за тестом Айзенка, значно збільшується на четвертому курсі навчання, припускаємо, що це пов'язано із незадовільною адаптацією студентів першого курсу до навчально-тренувального процесу на відміну від старшокурсників.

Логічне мислення поліпшується, що підтверджується динамікою кількості вирішених логічних завдань, і знаходиться на рівні середньої межі для дорослої людини.

Аналітичне мислення, що характеризує здібності до класифікації і аналізу, не змінюється, на що необхідно звернути увагу тренеру-викладачу й більш активно залучати студентів до вирішення тактики і стратегії гри.

Таким чином, можна зробити висновок, що систематичні заняття футболом покращують і активізують психічні процеси студентів, але такі психічні властивості центральної нервової системи як довготривала пам'ять та логічне мислення в меншому ступені піддаються розвитку. Найкраще вплинули систематичні тренування футболом на стрессову стійкість, хоча на цю властивість можуть суттєво впливати й інші фактори (сформована особистість, добре знайомий колектив та оточення, високий рівень майстерності тощо).

Література.

1. Клесов И.А. Личностные факторы эффективности и надежности соревновательной деятельности юных футболистов / И.А. Клесов, О.В. Дашкевич // Теория и практика физической культуры. М.: 1993. № 2. С.19-20.
2. Букова Л.М. Психологические особенности личности и перспективность юных футболистов / Л.М. Букова, В.Ф. Кровяков //

Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Х.: 2012 №9. С. 26-28.

3. Родионов А.В. Психодиагностика спортивных способностей / А.В. Родионов. М.: ФИС. 1973. 214 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Дніщенко Михайло

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Успішна спортивна діяльність і високі досягнення залежать не тільки від фізичної підготовленості спортсменів, але й від психологічних особливостей й якостей особистості (емоційної сфери та вольовими ознаками) [3]. Годзю рю карате як контактний вид спорту виставляє високі вимоги до морально-вольової сфери спортсменів. Без сильної завзятості не можливі перемоги у поєдинках, без сильної наполегливості не можлива висока спортивна майстерність, без терплячості не можливо керувати емоціями в такому емоційному спорті як карате. Але й карате як контактний вид спорту сприяє розвитку морально-вольових якостей особи, чим являє собою гарний виховний інструмент у розвитку підростаючого покоління. Дослідження цього питання має важливе значення для тренувально-виховного процесу не тільки у карате, а й у інших контактних видах спорту.

Мета дослідження: дослідити показники і ознаки емоційної та вольової сфери юних каратистів.

Результати дослідження. Дослідження емоційної сфери проводилось за тестом характеристик емоційної сфери (за Є.Ільїним) [1]: 32 питання. В залежності від відповідей визначається показник емоційної збудливості, тривалості емоцій, інтенсивності емоцій та негативного впливу емоцій.

Дослідження вольової сфери проводилось за опитувальником для самооцінки терплячості, завзятості, наполегливості (Є. Ільїн, Є. Феценко) [2]. В залежності від відповідей визначається рівень вольової ознаки.

Учасники дослідження: спортсмени віком 8-9 років (10 осіб) та віком 10-12 років (10 осіб). Загалом 20 осіб.

Низький показник емоційної збудливості у 10% юних каратистів віку 8-9 років і не зустрічається у 10-12 річних каратистів.

Для більшості спортсменів характерна достатня емоційна збудливість: 60% (8-9 років) і 70% (10-12) років.

Таблиця 1

Характеристика емоційної сфери юних каратистів (за Є.Ільїним) %

Ознаки Рівні	Емоційна збудливість		Інтенсивність емоцій		Тривалість емоцій		Негативний вплив	
	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12
Низький	10	-	10	10	30	20	10	20
Середній	60	70	70	60	70	70	80	60
Високий	30	30	20	30	-	10	10	20

Висока емоційна збудливість притаманна для 30% юних каратистів.

Низька інтенсивність емоцій майже не притаманна (10%) юним представникам цього виду спорту.

Середня інтенсивність емоцій характерна для більшості юних каратистів – 60 % (8-9) років і 70 % (10-12) років.

Висока інтенсивність емоцій зустрічається у 20% 8-9 річних і 30% 10-12 річних юних каратистів.

Тривалість помірних емоцій характерна для більшості (70%) юних каратистів. Низький показник тривалості зустрічається у 30% каратистів віку 8-9 років і 20% (10-12 років). Високий показник майже не проявився – тільки у 10% спортсменів 10-12 років.

Низький показник негативного впливу у 10% (8-9 років) і 20% (10-12 років) каратистів. Середній показник -80% у 8-9 річних спортсменів і 60% у більш старших каратистів. Високий показник негативного впливу був виявлений у 10% (8-9 років) і 20% (10-12 років) юних каратистів.

Таблиця 2

**Характеристика ознак вольової сфери юних каратистів
(за Є.Ільїним та Є.Фещенко) %**

Ознаки Рівні	Терплячість		Завзятість		Наполегливість	
	8-9	10-12	8-9	10-12	8-9	10-12
Низький	10	10	10	10	10	10
Середній	40	30	40	30	40	30
Високий	50	60	50	60	50	60

Низька терплячість майже не притаманна юним каратистам – зустрічається у 10%.

Достатній рівень терплячості у 40% спортсменів віку 8-9 років і 30% віком 10-12 років.

Високий показник виявлений у 50% (8-9 років) і 60% (10-12 років) юних каратистів.

Недостатня завзятість і наполегливість зустрічається тільки у 10% каратистів.

Помірний рівень завзятості і наполегливості проявився у 40% спортсменів 8-9 років і 30% спортсменів 10-12 років.

Висока завзятість і наполегливість притаманна більшості юних каратистів: 50% (8-9 років) і 60% (10-12) років.

Висновки. Для юних каратистів притаманний середній рівень емоційної збудливості, помірна інтенсивність емоцій та їх тривалість. Високий показник негативного впливу емоцій майже не притаманний.

Юні каратисти характеризуються сильною волею. В них достатньо розвинена терплячість, завзятість і наполегливість. З часом занять ці характеристики мають тенденцію до покращення. Низький рівень вольових якостей майже не притаманний.

Література.

1. Ильин Е.П. Эмоции и чувства / Е.П. Ильин - СПб.: Питер, 2001 - С.549 - 550.

2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2004-С. 480-484
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб. Питер, 2008-С. 352 с.
4. Ильин Е.П. Психология воли / Е.П.Ильин -. — СПб.: Питер, 2009-368 с.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ

Дробот Вероніка

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Високий рівень спортивних виступів на змаганнях зі стрільби висуває особливі вимоги до технічної підготовки спортсменів, тому методи формування техніки стрільців є актуальним завданням. Проаналізувавши літературу з технічної підготовки стрільців, можна зробити висновок, що її замало.

В процесі технічної підготовки у стрільця відпрацьовується здатність до тонкої саморегуляції виконуваних рухів на основі цілісної узгодженої діяльності система «стрілець-зброя». Система «стрілець-зброя» може бути представлена як складна інтегрована система, яка об'єднує усі структурні компоненти з метою реалізації влучного пострілу [1, 4].

Мета дослідження – дослідити методику побудови технічної підготовки стрільців.

Завдання дослідження:

- Розкрити роль технічної підготовки юних стрільців.
- Обґрунтувати засоби, методи технічної підготовки юних стрільців.
- З'ясувати роль технічної підготовки у стрільців.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес спортсменів-стрільців.

Предмет дослідження – методика побудови технічної підготовки стрільців.

Кульова стрільба, як і інші види спорту, пред'являє великі вимоги до спортсмена як особистості. Він повинен мати високу емоційну стійкість, достатні вольові якості. У потрібний момент спортсмен повинен уміти зосередитися, відключитися від навколишнього оточення, пригнічувати мимоволі виникаючі думки, що не відносяться до виконуваної роботи.

Технічна підготовленість спортсменів характеризується ступенем оволодіння ними системою рухів у даному виді спорту, направленою на досягнення високих спортивних результатів. Спеціалісти вважають, що такі чинники, як зміна правил змагань та удосконалення спортивного інвентарю можуть суттєво вплинути на зміст технічної підготовленості [2].

Під поняттям техніки виконання влучного пострілу розуміють результат дій стрільця по упорядкуванню координаційних взаємозв'язків між структурними компонентами системами «стрілець-зброя». Система «стрілець-зброя» може бути представлена як складна інтегрована система, яка об'єднує усі структурні компоненти з метою реалізації влучного пострілу. До

структурних компонентів системи «стрілець-зброя» належать: поза «напоготівка», «прицілювання», підсистеми «управління диханням» та «управління спуском». Таким чином, важливу роль у виконанні влучного пострілу відіграють процеси прицілювання, обробки спуску курка та збереження стійкості системи «стрілець-зброя». Ефективність цих дій можлива при роботі відповідних функціональних груп - способу організації між м'язової взаємодії, отримавшої назву синергія. Весь процес вдосконалення технічної майстерності стрільця направлений на досягнення автоматизованого рухового навику, при якому натискання на спусковий курок, а також регуляція пози «напоготівка» повинні здійснюватись на рівні підсвідомості, не потребуючи при цьому посиленого контролю свідомості. В процесі технічної підготовки у стрільця відпрацьовується здатність до тонкої саморегуляції виконуваних рухів на основі цілісної узгодженої діяльності система «стрілець-зброя». При цьому велику роль під час становлення техніки стрільця відіграють аферентні імпульси від сенсорних систем, значення яких полягає у своєчасній корекції рухів системи і забезпеченні влучного пострілу [2, 3].

Висновки. Дослідивши значний матеріал щодо технічної підготовки спортсменів з кульової стрільби можемо зробити наступний висновок. На сучасному етапі розвитку стрілецького спорту, як і в інших складнокоординаційних видах, технічна майстерність є визначальним фактором у досягненні максимально можливих спортивних результатів.

Література.

1. Банах С. М. Оптимізація часових характеристик спортивно-прикладної стрілецької вправи ПМ-5 / С. М. Банах // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Л., 2003. - Вип. 7, т. 3- С. 27-33.
2. Банах С. М. Техніко-тактична підготовка стрільців у спортивно-прикладних вправах з пістолета : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / С. М. Банах. - Л., 2004. - 20 с.
3. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А.П. Бондарчук - К. : Олимп, литература, 2005. - 304 с.
4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни - М., 1993.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРУДКОСТІ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ НА ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ

Дяченко Максим

Науковий керівник: доцент Стасенко О.А.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Одним з основних завдань є розробка системи, яка забезпечила б оптимальний розвиток індивідуальних здібностей учнів, диференційоване навчання відповідно до їхніх запитів і нахилів. Побудова такої системи потребує передусім, глибоких і всебічних знань об'єкта впливу – особистості учня в динаміці її росту та розвитку.

Кожен рік у спортивні школи, секції, спеціалізовані класи приходять тисячі дітей і підлітків, які хочуть займатися одним з видів спорту. Спорт як виховна, ігрова і змагальна діяльність, що базується на застосуванні фізичних вправ та має соціально-значимі результати, набуває величезного значення у житті сучасного суспільства [3, с. 4].

Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах з фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізичною культурою осіб середнього та старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у середніх і вищих навчальних закладах.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економічними, удосконалити навички в долатті перешкод і т.д. Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, тому що правильна організація та методика проведення занять і змагань сприяє формуванню гармонійної особистості, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Аналіз публікацій. Проблема фізичного удосконалення, центральне місце в якій посідають такі фізичні (рухові) якості, як сила, гнучкість, швидкість, координація, витривалість, хвилює і приваблює людину протягом усього життя. Це цілком природно, оскільки фізичні можливості людини, її зовнішній вигляд, самопочуття, цікавість до життя переважно залежать від рівня розвитку рухових якостей. Необхідно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів та по праву посідає в ній центральне місце. Воно визначається ще й тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (техніко-тактична, психічна тощо) зрештою реалізуються ним одночасно із виявленням рухових якостей – сили, швидкості, координації, гнучкості, витривалості.

Основою спеціальної фізичної підготовки легкоатлетів є розвиток рухових якостей, що визначають рівень працездатності організму в обраному виді. Спеціальна фізична підготовка спрямована на розвиток органів і систем, функціональних можливостей організму в плані вимог обраного виду легкої атлетики. Такі фізичні якості, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість, тісно пов'язані між собою. У легкій атлетиці, навіть в таких її видах, як марафонський біг і спортивна ходьба, провідна роль належить швидкості. Виконання швидких рухів потребує доброго розтягування і розкутості м'язів, чергування напружень та розслаблень в їх роботі, раціональної форми й достатньо високої координації рухів [1].

Мета дослідження – охарактеризувати прудкість як рухову здібність в легкій атлетиці та визначити особливості методики її розвитку на заняттях з учнями професійно-технічних училищ.

Виклад основного матеріалу дослідження. *Прудкість (швидкість)* – це здатність людини вирішувати рухові завдання за мінімальні для даних умов проміжки часу. Розрізняють елементарні форми прояву прудкості, а саме: а) латентний час рухової реакції; б) швидкість одиночного руху при малому зовнішньому опорі; в) частота рухів [4, с. 252].

Прудкість розглядають як специфічну і багатофункціональну властивість центральної нервової системи. Вона пов'язана з оперативністю регуляції психомоторної функції, яка визначає часові параметри розгортання нервових процесів, що забезпечують ефект рухових дій людини в умовах ліміту часу. Тривалість здійснення швидких рухів менша, ніж тривалість проведення імпульсу по шляху зворотного зв'язку.

Швидкість рухової реакції збільшується до 20 років. У 13–14 років вона наближається до показників дорослих, а далі темпи її приросту сповільнюються. Швидкість рухової реакції залежить від типу нервової системи (має генетичний характер), але її можна розвивати за допомогою певних фізичних вправ (наприклад, на раптовість – рухливими і спортивними іграми). При регулярному спортивному тренуванні найкращі показники швидкісної реакції спостерігаються в 9–14 років. Найбільший приріст швидкості окремого руху спостерігається до 13–14 років. Цю якість можна поліпшувати за допомогою тих самих засобів, що й швидкість рухової реакції. Частота рухів також змінюється з віком і найбільшими темпами зростає до 15–16 років. Для її розвитку застосовують циклічні вправи у максимальному темпі виконання [2, с. 146].

Виконувати вправи, які спрямовані на розвиток прудкості рекомендується на початку основної частини заняття, допускається проведення спочатку силових вправ, а потім швидкісних. Необхідною умовою ефективного виконання швидкісних і силових вправ є висока функціональна лабільність та збудливість рухових центрів, а також достатня сила нервових процесів.

У процесі розвитку прудкості, у всіх формах її прояву слід застосовувати вправи, котрі виконуються з максимальною швидкістю (інтенсивністю). Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, тривалість якої не перевищує у кваліфікованих спортсменів 20–22 с, а у спортсменів масових розрядів цей час значно менший. Розвиток прудкості у юних спортсменів найбільш ефективно відбувається при короткотривалих навантаженнях тривалістю 5–6 с. Інтервали відпочинку, як і навантаження, не повинні бути постійними, їх потрібно варіювати для того, щоб запобігти стабілізації рівнів в розвитку прудкості, пов'язаної з адаптацією організму до одноманітної, часто повторюваної роботи.

Основою методики розвитку прудкості є вправи, які виконуються з максимальною (граничною) інтенсивністю протягом короткого проміжку часу. Обов'язковою умовою успішного виконання швидкісних вправ є хоча б незначне підвищення від заняття до заняття швидкісних здатностей, збільшення кількості рухів за одиницю часу. Вправи, які використовуються для розвитку даної здібності, не повинні бути одноманітними. Вони мають охоплювати різні групи м'язів, якомога ширше удосконалювати регуляторну діяльність

центральної нервової системи, підвищувати координаційні можливості спортсменів.

Перед виконанням вправ на розвиток пружкості необхідно проводити розминку протягом 15–20 хв. Особливе значення приділяється підготовці органів руху й опори до виконання швидких дій. Вправи з переважною спрямованістю на розвиток пружкості мають задовольнятися таким методичним вимогам, а саме:

- бути технічно нескладними;
- легко засвоюватись учнями;
- бути нетривалими (не більше 10–12 с), щоб швидкість виконання їх під кінець не сповільнювалась внаслідок втоми;
- виконуватись у фазі відновлення;
- при повторному виконанні чергуватися з періодами активного відпочинку по 1–2 хв.;
- виконуватись на початку основної частини заняття.

Швидкісна сила – один з головних факторів, що обумовлюють пружкість. Навіть у відносно простих суглобних рухах, виконуваних необтяженими частинами тіла з місця (наприклад, змах ногою), швидкість згинання і розгинання багато в чому залежить від швидкісної сили м'язів. Для розвитку пружкості використовуються ті вправи в яких необхідно поліпшити швидкість виконання рухової дії.

Об'єктивним показником доцільної тривалості відпочинку є ЧСС. Для підтримки оптимального режиму під час розвитку пружкості кожен наступну вправу або серію слід повторювати при зниженні ЧСС до 110–120 уд/хв.

Для розвитку пружкості в учнів професійно-технічних училищ можна використовувати такі вправи:

1. Біг на місці в максимальному темпі.
2. Біг в упорі спереду, стоячи, в максимальному темпі (упор в стіну).
3. Рухи руками, як при бігу в максимальному темпі.
4. Дріботливий біг з переходом у швидкий.
5. Біг з прискоренням на 30–40 м.
6. Повторний біг з ходу на 30–50 м з інтервалом відпочинку 2–6 хв.
7. Повторний біг під схил з виходом на пряму.
8. Вибігання на не дуже крутий схил (3–4 рази, відпочинок 2–3 хв.).
9. Перемінний біг: перші 50 м – вільний біг з середньою інтенсивністю, другі 50 м – максимально швидко, треті 50 м – з середньою інтенсивністю.
10. Гра з бігом типу естафет.

Також з даним віковим контингентом учнів можна застосовувати стрибки, гімнастичні та акробатичні вправи, або бігові вправи, які виконуються в ігрових чи змагальних умовах.

Висновки. Для розвитку пружкості можна застосовувати різноманітні вправи, які необхідно виконувати з максимальною швидкістю або частотою рухів. До них відносяться вправи, що розвивають швидкість рухової реакції як складної, так і простої, подолання коротких відрізків з максимальними зусиллями. Також

доцільно застосовувати загальнопідготовчі вправи, які вимагають прояву максимальної реакції та швидкості окремих рухів й граничної частоти; рухливі та спортивні ігри за спрощеними правилами; спеціальні та підготовчі вправи, що сприяють удосконаленню окремих компонентів рухової дії (наприклад, виконання низького старту з акцентом на розвиток швидкості рухової реакції, прискорення на коротких відрізках – частоту рухів ніг та швидкості окремих кроків тощо); виконання рухів з максимальною швидкістю або частотою за короткий проміжок часу; стрибки і т. п.

Література.

1. Бондаренко С. В. Основи техніки та методика навчання легкоатлетичних вправ: навч. посібн. / С. В. Бондаренко. – Кіровоград: Імекс ЛТД, 2-ге видання, перероблене і доповнене, 2007. – 224 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту / Л.В.Волков. – К.: Видавництво «Олімпійська література», 2002. – 294 с.
3. Волков Л. В. Основи спортивної підготовки дітей і підлітків: навч. посібн. / Л. В. Волков. – К.: Вища шк., 1993. – 152 с.
4. Іващенко В. П. Теорія і методика фізичного виховання: підручник В. П. Іващенко, О. П. Безкопильний. – Черкаси: Ч. 1. Видавництво, 2006. – 420 с.

ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСПОРТУ

Жовтенко Єлизавета

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Нововедення характерні для будь-якої професійної діяльності людини і тому природно стають предметом вивчення, аналізу і впровадження. Відкриття самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих вчителів і цілих колективів. Цей процес не може бути стихійним, він потребує управління.

Інновації – це створення умов для наукових розробок та впровадження сучасних технологій у спорті. Це включає в себе розвиток нової спортивної інфраструктури, а також підтримку функціонування центрів олімпійської та не олімпійської підготовки. Таким чином це поняття розглядаються з різних точок зору – в «зв'язці» з технологіями, економічним розвитком, політичними питаннями, змінами в педагогічному процесі тощо [4, с. 108].

Головна особливість велоспорту полягає у тому, що він, на відмінну від більшості інших видів спорту, потребує новітнього оснащення, так як допомагає спортсмену полегшити проходження дистанцій та подолати перешкоди [2, с. 16].

В сучасному спорті нововеденням у велоспорті приділяється дуже багато уваги. Це пояснюється корінними змінами в економіці, політиці та духовному житті нашої країни. Звідси походить необхідність зміни професійної діяльності спеціалістів у сфері спорту, формування більш творчого та критичного

мислення у студентів спортивних вишів в умовах сучасної конкуренції. Спортсменам та тренерам доводиться зараз працювати в постійних нововведеннях. Іновації, які може використовувати тренер, багатогранні: нові методики спортивного тренування, проблематичне навчання, діалогове викладання [1, с. 38].

Аналіз досліджень. Завдяки Шиман А.Г. та його працям ми дізналися про новітню процедуру кріотерапію. Після такої іноваційної процедури вже на наступних тренуваннях можна побачити покращення у спортсмена. У працях Макарової Г.А. розкриті іноваційні технології спортивної медицини, адже медичні іновації це один із найголовніших факторів ефективного тренування у спортсменів. У сучасному спорті неможливо перемагати без новітніх розробок в області медицини. Сьогодні перемагає той, хто знаходиться в цій сфері попереду всіх, і той хто має власну базу для таких розробок.

Аналіз наукових досліджень дозволив з'ясувати як впливають іноваційні технології у таких сферах як: медицина, психологія, технологічні іновації. Іновації у психології спорту за останній час різко вийшли на новий рівень розвитку. Це допомагає самому спортсмену та тренеру аналізувати психологічні стани під час тренувати та змагань та покращувати спортивні результати на змаганнях.

На думку В.Н. Платонова новітні підходи до тренувального процесу є підґрунтям ефективного технічного удосконалення спортсменів [3, с. 207].

Метою дослідження є аналіз нововведень у підготовці спортсменів велосипедистів.

Для вирішення поставленої мети нами вирішувались наступні **завдання**:

- здійснити аналіз науково-педагогічної літератури з обраної теми дослідження;
- дослідити вплив іновацій на тренувальний процес велосипедистів;
- проаналізувати шляхи покращення та вплив іновацій на тренування велоспортсменів.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, спостереження, вивчення досвіду роботи провідних тренерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз науково-педагогічної літератури з обраної теми дослідження дозволив з'ясувати, що іновації суттєво розвиваються у велосипедному спорті та мають значний вплив на результат у змаганнях, й покращення тренувального процесу.

Початком іновацій можна назвати період удосконалення велосипеда, ті часи коли він змінювався ззовні. Відбувалися зміни у колесах від більшого до меншого. Якщо, подивитися перші фото велосипеда, можна побачити переднє колесо надзвичайно великих розмірів.

Психологія спорту – вивчає закономірності психічної діяльності людей в умовах тренувань і спортивних змагань. Завдання спортивного психолога – це забезпечити сприятливі психологічні умови, керування емоційним станом спортсмена під час гонки, навіть на складних ділянках траси, розвиток характеру, інтуїції, розвиток пам'яті, уваги та мислення.

Науково-дослідна робота полягала у застосуванні інноваційних технологій на тренуванні у велосипедистів. Здійснювалось визначення, яким чином технології впливають на покращення тренувального процесу та ефективність змагальної діяльності. Експеримент проводився на тренувальній базі КМР – КДЮСШ №31 зі спортсменами навчальної групи 2000 та 2001 року народження. Під час дослідження спортсмени тренувалися на шосе, де були задіяні інноваційні технології під час проходження дистанції спортсменами, а саме: це були прилади на тілі спортсмена, які вимірюють пульс, частоту серцевих скорочень. Отримані дані відображалися тренером на комп'ютері. Це дало змогу з'ясувати на яких ділянках траси потрібно змінити швидкість, тактику для покращення своїх результатів.

У нашому експерименті були задіяні велокомп'ютери. Цей технічний інноваційний прилад має важливий вплив на ефективність тренувального процесу. Він дозволяє прослідкувати за важливими даними тренування, включаючи час, дистанцію, швидкість, загальний підйом і місцезнаходження. При приєднанні до датчика пульсу який ми застосовували в експерименті цей пристрій записує показники серцевого ритму та серцевої зони на тренуванні. Разом з датчиком серцевого ритму можна отримувати більш точні дані про витрати калорій. Застосування таких приладів дає змогу насамперед спортсмену контролювати свої анатомічні показники, та систематично на кожному тренуванні покращувати свої результати, для того щоб на змаганнях отримати найкращий результат за часом та посісти перше місце.

В експерименті також були задіяні новітні технології вбрання спортсмена на тренуванні. Адже від комфортності одягу також багато чого залежить. На сьогоднішній день інновації в цій сфері дуже швидко розвиваються, випускаються новітні вело форми, в яких тренуватися комфортно та приємно. Інноваційність матеріалів полягає у складній структурі різних типів волокон.

Висновки. Таким чином, інновації – це результат інноваційної діяльності, у вигляді нового чи удосконаленого продукту або технологічного процесу. Спортивна діяльність дуже тісно пов'язана з інноваціями, які постійно впроваджуються та мають результативний вплив на тренуванні велосипедистів. Технологічні інновації у велосипедистів розвиваються дуже стрімко. Велоформа удосконалюється від вовняної до еластикової, що дозволяє спортсмену комфортно себе почувати під час їзди. На сьогоднішній день виникло багато гаджетів, які стануть в нагоді для тренування велосипедистів. Велокомп'ютер – сучасний винахід століття, адже за допомогою цього приладу, під час тренування тренер може окремо у себе в кабінеті спостерігати за медико-біологічними характеристиками спортсмена.

Література.

1. Макарова Г.А. Спортивная медицина / Г.А. Макарова – М.: Советский спорт, 2003. – 480 с.
2. Малкин В.Р. Психотехнологии в спорте / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Издательство Урал. ун-та, 2013. – 96 с.
3. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В.Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2013. – 624 с.

4. Шиман А.Г. Применение общей криотерапии в спортивной медицине / В.В. Кирьянова, А.В. Максимов. – М.: Вестн. Санкт-Петербург, мед. акад. – 2001. № 1 (2). – С. 107-110.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ

Золотушка Владислав

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников Е.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Выносливость - это качество, необходимое любому теннисисту любого уровня. Она играет важную роль в конечном результате. Выносливость - это способность теннисиста сохранять требуемую работоспособность на протяжении длительного времени, преодолевая как физическую, так и психологическую усталость.

Развитие этого качества положительно влияет на весь организм и в особенности на сердечно-сосудистую систему, снижая риск заболеваний сердца и органов дыхания [2].

Результаты исследований. Современный уровень развития тенниса, как широко распространённого в мире ситуационного вида физических упражнений, характеризуется сложно-координационной деятельностью последовательно и внезапно вовлекаемых многих мышечных групп. Качественное и количественное выражение двигательных актов теннисиста связано с высоким уровнем мышечных дифференцировок, градуированных на основе чувства мяча, ракетки, сетки, дистанции и движения партнёра. Для успешного протекания моторной адаптации теннисиста требуется гармоничное развитие мышечной силы, скорости движения, выносливости и совершенствования двигательного, зрительного, вестибулярного и тактильного анализаторов, обуславливающих формирование специальных двигательных навыков.

В матче игроки выполняют большое количество пробежек за мячом. Существуют две принципиально разные разновидности выносливости - аэробная и анаэробная. Аэробная выносливость - это качество, позволяющее теннисисту выполнять физическую работу в обычном режиме снабжения мышц кислородом. Анаэробная выносливость подразумевает способность длительного выполнения работы теннисистом в условиях нехватки кислорода.

Для теннисиста главная цель тренировки на выносливость кроется в том, чтобы он мог выдерживать на корте физические нагрузки на протяжении длительного времени. Развитие выносливости должно идти под контролем опытных тренеров по ОФП, постепенно выходя на новый уровень. Выносливость делает теннисиста более стойким к утомлению, что позволяет добавлять нагрузку во время основной тренировки, что приводит к росту многих показателей [3].

Упражнения на выносливость

В академии тенниса Tennis Group на этапе начальной физической подготовки для развития выносливости мы применяем различные подвижные

игры, бег на короткие и длинные дистанции. В дальнейшем по мере развития качества увеличиваются и нагрузки. Увеличивается время тренировки на выносливость, количество этих тренировок, вводятся новые упражнения.

Упражнения на выносливость, как правило, подразумевают довольно тяжелую монотонную циклическую работу, которая многим может прийти не по вкусу. Еще до недавнего времени теннисисты тренировали выносливость длительными изматывающими пробежками, заплывами, работой на велотреке. Необходимо избегать однотипности упражнений и чрезмерно высоких объемов нагрузок, ведь это может привести к нежелательному психологическому состоянию спортсмена, перетренированности, общему состоянию дискомфорта, а иногда даже к травмам.

Для того чтобы методически развивать выносливость в теннисе, выполняют специальные упражнения, такие как различные виды бега – аэробный, анаэробный, интервальный. Интервальный наиболее эффективен, поскольку происходит чередование от медленного к быстрому и обратно. Также можно бегать по пересеченной местности, передвигаться в разных направлениях, бегать боком, спиной вперед. Важно постоянно чередовать нагрузку, направления, скорость. Эффективна в тренировке выносливости также обычная скакалка – она отлично тренирует сердечную и дыхательную системы [1].

Выводы. Серьезные занятия большим теннисом требуют от спортсмена значительных усилий, направленных на развитие сразу нескольких важных характеристик: силы, ловкости, выносливости и скорости. Уделяя недостаточно внимания развитию одной из этих характеристик, спортсмен может свести на нет все свои достижения в других областях. Именно по этой причине комплексы тренировочных упражнений для профессионалов составляют опытные тренеры, которые потом следят за результативностью тренировок и вносят коррективы в ходе занятий.

Литература.

1. Tennis-group.ru [Электронный ресурс]-Режим доступа: tennis-group.ru/physical-training/vynoslivost-v-tennise-название с экрана
2. Tennisport.com.ua [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://tennisport.com.ua/2014/01/trenirovka-vynoslivosti-v-bolshom-tennise-vnosim-raznoobrazie/>. Название с экрана
3. Скородумова А.П. Теннис. Как добиться успеха / А.П. Скородумова.-М.: Pro-Press, 1994. -176с.

ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В УКРАИНЕ

Золотушка Владислав

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников Е.К.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. До начала соревнований на чемпионате мира по хоккею в дивизионе 1А, который было доверено принимать Киеву, прогнозы на выступление на этом турнире хозяев соревнований были достаточно оптимистичными. Реалии были очень болезненными – украинцы в первых двух матчах против далеко не самых сильных команд проиграли венграм 3:5 и

полякам 1:2, и теперь не просто почти потеряли шансы на повышение в классе, но и куда хуже – могут упасть в иерархии мирового хоккея еще ниже [3].

Цель исследований: определить основные проблемы в развитии хоккея и пути их решения.

Результаты исследований. Главной причиной является отсутствие условий для развития хоккея в стране. Государству сейчас не до спорта вообще и хоккея в частности, украинские богачи, за очень редким исключением, тоже не спешат вкладывать деньги в этот вид спорта, в отличие от того же футбола, баскетбола, хоккей – слишком дорогой вид спорта, чтобы заниматься им профессионально. Лишь амуниция стоит столько, сколько среднестатистическая семья в Украине не может и не захочет себе позволить. И это мы еще не говорим о местах для занятия хоккеем.

Тренироваться украинским хоккеистам почти нигде. И если в больших городах еще остались единичные ледовые дворцы и катки, то в регионах о них можно только мечтать. Оставляет желать лучшего и состояние этих самых катков, и качество их инфраструктуры. После чего не очень удивляет тот факт, что наши ребята проигрывают представителям Венгрии и Польши, где условия для тренировок не только качественные, но и создаются массово, помогая привлекать к виду спорта больше талантливой молодежи.

Также не способствует повышению качества игры украинских игроков и уровень украинского чемпионата. В нем вообще не так много участников – 6, а о сильных участниках и говорить излишне – об их количестве вам лучше расскажет огромный список неприлично разгромных побед со счетами типа 13:2, 11:0 и другими им подобными. Когда против украинских сборников выходят игроки из других стран, которые отказываются пропускать по десять-пятнадцать шайб за игру, получаем проблемы с результатами [2].

Если подsumмировать кратко, Украина – это не хоккейная страна. По причинам экономического и исторического характера. Какое-то время выезжали на мастерах, воспитанных в 90-е, однако настоящий уровень нашего хоккея низкий [3].

Спортивный журналист Кирилл Крыжановский в своей статье вывел основные тезисы по улучшению ситуации в украинском хоккее:

- государство принимает программу развития хоккея на ближайшие 10 лет. В ней обозначаются четкие сроки и суммы на развитие инфраструктуры, открытие детских государственных школ за бюджетные средства;

- при этом государство выделяет налоговые льготы бизнесменам, готовым строить катки, развивать частные клубы и детские секции;

- чемпионат Украины по хоккею становится молодежным, где могут выступать только игроки до 21 года (как частность, можно разрешить 5–6 игроков старше);

- топ-4 украинских клубов переходят в иностранные чемпионаты, где иной уровень хоккея в плане скоростей, техники и интенсивности игры;

- владельцы этих клубов получают от государства преференции в ведении своего бизнеса. В свою очередь владельцы клубов оплачивают подготовку молодых игроков, которых они берут из государственных хоккейных школ;

– государство и частные инвесторы заключают нечто вроде социального договора, который предусматривает взаимные выгоды в плане развития хоккея в стране. Упор делается на доступность занятий для детей и постоянное повышение уровня квалификации тренеров (или частичная занятость в этом деле иностранных специалистов).

Разумеется, что пунктов можно дописать еще много, но все это чистая теория. Без вмешательства государства и крупного бизнеса это падение не остановить. Про развитие даже говорить не приходится [1].

Необходимо развивать юниорскую хоккейную лигу, работать со школами. Все это – базовые принципы работы любой спортивной федерации, повторять которые нет смысла. Вместе с тем, построение правильной системы функционирования юниорских сборных и работа по сохранению в хоккее наиболее талантливых ребят в будущем обязательно дадут результат, который так ждут болельщики хоккея в Украины – мы наконец-то перестанем вспоминать о прошлом, как единственном светлом периоде этого вида спорта в нашей стране, и начнем работать на перспективу [2].

Выводы. Любая спортивная организация в командном виде спорта, столкнувшись с финансовыми проблемами, но желая сохранить свое существование, делает две вещи – оптимизирует расходы и начинает интенсивно работать с молодежью. Украинский хоккей должен научиться эффективно работать в условиях ограниченных финансов или умереть. А это значит, что нужно забыть о клубах-однодневках в иностранных лигах, акцентировать внимание на внутреннем первенстве, массовости вида спорта и воспитании молодежи. Клубов в иностранных лигах у нас уже нет, массовости пока нет, а внутреннее первенство требует отдельного внимания.

Литература.

1. Gordonua.com [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://gordonua.com/blogs/kryzhanovskiy/v-ukraine-hockey-nuzhen-roditelyam-yunyh-hokkeistov-parochke-biznesmenov-i-dvum-s-polovinoj-zhurnalistam-185104.html>.- название с экрана
2. Isport.ua [Электронный ресурс].-Режим доступа: <http://isport.ua/hockey/ukraine/328186-mify-i-puti-spaseniya-ukrainskogo-hockeya>.- название с экрана
3. Sector.depo.ua [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://sector.depo.ua/rus/hockey/chomu-ukrayinskiy-hockey-opinivsy-na-dni-20170424561185>.- название с экрана

МЕТОДИЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Ішенко Маргарита

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Однією з найбільш актуальних тем в спорті на сьогоднішній день є підготовка резерву спортсменів. Постійно зростаючий рівень та щільність спортивних результатів та крупних національних та

міжнародних змаганнях, напружена боротьба на всіх етапах підготовки ставлять перед спортсменами та тренерами все більш складні завдання в галузі вдосконалення методики підготовки спортсменів. Перемога в змаганнях, зайняття призових місць стає неможливим без багаторічної цілеспрямованої підготовки з науково-обґрунтованим співвідношенням об'єму та інтенсивності фізичної загальної та спеціальної підготовки.

За даними значної кількості фахівців в галузі фізичного виховання та спорту, підвищення спортивних результатів за останні роки зумовлене низкою факторів, провідний з них, удосконалення методики спортивного тренування. Досвід минулих років свідчить про те, що покращення спортивних результатів у гандболі органічно пов'язано із покращенням фізичної підготовленості спортсмена, однак резерви у цьому напрямку ще не вичерпані [3, 5].

Спортивне тренування в гандболі це педагогічний процес управління розвитком спортсмена, та підготовка його до змагань. Для досягнення високої результативності спортивного тренування треба враховувати великий арсенал педагогічних методик та принципів, а також закономірності розвитку сучасного спорту. Як відомо, сучасний спорт – це сукупність багатьох компонентів, застосуванням альтернативних засобів підвищення спортивної форми та майстерності. Це зумовлено великою динамікою, росту спортивних результатів та великою конкуренцією. В сучасному спорті разом із тим, існують вагомні резерви поліпшення результативності діяльності тренерів і педагогів на вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів різної кваліфікації [2].

Дослідження сучасних науковців вказують на те, що підготовка висококваліфікованих спортсменів в спортивних іграх – це складний та тривалий процес, який передбачає різнобічну фізичну підготовку, розвиток та вдосконалення фізичних якостей, які є домінуючими в даному виді спорту [3]. Підбір засобів та методів тренування, що відповідають рівню підготовленості спортсмена, раціональна побудова тренувальних занять, знання особливостей та закономірностей в підготовці, мають велике значення в тренуванні спортсменів.

Однією з пріоритетних фізичних якостей, яка є фундаментом для розвитку інших, є витривалість. В сучасному гандболі, коли відбувається інтенсифікація тренувального та змагального процесу, без значних показників в розвитку даної здібності говорити про високі змагальні результати практично не можливо. Саме тому дослідження даної теми безумовно є актуальним.

Мета дослідження полягає в узагальненні принципів та методики розвитку витривалості у гандболісток.

Виклад основного матеріалу. Для визначення методичних умов розвитку витривалості в спортивних іграх взагалі та в гандболі зокрема ми провели бесіду з провідними тренерами херсонського училища фізичної культури з гандболу. Під час бесіди ми визначили головні принципи та основні чинники, на які необхідно звертати увагу, а також відтворили план тренувальної роботи, що використовують тренери при роботі з юними гандболістками.

Сутність запропонованих тренувань передбачала наступне: перші 2 заняття – тренувального плану де у змісті занять виконувався повторний біг та біг у рівномірному темпі, потім контрольне тренування. В подальшому всі тренування чергуються за тим же самим принципом. Із дев'яти тренувальних днів спрямованих на розвиток витривалості третій, шостий і дев'ятий – контрольні тренування. Враховуючи той факт, що всі дівчата тренуються двічі на добу шість днів на тиждень, навантаження спрямовані на розвиток витривалості припадають на перший, третій та п'ятий день мікроциклу протягом трьох тижнів (табл. 1.).

Таблиця 1

Планування тренувальної роботи для розвитку витривалості гандболісток

№ тренування	Засоби тренування	Дозування
	I мікроцикл	
1. (понеділок)	1. Біг в рівномірному темпі. 2. Повторний біг.	800 м. 2 X 800 м + 2 X 600 м + 2 X 200 м, через 200 м ходьби
2. (середа)	1. Загальнорозвиваючі вправи 2. Біг у рівномірному темпі. 3. Спортивна гра.	Спрямовані на розвиток гнучкості. 3 км Футбол
3. (п'ятниця)	1. ЗРВ в русі та на місці. 2. Контрольний норматив. 3. Бігові вправи зі зміною напрямку руху.	На всі групи м'язів Біг на 1500 м. 10 хвилин в повільному темпі
II мікроцикл		
4. (понеділок)	1. Біг в рівномірному темпі. 2. Повторний біг.	1000 м. 2 X 900 м + 2 X 700 м + 2 X 300 м., через 200 м ходьби
5. (середа)	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Рівномірний біг.	Спрямовані на розвиток гнучкості 4 км чергуючи з ходьбою.
6. (п'ятниця)	1. ЗРВ в русі та на місці. 2. Контрольний норматив. 3. Бігові вправи зі зміною напрямку руху.	На всі групи м'язів Біг на 2000 м. 15 хвилин в повільному темпі
III мікроцикл		
7. (понеділок)	1. Біг в рівномірному темпі. 2. Повторний біг.	1000 м. 4 хв. + 3 хв. + 2 хв. через 1 хв. відпочинку
8. (середа)	1. Загальнорозвиваючі вправи. 2. Рівномірний біг.	Спрямовані на розвиток гнучкості 3 км.
9. (п'ятниця)	1. ЗРВ в русі та на місці. 2. Контрольний норматив. 3. Бігові вправи зі зміною напрямку руху.	На всі групи м'язів Біг на 3000 м. 20 хвилин в повільному темпі

З даних зазначених в таблиці видно, що в тренувальному плані запропонованої методики використані всі основні загальноприйняті методи тренувань для розвитку витривалості. Дана методика представляє собою комплекс різних методик які взаємопов'язані між собою.

Основою даної методики є орієнтація на результат без суворого дотримання вимог нормативів. Даний підхід дозволяє вміло стимулювати

недостатньо підготовлених гандболісток в їх бажанні підвищити рівень розвитку витривалості. Тобто основним критерієм для таких спортсменок повинні бути бажання і наполегливість. У одних - це вміння просто закінчити дистанцію, не зійти з неї, в інших - покращити своє попереднє досягнення на 2, 1, а то і на 0,5 сек. Для сильних гандболісток система оцінювання планується з врахуванням динаміки зростання їх особистих досягнень, рекордів команди. Використання диференційованого оцінювання спортсменок, тренери позитивно впливають на мотиваційну сферу, змінюючи на краще їх ставлення до розвитку витривалості і виконання вправ тривалого характеру.

Особливу активність в успішному опануванні витривалості виявляють юні гандболістки після включення в заняття спостережень за власним пульсом. Пульсометрію треба проводити на початку заняття, після закінчення навантаження і перед початком чергового бігового відрізка. Наприклад, перед початком кожної наступної бігової вправи пульс повинен знаходитись в діапазоні 20-22 уд. за 10 сек., що відповідає 120-132 уд/хв. Повторення вправ при цих замірах пульсу задовільно впливає на розвиток витривалості. Самостійний контроль за пульсом після виконання навантаження і перед початком нового, а також своєчасна подача необхідного об'єму пояснень і коментарів з пульсометри, активізує спортсменок на свідоме виконання наперед відомої монотонної бігової роботи. Така організація тренувальних занять сприяє формуванню у юних спортсменок інструктивних навичок та вмінь самостійних занять з бігу.

Важливість навчання самостійному контролю за впливом навантаження під час розвитку витривалості було пов'язано із вмінням індивідуального використання відновлюючих дихальних вправ та терміну відпочинку після бігових відрізків (навантажень).

При виконанні повторної вправи, тобто після про бігання чергового відрізка гандболісткам надається відпочинок: 1 хв. спокійної ходьби. Потім проводиться вимірювання пульсу. Якщо показники пульсу відповідали 20-23 ударів за 10 сек., то можна починати бігти наступний відрізок. В протилежному випадку – відпочинок необхідно збільшити. Тобто після закінчення стимулюючих вправ (ходьба) спортсменки одразу виконують основну діяльність. Спокійна ходьба дозволяє підтримувати на високому рівні збудження центральної нервової системи і прискорює ліквідацію кисневої заборгованості.

Висновки. В сучасному спорті досягнення високих спортивних результатів можливе при високих показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Витривалість є основою для розвитку всіх фізичних якостей спортсмена. Без високого рівня розвитку даної якості не можливо досягти стабільності в виконанні технічних прийомів та тактичних комбінацій в умовах напруженої змагальної діяльності.

Існує значна кількість різноманітних засобів та методів розвитку витривалості, проте практично відсутні специфічні підходи, спрямовані на розвиток витривалості саме в ігрових видах спорту. Використання комплексного підходу з використанням різноманітних засобів та методів

тренування дозволить зробити процес розвитку витривалості цікавим та ефективним.

Література.

1. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских школах. / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 267с.
2. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детскоюношеских спортивных школах: методическое пособие / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
3. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов: учебное издание / Л.П. Матвеев. – К.: Олімпійська література, 2002. – 319 с.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. / В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1984. - 352с.
5. Цапенко В.А. Змагання та змагальна діяльність у гандболі: Навчальний посібник для студентів і викладачів вищих навчальних закладів / В.А. Цапенко, А.Є. Гусак, Е.Ю. Дорошенко. - Запоріжжя: ЗДУ, 2004. –178 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА

Іщенко Мирослав

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Специфічною основою спортивного тренування є фізична підготовка боксера. Вона являє собою процедуру виховання таких фізичних здібностей організму, які в подальшому зможуть допомогти спортсменові зайняти гідні висоти. Фізична підготовка міцно пов'язана із загальним рівнем функціональних здібностей, зі зміцненням здоров'я і різнобічним розвитком особистості.

Передумовою до вибору спортивної спеціалізації служать певні природні дані, рівень фізичного розвитку як результат регулярних занять бігом, плаванням, лижами, рухливими і спортивними іграми, а також професійних занять.

Сучасний бокс пред'являє високі вимоги до фізичної підготовки спортсменів. Провідним боксерам доводиться брати участь поспіль в двох турнірах (з перервою в три-чотири тижні) і провести вісім-дев'ять напружених боїв. На першостях Європи та олімпійських іграх часто доводиться зустрічатися з потенційними професіоналами, відмінно фізично підготовленими, які розраховують на перемогу, щоб зі званням чемпіона перейти в професійний бокс. Недооцінка фізичної підготовки призводить до «однобокого» розвитку і, неминуче, - до нестійких спортивних результатів, припинення згодом спортивного росту. Фізичну підготовку поділяють на загальну і спеціальну.

Мета дослідження – виявити особливості методики розвитку фізичної підготовки боксера.

Виклад основного матеріалу. У методиці і теорії боксу умовно виділяють 4 основних якості: витривалість і швидкість, силу і спритність.

Швидкість характеризується як комплекс функціональних властивостей організму, що невимушено і переважно обумовлюють швидкісні характеристики рухів і час рухової реакції. Оцінюючи прояв швидкості, виділяють:

- латентний час рухової реакції;
- швидкість одиночного руху;
- частоту рухів.

Сила - це здатність пересилювати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Виділяють кілька видів силових здібностей:

- Силові в двох режимах (динамічних і статичних).
- Здібності швидкісно-силові, для розвитку яких використовують метод повторно-прогресуючої вправи при формуванні здатності до прояву значної сили в умовах швидких рухів.

Витривалість - це здатність боротися з втомою і підтримувати високу працездатність протягом усього боксерського поєдинку.

Спритність характеризується як складна комплексна якість, яка не має одного критерію для її оцінки. Мірою спритності може бути координаційна складність рухових дій і точність рухів. Спритність в боксі виражається в швидкості перетворення рухів відповідно до запитів на зміну умов поєдинку.

Висновки. Для фізичної підготовки слід вибирати з інших видів спорту вправи, що найбільш відповідають характеру дій боксера і сприяють розвитку фізичних якостей. Деякі види фізичних вправ, в загальному позитивно впливають на боксера, в той же час можуть мати негативний вплив на формування необхідних навичок і виховання потрібних якостей. Тому важливо підбирати такі види вправ, які сприяли б удосконаленню функцій організму в потрібному боксеру напрямку і в той же час позитивно впливали на формування необхідних умінь і навичок (або, в крайньому випадку, не перешкоджали їх формуванню). Як правило, кожна вправа має основну спрямованість (наприклад, розвиває швидкість), але одночасно допомагає формуванню й інших якостей.

Література.

1. Арнис В.Р. Развитие мощности работы у человека при тренировке силы / В.Р. Арнис // Физиология человека. - 1994. - Т20, №2. - С.80-87.
2. Бутенко Б.И. Специализированная подготовка боксера / Б.И. Бутенко. - М.: Физкультура и спорт, 1967. - 175 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 340 с.
4. Гандельсман А.Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 232 с.

ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК С ПЕТЛЯМИ TRX

Киясь Марина

Научный руководитель: преподаватель Крыжановская А.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. TRX, прежде всего, — прекрасный инструмент для эффективного метаболического тренинга. Гибкая конструкция петель превращает самые простые отжимания в сложнейшее комбинационное упражнение, задействующее массу мышечных групп одновременно. Благодаря этому, а также из-за повышенной координационной сложности большинства упражнений, тренинг на TRX способствует более активному расходу энергии во время занятия, а также созданию высокого уровня метаболического отклика, который позволит тратить калории спустя многие часы после окончания тренировки [3].

Цель: определить положительные и отрицательные стороны петель TRX.

Результаты исследований. Занятия TRX появились в конце 90-х и были придуманы американским пехотинцем из «морских котиков» Ренди Хетриком, который, с целью поддержания себя в форме занимался с «натуральным» оборудованием, имеющимся под рукой: с помощью пояса для кимоно, канатов и нейлоновых лент.

Другие пехотинцы присоединились к изобретателю, позже занятие приобрело популярность: так появился TRX, который означает Total Body Resistance. Классические знакомые всем «тряпочные» петли появились попозже, уже в начале 2000-х, — собственно, с легкой руки Хетрика, который из спецназовца в отставке превратился в бизнесмена, придумавшего новый вид спорта.

По сути, TRX — это замена тренажерного зала в одном универсальном устройстве, которое можно носить с собой — вы можете закрепить петли TRX дома, на улице (деревья) или в поездке.

Несмотря на кажущуюся гениальную простоту, занятия TRX не так очевидны и требуют подготовки и поддержки от тренера.

Итак, TRX — это мобильное и компактное устройство, позволяющее тренироваться относительно полноценно в любых, даже самых сложных, условиях — как в тренажерном зале, так и на улице, в гостиничном номере, под крылом истребителя или на пляже турецкого отеля. Лишь бы было куда прицепить петли. Сам снаряд легко помещается в небольшую сумку и вполне доступен даже студенту. Петли TRX и им подобные имеют незначительные вариации в конструкции, но ни суть, ни структура упражнений от этих вариаций не меняются.

Кроме того, TRX полезен как снаряд, позволяющий тренировать практически все тело без ударной или прямой нагрузки на позвоночник. Это не значит, что он однозначно подходит всем травмированным людям, новичкам или пожилым, но вещь в хозяйстве, несомненно, полезная [1].

На TRX варьируется и темп тренировки, и нагрузка, и сложность упражнений. На нем можно заниматься даже бабушкам — можно дать по пять

самых простых приседаний, а стропы будут помогать им держаться. Иногда на TRX занимаются и дети, им это интересно.

Для TRX разработали много программ под конкретные виды спорта. Например, упражнения для теннисистов помогают улучшить мобильность удара. TRX Rip очень популярен среди тех, кто занимается плаванием, греблей. Используют его и для реабилитации спортсменов.

Если говорить о противопоказаниях к занятиям с петлями TRX, то в первую очередь это касается всех видов травм суставно-связочного аппарата. Сразу следует сказать, что без наличия базовой физической подготовки вам не стоит начинать осваивать этот тренажер. Вот минимальные требования к физической подготовке спортсмена, которые позволят вам начать осваивать петли: уметь правильно с технической точки зрения выполнять от 40 до 50 приседаний с собственным весом, выполнять технически грамотно минимум 20 выпадов на каждую ногу, отжиматься от пола минимум 10 или 15 раз, находиться в положении «планка» минимум 60 секунд [2].

Вывод. TRX — это просто спортивный снаряд, такой же как, скажем, гири, штанга или медбол. Включать его в свои тренировки однозначно полезно, но исключать все остальное, перечеркивая несомненные достоинства «конкурентов», — большая ошибка. Скорость набора физической формы от избранного снаряда практически не зависит, тут куда важнее умение грамотно планировать нагрузки, сочетать их и тренироваться по регулярному и разумному графику.

Литература.

1. Mhealth.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.mhealth.ru/form/fitness/chto-takoe-petli-trx-i-kak-na-nix-trenirovatsya/#ixzz4z4528VDa>. - название с экрана
2. Preobrazharium.com [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://preobrazharium.com/petli-trx-dostich-balansa-i-vynoslivost/>. - название с экрана
3. Tutknow.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа: tutknow.ru/bodyfitness/6086-petli-trx-uprazhneniya.html. - название с экрана

АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ

Коваленко Ірина

Науковий керівник: доцент Неворова О. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Актуальність даної теми обумовлена пошуком сучасних підходів до вирішення проблеми підвищення ефективності підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

В останні роки відзначають умовність повного поділу фізіологічного і психічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальним подразником. Психологічний стрес характерний тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозову,

важку. У свою чергу психологічний стрес поділяється на інформаційний та емоційний. Інформаційний стрес розвивається тоді, коли виникає інформаційне перевантаження, тобто людина не справляється з завданням, не встигає приймати правильні рішення в необхідному темпі за високого ступеня відповідальності. Для цього виду стресу характерно погіршення пам'яті, зниження концентрації уваги [2].

Емоційний стрес з'являється в ситуаціях загрози, небезпеки, образи, коли людина протягом тривалого часу залишається на самоті зі своїми переживаннями. Такий стан характеризується зростанням напруги, неспокою, тривоги, погіршенням сну, спостерігається неохайність, замкненість. Можлива поява депресивного стану, безпорадності або емоційних вибухів. Цей вид стресу небезпечний тим, що в його прояві виникають суїцидальні думки і фрази [4].

На думку Б.Х. Варданяна, стресостійкість є особливою взаємодією компонентів психічної діяльності, у тому числі емоційних. Він пише, що стресостійкість «...можна більш конкретно визначити як властивість особистості, що забезпечує гармонійні відносини між всіма компонентами психічної діяльності в емоціогенній ситуації і, тим самим, сприяє успішному виконанню діяльності» [2].

На одну з істотних сторін стресостійкості звертає свою увагу дослідник П.Б. Зільберман, говорячи про те, що стійкість може бути недоцільним явищем, що характеризує відсутність адекватного відображення ситуації, яка змінюється, й засвідчує недостатню гнучкість, пристосованість. Він же пропонує свою і, на наш погляд, одну з найбільш вдалих трактувань стресостійкості, розуміючи під нею «...інтегративну властивість особистості, що характеризується такою взаємодією емоційних, вольових, інтелектуальних та мотиваційних компонентів психічної діяльності індивідуума, що забезпечує оптимальне успішне досягнення мети діяльності в складному емоційному становищі» [3].

Відзначається вплив стресостійкості на продуктивність спортивної діяльності. Здатність спортсмена до саморегуляції власного стану, до психічної перебудови забезпечує і його ефективну адаптацію у навколишньому середовищі, у стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом потрібно починати з дитячих років.

Метою статі є аналіз сучасних методик з подолання у спортсменів стресової ситуації, які успішно використовуються у світовій практиці спорту.

Організація дослідження. Існує широкий вибір методик для подолання стресової ситуації спортсменів. Зокрема, до таких методик відносять ментальні техніки: аутогенне тренування, гіпнотерапія, сугестивні техніки, а також ще маловідомий метод в Україні – «гаряча йога».

Результати дослідження. Розглянемо детальніше деякі види ментальних технік, які достатньо широко застосовуються в спорті як у зарубіжних країнах, так і в Україні.

Все частіше гіпнотерапія і сугестивні техніки використовуються багатьма фахівцями з метою підвищення ефективності спортивної діяльності, особливо під час підготовки спортсмена до змагальної діяльності [1; 4]. Такий напрямок, як

спортивний гіпноз, зародився не так давно. Наприклад, в Америці він активно використовується протягом останніх сорока років. Гіпноз в спорті сприяє підвищенню концентрації свідомості, мотивації, впевненості, зосередженості, самоконтролю. На думку дослідника [1], за допомогою гіпнозу можна усунути напругу та занепокоєння, страх, небажані негативні емоції прискорити вироблення певних навичок, підвищити витривалість, надати можливість швидкого розслаблення і відновлення фізичних і моральних сил у спортсменів, що, в свою чергу, призводить до позитивних результатів у спортивній діяльності.

Наведено дані про використання гіпнозу в реабілітації спортсменів після травм. На думку автора [1], за допомогою гіпнотерапії прискорюється відновлення, усувається відчуття невпевненості й страху отримання наступної травми. Наведено яскравий приклад, коли після отримання перелому кінцівок у гімнастів надовго залишається страх, навіть після завершення періоду лікування. Починаючи тренування, спортсмени відчують страх і не можуть докладати фізичних зусиль на повну силу. З таким психологічним станом не можна досягти значних результатів у спорті [1, с. 25].

Сьогодні багато західних фізіотерапевтів та експертів спортивної медицини рекомендують використовувати йогу, як відновлюючий компонент, який врівноважує активні тренування. За допомогою контролю над диханням підвищується стійкість і витривалість спортсмена. Навчання вмінню заспокоєння усуває нервозність, часто використовується перед значними змаганнями, допомагає досягти концентрації, не витратити даремно енергію. Заняття в гарячому залі прискорюють розвиток суперкомпенсаторної фази і значно підвищують ефективність тренувального процесу в цілому. Через практику асан досягається анатомічно правильне положення тіла. Бігуни, велосипедисти, плавці та інші атлети, які використовують циклічні рухи в своєму виді спорту, в гарячому залі, розігрівають навіть найглибше розташовані м'язи. Перед початком застосування методу «гарячої йоги» рекомендовано отримати консультацію лікаря. Шанувальниками гарячої йоги є всесвітньо відомі спортсмени: тенісисти Енді Маррей, Серена Вільямс, Джон Патрік Макенро й один з провідних захисників NBA Брюс Боуен і багато інших.

За допомогою методу «гарячої йоги» можна швидко повернути витрачені сили та енергію, усунути м'язові блоки, накопичуються роками виснажливих тренувань. Як система інтегрального самовдосконалення, йога може бути використана для поліпшення будь-якої сторони спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

З метою своєчасного виявлення негативних станів у функціонуванні організму, які, перш за все, проявляються у зниженні рівня працездатності, призводять до виснаження нервової системи, слід проводити самопостереження за змінами власного стану здоров'я [4].

Для покращення працездатності організму та визначення найбільш сприятливих періодів для фізичної працездатності та емоційного фону корисним є визначення біоритмів власного організму.

З метою попередження розвитку негативних функціональних станів організму є організація самопостережень за допомогою ведення щоденника

самоконтролю.

Висновки. Таким чином, використання різноманітного поєднання методик для подолання стресових ситуацій у спортсменів допоможе підвищити ефективність підготовки до змагальної діяльності, а також у період відновлення після травм.

Література.

1. Авер А. Мгновенный гипноз. Как работает сила внушения/ А. Авер. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного доступа» ; Белгород: ООО «Книжный клуб», 2014 – 50 с.
2. Варданян Б.Х. Механизмы регуляции эмоциональной устойчивости / Б.Х. Варданян // Категории, принципы и методы психологии. Психические процессы. – М., 1993. – 543с.
3. Зільберман П.Б. Емоційна стійкість оператора. /П.Б. Зільберман // Нариси психології праці оператора. – М.: Наука, 1974. – 346с.
4. Панкратов В. Л. Саморегуляция психического здоровья. / В.Л. Панкратов // – М.: Издательство института психотерапии, 2001. — 338 с.

ОСНОВИ МЕТОДИКИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ

Ковальчук Олена

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявлень та їх поєднання. Розрізняють самопереконавання і самонавіювання. Самопереконавання - вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів, на основі пізнання законів природи і суспільства. Самонавіювання - спосіб впливу, заснований на вірі, на довірі до джерела, коли істина приймається в готовому вигляді, без доказів, але від цього вона не стає менш значущою, ніж пізнана істина [1].

За допомогою засобів саморегуляції, як стверджує Г.Д. Бабушкін, можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад, можна навести загальновідомі досягнення йогів в регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла. У культурі та науці народів світу накопичено великі відомості про саморегуляцію [1].

Для забезпечення успішного виступу на спортивних змаганнях необхідно знати характер передстартового стану спортсмена. Знаючи стан спортсмена, педагог може застосувати засоби та методи з метою його оптимізації та приведення до стану бойової готовності. Для діагностики передстартового стану використовується багато різних методів.

На думку Б.П. Яковлева, ведуча роль в формуванні готовності спортсмена до змагання в передстартовий період відводиться для розминки. Розминка „вирішує” завдання, що пов’язані з формуванням оптимальної збудливості центральної нервової системи (ЦНС), високої психологічної напруженості особистості, оптимальної емоційної стійкості спортсмена і, у висновку

психологічному „настроюванню” спортсмена на наступну змагальну діяльність [4].

Мета роботи: вивчити методичні аспекти ментального тренінгу в спорті.

Виклад основного матеріалу. У спорті найчастіше використовуються чотири різновиди психічної саморегуляції: аутогенне, психорегулююче, психом'язове та ідеомоторне тренування [2].

Аутогенне тренування (АТ) складається з двох ступенів: нижчого і вищого. Перший орієнтований на зняття психічної напруги, заспокоєння, другий передбачає перехід людини в особливий стан - надії, довіри, віри в безмежні можливості організму з подолання хвороб і різних недоліків характеру, щодо формування бажаних психічних якостей. При цьому людина не уявляє, яким шляхом може бути досягнуте бажане, повністю покладаючись на можливості свого організму [3]. Ступінь оволодіння даним методом психорегуляції залежить від розробки своєрідної драбини словесних формул, крокуючи по щаблях якої, людина переходить від вихідного психічного стану до необхідного для здоров'я, вищих спортивних досягнень, розвитку психіки.

Психорегулююче тренування (ПРТ) являє собою варіант аутогенного тренування, адаптований до умов занять спортом. Воно адресоване людям, які добре володіють релаксацією м'язів, практично здоровим, які приділяють велику увагу розвитку координації рухів. У зв'язку з цим в ПРТ не застосовуються формули, що викликають відчуття тяжкості в кінцівках. Іноді, навпаки, включаються формули подолання цього почуття (якщо воно все-таки виникає). Головним завданням ПРТ є управління рівнем психічної напруги [2, с.230].

Психом'язове тренування (ПМТ) спрямоване на вдосконалення рухових уявлень головним чином за рахунок зосередження уваги і забезпечення свідомого контролю рухів. Методика більш проста в порівнянні з АТ і ПРТ, доступна юним спортсменам. У ній використовуються розробки різних шкіл психотренінгу, зокрема, дихальні вправи, максимальне ізометричне напруження м'язів і спокій після нього, а також закривання очей. У ПМТ виділяють чотири ступені переходу до розслаблення і від нього до активізації: загальна перебудова та гармонізація стану, цілеспрямована психом'язова регуляція, загальне розслаблення м'язів тіла та активізація, обумовлена характером діяльності.

Ідеомоторне тренування (ІТ) полягає у свідомому активному уявленні техніки рухів. У ідеомоторному тренуванні прийнято виділяти три основних функції уявлень: програмуючу, тренуючу і регуляторну. Перша з них базується на уявленні ідеального руху, друга - на уявленнях, що полегшують освоєння навички, третя - на уявленнях про можливу корекцію, контроль рухів та зв'язки окремих елементів. Відповідно до цього розроблена і структура ідеомоторного тренування, що включає внутрішню актуалізацію (фази експозиції, обсервації, ідеомоторна) і зовнішню реалізацію (фази імітації та практичного тренування). Ідеомоторне тренування найбільше ефективне для підвищення швидкості рухів (до 34%), точності (6-18%).

У спортивній діяльності з психогігієнічними цілями використовується і ряд інших методик: «наївна психорегуляція» (талісмани, ритуали, розминки і т.п.), музичний супровід і функціональна музика, контроль стану голосу, дихальні вправи, спеціальні психорегулюючі комплекси фізичних вправ [2, с.235].

Використання ідеомоторної настройки перед змаганням протягом 10–15 занять готує спортсмена до успішного виступу. Все це відбувається тільки в тому випадку, якщо спортсмен шляхом посиленого тренування розвиває у себе здатність в потрібний момент викликати м'язово-рухові уявлення про рух. Цьому сприяють такі прийоми:

- систематичне індивідуальне планування майбутніх дій;
- промовляння завдань;
- уявне виконання вправ із застосуванням вольових зусиль, м'язовою напругою і розслабленням, імітаційними рухами;
- вміння розділяти рух на частини і знаходити в них основні фази рухових дій;
- порівняння та аналіз м'язово-рухових відчуттів реальних дій з уявними;
- навіювання та самонавіювання;

Спортивна ситуація супроводжується значною психічною й емоційною напругою й здобуває характер стресової. Складність картини психологічного стресу може бути адекватно зрозуміла тільки при аналізі досить багатьох його проявів. У цей час у суперечці рівних за своїми фізичними, технічними, тактичними можливостями атлетів, як правило, виграє той, хто краще вміє управляти своїм психічним станом, хто психологічно більш стійкий проти впливу різних стрес-факторів, хто має здатність до самоконтролю, саморегуляції та психорегуляції. Але не тільки змагальна діяльність висуває високі вимоги до вміння управляти своїм станом. Не менше значення має здатність до самоконтролю, саморегуляції й у тренувальному процесі [4].

Таким чином, в зміст передстартової підготовки спортсмена має входити формування „психічного настроювання» через єдність розумових і рухових дій.

Висновки. Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявлень та їх поєднання. За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які в звичайних умовах регуляції не піддаються. Уявлення можна використовувати практично у будь-який час, але найдоцільніше ними користуватися: до та після тренувальних занять; до та після змагання; у перерві між вправами; у вільний час; у процесі відновлення після травми.

Література.

1. Бабушкин Г. Д. Общая и спортивная психология / Г. Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. - Омск: СибГАФК, 2000. - 192 с.
2. Марищук К.В. Психодиагностика в спорте / К.В. Марищук. - М.: ЭКСМО, 2005. - 318 с.

3. Петров Н.Н. Аутогенная тренировка / Н.Н. Петров. - М.: Физическая культура, 2000. – 343 с.

4. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ФУТБОЛЕ

Комарова Катерина

Научный руководитель: преподаватель Кофанов И.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Значение гибкости, объективно не столь высоко, как скорости, но с ней вообще трудно тягаться в вопросе значимости. А вот среди остальных четырех физических качеств: сила, выносливость, координация и собственно гибкость - гибкость, полагаем, занимает равное положение. Недооценка этого качества присутствует в большинстве игровых видов спорта [1].

Результаты исследований. Футбол один из жестких и контактных видов спорта. Спортсмены находятся в условиях борьбы, соперничества, непосредственного контакта с противником и силового противоборства. В таких условиях неизбежны столкновения, умышленные и неумышленные силовые приемы, такие как подножки, удары, подкаты. Все выше перечисленное является причиной получения спортсменами повреждений суставов нижних конечностей. Медицинская статистика утверждает: большая часть суставных травм происходит в футболе. Вот несколько основных моментов, на которые влияет развитие гибкости [3].

Увеличение амплитуды возможного комфортного движения. Понятное свойство: больше амплитуда движения в суставах ног, больше возможности. Это крайне важно, например, при беге, шире шаг – выше скорость. Если движение ноги вперед (подъем колена) ограничено из-за низкой гибкости, шаг получится меньше, бег менее комфортным. Гибкость важна при подкатах, при контроле мяча голеностопом, при замахах для удара. Но не только о ногах речь: гибкость в плечевых суставах позволит увеличить амплитуду замаха при сбрасывании мячей из аута.

Ускорение восстановления при нагрузках. Для роста и восстановления мышцы должны пройти цикл из сокращения, расслабления и растяжения. Во время силовой тренировки мы активно сокращаем мышцы, во время растяжки компенсируем это активным их растяжением. Проведение растяжки способствует снижению болевых ощущений после нагрузок.

Профилактика травм. На связки футболиста ложится дополнительная нагрузка, как из-за бега с частой сменой направления и темпа движения, так и из-за взаимодействия с соперниками. Увеличение комфортной зоны разгибания сустава позволит успеть «включить» сустав при единоборстве до того, как будет пройдена опасная граница. Кроме того, эластичность связок и мышц обеспечивает лучшую реакцию на опасные некомфортные ситуации. Памятное столкновение Пайета и Роналду в финале Евро-2016 привело к

такой ситуации. Относительно быстрое восстановление Роналду обусловлено, в том числе, высокой гибкостью и укреплением коленных суставов.

Медицинская статистика утверждает: большая часть суставных травм происходит в футболе. В этом виде спорта травмы коленного сустава составляют 70% от общего числа травм и повреждений опорно-двигательного аппарата. Особенно часто повреждаются мениски (50% случаев).

Основная причина такой «стабильности» заключается в том, что в этой спортивной игре наблюдается громадное количество разнообразных эпизодов, микроситуаций, возможных пространственных и прочих взаимоотношений игроков и мяча. В связи с этим возникает непредсказуемость поведения игроков. Футболисты каждый раз по-новому при постоянной нехватке времени решают довольно сложные двигательные задачи.

Другая причина, как отмечалось выше, в том, что в этой игре соперники вступают в непосредственный контакт друг с другом и выполняют технические приемы при жестком противодействии и на большой скорости [2].

Говоря о колене, есть смысл не только растягиваться, но и укреплять **сустав** нехарактерными, несвойственными для сустава движениями по противоположной от опасной амплитуде. Например, можно с помощью жгута, из сидячего (на стуле или скамье) положения отводить голень в сторону или внутрь, преодолевая сопротивление жгута, что сделает колени сильнее.

Кроме того, замечено, что развитие гибкости способно помочь в продлении спортивного долголетия. Райан Гиггз подтвердит, да и многие другие. Полезный навык, освоенный в детстве, может быть использован на протяжении всей жизни, не только в связи со спортом или спортивной карьерой, но и после, вместо или независимо от нее [4].

Выводы. Для футбола, естественно, имеет значение динамическая гибкость, но ее развитие начинается с увеличения гибкости статической. Развивается гибкость путем растяжения мышц, связок, фасций – то, что называется растяжкой. Как минимум, есть смысл растягиваться после тренировок, будь то футбольные, силовые, скоростные или беговые тренировки. Хотя бы небольшое по продолжительности время – 10-15 минут. Тело разогрето и растяжка очень эффективна. Ну и желательно один или два раза в неделю проведение «большой» полноценной растяжки.

Литература.

1. Герела, Н.Ф., Торопов, В.А., Яценко, Л.Г. Развитие и поддержание подвижности в суставах в процессе занятий по физической культуре: учеб. пособие для студ. высш. учеб.заведений / Л.Г. Яценко, В.А. Торопов. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского университета, 2004. – 40 с.
2. Дубровский, В.И. Спортивная физиология: учеб.для вузов / Е.Н. Семашко. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2005. – 462 с.
3. Ингерлейб, М.Б. Анатомия физических упражнений: Лечебный эффект в каждом движении / М.Б. Ингерлейб. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 188 с.

4. Орджоникидзе, З.Г., Павлов, В.И. Физиология футбола / В.И. Павлов. – М.: Олимпия Пресс, 2008. – 240 с.

ВАЖЛИВІСТЬ ТАКТИКИ В БАСКЕТБОЛІ

Король Максим

Науковий керівник: Кравченко О.С.

Харківський національний економічний університет ім. С. Кузнеця

Постановка проблеми. Для баскетболіста важливо не тільки добре бути підготовленим фізично і технічно, але й тактично. Тактика повинна змінюватися в залежності від сформованої обстановки на полі, від противника. Чим краще тактика, тим більше можливості досягти успіху в грі. Вона повинна бути несподіваною для противника. У грі рівних за силою команд елемент несподіванки буде мати вирішальне значення, тому що, зіткнувшись з новою тактикою, супротивник повинен витратити час на те, щоб перебудуватися.

Мета дослідження. Дослідження має на меті розкрити та визначити основні тактичні побудови в баскетболі та їх ефективність.

Результати дослідження. Ігровим амплуа в сучасному баскетболі розрізняють наступні позиції - атакуючий захисник, розігруючий захисник, легкий і важкий форварди, а також центрофорвард. Одним з основних гравців на майданчику є розігруючий захисник, або як його називають "плеймейкер". Назва цього слова походить від англійського слова "playmaker", що в перекладі означає - той, хто робить гру або диригент. Розігруючий гравець найбільше володіє м'ячем під час гри, він веде гру всієї команди. Він повинен чудово бачити ігровий майданчик, володіти філігранним дриблінгом і повинен вміти видати хороший пас. Зазвичай атакуючі захисники починають атаку своєї команди, але також беруть участь у грі і нерідко завершують атаку дальніми кидками. Форварди свої атаки зазвичай проводять з країв майданчики, а центрові – з близької відстані. У команді центрофорварди зазвичай найвищі гравці в командах і їх основне призначення – боротьба під чужим і своїм щитом.

Центрові гравці в даний час перетворилися в особливу касту.

Особливо в даний час цінуються гравці-універсали, які, коли це необхідно, можуть досконало грати і на інших позиціях. Велике значення набуває поняття, як "командний гравець". Легендарний центровий гравець Білл Рассел прославився своєю прихильністю до командної гри, що дозволило йому 11 разів перемогти в чемпіонаті НБА разом зі своїм клубом "Бостон Селтікс". Його постійний суперник з команди "Філадельфія Ворріорз", який за класом гри не поступався Расселу, але віддавав перевагу персональній грі, але не гри на команду, і в результаті тільки один раз зміг стати чемпіоном НБА.

Стандартною схемою розстановки вважається схема 2-1-2. Але протягом гри тренер в будь-який момент може змінити звичну тактичну розстановку. Наприклад, може виставити на ігровий майданчик одночасно двох-трьох

центрових. Адже в кінцевому результаті успіх команди визначається правильно обраною тактикою, а не тільки індивідуальною майстерністю польових гравців.

У грі баскетбол розрізняють два типи захисту – зонна і персональна. При зонному захисту кожен гравець команди може опікати будь-якого суперника, який знаходиться у відведеній йому ділянці майданчика. У разі персонального захисту кожен баскетболіст опікується тільки "своїм" гравцем. Великий ефект приносить так званий пресинг – один із видів активної оборони, при якому суперника опікують не тільки поблизу свого щита, але і на далеких підступах до нього, часто по всьому ігровому майданчику. Основною метою пресингу є не дати супернику спокійно проводити розіграш м'яча і організувати атаку.

Особливе місце під час гри займає боротьба під щитом. Одна з баскетбольних заповідей говорить – "Хто виграє щит – виграє матч", і отже, одним з основних показників ігри баскетболіста є показник за кількістю підбирань і блок-шотів.

Індивідуальна майстерність більшості професійних гравців складається з безлічі компонентів. Дриблінг навіть без візуального контролю м'яча дозволяє гравцеві миттєво оцінювати зміну ігрової ситуації на майданчику. Різні хитрощі, які дають змогу ввести в оману суперника – обманні рухи м'ячем, ногами, руками, поворотом голови і тіла, поглядом і ін. По-особливому цінується так званий прихований пас, коли здійснюється передача м'яча, не дивлячись на гравця, якому він адресується. Ще один хитрий прийом з багатого арсеналу майстрів баскетболу – пас із-за спини. Гравець тримає м'яч за спиною, а потім в один момент перекидає його через голову партнеру. Кидки в баскетболі виконуються в русі і з місця. Таких кидків існує безліч – кидок "гаком", коли рука гравця, що стоїть боком до кошику супротивника, рухається по дузі, кидок в стрибку, кидок у корзину зверху та ін. Також в баскетболі дуже важливо, поряд з технікою володіння м'ячем, правильно вміти грати без м'яча.

Раніше, коли ще не було прийнято "правило 3-х секунд", гра дуже часто будувалася за простою тактичною схемою – найвищий гравець команди, що атакує, розташовувався безпосередньо біля кільця суперника і, коли він отримував передачу від своїх напарників і майже у всіх випадках без проблем відправляв м'яч у кошик.

При грі в баскетбол як тактичний прийом використовується навіть порушення правил гри. Ось наприклад, в кінці гри, команда, яка програє, починає навмисно порушувати правила гри – але завдяки подальшим підбору і вмілим контратакам вона має можливість змінити рахунок на свою користь. Команда, яка веде в рахунку, в кінці гри часто відмовляється від штрафних кидків, а замість них вводять м'яч з-за бокової лінії – така заміна дозволена правилами гри. Такий прийом дає можливість команді виграти необхідний час і утримати переможний рахунок.

Висновки. Деякою мірою захист є навіть більш важливим елементом баскетболу, ніж напад. Існує дві фундаментальні тактики гри у захисті: зонна і персональна. Крім того, команди нерідко застосовують змішаний тип захисту, комбінуючи елементи двох перерахованих вище схем. Існує безліч прикладів команд та гравців-чемпіонів, які тільки дотримуючись тактики змогли досягти

великих успіхів та результатів. В кожному виді спорту тактика відіграє важливу роль, баскетбол не виключення.

Література.

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Гранд, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник / С.В. Казаков. Р-наД., 2004.
3. Лепешкин А.В. Баскетбол. Подвижные и учебные игры А.В. Лепешкин. М., Советский спорт. 2011.
4. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие // под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.

ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА НАВЧАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ З ФУТБОЛУ

Кравченко Олексій

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Якісна підготовка фахівців передбачає насамперед підвищення якості та ефективності процесу навчання у вищих навчальних закладах. Важливою умовою, яка визначає ефективність навчального процесу, є високий рівень фізичної та розумової працездатності студентів, що обумовлюється багатьма чинниками, а також навчально-трудова активність студентів. Проблемна ситуація, яка склалася на сьогодні, вказує на актуальність вивчення чинників, які забезпечують високий рівень фізичної та розумової працездатності у процесі навчання у вищих навчальних закладах, на необхідність вивчення закономірностей і взаємозв'язку між рівнями рухової активності, показниками фізичної підготовленості і характеристиками розумової діяльності студентів [2]

Актуальність. Проте в науковій літературі недостатньо висвітлені питання оптимізації фізичної і розумової працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості саме засобами фізичного виховання. Нагальна потреба підвищення адаптивних можливостей організму до впливу фізичного і розумового навантаження посилює актуальність дослідження. У системі фізкультурної освіти дотепер не знайшли відображення ті глобальні зміни, які відбулися у суспільстві й фізичній культурі

Відомо, що під дією раціональних занять фізичними вправами і спортом покращуються пристосувальні можливості організму, гормональний баланс, імунітет, вегетативна кардіорегуляція [3]. Проте вплив фізичних навантажень на розумову працездатність, ще недостатньо досліджено.

Вивчення цього питання дозволило науково обґрунтувати рекомендації відносно застосування фізичних навантажень для корекції функціонального рівня розумової працездатності студентів [2].

Метою роботи було вивчення особливостей змін розумової працездатності студентів на занятті з футболу.

Методи дослідження. Основними методами при проведенні порівняльного аналізу психофізичного стану організму студентів на початку і наприкінці заняття використовувалася методика САН, що є бланковим методом самооцінки самопочуття (С), активності (А) і настрою (Н) [1]. Згідно з цією методикою кожен досліджуваний відмічає свій стан у момент обстеження на спеціальному бланку (у балах), де представлені 30 полярних тверджень. Кожному стану відповідає 10 пар слів, які і складають в сумі оцінку кожного стану. Для переведення даних в загальноприйнятну 7-ми бальну шкалу отримані сумарні результати потрібно розділити на 10 по числу питань про кожний стан.

Після оцінки за станами кожного обстежуваного, підраховувалася середня оцінка станів для усієї обстежуваної групи.

При вивченні міри концентрації і стійкості уваги і динаміки працездатності студентів в процесі навчання використовувалося дозоване за часом завдання – коректурна проба (тест Бурдоні), що дозволяє документально фіксувати її без відриву від основної виконуваної діяльності [1] і методика «Таблиця Шульте». При обробці даних коректурної проби підраховувалася загальна кількість проглянутих знаків, що характеризують об'єм і швидкість виконання завдань, а також число закреслених знаків заданої якості і число допущених помилок (пропущених або неправильно закреслених знаків). За результатами коректурної проби визначалися: концентрація уваги, стійкість уваги. При обробці результатів за методикою «Таблиця Шульте» визначали ефективність роботи, ступінь впрацьовування та психічну стійкість.

Дослідження проводилися серед студентів III курсу під час академічних занять з футболу.

Як показали результати тестування, проведеного за методикою САН (самопочуття, активність, настрій), до кінця заняття в контрольній групі відбувається зниження оцінки реєстрованих станів на 0,2 – 0,6 балу. Так, якщо на початку заняття самопочуття студентів оцінювалося в 5,2 бали, активність – 4,7 балів, а настрої – 5,7 балів, то до кінця заняття усі ці показники наступні: самопочуття – 4,7 балів, активність – 4,5 балів, настрої – 5,1 балів.

Результати визначення стійкості уваги і динаміки психічної працездатності за методикою «Таблиця Шульте» вказують, що на початку заняття вона складає 42,8 с з незначними коливаннями, тримається на цьому рівні до заключної частини і лише потім знижується до 40,2 с.

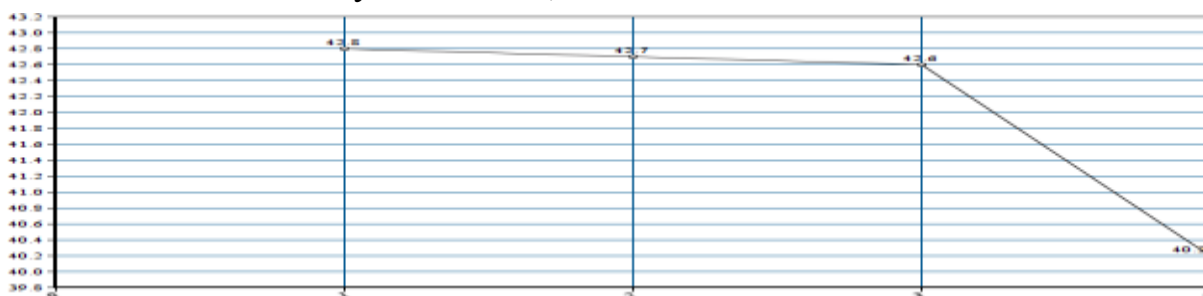


Рисунок 1. Динаміка стомлюваності студентів на практичному занятті з футболу

Показники ефективності роботи не перевищують 3-х балів (за 5 бальною шкалою), що говорить про середній рівень ефективності навчальної діяльності студентів.

За критеріями міри впрацьовування і психічної стійкості (витривалості) студентів значення показників менше одиниці (0,94 – 0,96), що свідчить про високу стійкість психічних процесів.

Дослідження динаміки розумової працездатності студентів шляхом дозованих за часом коректурних проб, дозволили встановити, що стійкість уваги у студентів знижується з 6,48 знаків в секунду до середини заняття до 5,15 знаків і до кінця заняття трохи підвищується до 5,32 знаків в секунду.

Значення показників розумової працездатності студентів вказують на те, що до кінця заняття досліджувані почувають себе стомленими, відбувається зниження показника з 72,5 до 49,0 умовних одиниці.

Приведені дані з динаміки розумової працездатності студентів вказують на те, що навчання основам футболу за звичайною програмою призводить до значного стомлення студентів, тобто може негативно позначитися на їх ставленні до заняття. Тому необхідно розробити комплексну технологію навчання, яка дозволить уникнути рутини і підвищити пізнавальну активність студентів при вивченні технічних прийомів у футболі.

Література.

1. Кокун О.М. Оптимізація адаптаційних можливостей людини: психофізіологічний аспект забезпечення професійної діяльності: [Текст] : монографія / О.М. Кокун; К.: Міленіум, 2004. – С. 34-56.

2. Коробейніков Г.В. Розумова працездатність студентів вищого навчального закладу [Текст] / Г.В. Дзюба, Г.С. Петров, В.М. Улізько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. – №4 – С. 68.

3. Кузнецова О.Т. Фізична і розумова працездатність студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Кузнецова Олена Тимофіївна; – Львів, 2005. – С. 3.

ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ПІДХОДІВ В СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ

Кузнецов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день в Україні спостерігається стрімкий ріст популярності до занять силовими видами спорту. Налічується велика кількість спортивних федерацій важкої атлетики, пауерліфтингу, бодібілдингу та армспорту. Гирьовий спорт, як один з напрямків силового тренінгу знаходить усе більше прихильників серед молодого населення [1].

Дослідженням тренувального процесу, аналізом адаптаційних можливостей організму до силових навантажень присвячені фундаментальні дослідження багатьох фахівців (Рассказов В.С., 2004; Добровольський С.С., 2004; Морозов І.В., 2008 та ін) [2,3,4].

У своїх дослідженнях І.В. Морозов стверджує, що основною фізичною якістю спортсмена-гирьовика є силова витривалість, проте акцент тренувальних занять повинен бути направлений саме на розвиток м'язової сили [3]. Як наслідок виникає питання, яке стосується розроблення сучасних, більш прогресивних методик тренування, які повинні містити підготовчі та підвідні вправи для розвитку м'язової сили у атлетів з гирьового спорту.

Спираючись на вищевказане, дослідження процесу силової підготовки юнаків, які займаються гирьовим спортом є безумовно цікавим та актуальним.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і визначити ефективність використання методики розвитку сили у юнаків, які займаються гирьовим спортом.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити зміни в показниках силової підготовленості спортсменів гирьовиків протягом дослідження;
- 2) Експериментально обґрунтувати ефективність використання методики розвитку м'язової сили у юних атлетів.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань, ми організували та провели експериментальне дослідження серед юних спортсменів, які є вихованцями школи функціонального тренінгу «Атлант» з гирьового спорту. Вік групи досліджуваних складає близько тринадцяти-чотирнадцяти років, при загальній тривалості занять даним видом спорту більше двох років.

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження ми визначили рівень силової підготовленості юних атлетів на початку дослідження та по його завершенню. Саме визначення рівня силової підготовленості передбачало виконання спеціально підібраних тестових випробувань (вправ), які були взяті зі змагальної програми з гирьового спорту. На момент тестування (лютий та квітень 2017 року) вага гир (знарядь) складала десять кілограмів.

Визначення рівня м'язової сили у юних атлетів складалося з наступних тестових випробувань: поштовх двох гир, ривок однієї гирі поперемінно, поштовх двох гир за довгим циклом та жим «мельниця». Протягом даного експерименту в тренувальний процес юних гирьовиків була впроваджена спеціальна методика, спрямована на збільшення м'язової сили. Дана методика за структурою та особливостями впливу на основні м'язові групи була розподілена на два тижні «А» і «Б».

Тренувальний тиждень «А» складається з трьох тренувальних занять на тиждень – понеділок, середа і п'ятниця. Даний тиждень характеризується локальним тренуванням основних м'язових груп. Так, у перший день відбувається тренінг нижніх кінцівок та плечей, у другий – м'язів грудей та трицепсу, і на третьому – тренування спини і біцепсу.

Виконання вправ на даному тижні не перевищувало 12-15 повторень, та у деяких випадках 20-25 повторень у підході. При підборі самого обтяження нами використовувався диференційний підхід до кожного зі спортсменів. Виконання вправ відбувалося у середньому або повільному темпі.

Особливістю тренувального тижня «Б» є робота з гирями різної ваги, інтенсивність якої коливається у середніх або великих навантаженнях. Безпосереднє виконання вправ характеризується задіянням у роботу двох і більше основних м'язових груп. Перший день включає у себе підвідні та допоміжні вправи з гирями, які за своїми рухами нагадують поштовх двох гир.

Зазначимо, що самого виштовхування гир не відбувається, а присутнє лише закидування знарядь на груди та підсіди з ними.

На другому занятті юні спортсмени виконують махи, свінги, утримування гир (знарядь) та вистрибування на спеціальну тумбу. Дані вправи необхідні для покращення маятникового руху, так як безпосереднє закидування гир на груди у поштовху та мах у ривку відбуваються за допомогою руху тазу. Також присутнє одне кардіо-тренування, яке необхідне для підтримки серцево-судинної та дихальної системи організму на належному рівні.

Даний тиждень має свою, окрему специфіку і повністю відрізняється від тижня «А». Основним завданням двох тренувальних програм є спроба налаштування та адаптації організму юних атлетів від силового тренування основних м'язових груп, до підвідних та допоміжних вправ з гирями.

На нашу думку, наявність такого нестандартного підходу збільшить показники розвитку м'язової сили у юних атлетів, які займаються гирьовим спортом.

Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадженої методики ми дослідили та оцінили зміни, які відбувались з показниками силової підготовленості у юних спортсменів протягом експерименту.

Для більш детального аналізу змін в результатах силової підготовленості гирьовиків ми порівнювали середнє значення першого (лютий 2017) та другого (квітень 2017) зрізів.

Результати порівняння за тестами силової підготовленості представлені на рисунку 1.

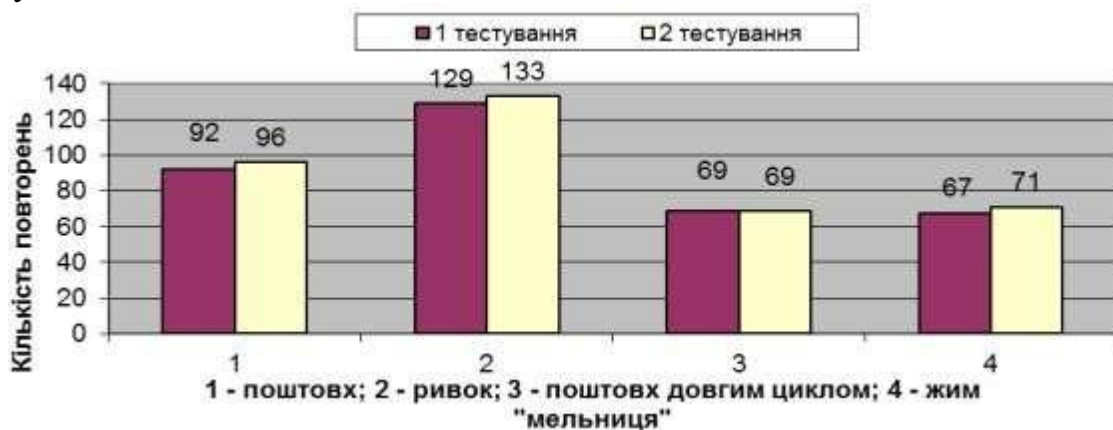


Рисунок 1. Зміни показників силової підготовленості юних гирьовиків протягом експерименту

Аналізуючи показники вправи «поштовх» зазначимо, що середнє значення юних спортсменів змінилося з позначки у 92 до 96 підйомів. Даний показник свідчить про приріст м'язової сили у атлетів, проте він не є суттєвим.

Показники тестового випробування «ривок» показали, що приріст у кількості повторень даної вправи збільшився зі 129 до 133 разів, що становить приріст усього на чотири рази. Це говорить про те, що лише меншість юних атлетів змогли покращити свій показник. Основною перешкодою при виконанні була неможливість розподілення центру тяжіння знаряддя при утримуванні та невідповідність актів дихання.

Оцінюючи результати виконання тесту «поштовх довгим циклом» зауважимо, що середнє значення атлетів-гирьовиків не показало очікуваного приросту. Показник даної вправи залишився на тому ж рівні, що говорить про технічну складність вправи та особливість чергування роботи м'язів, яка характеризується короткочасним напруженням та розслабленням.

Показники тесту «жим мельниці» на початку експерименту становили 67 повторень, а після впровадженної методики зросли до 71 повторення, що склало загальний приріст на чотири рази відповідно. Результати, які ми спостерігаємо при виконанні даного тесту свідчать про те, що лише декілька спортсменів змогли несуттєво покращити свої показники. Зауважимо, що дана вправа характеризується великим навантаженням на верхній плечовий пояс, а сам режим роботи є поступливо-долаючим, що несе велике навантаження на м'язи.

Результати впровадження методики для збільшення м'язової сили у юних гирьовиків показали, що приріст у вправі «поштовх», «жим мельниці» та «ривок» значно збільшився. На нашу думку, це свідчить про приріст м'язової сили нижніх кінцівок та рук у юних атлетів, що, безумовно свідчить про ефективність даної методики. Показники вправи «поштовх довгим циклом» зовсім не змінились, у порівнянні з попереднім тестуванням.

На нашу думку, наслідком такого результату є неможливість юних атлетів правильно розраховувати свої силові можливості, що і стало причиною відсутності кількісного приросту даної вправи. Необхідно зазначити, що вправа не тільки складна в фізичному плані, але також і в технічному. Тому, на нашу думку, саме питання техніки стало причиною такого результату.

Висновки. У ході даного експерименту нами були визначені кількісні показники силовій підготовленості юних атлетів, які займаються гирьовим спортом. Результати вправи «поштовх» склали на початку дослідження 92 рази, а по його завершенню 96. Виконання вправи «ривок» становило 129 та 133 рази на початку та по завершенню експерименту відповідно. Контрольна вправа «поштовх довгим циклом» показала, що юні атлети не володіють достатньою технікою виконання даної вправи, тому кількість підйомів з позначки 69 разів не збільшилася взагалі. І нарешті вправа «жим мельниці» на початку експерименту становила 67 повторень та 71 по завершенню.

Спираючись на показники рівня силовій підготовленості, ми можемо говорити про ефективність даної методики для збільшення м'язової сили у юних спортсменів. Проте, наявність результатів деяких вправ, таких як «поштовх довгим циклом» ставить під сумнів дану методику тренування. На

нашу думку, питання технічної підготовленості є не менш важливим ніж розвиток сили у гирьовому спорті.

Література.

1. Андрейчук В.Я. Методические основы гиревого спорта: учебное пособие / В.Я. Андрейчук. – Львов: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб.пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. – Хабаровск: ДВГАФК, 2004. – 108 с.
3. Морозов И.В. Методики повышения спортивного мастерства в гиревом спорте / И.В. Морозов// Ежегодник, вып.2. – Ростов-на-Дону: Ростовский филиал РСБИ, 2008. – 113 с.
4. Рассказов В.С. Пути и перспективы развития гиревого спорта / В.С. Рассказов. – Липецк: Международная федерация гиревого спорта, 2004. – 33 с.

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

Куруч Анастасія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Що таке спорт? Кожен по різному розуміє значення цього слова та може його пояснити. У думках людей асоціацією слова «спорт» є сильний, сміливий та гарний спортсмен, але він набагато різноманітніший. Над створенням цього яскравого, сильного та сміливого образу працюють багато людей зі спортивною спеціальністю. До них входять тренери, судді, делегати, секретарі тощо. Спорт у вузькому сенсі правомірно називати лише ту діяльність, яка історично виділилася і засвоїлась в виді змагань, безпосередньо спрямованих на демонстрацію досягнень в ній, ставши уніфікованим способом виявлення, порівняння і об'єктивній оцінки певних спортивних можливостей: сил, здібностей, вміння майстерно використовувати їх для досягнення змагальної мети [4]. Треба звернути увагу також на тих людей, за допомогою яких ця діяльність здійснюється у повній мірі. Дуже часто те, що ми вважаємо другорядним є головним. У цій статті буде звернено увагу на діяльність спортивних суддів з гандболу, їх вплив на процес змагальної діяльності та порозуміння зі спортсменами і тренерами. Ця тема була і буде актуальна поки в світі існує спорт. Не дивлячись на те, що мало людей поглиблено звертають увагу на неї, але вона завжди на поверхні актуальності.

Мета статті: вивчити основні аспекти діяльності суддів з гандболу

Виклад основного матеріалу. Працюючи над цією статтею було звернено увагу на багато важливих компонентів суддівства. Спортивні судді є важливим діючим образом у спорті. Вважається, що вони повинні бути не тільки байдужими реєстраторами ходу гри і порушення правил, але і вихователями гравців. На них часом лежить велика відповідальність у визначенні переможця не тільки в окремій зустрічі, але і всієї першості. Від них залежить видовишність матчу, але в той же час дотримуючись усіх правил змагань. В

ігрових видах спорту до суддів висловлюються постійні претензії. Проведене в 70-х роках минулого століття опитування тренерів і гравців з ігрового виду спорту показав, що претензії до суддів мають 75% учасників, причому як з команд призерів, так і з команд-аутсайдерів. І не випадково діяльність суддів постійно супроводжується скандалами, протестами команд, аналізами в пресі [1]. Суддів постійно звинувачують в упередженості суддівства, в нечесності. Звичайно, виключити цього не можна, бо є різні стилі суддівства, якими користуються арбітри під час гри. Стиль суддівства – це наявний у судді почерк, пов'язаний насамперед з розумінням правил і техніки гри. Одні судять строго, згідно «букви закону», інші дають послаблення, як кажуть гравці, «дають грати». Пов'язано це з тим, що в правилах є ряд таких пунктів, рішення за якими суддя приймає на свій розсуд. Саме цей аспект має багато нюансів, через які складаються суперечки, частіше всього між тренером та арбітром [2].

Також треба звернути увагу на аспект - кваліфікація суддів, яким займалася А.І. Горбачова. Він відображається в усіх етапах суддівської діяльності. Саме кваліфікація впливає на нервово-емоційний стан та реакцію арбітрів під час неспортивної поведінки тренерів чи гравців. Відомо, що чим вищу категорію має суддя, тим частіше він має строгий стиль суддівства при трактуванні чистоти виконання гравцями технічних прийомів. Судді першої категорії в більшості не реагують на зауваження тренерів і рідко їх карають за неетичну поведінку, але суворіше ставляться до зауважень гравців. Арбітри національної категорії поведуться інакше: більшість з них часто карають і гравців, і тренерів. Стиль суддівства європейської та міжнародної категорій, виражений в тому, що карають гравців і тренерів рідше, ніж судді національної категорії [2]. Усі дії арбітрів відповідають їх кваліфікації та зв'язані з її аспектами та нюансами.

Звинувачуючи суддів в помилках, мало хто замислюється над тим, що може бачити і пам'ятати суддя, який перебуває в таких же стресових умовах, як гравці і тренери [1]. При сильному тиску, арбітри втрачають концентрацію та можуть агресивно реагувати на активні технічні чи тактичні дії гравців, тої команди чий тренер некоректно реагував на дії суддів. Наприклад є такі випадки, коли суддя не бачить, що м'яч перетнув лінію воріт, і не зараховує очевидний для глядачів гол, чи не правильно використовує міри покарання гравця (жовта карта, вилучення на 2 хвилини, червона картка, синя картка). З одного боку ці моменти гри вважаються легкими, але під емоційним тиском, який характерний кожній людині, можна зазнати поразки у виборі рішення. Для цього у гандболі ввели відео повтори, за допомогою яких на змаганнях високого класу, арбітри мають змогу визначити ступінь покарання чи вирішити проблему.

В арбітрів високої кваліфікації виявлена висока енергійність, тобто прагнення до роботи з високою напругою. У суддів, які призупинилися в кар'єрному зростанні, ця характеристика виражена менше. М.А. Кузьмін виявив деякі психологічні особливості суддів. У арбітрів високої кваліфікації рівень інтелекту вище, ніж у тих, які не мають перспектив зростання. Дослідження ознак інтелекту показало, що у діючих суддів загальна поінформованість,

вміння узагальнювати, встановлювати логічні зв'язки між поняттями і знаходити логічні закономірності вище, ніж у тих які не мають зростання. Ці відмінності пов'язані з тим, що діяльність суддів високої кваліфікації відрізняється за обсягом, швидкості перероблення інформації, отже, пред'являє більш високі вимоги до інтелекту арбітрів [3]. Побічно ці дані підтверджуються дослідженням А.І. Горбачової, в якому показано, що судді, які мають вищу освіту, отримують суддівські категорії швидше, ніж судді з середньою освітою [2].

Висновки. Проаналізувавши дослідження провідних фахівців з психології спорту виявлено, що кваліфікація та нервово-емоційний стан суддів відіграє важливу роль у змагальній діяльності. Перспективним напрямком дослідження є поглиблене вивчення психологічних станів суддівської діяльності, за допомогою різноманітних методологічних розробок.

Література.

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Евгений Ильин. – СПб.: Учебное пособие, 2000.
2. Горбачева А.И. Обоснование мотивов занятий судейством / А.И. Горбачева, Е.П. Ильин // Психофизиологические особенности спортивной деятельности. Л., 1975-С. 42-47.
3. Кузьмин М.А. Психологические факторы успешности судейской деятельности в футболе /М.А. Кузьмин // Психологические основы педагогической деятельности. Материалы 29-й научной конференции СПб ГАФК им. П. Ф. Лесгафта- СПб., 2002-С. 51-54.
4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев.- М.: Физкультура и спорт, 1991.

ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СУДДІВ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ

Кущенко Олександра

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Одним з найважливіших напрямків в загальній системі спорту вищих досягнень є вдосконалення процесу підготовки суддів. Особливо це стосується тих видів, де результат оцінюється за допомогою експертної оцінки, а значить – суб'єктивно.

Сучасна система підготовки суддів з гімнастики художньої є складним багатofакторним процесом, що включає цілі, завдання, засоби, методи, організаційні форми, матеріально-технічні умови [1, с. 252].

Спорт став вважатися повноправним видом праці, а суддівська діяльність – особливою професією. Підготовка до успішного здійснення діяльності – це процес створення готовності людини до продуктивної участі в ній. У видах діяльності, що вимагає від людини повної віддачі сил і висоти професіоналізму,

підготовка обов'язково організовується і планомірно здійснюється попередньо і у самому процесі діяльності [2, с. 222].

Аналіз публікацій. Аналіз сучасних тенденцій в гімнастиці художній, де існує жорстка конкуренція гімнасток з дуже щільними показниками виконавської майстерності, визначили подальше вдосконалення системи експертної оцінки в цьому виді спорту і відповідне соціальне замовлення на висококваліфікованих суддів. Саме суддівство в такому олімпійському виді спорту як гімнастика художня на сьогодні викликає багато дискусій провідних спеціалістів. На їх думку, оцінювати результат в спорті вищих досягнень, особливо в техніко-естетичних видах, в яких віртуозно поєднуються компоненти виконавської майстерності, що відображають технічну і естетичну сторони, повинні фахівці, що володіють високим рівнем професійної компетентності [2; 3; 4].

Постає необхідність розробки організаційно-педагогічних умов компетентного підходу, спрямованих на підвищення якості підготовки суддів з гімнастики художньої, як важливого фактора управління спортивною федерацією. Актуальність дослідження обумовлена високими вимогами до рівня професійної компетентності суддів з гімнастики художньої та відсутністю науково обґрунтованої програми їх підготовки.

У зв'язку з цим **мета** роботи полягає у визначенні дієвих шляхів підвищення якості суддівства змагань в гімнастиці художній. Для вирішення мети були поставлені наступні **завдання**:

- аналіз передового досвіду організації і суддівства змагань з гімнастики художньої;
- обґрунтування критеріїв оцінювання гімнастичних комбінацій;
- виявлення чинників впливу на якість суддівства змагань з гімнастики художньої.

Передбачається, що вивчення специфіки діяльності суддів з гімнастики художньої і побудова професіограми, дозволить сконструювати елементарну модель судді в цьому виді спорту, розробити науково обґрунтовану програму формування професійної компетентності фахівця і тим самим оптимізувати процес підготовки суддів.

Результати дослідження та їх обговорення. Проблема якості суддівства та методики підготовки суддів на сучасному етапі розвитку спорту розглядається у професіоналізації, що передбачає обґрунтування критеріїв відбору, створення програм підготовки суддів відповідно до специфіки виду спорту, розробку системи контролю за діяльністю суддів. Нами з'ясовано, що у багатьох видах спорту запроваджені багатоетапні програми вдосконалення суддівської підготовленості, таких як: самостійна робота з вивчення правил змагань; навчально-практичний семінар; складання теоретичних та практичних іспитів; проходження практики суддівства на змаганнях відповідного рівня. Тільки за умови проходження цих етапів та успішного складання іспитів можливе отримання відповідної суддівської категорії.

Суддя, який отримав категорію, повинен систематично брати участь у семінарах та практичному суддівстві, відповідно до рівня своєї кваліфікації.

Виокремлюють такі розділи семінарів:

1. Теоретичні заняття з розглядом пунктів правил змагань.

2. Теоретичні семінари з аналізу різноманітних ситуацій, які виникали чи потенційно можливі під час змагань.

3. Практичні заняття з суддівства [4, с. 245-246].

Ми звернули увагу, що значний інтерес викликає психологічний аспект суддівства. Об'єктивність роботи судді тісно пов'язана з таким поняттям як когнітивний дисонанс, який полягає в розладі (у психологічному плані) роботи судді як спеціаліста-професіонала і його особистістю, коли вступають такі сторони, як особисті симпатії, амбіції і престиж його як тренера. Таким чином, удосконалення суддівства – складна проблема, що містить багато важливих питань: удосконалення правил змагань, системи підготовки суддів; комплектування суддівських бригад; контроль за роботою суддів тощо.

Дивлячись на вище сказане, можна виокремити основні проблеми суддівства у видах спорту із суб'єктивним визначенням результату, зокрема:

- недостатній рівень розробленості критеріїв контролю за роботою суддів, регламентований загальними суддівськими правилами;
- недостатній рівень диференціювання у правилах змагань основних критеріїв оцінювання змагальної діяльності;
- недостатнє використання сучасних технологій у суддівстві змагань;
- соціально-психологічні чинники, що впливають на суддів під час змагань;
- низький рівень спеціальних психічних якостей суддів.

Так, недостатній рівень критеріїв контролю за роботою суддів, регламентований загальними суддівськими правилами. У загальних суддівських правилах не описано умови формування суддівських бригад. Також зазначено, що прихильність до одних гімнасток (груп) чи упереджене ставлення до інших вважається порушенням, але недостатньо чітко сформульовано критерії їх виявлення. Недостатній рівень диференціювання у правилах змагань основних критеріїв оцінювання змагальної діяльності залежить від чіткості й досконалості правил змагань, що дозволяє об'єктивізувати виявлення переможців.

У сучасній історії олімпійського руху існує багато прикладів необ'єктивного суддівства, коли на міжнародних змаганнях помилки суддів виникали саме через незрозумілі пункти у правилах, які мали коректно обумовлювати усі вимоги щодо змагальної діяльності спортсмена [3, с. 254].

До соціально-психологічних причин суб'єктивного суддівства можна зарахувати вплив на прийняття суддівського рішення ефектного над емоційного виступу гімнастки; налаштування суддів на певні еталони і зразки виконавської майстерності; сильний вплив індивідуальності; вплив стереотипу, що визначає деяку залежність оцінки судді від популярності та спортивного авторитету гімнастки (її титулів) [4]. Нами виявлені чинники впливу на якість суддівства і розділені на 2 групи (рис. 1.).



Рисунок 1. Чинники впливу на якість суддівства у художній гімнастиці

Здійснюючи вивчення суддівства змагань згідно олімпійських циклів, нами з'ясовано, що з кожним циклом змінюються правила змагань з гімнастики художньої, підвищуються та змінюються вимоги як до програм гімнасток, так і до критеріїв оцінювання суддів. Нами проведено аналіз суддівського оцінювання програми змагань з гімнастики художньої за двома олімпійськими циклами: за період 2013-2016 років та 2017-2020 років.

Порівнюючи правила змагань за двома олімпійськими циклами, можна виділити основні зміни: *по-перше*, в індивідуальній програмі збільшується поріг використовуваних елементів: від трьох до дев'яти (раніше мінімальна кількість дорівнювала семи) в загальному рахунку, і мінімум по 1 в кожній групі труднощів (стрибки, рівноваги, піруети). Також необмежену кількість ризиків, танцювальних доріжок і труднощів предмета, але мінімум по одному. У груповій програмі мінімум чотири труднощі тіла без обміну і мінімум чотири труднощі з обміном, але в сумі труднощів тіла не більше дев'яти. Також більше одного ризику, співпраці і танцювальних доріжок. Важливо відзначити, що тепер хвилі і обертальні рухи до або після труднощів тіла не несуть додаткової надбавки.

По-друге, тепер можна виконувати під музику зі словами дві вправи в індивідуальній програмі, а не одує, як це було раніше. У групових як і було раніше – максимум одна композиція зі словами.

По-третьє, варто відзначити, що є чотири фундаментальні групи в кожному предметі і всі вони повинні бути задіяні під час вправи. На танцювальних доріжках повинна бути мінімум одна фундаментальна праця, а також можна виконувати труднощі тіла вартістю не більше 0,1, труднощі предмета і кидки.

По-четверте, змінюється спосіб підрахунку вартості ризиків. Тепер, не має значення, скільки разів гімнастка змінює вісь або рівень обертання, вона отримає не більше 0,1 за цей критерій. Також додаються і прибираються деякі

критерії в труднощах предмета і на кидках або лову під час ризиків. Вартість труднощів предмета 0,3, але на лові 0,4. Вартість оригінальних елементів 0,5.

По-н'яте, змінюється вартість деяких труднощів тіла. Особливо це торкнулося підрахунку вартості піруетів. Тепер за кожне додаткове коло на півпальцях надбавка 0,2; на всій стопі – 0,1.

Висновки. Таким чином, виявлені чинники впливу на якість суддівства, розділено на 2 групи: об'єктивні та необ'єктивні (суб'єктивні). Це надає змогу підвищити якість суддівства за рахунок уникнення найбільш впливовіших з них, а також підвищити об'єктивність суддівства змагань. Підвищення об'єктивізації суддівства є складною проблемою, яка включає: необхідність вдосконалення правил змагань, розробку об'єктивних критеріїв контролю роботи суддів, використання сучасних технологій в процесі суддівства, облік можливостей суддів якісно сприймати і переробляти інформацію в ході змагань, а також вдосконалення системи підготовки суддів.

Література.

1. Аверкович Э.П. Объективизация судейства в гимнастике как проблема метрологии / Э.П. Аверкович, Ю.А. Попов // Художественная гимнастика: учебное пособие. – М., 2003. – С. 251-256.
2. Богинов В.І. Формалізація аналізу суддівства змагань у видах спорту з суб'єктивним визначенням результату / В.І. Богинов // Олімпійський спорт и спорт для всіх : тези ІХ міжнар. наук. конгр. – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 222 – 224
3. Винер И.А. Интегральный подход в подготовке высококвалифицированных гимнасток / И.А. Винер, Р.Н. Терехина // Художественная гимнастика: учебное пособие. – М., 2003. – С. 251 – 256.
4. Карпенко Л.А. Характеристика соревнований и соревновательной подготовки гимнасток / Л.А. Карпенко // Художественная гимнастика [под общ. ред. Л.А. Карпенко]. – М., 2003. – С. 242 – 251.

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВИСОКОГО КЛАСУ

Лата Вікторія

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю. А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сьогодні розвиток спортивних видів боротьби характеризується значним збільшенням рівня фізичної підготовленості спортсменів. На це впливають кілька факторів, що вимагають удосконалення фізичних кондицій борців. По-перше, це правила змагань: покарання за пасивне ведення сутички, тим самим підвищення активності борчинь. По-друге вимоги МОК до підвищення видовищності турнірів з олімпійських видів боротьби (греко-римська, вільна, жіноча, дзюдо). По-третє розширення географії популярності видів спортивної боротьби в світі і, в зв'язку з цим, підвищення конкуренції. Все це вимагає від тренерів і спортсменів шукати нові шляхи оптимізації навчально-тренувального процесу.

На сучасному етапі розвитку жіночої боротьби, здивувати будь-якими нововведеннями в технічній або тактичній підготовці дуже важко, тому оптимальний шлях підвищення спортивної підготовленості кваліфікованих борчинь багато фахівців бачать за рахунок вдосконалення їх спеціальної фізичної підготовленості.

Однак і до сьогодні в науково-методичній літературі виникають суперечки з приводу застосування навантаження для борчинь вільного стилю на певному етапі підготовки тому, це питання не є висвітлене до кінця.

Мета дослідження: визначити особливості оптимізації спеціальної та загальної фізичної підготовки борчинь високого класу.

Результати дослідження. Тренування фізичних здібностей на етапі високих спортивних результатів, залежить від індивідуальної реакції на норми навантаження. Тренер повинен добре знати основні засоби і методи розвитку різних рухових здібностей, а також способи організації занять. У цьому випадку він зможе точніше підібрати оптимальне поєднання засобів, форм і методів стосовно конкретних спортсменів та умов тренування [1].

Процес підготовки кваліфікованих спортсменів потребує наукового підходу, що ґрунтується на урахуванні стану рівня спеціальної фізичної підготовки, характеру тренувальних і змагальних навантажень. Такий підхід дає можливість вести підготовку спортсменок на рівні сучасних потреб [2].

На думку деяких авторів недостатній рівень розвитку сили окремих груп м'язів знижує технічні можливості борця. У зв'язку з цим пропонуються різноманітні комплекси вправ для розвитку окремих частин тіла та груп м'язів. У ряді випадків рекомендується за рахунок локального впливу домогтися достатнього рівня розвитку сили кожної з м'язових груп або розвивати силу окремих груп м'язів у залежності від ступеню їх участі у змагальній сутичці [3]. Деякі автори стверджують, що перевороти захопленням руки на «ключ» вимагають від борця прояви значної м'язової сили рук та плечового поясу. При виконання таких прийомів як кидок через плече, вирішальне значення має рівень розвитку сили розгиначів спини і ніг. Зміцнення м'язів шиї, спини і ніг сприяє ефективному виконанню переворотів. Сильні руки й спина дозволяють успішно застосувати кидки нахилом і захопленням рук, а також перевороти ключем у партері, а оптимальний рівень розвитку м'язів спини сприяє успішному оволодінню технікою кидка «прогином» із захопленням тулуба позаду [4].

Таким чином, спеціальна фізична підготовка борчинь високого класу повинна включати такі вправи, які сприяють удосконаленню певних груп м'язів. Визначення особливостей удосконалення фізичних якостей борчинь вільного стилю здійснювалось на основі: теоретичного аналізу та узагальнення наукової і науково-методичної літератури; аналізу педагогічної документації, а саме програми та плани підготовки жінок з вільної боротьби ДЮСШ та СДЮШОР; аналізу практичного досвіду.

Для визначення фонових показників спеціальної фізичної підготовленості доцільно підбирати різні види спеціальних тестових вправ, які впливають на

розвиток певних груп м'язів. Запропонований комплекс спеціальної фізичної підготовки складається з наступних вправ:

1. Човниковий біг 4*9 м.
2. Лазіння по канату 5 м без допомоги ніг.
3. Забігання навколо голови 10 разів.
4. Перевороти із упору головою в килим на «борцівський міст» і у зворотному напрямку 10 разів.
5. Забігання приставними кроками навколо рук 10 разів.
6. Смуга перешкод.
7. Тест на визначення спеціальної витривалості.

Дані вправи можна використовувати і як тести, що характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості, що дасть змогу перевірити ефективність авторської програми, спрямованої на оптимізацію фізичної підготовки борчинь.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури та практичного досвіду визначили, що для оптимізації фізичної підготовки борчинь високого класу доцільно підбирати та використовувати різні види спеціальних тестових вправ, при цьому необхідно враховувати індивідуальні особливості реакції організму на навантаження.

Література.

1. Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов / В.Ф. Бойко, Г.В. Данько. – К.: Олимпийская литература, 2004. - 225 с.
2. Герасимов С.И., Пути повышения эффективности подготовки юных и взрослых спортсменов / С.И. Герасимов. – Л.: 1985. - С. 15-20.
3. Годик М.А., Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 165 с.
4. Громаков А.Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной физической подготовки квалифицированных борцов вольного стиля / А.Ю. Громаков, С.В. Латишев, З.Ю. Чочарай. – К.: Каравелла, 2005. – 367 с.

ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТРЕНЕРІВ З ЙОГИ

Левченко Ганна

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Центральним питанням сучасного спорту є підготовка тренерів високого класу, здатних передати свої знання та власний досвід на найвищому рівні. На сьогоднішній день в спорті, сферою дослідницьких інтересів вчених є не тільки тренувальний процес, система підготовки спортсмена в цілому, а також і професійна підготовка тренерів. Серед різноманітних напрямків сфера психофізіології є однією з найбільш цікавих і перспективних галузей пошуку нових методик у підготовці тренерів високої кваліфікації. Саме вивчення психофізіологічних функцій дає можливість отримати додаткову інформацію про функціональний стан тренера в різних умовах діяльності. Тому що якість тренерської діяльності в значній

мірі залежить від того, наскільки повноцінно реалізуються можливості особистості тренера, обумовлені його індивідуально-типологічними особливостями. Ця проблема повною мірою стосується тренерів всіх видів спорту і йоги, зокрема. Рівень деяких характерних для йоги психофізіологічних процесів і функцій має вирішальне значення для успішної тренерської діяльності.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Практика йоги характеризується високою концентрацією уваги, проявом вольових якостей і емоційною врівноваженістю та впевненістю. Розглядаючи йогу в аспекті наук, які найбільш детально вивчають роботу тіла і психіки людини, таких як: фізіологія (вивчає будову і закономірності функціонування фізичного тіла), біомеханіка (вивчає можливості оптимізації роботи опорно-рухового апарату), психологія (вивчає будову і закономірності функціонування психіки), маємо можливість оцінити психофізіологічні функції тренерів з йоги з боку наукового підходу. Проте варто зауважити, що можливості людини досконально не вивчено не лише цими науками, але всіма іншими разом узятими. Адже досі, вчені єдині в думці про те, що ними відкрита лише мізерно мала частина істинних знань про людську істоту. Однак вивченню психофізіологічних характеристик тренерів приділено недостатньо уваги. Це спонукає до пошуку або створення простого, доступного і водночас інформативного та ефективного комплексного методу підготовки спеціалістів на основі психофізіологічних показників, та особистих властивостей.

Мета роботи: визначити властивості та тип нервової системи тренерів з йоги.

Організація дослідження. Дослідження проводилося серед тренерів з йоги різних областей України протягом 2016-17 рр. Приймали участь тренери та інструктори з йоги у кількості 9 осіб віком 27-50 років (5 жінок, 4 чоловіка). Учасники дослідження мали різну спортивну кваліфікацію та педагогічний досвід.

Було проведено опитування щодо визначення властивостей нервової системи, та тестування для визначення типу нервової системи. Використовувалися опитувальник «визначення нервової системи спортсменів» та методика «тепінг-тест» Є. Ільїна.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповідно з ключем була підрахована сума балів усіх досліджуваних. Опираючись на отримані результати, проаналізували силу нервових процесів зі сторони збудження, гальмування та рухомості нервових процесів у тренерів з йоги. Було виявлено що всі опитувані відзначаються силою, врівноваженістю і рухомістю нервових процесів.

Це означає що вони здатні витримувати тривалі чи короточасні, але сильні збудження. Мають баланс між процесами збудження та гальмування. Завдяки даній властивості організм може відповідати як спонукальними, так і гальмівними реакціями на численні впливи, які припадають на нервову систему. Здатні змінювати поведінку залежно від умов, швидко переходити від однієї дії до іншої, від пасивного стану до активного і навпаки.

Досліджуючи лабільність нервової системи тренерів за допомоги «тепінг-тесту» виявлено що всі тренери мають високі та середні показники лабільності нервової системи, це говорить про високий психічний темп людини та швидкі її

психічні і психомоторні реакції. Такі люди витривалі, працездатні при тривалому навантаженні. Людям з високою лабільністю притаманне швидке виконання дій, швидке мислення, великий обсяг уваги і сприймання, хороша адаптація. Висока лабільність лежить в основі комунікативних здібностей (педагогічних, музичних, художніх). Це врівноважені, відкриті для спілкування, контактні, розсудливі люди; для них характерне узгодження між дією і думкою.

Висновки. Проаналізувавши групу тренерів з йоги видно, що більшість тренерів мають схожі результати. Ми знаємо що основні властивості вищої нервової діяльності є вродженими, незмінними, пов'язані з деякими характеристиками робочих якостей людини і, тому, можуть розглядатися як параметри надійності в людській діяльності. Можна сказати, що тренерська діяльність протікає в ускладнених умовах і вимагає напруження фізичних, розумових і емоційних сил. Вважається що успішність професійної діяльності в ускладнених умовах забезпечують такі особливості нервової системи як сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Дуже важливо, коли обираючи професію тренера, людина має можливість вивчити і дослідити свій темперамент та психофізіологічні функції. Це дає можливість зрозуміти наявність свого потенціалу і силу протистояти особливостям роботи тренера з йоги. Обрати ту діяльність яка буде приносити задоволення, що і є однією із складових високої професійної майстерності. Адже задача професійного тренера не тільки навчати знанням а і передавати свій досвід. Бути врівноваженим і відкритим до спілкування.

Література.

1. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
2. Ильин Е.П. Психология для педагогов / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 640 с.
3. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум / Л.П. Сергієнко // Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
4. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов./Сост. И.П.Волков.- СПб.:Питер,2002.- 384 с.
5. Шалар О. Г. Практикум з психології фізичного виховання: навч.-метод. посіб. / О.Г.Шалар.–Херсон: 2014. – 158с.

ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ

Лета Юрій

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Аналіз робочих програм, поурочно-тематичних планів та план-конспектів уроку, які стосуються баскетболу для студентів коледжу за зовнішніми параметрами структури і змісту навчальних документів

показав, що вони не націлюють викладачів і студентів на досягнення вираженого навчального ефекту [2, 3].

Мета дослідження – дослідити рівень технічної підготовленості з основ баскетболу до і після впровадженої експериментальної програми у студентів коледжу на заняттях з фізичної культури.

Вивчення літератури з даної проблеми, аналіз педагогічного досвіду колег, перевірка ефективності застосування традиційних програм в навчальному процесі привели до висновку про необхідність обов'язкового включення в експериментальну програму занять баскетболом за змістом, що відповідає навчальній програмі, комплексу наступних нововведень:

а) в підготовчій та інших частинах заняття обов'язково використовувати рухливі ігри, з підвідними вправами з баскетболу;

б) розробити контрольні-навчальні завдання, які активізують пізнавальну діяльність студентів;

в) для закріплення пройденого матеріалу ширше використовувати ігровий і змагальний методи;

г) підвищити ефективність вправ і моторної щільності заняття за допомогою застосування комплексу ТЗН.

Відбір рухливих підвідних до баскетболу ігор, здійснювався за результатами аналізу даних спеціальної літератури [2] і подальшою перевіркою їх результативності на занятті для виявлення найбільш придатних. Всього було відібрано і внесено в конспекти заняття 13 ігор, що на 90 % більше, ніж в традиційній програмі.

Комплекс технічних засобів навчання, покликаний підвищувати ефективність виконання вправ і щільність заняття і включав наступні пристрої: щит на стіні розміром 50 x 100 см з колом діаметром 35 см посередині для відпрацювання передач зблизька; макет баскетбольного щита на стіні для відпрацювання передач однією рукою з далекої відстані; набивні м'ячі для розвитку м'язів кистей рук при передачах і кидках.

Широке застосування ігрового і змагального методів як засобу ефективного закріплення пройденого матеріалу здійснювалося таким чином: використання комплексу рухливих ігор для закріплення пройденого матеріалу, ігри наприкінці заняття проводилися не лише на два кільця, але і на одно (склад гравців – 2х2 і 3х3) із завданням, закріплення техніки кидків шляхом використання естафетних завдань, а також проведення змагань між групами після закінчення курсу баскетболу.

Таким чином, результати проведеного аналізу і визначення ефективності існуючих програм навчання основам баскетболу на заняттях з фізичної культури для студентів коледжу дозволили розробити експериментальну навчальну програму, що передбачає застосування комплексу сучасних педагогічних засобів і методів навчання.

Мета і завдання нової програми скоректовані в плані досягнення більше вираженого навчального ефекту за відведені впродовж семестру 20 годин навчального часу.

Методика дослідження. Зміст матеріалу був насичений рухливими іграми з підвідними вправами до баскетболу, контрольно-навчальними завданнями, що активізують пізнавальну діяльність студентів, а також вправами з використанням технічних засобів навчання.

Експериментальна перевірка розробленої програми навчання студентів коледжу баскетболу здійснювалася за показниками досліджуваних змін рівня технічної підготовленості студентів контрольної і експериментальної груп, що займалися баскетболом за традиційною системою і з використанням запропонованих нововведень навчання.

Педагогічний експеримент тривав три місяці на базі кафедри фізичного виховання будівельного коледжу. У ньому брали участь студенти 1 курсу академічних груп 1–Б; 2–Б; 1–Д; 2–Д.

Результати виконання тестів технічної підготовленості студентів, що брали участь в дослідженні, приведені в таблиці 1. Дані таблиці свідчать що, на початку заняття студенти контрольної і експериментальної груп мали приблизно однакові навички володіння м'ячем.

Таблиця 1

Результати тестів технічної підготовленості студентів

№ з/п	Групи, обстеження Тести	До експерименту		Після експерименту	
		Експерим. група	Контрол. група	Експерим. група	Контрол. група
1.	Передача м'яча двома руками від грудей (к-ть передач за 30с)	11,8±0,27	13,6±0,32	18,1±0,12	15,7±0,03
2.	Передачі м'яча 1 рукою (к-сть попадань в щит з 5-ти передач)	0,86±0,05	0,84±0,06	2,65±0,14	2,44±0,11
3.	Кидки м'яча в кільце після ловлі від щита (к-ть попадань з 5 кидків)	1,45±0,32	1,51±0,05	3,62±0,14	2,14±0,07
4.	Штрафний кидок (к-ть попадань з 10 кидків)	1,39±0,08	1,31±0,17	3,37±0,15	2,09±0,26
5.	Кидок м'яча після ловлі від партнера (умовні одиниці)	0,34±0,08	0,31±0,04	0,83±0,03	0,69±0,04
6.	Кидки м'яча з середньої дистанції (к-ть попадань з 10 кидків)	0,92±0,17	0,8±0,14	2,7±0,36	1,8±0,22
7.	Комбінована вправа (умовні одиниці)	0,14±0,08	0,22±0,082	0,68±0,07	0,28±0,16

Аналіз результатів вказує, що достовірні відмінності зафіксовані тільки по одній (передачі м'яча від грудей в щит) з семи контрольних вправ.

Заняття баскетболом впродовж трьох місяців призвели до збільшення рівня технічної підготовленості студентів і в контрольній і в експериментальній групах. Так, в контрольній групі число передач м'яча в щит на відстань 1,5 – 2 м за 30 секунд збільшилися з 13,6 до 18,1 передач ($p < 0,01$). Точніше стали виконуватися і кидки м'яча в кільце після ловлі від щита. Якщо на початку занять цей критерій технічної підготовленості складав в середньому по групі 0,84 рази з 5 можливих, то після навчання на загальному курсі він збільшився до 2,44 ($p < 0,01$).

Висновки. В цілому по контрольній групі 4 з 7 даних показників покращилися достовірно. Зміни, що були зафіксовані в експериментальній групі,

набагато значніші. Так, студенти після навчання за нашою програмою з баскетболу стали передавати м'яч в щит за 30 секунд на 5 передач більше, ніж до заняття. Число реалізованих штрафних кидків зросло удвічі і стало складати в середньому по групі 3,37 кидка з 10 можливих. У всіх тестах технічної підготовленості баскетболістів в експериментальній групі відмічена висока міра ($p < 0,01 - 0,001$) достовірності поліпшення.

Наприкінці модулю навчання основам баскетболу рівень володіння елементами техніки гри у студентів експериментальної групи став помітно (на 85% статистично достовірно) вищий, ніж у студентів контрольної групи. Особливо помітно студенти з експериментальної групи стали краще, ніж представники контрольної групи, виконувати кидки м'яча в кільце після ловлі від щита ($p < 0,01$) і штрафні кидки ($p < 0,01$).

Література.

1. Аніськіна С.Н. Методика навчання тактиці гри у баскетбол: метод. розробка для студентів [Текст] / С.Н. Аніськіна – К., 2011. – С. 12-16.
2. Баскетбол: Підручник для середніх технічних закладів освіти фізичної культури [Текст] / Під ред. Ю.М. Бузько – М.: Фізкультура і спорт, 2008. – С. 34-42.
3. Донченко П. И. Експериментальне обґрунтування методики вдосконалення рухових дій спортсменів на основі застосування тренажерних пристроїв (на прикладі баскетболу) [Текст] / П. И. Донченко Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 1973. – С. 6-12.

ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ

Любашенко Діана

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Волейбол в нашій країні є одним з наймасовіших засобів фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст волейболу, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ним займається. За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини.

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. Перераховані завдання уточнюються залежно від віку учнів, їх фізичного стану, здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Мета статті: розкрити основні аспекти впливу волейболу на особистість молодших підлітків.

Виклад основного матеріалу. До навчання гри у волейбол слід приступати з 11-12-річного віку. Для цього віку характерний бурхливий розвиток організму дітей, збільшення росту, маси і сили м'язів. Кістково-м'язовий апарат в цьому віці досягає високого розвитку, кисті рук набувають необхідну для волейболу міцність і пружність. У дівчаток цей період співпадає з початком статевого дозрівання.

Їх організм зазнає морфологічні та функціональні зміни, збільшується розмір таза і відбувається значна прибавка ваги.

Для хлопчиків цього віку характерне збільшення сили м'язів кінцівок (абсолютної і відносної). Спостерігається і збільшення сили серцевого м'яза, зростає ударний об'єм серця, зменшується частота пульсу.

Дитячий організм має здатність швидко налаштовуватися на майбутню роботу, що пов'язано з великою рухливістю нервових процесів. Змінюється психіка дітей, з'являється «почуття дорослості», прагнення долучитися до життя дорослих, переймати їх манери, наслідувати їм в рухах. Тому в роботі з дітьми особливо важливий точний показ вправи, який би з'явився гідним прикладом для наслідування.

У віці 11-12 років посилено розвиваються увага, пам'ять, воля, швидкість мислення. Зростає здатність до сприйняття, запам'ятовування складних рухів, аналізу своїх дій. Діти, зосереджуючи увагу, здатні виконувати складні рухи і покращувати їх якість. Слід, однак, пам'ятати, що в цьому віці дитячому організму властиво не тільки швидке стомлення, але й швидке відновлення працездатності, тому при навчанні необхідно якомога більше урізноманітнити вправи.

Для волейболіста характерне вміння взаємодіяти з рухомим предметом (м'ячем). Тут особливого значення набуває зоровий аналізатор. До 11-12 років у дітей відбувається становлення центрального і периферичного зору. Правильна оцінка віддаленості м'яча і швидкості його наближення полегшує загальну координацію у виконанні ігрових прийомів. Надалі при заняттях волейболом ці якості все більш удосконалюються.

Діяльність волейболіста характеризується також зміною ігрових ситуацій, а фізичні навантаження під час гри протікають зі змінною інтенсивністю, що дає можливість дітям успішно опановувати ігровими прийомами. Але це не означає, що початок занять волейболом в більш пізньому віці (старше 12 років) не дасть бажаних результатів.

Практика знає чимало прикладів, коли висококласні волейболісти починали серйозно займатися волейболом в значно більш пізньому віці. Справа в тому, що 11-12-річні діти ще не можуть повністю проявити свої здібності, визначити спортивне покликання. У той же час підвищений інтерес до

волейболу, наприклад в юнацькому віці, найчастіше пояснюється незаперечними здібностями саме до цього виду спорту.

Правильна постановка навчального процесу може компенсувати згаяне раніше. Слід зазначити, що різноманіття рухів при грі в волейбол є ефективним засобом для усунення недоліків у фізичному розвитку школярів і сприяє підвищенню їх рухової активності протягом усього періоду навчання в школі.

Заняття волейболом виробляють такі цінні якості, як силу, спритність, швидкість і витривалість. Всі рухи, вживані в волейболі, носять природний характер, що базується на бігу, стрибках і метаннях, тому при правильному навчанні учні засвоюють їх порівняно легко.

Незважаючи на велику емоційність, сприяючи виконанню великого обсягу фізичних навантажень, на заняттях з волейболу не переступають кордони оптимальних зусиль і виключається перевтома в силу того, що волейбол за своєю специфікою є вправою самодозуючою.

Підтвердженням сказаному може служити такий приклад: висококваліфікований спортсмен-волейболіст за одну гру втрачає у вазі до 1,5 кг (з одночасними значними витратами нервової енергії), а початківець волейболіст, що опанував лише найпростішими способами виконання ігрових прийомів, може брати участь у грі тривалий час, не втрачаючи у вазі. Властивість самодозування робить волейбол, з одного боку, доступним для людей будь-якого віку, а з іншого, може слугувати засобом для досягнення високого рівня фізичної підготовленості.

Висновки. Ми можемо сказати, що при роботі з дітьми слід не забувати про анатомо-фізіологічні і психічні особливості вікового розвитку, що на заняттях припустимі значні навантаження.

Однак слід пам'ятати, що ці навантаження повинні бути не тривалими і обов'язково чергуватися з активним відпочинком. Для цього при навчанні можливо частіше застосовують рухливі ігри з елементами волейболу, вправи, що імітують ігрові прийоми (або близькі до них), навчальні ігри за спрощеними правилами та зі зменшеною кількістю учасників, змагання у виконанні окремих ігрових прийомів.

Діти краще сприймають ігрові прийоми і оволодівають ними в навчальних іграх з обмеженням фіксації технічних помилок. Існуюча думка про те, що «не чиста гра» швидко закріплюється і потім важко піддається виправленню. З віком і оволодінням ігровими прийомами у дітей легше виправити технічну помилку, ніж психічну травму, отриману в результаті постійного фіксування помилок, навіювань або свистків, які знижують інтерес дітей до волейболу.

У процесі навчання ігровим прийомам рекомендується зосереджувати увагу на оволодінні основами техніки (вихідні положення, переміщення, стрибки, передачі), на точній координації рухів і лише після цього переходити до вдосконалення техніки на фоні підвищених навантажень.

Для підвищення щільності занять і ефективного освоєння технічними прийомами на заняттях з дітьми рекомендується індивідуальна робота з м'ячем, вправи в парах, трійках. Розучування ігрового прийому починають з імітації, після чого з метою закріплення техніки рекомендується багаторазове повторення

вправи або завдання. По мірі оволодіння найпростішими ігровими прийомами (для закріплення) їх включають до навчальної гри, одночасно повідомляючи про розстановку гравців на майданчику, про елементи тактики і правил гри.

Багаторічна практика дає підставу авторам поставитися з деяким сумнівом до доцільності застосування групових вправ з декількома м'ячами в поєднанні з переміщеннями. Набагато більший ефект у навчанні та вдосконаленні передач дають вправи з одним м'ячем у парах, так як специфіка волейболу вимагає зосередження уваги на м'ячі, а не розсіювання його.

Найбільший ефект у навчанні дають вправи в парах, де партнери по черзі змінюють функції (основні і допоміжні), де можна вправлятися в передачах, нападаючих ударах і захисних діях або в їх поєднаннях.

Література.

1. Ахмеров Э.К. Волейбол в школе / Э.К. Ахмеров - М.: Просвещение, 1974. - 98 с.
2. Клещев Ю.Н. Юный волейболист / Ю.Н. Клещев, А.Г. Фурманов. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 231 с.
3. Желёзняк Ю.Д. Подготовка юных волейболистов / Ю.Д. Желёзняк, Ю.Н. Клещев, О.С. Чехов. Уч. пос. для тренеров детских и юношеских спортивных коллективов. – 2-е изд., испр. И доп. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 294 с.
4. Маркосян А.А. Вопросы возрастной физиологии / А.А. Маркосян - М., Просвещение 1974.

КОНТРОЛЬ ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ

Мар'янчук В'ячеслав

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка наукової проблеми. Шкільний вік є важливим етапом у розвитку та становленні особистості майбутніх громадян України. Організація процесу фізичного виховання школярів, використання ефективних засобів впливу на організм дітей, зацікавлення їх у систематичних заняттях фізичними вправами має велике значення для виховання здорового підростаючого покоління. Особливу роль у цьому відіграє процес виховання фізичних якостей, котрий протікає більш ефективно, якщо його проводити з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку. Особливо це стосується розвитку швидкості, швидко-силових якостей, спритності, гнучкості. Розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, що мають кількісні та якісні показники росту і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожному віку властиві свої особливості прояву окремих фізичних якостей, які потрібно враховувати в процесі формування особистої фізичної культури. Серед них важлива роль належить розвитку гнучкості та рухливості в суглобах [1, 2, 4].

Аналіз досліджень цієї проблеми. Контроль гнучкості дає змогу виявити в школярів здібності виконувати рухи з великою амплітудою. Гнучкість визначає рівень підготовленості дітей та молоді до виконання окремих вправ, а також рівень майстерності юних спортсменів. При недостатній гнучкості стає

більш складним і повільним процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву м'язової сили, координаційних і швидкісних здібностей, знижується економність роботи, збільшується вірогідність отримання травм (Платонов В. Н., 2004) [3].

Мета дослідження – визначити рівень гнучкості учнів 5-х класів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для розв'язання поставлених завдань застосовували такі методи дослідження, як теоретичний аналіз й узагальнення літературних джерел та педагогічні тестування за методикою Сергієнко Л.П., 2001 [8]. Отримані дані опрацьовані методами математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проаналізувавши літературні джерела, розкривши суть поняття –гнучкості, методику її визначення, ми організували та провели тестування. Так, як в обох класах однакова кількість хлопців – 17 і дівчат – 13, ми порівнювали загальний рівень розвитку гнучкості згідно отриманих даних. Результати тестів наведені у таблиці 1

Таблиця 1

Рівень розвитку гнучкості учнів 5-х класів

Тести / Класи методи	Нахил тулуба вперед із положення сидячи		Викрут палиці	
	5-А	5-Б	5-А	5-Б
X	10.8	11.2	55.5	54.5

Проаналізувавши результати ми бачимо, що в тесті –Нахил тулуба вперед із положення сидячи за даними середньої арифметичної величини 5-Б клас показав на 0.4см. кращий результат ніж 5-А клас. Також, трохи кращий результат було визначено в 5-Б класі за результатами тесту –Викрут палиці. Учні 5-А класу на 1 см відстали від своїх одноліток з паралельного класу. Отже, ми можемо сказати, що учні 5-А класу мають трохи нищий рівень розвитку гнучкості.

Висновки. Організувавши і провівши дослідження, ми набули практичних навичок роботи з дітьми середнього шкільного віку, навчилися проводити тестування та правильно фіксувати результати в протоколах.

Проаналізувавши результати, ми визначили, що рівень розвитку гнучкості в учнів 5-х класів майже однаковий і відповідає середньому рівню розвитку.

Упровадження в навчальний процес практичних рекомендацій щодо застосування вправ для розвитку гнучкості дасть змогу достовірно підвищити результати цих здібностей в учнів загальноосвітніх шкіл.

Література.

1. Бріскін Ю. Технологічне забезпечення об'єктивного оцінювання гнучкості / Ю. Бріскін, В. Корягін, О. Блавт // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. : зб. наук. пр. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. – № 4 (20) – С. 406–411.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т. Ю. Круцевич, М. И. Воробьев. – Киев : [б. и.], 2005. – 195 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів / Л. П. Сергієнко. – К. : Олімпійська л-ра, 2001. – 439 с.

КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Макарова Ганна

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В олімпійських видах спорту до теперішнього часу залишається досить актуальною проблема відбору найближчого спортивного резерву до головних змагань олімпійського циклу. Останніми роками в Україні сформовано досить ефективну систему підготовки та відбору важкоатлетів високого класу, особливо ефективну на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Однак, не викликає сумнівів необхідність пошуку шляхів подальшого вдосконалення системи відбору найближчого резерву до головних змагань олімпійського циклу.

Мета – визначити основні критерії відбору кваліфікованих спортсменів за результатами тренувальної та змагальної діяльності.

Результати дослідження. У важкій атлетиці в процесі визначення спортивної придатності перевага віддається тим дітям і підліткам, які володіють високим рівнем розвитку перш за все сили, швидкісної та вибухової сили, силової витривалості та гнучкості [2].

За даними фахівців, основними критеріями придатності та відбору в швидкісно-силових видах спорту є:

1. Вікова динаміка спортивних результатів.
2. Рівень спеціальної фізичної підготовленості.
3. Темпи зростання фізичних якостей.
4. Рівень володіння технікою спортивних рухів.

5. Психофізіологічні особливості функцій та властивостей особи спортсмена.

6. Морфофункціональні показники спортсменів, які мають найбільше значення для успішної діяльності у важкій атлетиці [1, 2].

Узагальнена оцінка перспективності важкоатлетів також може здійснюватись за результатами змагальної діяльності, до яких належать такі критерії: вагово-ростові показники з урахуванням віку спортсменів; рівень і динаміка спортивних досягнень, надійність виступу, фізична і технічна підготовленість.

Узагальнена позитивна оцінка перспективності важкоатлетів виставляється

у разі відсутності незадовільних оцінок за вказаними критеріями. Узагальнена негативна оцінка перспективності важкоатлетів виставляється у разі негативної оцінки рівня і динаміки спортивних досягнень або у разі переваги негативних оцінок. В інших випадках вона оцінюється як середня, що вказує на необхідність проведення повторних обстежень для подальшого уточнення перспективності спортсменів.

Для досягнення запланованого результату в сумі двоєборства на змаганнях важкоатлет повинен поліпшувати досягнення не тільки в ривку і поштовху, але й в інших вправах, що характеризують його фізичну підготовленість. Такими контрольними вправами можуть бути ривок із напівприсідом, ривок вузьким хватом, поштовх штанги зі стійок, поштовх із напівприсідом ("швунг" поштовховий), піднімання на груди з напівприсідом, присідання зі штангою на грудях та на плечах, на випрямлених догори руках у ривковому хваті. Контрольні результати у цих вправах необхідно планувати на кожний місяць [2, 3].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дає можливість визначити основні критерії відбору та підготовки спортсменів до змагань. Встановлення цих критеріїв залежать не тільки від динаміки досягнень важкоатлетів, але й від модельних показників змагальної діяльності та характеристик морфофункціонального стану та відбору атлетів.

Література.

1. Баландин В.И.. Прогнозирование в спорте / В.И. Баландин, Ю.М. Блудов, В.А. Плахтиенко. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 191 с.
2. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 272 с.
3. Пуцов А.И. О перспективности выступления тяжелоатлетов сборной команды Украины на Играх XXVII Олимпиады / А.И. Пуцов // Наука в олимпийском спорте.- 2000. - № 1. - С.14-18.

РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Масалов Евгений

Научный руководитель: преподаватель Кирсанов Н.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постанова проблеми. Современная вольная борьба требует от спортсмена хорошей физической, функциональной и технико-тактической подготовки. Сокращение времени схватки привело к тому, что увеличилась интенсивность борцовского поединка. Время на подготовку любой атаки, особенно в партере, сократилось. 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) [1].

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) [3].

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 [2].

Подготовка борцов высокой квалификации может быть достаточно эффективной при условии точного отражения особенностей соревновательной

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

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

Литература.

1. Галковский Н.М. Принципы технико-тактического мастерства в вольной борьбе / Н.М. Галковский. В кн.: Братство богатырей. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 31-45.
2. Гамаль Е.И. Начальное обучение вольной борьбе / Е.И. Гамаль. -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.П. Сердюк, О.П. Юшков. В кн.: Спортивная борьба: Ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 1976, с. 37-38.

МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК

Новокшанова Аліна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Специфічні особливості діяльності в спорті визначаються різницею в умовах, цілях, мотивах, засобах і результатах, що досягаються. Мотивація відображає спонукальний бік поведінки людини. Це

система чинників, які детермінують поведінку та пояснюють активність людини.

Мотивація пояснює цілеспрямованість дії, організованість і стійкість цілісної діяльності, спрямованої на досягнення певної мети. Мотив на відміну від мотивації - це те, що належить самому суб'єктові, є його стійкою особистісною властивістю, що зсередини спонукає до здійснення певних дій. Мотив також можна визначити як поняття, що в узагальненому вигляді представляє безліч диспозицій [4].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблема мотивації досягнень спортсменів недостатньо вивчена, недостатньо розкриті проблеми залежності мотивації досягнень від потреб спортсменів, мотиви досягнення успіхів у мотивації спортсмена та мотивація досягнення і мотив уникнення невдачі.

В процесі заняття спортом не завжди враховуються інтереси і потреби молоді. А в той же час, знання тренера про особливості мотиваційних станів кожного зі своїх учнів представляє особливу значимість у його професійному зростанні. Блок мотивації є пусковим механізмом діяльності, підтримує необхідний рівень активності в процесі тренувань і змагань, регулює вміст активності, використання різних засобів для досягнення бажаних результатів [1,3].

Мотивація - широке поняття, що охоплює складний процес керування напрямком і інтенсивністю зусиль. Мотивація - це, перш за все, прагнення до успіху, високих результатів у своїй діяльності. І якщо людина, прагне досягти успіху, високих результатів в діяльності, то у неї достатньо сильна мотивація досягнення [2].

Як видно з вищесказаного, діагностика мотивації досягнення успіху і уникнення невдачі є актуальним напрямком діяльності спортивного психолога. Застосування на практиці адекватних методів, дозволяє отримати не тільки найбільш точні дані про розвиток необхідних сторін мотиваційних якостей спортсменів. На основі цих даних можна провести певну корекційну роботу з удосконалення необхідної мотиваційної якості, дати рекомендації тренеру, педагогу, спортсменові.

Таким чином актуальність поставленої проблеми полягає у тому, щоб спортсмен досяг високих результатів і перемоги завдяки формуванню у нього мотивації досягнення успіху під час тренувального процесу. А для цього необхідно знати, які саме мотиви є домінуючими для спортсменів, і які фактори сприяють формуванню мотивації досягнення успіху.

Мета дослідження: продіагностувати мотивацію успіху та боязнь невдачі юних гімнасток.

Результати дослідження. Дослідження проводилось серед юних гімнасток. Херсонської естрадно-циркової студії «Jin Roh» віком від 10 до 12 років включно. Кожній з учасниць видавалися аркуші з раніше підготовленими питаннями за методикою А.А. Реана, на які необхідно було відповісти.

Респондентам пропонувалося відповісти на 20 запитань. Обробка проводилася таким чином: за кожний збіг відповіді з

ключем респонденту дається 1 бал. Підраховується загальна кількість набраних балів. Якщо кількість набраних балів від 1 до 7, то діагностується мотивація на невдачу (боязнь невдачі). Якщо кількість набраних балів від 14 до 20, то діагностується мотивація на успіх (надія на успіх). Якщо кількість набраних балів від 8 до 13; то слід вважати, що мотиваційний полюс яскраво не виражений. При цьому можна мати на увазі, що якщо кількість балів 8-9, є певна тенденція мотивації на невдачу, а якщо кількість балів 12-13, є певна тенденція мотивації на успіх.

Опитування проводилося анонімно, щоб діти максимально правдиво відповідали і додаткова увага інших дітей не обмежували їх вибір відповіді. На основі відповідей, у відповідності до ключів тестування було проведено детальний аналіз мотивації успіху та боязні невдачі юних гімнасток.

Слід зазначити, що усі 10 дітей, які брали участь у опитування займаються у студії більше 3-х років і вже неодноразово приймали участь у змаганнях як у межах міста так і за його межами.

За підсумками методики А.А. Реана спрямованої на визначення мотивації досягнення успіху, ми отримали наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Мотивація успіху та боязнь невдачі у юних гімнасток Херсонської естрадно-циркової студії «Jin Roh» (за А.А. Реаном) %

Група \ Ознаки	Мотивація на успіх	Мотивація на невдачу	Невиражений мотиваційний полюс	
			Ближче до успіху	Ближче до невдачі
Дівчата-гімнастки	40	10	40	10

Слід зазначити, що мотивація досягнення успіху та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху переважає над мотивацією на невдачу та невираженим мотиваційним полюсом ближчим до невдачі - 80% проти 20%.

Мотивація на успіх та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху (у нашому випадку 80% гімнасток) належить до позитивної мотивації. При такій мотивації дитина, починаючи справу, має на увазі досягнення чогось конструктивного, позитивного. В основі активності цих гімнасток спостерігається надія на успіх і потреба в досягненні успіху. Дівчатка зазвичай впевнені в собі, у своїх силах, відповідальні, ініціативні та активні. Їх відрізняє наполегливість у досягненні мети, цілеспрямованість.

Мотивації на невдачу та невиражений мотиваційний полюс ближчий до невдачі відноситься до негативної мотивації (у нашому випадку 20% гімнасток). При даному типі мотивації активність пов'язана з потребою уникнути зриву, осуду, покарання, невдачі. Взагалі в основі цієї мотивації лежить ідея уникнення і ідея негативних очікувань. За дівчатками спостерігалось, що починаючи справу, вони вже заздалегідь боялися можливої невдачі, думали про шляхи уникнення цієї гіпотетичної невдачі, а не про способи досягнення успіху. Дівчатка, мотивовані на невдачу, зазвичай відрізняються підвищеною тривожністю, низькою упевненістю в своїх

силах. Намагалися уникати відповідальних завдань, а при необхідності вирішення надвідповідального завдання могли впадати в стан близький до панічного. Принаймні, ситуативна тривожність у них в цих випадках стає надзвичайно високою.

Таблиця 2

Методичні рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності

Фактори	Умови розвитку мотивації досягнення успіху в навчальному процесі
Рівень складності і новизни завдання.	Поставлені завдання повинні відповідати можливостям спортсмена і гарантувати їм успіх не менше ніж на 50%.
Можливість прояву самостійності.	Процес виконання завдання повинен надавати можливості для прийняття і виконання самостійних рішень.
Методи спонування до досягнень.	Методи спонуки до діяльності не повинні носити дуже жорсткий, обмежуючий автономність і самостійність спортсменів, характер.
Методи оцінки результатів діяльності.	Спортсмени повинні знати, яких результатів чекає від них тренер, і за якими показниками оцінюватиме. Система контролю повинна забезпечити об'єктивне виявлення результатів. Оцінка діяльності має бути справедливою і об'єктивною.
Умови змагальності.	Повинна бути змагальність спортсменів з приблизно рівними можливостями
Наявність можливостей для досягнення успіху.	Повинні бути всі умови для досягнення позитивних результатів; їх досягнення не повинне вимагати від спортсменів надмірної напруги і приводити до навантажень.
Особистий приклад авторитетних дорослих.	Тренер повинен бути мотивованим на поліпшення результатів спортсменів
Близькі і віддалені наслідки досягнення успіху.	Будь-які, навіть незначні досягнення повинні заохочуватися. Методи заохочення повинні переважати над методами покарання.

При формуванні мотивації досягнення успіху велике значення наділяється тренеру. Однією з головних функцій, яку повинен виконувати тренер у своїй діяльності - це організація спільної діяльності зі своїм учнем. Спортсмен повинен брати участь в обговоренні питань майбутніх тренувань, відпочинку, разом необхідно ставити найближчі і перспективні цілі.

Тренер - це один із потужних факторів, які впливають на успішність, результативність діяльності спортсменів. Оптимізм у всіх випадках, в будь-яких тренувальних і змагальних ситуаціях; емоційний самоконтроль; вміння бути гнучким і багатоплановим у спілкуванні зі спортсменами, бути в потрібний момент і м'яким і жорстким; щира і глибока віра в учня, в його здатності і можливості досягти великого успіху в спорті - це деякі з якостей, якими так важливо, що б володів тренер, і не забував їх розвивати.

Таким чином, можна сформулювати формування методичні рекомендацій, які ми представимо у таблиці 2.

Висновки. Діагностика мотивації спортивної діяльності є актуальним напрямком практичної роботи спортивного психолога та тренера. Адекватні методи дозволяють отримати найбільш точні дані про розвиток тих чи інших мотиваційних якостей спортсменів.

Результати опитування показали, що серед юних гімнастів переважають спортсменки з мотивацією на успіх та невиражений мотиваційний полюс ближчий до успіху.

На основі результатів подано методичні рекомендації щодо розвитку мотивації досягнення успіху в спортивній діяльності.

Література.

1. Алексеев А.В. Психагогика. Союз практической психогигиены и психологии: учебное пособие для институтов физической культуры / А.В.Алексеев. – Ростов н\д: «Феникс», 2004. – 192 с.
2. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. / О.Р. Гринь. – К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. – 276 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
4. Ложкін Г.В. Психологія спорту: схеми, коментарі, практикум: навч. посіб./ Г.В. Ложкін – К. Освіта України, 2011. – 484 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

Ободовська Олена

Науковий керівник: ст. викладач Перебийніс В.О.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. Настільний теніс - це цікава та різноманітна гра, яка доступна в кожному віці. До цих пір залишається загадкою де виникла гра. Одні вважають гра виникла Англії, другі вважають, що гра виникла в Японії та Китаї. Однак вчені цього не підтверджують.

Мета: визначити основні історичні аспекти виникнення настільного тенісу.

Результати досліджень. Ніхто не може сказати коли виник настільний теніс.

Більшість спеціалістів вважають, що гра виникла в Англії як різновидність Королівського Тенісу. В 16 віці в Англії виникла цікава гра, в яку грали ракетками натягнутими струнами, яка вважається прототипом великого тенісу.

В 1874 році англієць Вальтер Клонтон розробив перші правила гри. Гра називалася Лаун-теніс (гра на повітрі), незабаром гру перенесли в будівлю, де грали на полу, потім на двох столах які знаходяться на відстані один від одного, незабаром столи здвинули і натянули сітку [1].

Простий інвентар та невеликі розміри майданчика дозволяють грати де завгодно. Настільний теніс отримує велике розповсюдження. Тоді не було і визначених правил. Довгий час гра використовувалася не як вид спорту, а як засіб проведення вільного часу і активного відпочинку [2]. В кінці 80-их ХІХ століття гра стала популярною через конкуренцію винахідників спортивного інвентарю. Основними винахідниками була американська фабрика братів Паркер, штат Массачусетс. Фабрика виготовляла та експортувала в Англію, все для гри в приміщенні. М'ячі виготовляли резинові або з пробки, яку зашивали в тканину. Ракетки були різними за розмірами та з різного матеріалу [1].

В 1891 році англієць Чарльз Бейхсгер отримав патент на гру і назвав її "пін-понг" (пін - удар, понг - звук).

Звичайний інвентар та невеликі розміри площадки, зробили гру надзвичайно популярною в відомих приміщеннях. В Пін-понг грали відомі люди в вечірньому одязі: жінки в довгих платтях, чоловіки в смокінгах. По правилам одна партія проходила до 30 очків. З цього можна зробити висновок, що настільний теніс виник в Англії і поступово прийшов в Європу, Азію і Африку.

В Росії настільний теніс появився в кінці 19 століття. В 1860 році в Петербурзі відкрився клуб Крікет і Лаун-теніс. В кінці 90-тих пін-понг став дуже відомим в Москві, Петербурзі, Одесі, Ялті. В 1909 році відомий журнал «Нива» описав гру як засіб відпочинку, що гру можна використовувати як кімнатну гімнастику, яка доступна для дорослих так і дітей.

Великий поштовх у розвитку настільного тенісу відбувся 1894 року, завдяки англійському інженеру Джеймсу Гібсу. Він розробив целюлойдний м'ячик, що призвело до зменшення ракетки в три рази. Замість ракеток зі струнами появились фанерні ракетки з короткою ручкою. На поверхню ракетки наклеювали різні матеріали (пергамент, шкіру, велюр), для кращого відбивання м'яча.

Поступово Пін-понг перейшов від розваги до спортивної гри. Стали проводити офіційні змагання. Перші змагання відбулися в грудні 1900 році, в англійській столиці, приміщенні Роял Екверіум [2].

В 1901 році в Індії відбулися перші офіційні змагання, в яких брали участь 300 спортсменів, що свідчить про популярність настільного тенісу.

В 1902 році Е.К. Гуд наклеїв на свою ракетку резину, що призводить до зміни техніки гри. Допоміг цьому звичайний приклад. Після лондонських змагань, у містера Гуд розболілась голова, він зайшов до аптеки за ліками і звернув увагу на резинову прокладку. В нього виникла ідея, він купив в аптекаря резину і взявся за реконструкцію ракетки: він оклеїв поверхню ракетки резиною. Наступного дня на змаганнях Гуд виграв у всіх суперників. Так поступово розвивався інвентар та техніка гри.

З 1904 по 1921 рік популярність настільного тенісу в Європі та Америці зменшується за монополію братів Паркер і Джона Джаквеса на інвентар та правила гри.

В 1926 році була створена Міжнародна Федерація Настільного Тенісу (ЛІТ) [3].

В лютому 1950 році в Вільнюсе відбулися перші змагання між сильнішими тенісистами світу (64 чоловіків, 32 жінки).

З 1952 року розпочалася нова епоха настільного тенісу. На чемпіонаті світу в Бомбеї, виступили японські спортсмени, які увезли додому чотири кубка з семи. Японці винайшли новий вид покриття та тримання ракетки. Головний прийом - накат справа, який був відпрацьований до великої точності.

В 1954 році в Лондоні відмітилися японці, які завоювали два командних кубка – жіночий та чоловічий. В індивідуальному заліку кращим був Огімура.

З 1954 по 1957 рік достойним противником для японців були тільки представники жіночої команди Румунії, які в особистих змаганнях за чемпіона світу, отримували перемогу 30 раз; 12 раз – Японія; 6 – Румунія; 3 – Угорщина; 3 – Чехословаччина; 2 – Югославія; 2 – Англія; 2 – США [1].

Стиль європейських спортсменів став мінятися, більшість гравців грають в захисному стилі, але гра ставала більш енергійною та цікавою. Виникає більшість атакуючих прийомів.

В 1961 році на чемпіонаті світу в Мюнхені, спортсмени Країни Сходячого Сонця застосовують новий удар - топ-спін.

В 1988 році настільний теніс становиться Олімпійським видом спорту (Сеул, Південна Корея) [3].

Висновки. Настільний теніс – цікава та різноманітна гра, яка доступна в кожному віці. До цих пір залишається загадкою, яка країна є цією гри. Сьогодні більше ніж 40 мільйонів людей беруть участь в офіційних змаганнях з усього світу.

Література.

1. Амелин А.Н. Современный настольный теннис / А.Н. Амелин. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 111 с.
2. Барчукова Г.В. Настольный теннис / Г.В. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 175 с.
3. Иванов В.С. Теннис на столе / В.С. Барчукова. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 159 с.

РОЛЬ ДЗЮДО В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ

Огурцов Иван

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблеми. Студенческая среда наиболее благоприятна для проявления спортивного интереса. Дзюдо является одной из наиболее популярных современных систем восточных единоборств. Этот вид боевого искусства имеет глубокие исторические корни, он впитал в себя наиболее рациональные элементы национальных видов боевых искусств и культуры народов Востока. В отличие от большинства западных видов борьбы, делающих ставку на собственную силу борца, в основу дзюдо положен принцип максимального использования силы противника.

Целью данной статьи являются исследования связанные с аспектами студенческого дзюдо.

Результаты исследований. Дзюдо – это традиционное боевое искусство, зародившееся и получившее свое распространение в Японии. Это один из видов спортивного единоборства, которым занимаются без использования какого-либо оружия. Дзюдо могут заниматься как дети, так и взрослые люди [2].

Сегодня дзюдо входит в четверку наиболее популярных мировых направлений спортивной борьбы. Наряду с дзюдо стоят: самбо, вольная борьба и греко-римская борьба [3].

Итак, данное направление прошло все этапы развития и доказало миру, что имеет право на существование и право быть.

Прейдя на занятия по дзюдо, вы начнете изучать правила безопасности и этикета в дзюдо. Обычно занятия начинаются с поклона, призванного продемонстрировать ваше уважение к сэнсэю и партнерам, помогающим вам учиться. Затем следуют разминка и обучение искусству безопасно падать на мат после броска – укэми. Большинство людей боятся падать. Преодолеть этот страх поможет лишь упорная практика. К технике бросков дзюдо можно переходить лишь после того, как вы достаточно попрактиковались в укэми.

Большой объем тренировок – не главный путь достижения результата в дзюдо. Дзюдо – вид спорта, требующий комплексного развития всех физических, психических и моральных качеств [4].

Для правильного планирования учебного процесса нужно иметь в виду, что специалисты определяют пять видов подготовки для осуществления успешной деятельности в дзюдо и не только в нем:

1. Теоретическая подготовка, то есть знание законов спортивной тренировки, правил соревнований и т.п.

2. Техническая подготовка. Содержание технической подготовки – усвоение и совершенствование спортивной техники и вариантов ее. Под спортивной техникой понимаем автоматические движения, от которых зависит результат. Спортивная техника и результат между собой тесно взаимосвязаны.

3. Тактическая подготовка. Тактика – оптимальный способ борьбы в конкретных условиях, направлена на достижение победы. По ходу борьбы возникает много неожиданных ситуаций, когда дзюдоист должен принять самостоятельное решение, т. е. найти и осуществить подходящий прием. Такой опыт приобретается многолетней тренировкой.

4. Психологическая подготовка. Задача психологической подготовки – создание оптимального уровня психологического состояния, от которого прямо зависит моментальная результативность спортсмена.

5. Физическая подготовка – это целеустремленный систематизированный процесс, направленный на:

а) улучшение общего движения;

б) развитие специальных двигательных способностей в зависимости от характера спортивной деятельности [2].

Поэтому надо учитывать две стороны физической подготовки: общую и специальную. Общая физическая подготовка направлена на гармоничное развитие спортсмена. Содержанием общей физической подготовки является развитие двигательных способностей. Обе стороны физической подготовки, общая и специальная, взаимно дополняют друг друга.

Рекомендуется заниматься дзюдо с детства, в возрасте 5-6 лет. Однако, если вам уже далеко за 5 и вы уже являетесь студентом, а так же испытываете спортивный интерес к данному виду спорта, то можете смело покупать себе дзюдоги.

Во-первых, дзюдо прекрасно стимулирует спортсменов к духовному и физическому развитию.

Во-вторых, дзюдо развивает гибкость.

В-третьих, на занятиях по дзюдо студент сможет значительно повысить уровень своей концентрации и внимания. Ведь там молодежь учится бороться так, чтобы не травмировать ни окружающих, ни себя.

В-четвертых, **дзюдо** – это искусство самозащиты. Вас не научат обороняться с помощью оружия, которое является очень опасным [3].

Выводы. Студент, который эффективно совмещает учебу и спортивную деятельность, имеет гораздо больше шансов стать успешнее своих одноклассников или сверстников. Поэтому, мы считаем, что молодежь должна заниматься дзюдо или другим видом спорта, развивать себя физически.

Литература.

1. Дзюдо // Журнал о единоборствах и самообороне // Статьи. – [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.v8mag.ru>
2. Информационный сайт дзюдо. - [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.judoinfo.com>.
3. Коблев Я.К. Подготовка дзюдоистов / Я.К.Коблев, И.А.Письменский, К.Д.Черминт. - Майкоп, 1990.-446 с.
4. Чумаков Е.М. О систематизации понятий и последовательности изучения техники борьбы самбо / Е.М.Чумаков, С.Ф.Ионов. – М.: Физкультура и спорт, 1978.

СКОРОСТЬ УДАРА В БОКСЕ

Огурцов Иван

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. В современном мире молодежь все чаще стремится найти себя в каком-либо виде спорта, и выбор многих падает именно на бокс. Объясняется это тем, что занятия боксом предполагают не только выполнение силовых упражнений, но и первоочередное *развитие скорости*, выносливости, силы спортсмена, умение быстро принимать решения, реагировать на малейшие изменения в стратегии оппонента, и, конечно, способность просчитывать на несколько ходов вперед его действия. Наряду с развитием силы и выносливости, увеличение скорости боксера занимает одну из наиболее важных ступеней совершенствования его навыков. Тренировки на скорость включают в себя упражнения на развитие скорости удара, реакции боксера, развитие скорости бега и др. [2].

Цель исследований: определить значение скорости удара в боксе.

Результаты исследований. Скорость удара в боксе является залогом успеха выступления спортсмена на ринге. Поэтому многие тренеры в своем подготовительном процессе уделяют должное внимание для улучшения этого компонента техники бокса. Еще в советские годы в отечественном боксе проводилось ряд исследований. Цель заключалась в экспериментальном обосновании упражнений с отягощениями как средства совершенствования быстроты движений боксеров (на примере прямых ударов)[3].

Развитие скорости реакции боксера играет наиболее важную роль, как в защитной, так и в атакующей технике боя. Реакцию боксера на удар условно можно подразделить на несколько этапов: ожидание удара (спортсмен внимательно следит за действиями соперника, сосредотачивается на его технике, внутренне сильно напряжен), подготовка (боксер акцентируется на предстоящем ударе, мысленно готовится произвести его, головной мозг сигнализирует о раздражении) и осуществление удара (импульс достигает мышечной системы спортсмена и производится удар).

Зачастую первые два этапа требуют от боксера существенных психологических усилий и затрат времени. Для минимизации времени, необходимого боксеру для осознания предстоящего хода соперника и подготовке к ответу на него, *в первую очередь рекомендуется* выполнять упражнения с партнером или «на лапах», отрабатывать легкие быстрые удары по воздуху, учиться держать противника постоянно в поле зрения и стараться предугадать его движения. Совершенствуя технику боя, боксер доводит свои движения до автоматизма, что позволяет ему легче адаптироваться к нагрузкам на ринге, сократить время, необходимое для осмысления тактики соперника, и проводить скоростную атаку в бою.

Скорость реакции дает боксеру возможность не только предвидеть нападение противника, но и быстро передвигаться по рингу и выгодно производить свои удары. Безусловно, для этого немаловажно развитие быстроты мышечных сокращений и техническая подготовка спортсмена.

Развитие скорости удара, как и развитие скорости реакции боксера, также немаловажно для одержания победы. Они находятся в прямой зависимости. Как мы уже выяснили, при раздражении (в нашем случае это – нападение противника) мозг спортсмена подает мышечной системе импульс, на который мышцы отвечают сокращением, в результате чего и производится движение. Среди движений, производимых боксером, наиболее действенными считаются удары, направленные на атаку и контратаку, в их основе лежит быстрота мышечных сокращений и точность нанесения [1].

Правильно поставленный удар имеет несколько этапов: толчок ногой от пола, поворот корпуса, перенос веса тела на «толчковую» ногу и движение рукой. Скорость удара боксера характеризуется осуществлением движения с нарастающим ускорением и увеличением силы к концу удара. Наиболее способствует этому отработка ударов с повышенной силовой и зрительной нагрузкой (имеется ввиду применение утяжелителей, гантелей, эспандеров, макетов с сигнальными блоками, электронных мишеней и др.), если боксер выработает быстрый сильный удар при работе с повышенным напряжением, то на ринге, в отсутствии этого напряжения, удар получится еще более скоростным и мощным.

При работе с утяжелителями необходимо начинать работу с минимального веса и постепенно его увеличивать. Упражнения с утяжелителями выполняют с заданной периодичностью (индивидуально для каждого спортсмена), во избежание его переутомления. Тренировки необходимо проводить под присмотром грамотного специалиста и обязательно придерживаясь правильной

техники выполнения удара. Среди утяжелителей для рук наиболее часто используют гантели, гири, а также манжеты, пояса, жилеты. Применение их обусловлено тем, что благодаря им легче подобрать и постепенно увеличивать необходимую нагрузку и, конечно, удобно отрабатывать удары. Помимо этого *гантели стимулируют развитие мышц* не только предплечья, но и самого кулака. Хорошим упражнением считается попеременное увеличение и уменьшение веса утяжелителя при выполнении удара, и обязательно в конце тренировки отработка ударов без них [2].

Выводы. Залог успеха профессионального боксера – это постоянное саморазвитие и воля к победе. Наиболее важными факторами в достижении высокого результата являются развитие силы, скорости, выносливости, правильно подобранная программа тренировки, включающая в себя упражнения на всестороннюю подготовку спортсмена, сила воли и стремление победить. Все это, несомненно, значительная доля победы, но необходимо также постоянно совершенствовать технику боя и работать над «реакцией», ведь просчитать тактику боя соперника и своевременно сменить свою, это значит – получить существенный перевес на ринге.

Литература.

1. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1995
2. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров // М.: Физкультура и спорт. – 1987. – С. 34-35.
3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки / Н.Г. Озолин. – М.: 2002

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Петренко Анастасія

Науковий керівник: Семенов А. І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. Важливою частиною проблеми сучасного спортивного тренування є необхідність вдосконалення методики технічної підготовки спортсменів, яка обумовлюється зростанням спортивних результатів, а також вдосконаленням засобів і методів тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки [2, с.46].

Мета дослідження – проаналізувати особливості методики підготовки юних спортсменів.

Результати дослідження. Високий рівень сучасного спорту вимагає поряд зі змінами в методах і засобах тренувального процесу більш поглибленого індивідуального підходу, заснованого на комплексному вивченні здібностей і можливостей спортсмена, виділення ознак і властивостей, розвиток яких найбільшою мірою сприяє досягненню високих спортивних результатів. Характерним при цьому є те, що в міру зростання спортивних результатів, вимоги до індивідуалізації тренувального процесу різко підвищуються.

Індивідуальний підхід передбачає виявлення індивідуальності, тобто того особливого, неповторного, що відрізняє одну людину від усіх інших і включає природні і соціальні, фізичні і психічні, вроджені та набуті властивості. Індивідуальний підхід, який розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання і виховання, визначається як діяльність тренера, що припускає тимчасову зміну найближчих цілей щодо сторін змісту, методів і організаційних форм навчально-виховної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей особистості учня для реалізації найуспішнішого розвитку її соціальної типовості і індивідуальної своєрідності [1, с. 66].

На підставі узагальнення досвіду передової спортивної практики, аналізу наукової методичної літератури доцільно виділити наступні етапи:

- попередньої підготовки (9-11 років, I);
- початкової спортивної спеціалізації (12-13 років, II)
- поглибленого тренування в обраному виді (юнаки 14-16, дівчата 14-15,

III)

- спортивного вдосконалення (юнаки 17-20 років, дівчата 16-19 років, IV)
- вищої спортивної майстерності (чоловіки 21 -26 років, жінки 19 -25 років,

V).

Етап початкової спортивної спеціалізації. Включає перші два роки перебування дітей (12-13 років) в дитячо-юнацькій школі, в цьому віці добре вдосконалюється нервово-м'язова координація рухів, що обумовлює більш ефективний прояв швидкісно-силових якостей.

Основні завдання етапу - зміцнювати здоров'я і всебічно розвивати фізичні якості дітей, проводити різні види легкоатлетичної підготовки і поступово переходити до цілеспрямованого тренування в бігу на короткі дистанції.

Існують сприятливі передумови у дітей цього віку до ефективного розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей. Швидкість підвищується за рахунок збільшення бігових кроків навіть при деякому зменшенні їх частоти.

Етап поглибленого тренування. В обраному виді (14-16 років) базовий для остаточного періоду майбутньої спеціалізації. У юнаків і дівчат в цьому віці в основному завершується розвиток функціональних систем, що забезпечують високу працездатність організму. Основні завдання - зміцнювати здоров'я і всебічно розвивати фізичні якості юних спортсменів, підвищувати рівень швидкісно-силової підготовленості з урахуванням формування основних рухових навичок, необхідних спринтеру, швидкість бігу підвищується в основному за рахунок збільшення довжини кроків. На етапі поглибленого тренування підвищується обсяг і інтенсивність тренувальних навантажень, проводиться спеціалізована робота по вихованню фізичних якостей і вдосконалення спортивної техніки, зростає кількість змагань, тобто тренувальний процес, незважаючи на значну частину загально-фізичної підготовки, набуває рис поглибленої спортивної спеціалізації. Навантаження на цьому етапі повинні бути, з одного боку адекватні віковим особливостям юних спортсменів, а з іншого - орієнтований на рівень характерний для вищої спортивної майстерності.

У порівнянні з етапом початкової спортивної спеціалізації обсяги тренувальних навантажень зростають на 100-150, спортивні результати поліпшуються на 5-9% силові якості різних м'язових груп збільшуються на 40-80%, швидкісно-силові - на 20 - 50%.

Розглядаючи тренувальний процес як розвивається динамічну систему, потрібно пам'ятати про те, що він являє собою сукупність компонентів, які виконують специфічні для кожного компонента завдання і є складною по організації структурою, яка представляє єдине ціле. За останні три десятиліття написано багато праць на предмет структурної організації тренувального процесу як вітчизняними, так і зарубіжними фахівцями в області теорії і методики фізичної культури і спорту. У той же час багато авторів постійно знаходяться в пошуку шляхів подальшого розвитку теорії спортивного тренування. Тренувальний процес являє собою єдину структуру супідрядних ланок і в залежності від часу його реалізації може являти собою мікро, мезо, і макроструктуру.

Мікроструктура є малий тренувальний цикл. У тимчасових рамках він обмежений, як правило, одним тижнем, має закінчену структуру і носить назву тижневого мікроциклу. Включає в себе від 2-3 тренувальних занять до декількох. Поняття мікроцикла вперше було виділено Л.П. Матвєєвим. Залежно від поставленої мети і реалізованих завдань, місця в системі річної підготовки, виділяють кілька видів мікроциклів: власне тренувальні мікроцикли, що підводять, змагальні та відновлювальні. В системі підготовки лижника мікроцикл представляє "малі" хвили, виконання навантажень чергується з інтервалами відпочинку.

Мезоструктура більш тривала, ніж мікроструктура, реалізується за часом від 2 до 6 тижнів. Основу складають "середні" хвили, тобто коливання навантажень, їх збільшення і зниження. Це обумовлено необхідністю, досягти максимального тренувального ефекту за даний проміжок часу, не порушивши динамічної рівноваги в системі підготовки, намагаючись не знижувати адаптаційні можливості організму спортсмена.

Макроструктура являє собою сукупність мікро і мезоциклів і є більш завершеною світовою компанією. Макроцикл є "великою" хвилею, тривалою за часом, від 3-4 місяців до року, двох, чотирьох років. Структурна організація тренувального процесу не є постійним ланцюгом з одних і тих самих послідовних ланок. Крім мікро, мезо і макроциклів існують такі елементи, як період і етап, тренувальне заняття і його елементи, тренувальні вимоги. У річному циклі підготовки виділяють 3 періоди: а) підготовчий період, б) змагальний період; в) перехідний період [2, с. 87-90].

Організм спортсмена також як і сам тренувальний процес являє собою систему, що складається з елементів. Використовуючи дедуктивний метод виділення приватного на основі загального, можна як зруйнувати систему, так і домогтися більш ретельного вивчення окремих ланок, підвищення ефективності функціонування всередині динамічної системи, будь то організм спортсмена або сам тренувальний процес.

Висновки. На основі аналізу науково-методичної літератури визначені сучасні тенденції розвитку теорії і методики підготовки юних спортсменів. При підготовці юних спортсменів в даний час використовується єдина програма, хоча, займаючись в групах діти зазвичай мають різний рівень розвитку фізичних якостей, функціональної підготовленості. У той же час при підготовці висококваліфікованих спортсменів в більшості випадків використовується індивідуальний підхід [3, с. 48].

Література.

1. Волков Л.В. Вікова періодизація тренувальних навантажень в спортивній підготовці дітей і підлітків: Навчально-методичний посібник / Волков Л.В. - Переяслав-Хмельницький, 1990. - 25 с.
2. Платонов В. Н. Професійний спорт / В. Н. Платонов, С. Н. Гуськов. - К.: Олімпійський спорт, 2001.-487 с.
3. Фомін Н.А., Філін В.П. Вікові особливості фізичного виховання - М., Физкультура и спорт, 1972. - 176 с.

ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ

Петросян Віктор

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Сучасний спорт займає важливе місце як у фізичній, так і духовній культурі суспільства. Він є ефективним засобом фізичного виховання. Його цінність визначається стимулюючим впливом на поширення фізичної культури серед різних верств населення, і в цьому плані спорт має міжнародне значення [1, с. 77].

Технічна підготовка спортсменів є однією з актуальних проблем сучасної теорії та практики. У кожному виді спорту, в тому числі і в спортивній гімнастиці, особливе місце займає рівень технічної підготовленості і фізичного розвитку, тому що вони є гарантом вдалого виступу на змаганнях [4, с. 123].

Аналіз публікацій. Багато видів спорту, і особливо спортивна гімнастика є одним з найголовніших засобів фізичного виховання. Досить сказати, що вона охоплює багато різноманітних вправ, кожна з яких складається із сотень за формою і змістом рухів. Найскладніші вправи ми зустрічаємо там, де оволодіння технікою відіграє першорядну роль у процесі навчання, визначаючи якість підготовки спортсмена, його майстерність [2, с. 8].

Ріст спортивних результатів у гімнастиці, конкуренція на міжнародній арені показують, що успіх супроводжує тих спортсменів, які демонструють на високому технічному та виконавчому рівні вправи максимальної складності. Критеріями оцінки технічної майстерності у всіх видах гімнастичного багатоборства є: якість виконання змагальної програми.

Сучасний підхід до технічної підготовки в спортивній гімнастиці – це засвоєння різного роду елементарних і складних вправ, які, на думку

В.М. Смолевського, Ю.К. Гавердовського належать до базових гімнастичних вправ.

За М.Л. Журавіним техніка гімнастичної вправи – це об'єктивна як за змістом, так і за формою модель структури рухів (зразок, еталон). Вона розробляється на основі кількісного і якісного біомеханічного аналізу структури рухів, її морфологічного, біохімічного, фізіологічного та психологічного забезпечення. Це – дуже складна динамічна функціональна система. У ній в функціональній взаємодії залучаються індивідуальні властивості (здатності), які стосуються усіх підструктур особистості гімнаста.

Техніка виконання гімнастичної вправи є доцільний спосіб або сукупність способів управління рухами, що забезпечують успішне виконання вправи або рішення конкретно поставленого рухового завдання [3, с. 96].

Мета роботи полягає у формуванні у студентів рухових умінь і навичок у придбанні спеціальних знань.

Особливістю гімнастики є те, що діяльність гімнаста базується на прикладних вправах та формах рухів, які в повсякденному житті не зустрічаються. З багатьма руховими відчуттями, просторово-часовими співвідношеннями, координаційними формами рухів учням приходится знайомитися уперше тільки у ході навчально-тренувальних занять.

У процесі навчання студентів гімнастичним вправам вирішуються наступні основні **завдання**:

- формування рухових навичок, що мають значення для загальної рухової і спортивної підготовки;
- розвиток рухових здібностей, таких, як сила, прудкість, гнучкість, спритність, витривалість;
- формування професійно-педагогічних, інструкторських навичок.

Виклад основного матеріалу. В організації освітнього процесу ми враховували умови, які впливають на ефективність засвоєння гімнастичних вправ. До таких умов належать: оцінка готовності студента, готовність вчителя, готовність матеріально-технічної бази.

Перша умова успішної організації навчання гімнастичним вправам – точна оцінка ступеня готовності студента. У зв'язку з цим оцінка потенційних можливостей проводилась за такими параметрами: рухова підготовка (обсяг і характер засвоєних рухів, типові ускладнення у розучуванні рухів, наявність в арсеналі рухового досвіду подібного з новим рухом); фізична підготовка (рівень розвитку тих рухових здібностей, що мають вирішальне значення для оволодіння новим рухом); розвиток психічних якостей (сміливості, рішучості, реакції учня на тривалу нервову напругу й інші особистісні якості).

Характер оцінки здібностей студента залежить від того, яка саме вправа буде вивчатися. А оскільки гімнастичні вправи різноманітні, то й визначення можливостей студента може змінюватися у кожному конкретному випадку у вивченні нового руху.

Друга умова – складання програми навчання на основі аналізу структури руху і знання індивідуальних особливостей студента. Програма навчання представлялася у формі алгоритмічного розпорядження, лінійної чи

розгалуженої програми. Ефективність навчальних програм зростала в міру ускладнення техніки гімнастичних вправ.

Третя умова – уміле керування процесом засвоєння вправи, що здійснює викладач на основі аналізу результатів дії студента і вибору коригувальних команд і контрольних завдань.

Четверта умова – наявність відповідних умов і засобів навчання. До них відносяться: приміщення (зал, майданчик), основні і допоміжні снаряди, методичні засоби навчання (схеми, малюнки, кінограми, моделі тіла), методичні розробки з техніки і методики навчання, засоби технічного забезпечення (кіно- і фотоапаратура, вимірювальні пристрої і прилади типу гоніометрів, динамометрів, магнітофони, відеоманітофони, диктофони).

Ефективність техніки визначалась її відповідністю задачам, які вирішуються, і високим кінцевим результатом.

1. Стабільність техніки пов'язувалась з її стійкістю, незалежно від умов змагань, функціонального стану спортсмена, відволікаючих факторів (глядачі).

2. Варіативність техніки визначалась здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагальної діяльності.

3. Економічність техніки – раціональне використання енергії при виконанні елементів, доцільне використання часу і координації рухів. Цей варіант рухових дій супроводжувався мінімальними енерговитратами і найменшим напруженням психічних можливостей спортсмена

У процесі технічної підготовки спортсменів застосовувались комплекси методів: словесні, наочні і практичні, метод вивчення техніки вправи по частинам і у цілому.

Отже, тривалість і рівень освоєння гімнастичної вправи залежать насамперед, від особливостей вправи, можливостей учня і тренера.

Висновки. Таким чином, без техніки в спортивній гімнастиці не можливо досягти високих результатів. Для формування технічної підготовки студентів гімнастів необхідний достатній рівень фізичної підготовки, розвитку психічних якостей, саме рухової пам'яті. Також знання основ техніки гімнастичних вправ дає змогу визначити методику і скорочувати строки навчання, допомагають віднайти основні причини тієї чи іншої помилки, вибрати необхідні прийоми допомоги і страхування.

Література.

1. Анохін. П. К. Очерки по физиологии функциональных систем / П. К. Анохін – М.: Медицина.- 1975. – 248 с.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся: Пособие для учителей / Л. В. Волков. – М.: Физкультура и спорт.- 1988. - 360 с.
3. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; [под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова]. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
4. Менхин Ю. В. Физическая подготовка в гимнастике / Ю. В. Менхин. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 224 с.

ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО РІВНЯ

Піщан Микола

Науковий керівник: доцент Неворова О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Футболу притаманне його висока рухова активність, емоційність і видовищність, різноманіття прояву фізичних якостей і рухових навичок, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей залучають до гри інтерес мільйонів шанувальників футболу. Протиборство, цілями якого є взяття воріт суперника і захист своїх воріт, викликає прояв всіх життєво важливих для людини фізичних якостей: швидкісних, швидкісно-силових, координаційних здібностей, гнучкості та витривалості і сили [1].

Сучасний футбол характеризується швидкістю ігрових дій, що вимагають від спортсмена максимальних м'язових сил у умовах дефіциту часу. Аналіз тенденцій розвитку світового футболу свідчить про підвищення інтенсивності ігрових дій, високого рівня фізичної підготовленості. Прикро, що наші футболісти відстають від найсильніших професійних команд світу, що свідчить про необхідність підвищення ефективності тренувального процесу за рахунок оптимального використання науково обґрунтованих засобів і методів спортивної тренування [2; 3].

У досягненні спортивної майстерності важливу роль грає швидкісна і силова підготовка футболістів. Методика вдосконалення швидкісних силових якостей висококваліфікованих футболістів потребує подальшого вдосконалення [4]. У зв'язку з цим дана робота актуальна, оскільки дослідження спрямовані на розробку методик швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих футболістів на основі застосування "ударної методики" розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

Мета дослідження – розробка та наукове обґрунтування методики швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих футболістів, на основі застосування "ударної методики" розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

Завдання дослідження: виявити динаміку швидкості передачі висококваліфікованих футболістів при використанні ударної методики тренувань.

Експериментально перевірити ефективність методики швидкісно-силової підготовки футболістів високого класу, застосовуючи ударний метод розвитку вибухової сили м'язів нижніх кінцівок.

Методи та організація дослідження. В експерименті взяли участь 19 футболістів високої кваліфікації – команди «Зірка». Футболісти в процесі тренування виконали стрибки в глибину з наступним відштовхуванням вгору. Програма містила 12 тренувальних занять, тривалість – 4 тижні. Тренування відбувалося 3 рази на тиждень. Відпочинок між серіями тривав 3-5 хв. (виконувались вправи на розслаблення, повільний біг). Перші три дні

футболісти виконали 3 серії стрибків (10 стрибків у кожній серії), а з четвертого по дванадцятий день – 4 серії (10 стрибків у кожній серії).

Для визначення параметрів вибухової сили нами був використаний універсальний динамографічний стенд. Обробка матеріалів досліджень проводилася за допомогою методів математичної статистики. В ході дослідження нами було проаналізовано наступні показники, які характеризують швидкісні та силові якості: P_0 – максимально-довільна сила м'язів, F_{max} – швидкісний показник, J – вибухова сила, Q – стрибки вгору з місця і G – стрибки у довжину з місця.

З метою визначення ефективності впливу "ударної методики" розвитку вибухової сили м'язів на швидкісно-силову підготовку висококваліфікованих футболістів було проведено педагогічний експеримент.

Результати дослідження. Результати проведеного педагогічного експерименту підтвердили наші припущення, що застосування "ударного методу" в процесі тренування висококваліфікованих футболістів значно підвищить рівень загальнофізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів. Про це свідчить повторне тестування швидкісно-силових якостей футболістів високого рівня в кінці педагогічного експерименту.

Порівняння результатів швидкісно-силової підготовленості показало, що до кінця педагогічного експерименту відбулося значне збільшення швидкісних показників. Причому відмінності всіх показників у футболістів до і після педагогічного експерименту досягли високого рівня значимості ($p < 0,01$).

У стрибках у довжину з місця збільшення показників було досить високим, що склало в середньому 12 см. Найбільша відмінність в прирості результатів швидкісно-силової підготовки відзначається в показниках вистрибування вгору з місця. Після експерименту результат збільшився на 14 см, у порівнянні з результатом на початку дослідження.

Обговорення. Розглядаючи зміну показників сили м'язів нижніх кінцівок у футболістів високої рівня на початку і в кінці педагогічного експерименту, можна відзначити, що максимально-довільна сила м'язів (P_0) збільшилася. Максимальна величина вибухової сили збільшилася на 12,5%. Основним показником, що визначає ефективність застосування «ударної методики», є градієнт, що характеризує вибухова сила м'язів. Так, в період педагогічного експерименту градієнт, що характеризує вибухову силу м'язів, збільшився на 16,6%.

Аналіз результатів педагогічного експерименту дозволяє зробити висновок про те, що цілеспрямована робота на розвиток швидкісно-силових якостей за допомогою "ударного методу" призводить до значного скорочення часу досягнення максимальних значень проявів сили, що дозволяє значно підвищити показники швидкісно-силової підготовленості висококваліфікованих футболістів.

Висновки. Аналіз літературних джерел та практичного досвіду показав, що в підготовці футболістів "ударний метод" розвитку вибухової сили м'язів, який сприяє підвищенню рівня розвитку швидкісно-силових якостей, практично не використовується.

Після закінчення педагогічного експерименту нами було виявлено, що максимально-довільна сила м'язів (P_o) збільшилася. Максимальна величина вибухової сили збільшилася на 12,5%. Основним показником, що визначає ефективність застосування "ударного методу", є градієнт, що характеризує вибухову силу м'язів. Так, в період педагогічного експерименту градієнт, що характеризує вибухову силу м'язів, яка збільшилася на 16,6%.

Результати педагогічного експерименту дозволяють зробити висновок про ефективність застосування "ударної методики" тренувань для розвитку швидко-силових якостей (особливо стрибків) висококваліфікованих футболістів.

Література.

- 1 Качани Л., Горський Л. Тренування футболістів: Пер. зі словацк. / Л. Качани. – І.:ФіС, 1984. – 245 с.
2. Антипов А.В. Формування спеціальних швидко-силових здібностей. Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2002. – 22 с.
3. Максименко І.Г. Структура тренувальних навантажень, фізичної, технічної відсталості та ігровий підготовленості футболістів: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2001. – 19 с.
4. Платонов В.Н. Загальна теорія підготовки спортсменів у олімпійському спорті / В.Н. Платонов. - Київ: Олімпійська література, 1997. - 583 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Постернак Сергій

Науковий керівник: доцент Благій О.Л.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. З середини ХХ століття набув розвитку один з видів рухової активності – катання на роликових ковзанах.

Україна, яка є важливою складовою міжнародного фізкультурно-спортивного і олімпійського рухів, не стала осторонь цього процесу.

Аналіз публікацій. У дослідженнях А. Докторович (2001), Т. Круцевич (2008), О. Гурби (2010) зазначається, що катання на роликових ковзанах має неабияке оздоровче та виховне значення. У працях Н. Силаєва (2011), А. Худияш (2013) подано характеристику напрямів катань на роликах, інвентарю та обладнання, вибору місця для заняття. А.М. Докторович (2001) визначає критерії техніки бігу на роликових ковзанах, а С.В. Романовим (2009) розроблено методику навчання основним елементам фігурного катання на роликах.

Водночас, у сучасній вітчизняній науковій літературі бракує теоретичних обґрунтувань щодо цілісної структури, форм, засобів, педагогічних умов та особливостей процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах.

Саме тому **метою** цього дослідження є окреслення особливостей процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах молодших школярів.

Дослідження носить теоретико-аналітичний характер.

Результати та їх обговорення. Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури дав змогу з'ясувати, що катання на роликових ковзанах має свої

характерні особливості. Тому, виходячи з цього, оволодіння технікою катання на роликових ковзанах значною мірою потребує власного підходу. У цьому зв'язку спершу, на нашу думку, вважаємо за необхідне розглянути особливості процесу навчання техніки катання на роликових ковзанах, оскільки саме навчання спрямоване не тільки на набуття нових знань, умінь і навичок, а на розвиток розумових і духовних здібностей учнів.

Особливістю процесу навчання дітей молодшого шкільного віку є їх активна діяльність, спрямована на оволодіння вмінням виконувати основні рухи та формуванням навичок елементів катання на роликових ковзанах. Цей процес супроводжується вдосконаленням фізичних і психічних функцій організму, має суттєві особливості, пов'язані з: 1) специфічними засобами навчання; 2) механізмами засвоєння руху (фази формування рухової навички); 3) необхідним рівнем розвитку рухових якостей; 4) психологічною і функціональною готовністю до навчання; 5) необхідністю суворо дозувати і регулювати фізичне навантаження; 6) дотриманням санітарно-гігієнічних норм, систематичним лікарським контролем.

Висновки. Катання на роликових ковзанах має свої специфічні особливості, пов'язані з будовою ковзаючого елемента, технічними характеристиками взуття, механічною зупинкою та покриттям місця для заняття.

Зважаючи на ці особливості окремого, власного підходу вимагає процес навчання техніки катання на роликових ковзанах.

Література.

1. Докторович А.М. Роликобежный спорт / А.М. Докторович. – Смоленск : Изд-во СТУФК, 2001. – 65 с.
2. Постернак С. Катання на роликових ковзанах як засіб фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку / С. Постернак // Зб. наук. пр. за матер. І туру Х Всеукр. студ. наук-практ конф. –Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. – Херсон: ХДУ, 2015. – С. 281–283.

ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ТРЕТЬОГО РОКУ ПІДГОТОВКИ

Потоцький Дмитро

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність. Тенденції розвитку сучасного спорту зумовлюють багаторічний планомірний процес підготовки до досягнення високої спортивної майстерності, що диктують необхідність системи спортивного резерву. Це повною мірою відноситься і до волейболу, де підготовка висококваліфікованого резерву виступає однією з найважливіших проблем. Підготовка юних спортсменів повинна базуватися на чіткій методиці тренування, що забезпечує становлення спортивної майстерності, зростання функціональних можливостей і їх максимальну реалізацію. У цьому плані у системі підготовки юних волейболістів одним з ключових є етап спортивної спеціалізації, який припадає на віковий період з 9-10 до 14-15 років.

Аналіз останніх досліджень и публікацій. Фундаментальними роботами, в яких відображені особливості підготовки юних волейболістів, є роботи тренерів-практиків: Ю. Кліщевго, Є. Фоміна [2, 4]; методичні рекомендації з організації спеціальної фізичної підготовки юних волейболістів І. Синіговець [4], «Програма силової підготовки волейболістів» Ю. Горчанюка [1].

Мета дослідження – дослідити особливості підготовки юних волейболістів на початковому етапі тренувального процесу.

Методи дослідження. Для досягнення визначеної мети і розв'язання поставлених завдань дослідження з контрольних тестів з фізичної підготовленості які проводяться, як правило наприкінці навчально-тренувального року нами використовувалися наступні: станова сила або сила розгиначів тулуба; стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця; стрибок вгору після 3-х кроків; кидок набивного м'яча на дальність з положення стоячи; кидок набивного м'яча в стрибку; кидок набивного м'яча стоячи, сильнішою рукою.

Дослідження проводились на базі ДЮСШ № 3 м. Кропивницький, в якому взяли участь 16 волейболісток віком 14–15 років групи початкової підготовки, третього року навчання. Дослідження проводилися в природних умовах навчально-тренувального процесу.

Фізичну підготовленість юних волейболісток, ми досліджували в групі третього року навчання групи початкової підготовки, вік дівчат 14-15 років. Протягом двох попередніх років тренування у групі початкової підготовки, спортсменки мали можливість підвищити рівень як технічної і тактичної підготовки, але все ж таки базовою на цьому періоді тренувального процесу слід вважати фізичну підготовку, контроль якої проводять за рівнем фізичної підготовленості.

Фізична підготовленість спортсмена демонструє рівень розвитку в нього фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності) та комплексу пов'язаних з ними специфічних здібностей, які забезпечують ефективність ігрової діяльності (стрибучість, швидкісних здібностей, потужність ударних дій і т.п.).

Нами було проведено дослідження рівня фізичної підготовленості юних волейболісток в умовах навчально-тренувального процесу (табл. 1). З великої кількості контрольних нормативів нами були відібрані такі, які найбільше розкривали швидкісно-силові якості юних волейболісток. Так, нами досліджувалися такі показники фізичної підготовленості: сила згиначів кисті, станова сила, стрибок у довжину з місця, стрибок вгору з місця, стрибок з місця після 3-х кроків, кидок набивного м'яча стоячи, кидок набивного м'яча у стрибку, кидок набивного м'яча стоячи сильнішою рукою.

Середнє значення сили згиначів найсильнішої кисті руки спортсменок обстеженої групи дорівнює 11,2 кг при невеликому стандартному відхиленні, що свідчить про однорідність групи за цим показником і відповідає «нижче середнього» рівня розвитку.

Станова сила або сила розгиначів тулуба у середньому серед групи юних волейболісток дорівнює 66 кг і оцінюється як «нижче середньої».

Стрибок у довжину з місця (172,5 см) також відповідає рівню «нижче середнього». При цьому слід відзначити, що чотири спортсменки продемонстрували результат, який відповідає рівню «середній».

Показники виконання стрибка вгору з місця розподілилися наступним чином: сім спортсменок показали результат, що відповідає значенню «нижче середнього», а дев'ять – «низький». Середнє значення групи спортсменок за результатами даного тесту – 33,8 см.

Стрибок вгору після 3-х кроків в середньому по групі відповідає рівню «середній» і тільки у двох волейболісток дорівнює оцінці «нижче за середній».

Кидок набивного м'яча на дальність з положення стоячи в середньому по групі виконаний спортсменками на рівні «нижче за середній» з невеликим стандартним відхиленням.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості волейболісток 14-15 років (n=16)

Показник	Сила згиначів кисті, кг	Станова сила, кг	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок вгору з місця, см	Стрибок з місця після 3-х кроків, см	Кидок набивного м'яча стоячи, м	Кидок набивного м'яча у стрибку, м	Кидок набивного м'яча стоячи сильною рукою, м
Середнє значення, х	11,2	65	172,5	33,8	37,6	8,5	7,4	7,9
Стандартне відхилення, g	1,3	8,2	11,7	5,2	4,6	0,6	0,7	1,1

Кидок набивного м'яча в стрибку зафіксовано на рівні значень «низький» і «нижче за середній». А кидок набивного м'яча сильною рукою обстежуваної команди юних спортсменок був виконаний на рівні «нижче за середній».

Висновки. Таким чином, рівень фізичної підготовленості волейболісток третього року початкової підготовки у більшості випадків відповідає рівню «нижче середнього», «низький» і тільки в деяких випадках (кидок набивного м'яча сильною рукою) – як «середній».

Література.

1. Горчанюк Ю. О. Програма силових підготовки волейболістів [Текст] / Ю. Горчанюк – К. : Здоров'я, 2009. – 112 с.
2. Кліщевий Ю. М. Волейбол [Текст] / Ю. М. Кліщевий: Початкова підготовка волейболістів. – К.: Фізкультура и спорт, 2010. – 152 с.
3. Синіговець І. М., Методичні рекомендації з організації спеціальної

фізичної підготовки юних волейболістів [Текст] / І. М. Синіговець К.: Спорт для всіх, 2007. – 54 с.

4. Фомин Е.В. Взаимосвязь физической подготовленности и техники выполнения нападающего удара в волейболе [Текст] / Е.В. Фомин // Теория и практика физической культуры. – 2005. № 9. С. 11–12.

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ

Савченко Дмитрий

Научный руководитель: преподаватель Хубиашвили Г.Г.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

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

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

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

Результаты исследования. Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов на всевозможных спортивных состязаниях, соревнованиях, и т.п., и, естественно, на Олимпиадах. Всякое высшее достижение спортсмена имеет не только его личное значение, но и становится общенациональным достоянием, так как рекорды и победы на крупнейших международных состязаниях вносят свой вклад в поддержании и укреплении авторитета страны на международной арене. Поэтому нет ничего удивительного в том, что крупнейшие спортивные форумы собирают у телевизоров, радио и других средств массовой информации миллионы болельщиков во всем мире [4].

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

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

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

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

Внутривузовские соревнования по видам спорта:

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

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

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

В межвузовских соревнованиях обычно участвуют и соревнуются сильнейшие студенты-спортсмены лично или в составе сборных команд отдельных курсов, факультетов, вуза. Цели подобных состязаний весьма разнообразны: от установления личных контактов до достижения наилучшего спортивного результата в соревнованиях между вузами, городами, и по Украине. На уровне отдельных вузов по инициативе ректората и общественных организаций могут быть организованы международные спортивные встречи [3].

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

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

- На рубеже перехода из юношеской (юниорской) возрастной категории во взрослый спорт последний лишается огромного количества талантливых спортсменов, готовых к дальнейшей самореализации, по причине их столкновения с реалиями взрослой жизни: необходимостью приобретать профессию, зарабатывать на жизнь, обзаводится семьей и др., вынужденных выбирать в пользу названных ценностей, поскольку имеющиеся условия реализации спортивной активности не позволяют им далее совмещение усилий.

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

- Отрыв молодых людей, готовящихся реализовать себя в спорте высоких достижений, от общесоциальной среды уже на самых ранних этапах их подготовки ведет к отчуждению от них основной массы сверстников, для которых серьезные занятия спортом выглядят как совершенно особого рода деятельность, несовместимая с обычным образом жизни и недоступная для «простых смертных», что неизбежно ведет к сокращению количества активно занимающихся спортом молодых людей [2].

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

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

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

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

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

Для решения названных задач студенческий спорт должен:

1. обладать развитой материальной и кадровой (в первую очередь - тренерско-преподавательской базой);

2. оптимизировать совмещение серьезных занятий спортом с полноценным получением образования за счет улучшенной логистики, гибкого графика занятий, надлежащих условий для самостоятельной подготовки;

3. иметь правильно организованный календарь спортивных состязаний, учитывающий учебную нагрузку;

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

В настоящее время отечественные ВУЗы весьма далеки от способности обеспечить развитие студенческого спорта в предлагаемом формате, однако это не означает невозможности начала движения к такому образцу. На первом этапе необходимо решить две важнейшие задачи: оптимизировать соревновательную практику и укрепить материально-кадровую базу студенческого спорта [1].

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

Современный спорт высших достижений может быть разделен на:

Любительский спорт (другого термина пока не предложено), куда следует отнести спортсменов школьников, студентов и условно "военнослужащих", которые получают вознаграждения только за затраченное на спорт время, без соответствующих социальных гарантий, устанавливаемых профессионалам. Определенная часть этих спортсменов впоследствии переходит в настоящие профессионалы.

Профессиональный спорт, который представляет собой предпринимательскую деятельность, цель которой – удовлетворение интересов спортсменов, избравших спорт своей профессией, спортивных организаций, за которые они выступают, а также зрителей.

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

Литература.

1. Власов А. Спорт большой и спорт совсем маленький / А. Власов. Москва, 2000.с.

2. Ильинич В.И. Студенческий спорт и жизнь / В.И. Ильинич. изд. АО Аспект пресс, Москва 1995 г.

3. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991.-543с

4. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. Москва:- Физкультура и спорт, 1986. -286 с.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ

Просторов Николай

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Психологическая подготовка - это один из видов комплексной подготовки спортсмена. При этом ей, наряду с другими видами, отводится важная роль в планировании тренировочного и соревновательного процессов, назначаются определенные цели и задачи, формы и методы подготовки. При таком подходе к тренировочному процессу упрощается решение организационных задач и структурирование подготовки, но при этом является проблематичным для решения задач системного взаимодействия различных ее видов. Большинство тренеров считают, что успешная спортивная деятельность человека определяется проявлением не какого-то одного свойства личности, а целого ряда специфических особенностей [1, 3]. Исходя из выше указанного, наше исследование является актуальным.

Цель – проанализировать особенности психологической подготовки спортсменов.

Результаты исследования. Термин психологическая подготовка чаще всего используется для обозначения обширного круга действий тренеров и их спортсменов, которые направлены на формирование и развитие психических и психологических процессов, а также качеств личности, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления на соревнованиях [2].

Под психической готовностью спортсмена подразумевается состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (в том числе и психологической) и позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности [3].

Психологическая подготовка направлена на:

- восприятие внешних условий окружающей среды (как изменяющихся в определенной ситуации, так и не изменяющихся, которые могут существовать в форме стереотипов, убеждений, установок и т.п.);
- адаптацию как организма, так и психики к изменчивости и быстротечности ситуации;
- целеустремленность действий в тех или иных обстоятельствах (эффективность их выполнения);
- задание (при определенных условиях) неизменной программы действий;
- развитие индивидуально-психологических качеств личностей, необходимых для решения определенных задач;
- коррекцию и регуляцию собственного поведения; восстановление психического здоровья (нервно-психической устойчивости, уравновешенности, рассудительности и т.п.) [1, 3].

При росте показателей психической надежности, одним из компонентов которой является соревновательная эмоциональная устойчивость, улучшаются

также показатели мотивационной сферы, помехоустойчивости и способности к саморегуляции.

При всем разностороннем спектре психических состояний в спортивной деятельности специфика спорта позволяет определить три основных типа ситуаций, в которых используется психорегуляция: коррекция динамики усталости, снятие избыточного психического напряжения, преодоление состояния фрустрации [2].

В психологии спорта ученые разработали большой спектр методик и средств успешного решения вопросов психогигиены включающих в себя как вмешательство извне (гетерорегуляцию), так и саморегуляцию. Важную роль в психологической подготовке спортсмена также играет психомышечная тренировка, которая направлена на совершенствование двигательных представлений главным образом за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений [3].

В психомышечной тренировке выделяют четыре ступени перехода к расслаблению и от него к активизации: общая перестройка и гармонизация состояния, целенаправленная психомышечная регуляция, общее расслабление мышц тела, активизация, обусловленная характером деятельности [1].

Выводы. Делая вывод о вышеизложенном мы считаем, что комплексная подготовка спортсмена с учетом основных факторов надежности его психологической подготовленности позволяет стабилизировать технику в условиях соревнований и уменьшить воздействие сбивающих факторов на функциональное состояние спортсмена. При этом, чем меньше возникает отклонений в технике в условиях соревнований по сравнению с техникой тренировок, тем надежнее и стабильнее выступления на соревнованиях

Литература.

1. Вяткин Б.А. Избранные психологические исследования индивидуальности: теория, эксперимент, практика / Б.А. Вяткин. – Пермь: ЛТД, 2005. – 390 с.
2. Гогонов Е.Н. Психология физического воспитания и спорта / Е.Н. Гогонов, Б.И. Мартынов. – М.: АСДАЕМА, 2000. – 288 с.
3. Родионов А.В. Проблемы психологии спорта / А.В. Родионов. - М.: Наука, 2006. – 270 с.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТОК

Поцелуєва Марина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Розвиток спортивних ігор на Україні вказує на вказує на гостру необхідність використання науково-обґрунтованих сучасних методів управління процесом спортивного тренування.

В процесі змагальної боротьби діяльність спортсменок проходить в умовах постійних швидкісних змін конфліктних ігрових ситуацій. Л.А. Латишкевич,

И.Е. Турчин, Л.Р. Малевич стверджують, що на організм діють екстремальні за величиною і тривалістю навантаження, що потребують мобілізації всіх фізичних можливостей гандболісток і вміння проявити їх у варіативних умовах. Це говорить про те, що фізична підготовка поряд із вдосконаленням техніко-тактичної майстерності є одним з найважливіших компонентів побудови тренувального процесу. Недостатній рівень фізичної підготовленості гандболісток заважає ефективному оволодінню техніко-тактичними діями і не дозволяє ефективно реалізувати їх у змагальній діяльності [1, 2, 3].

Розвиток необхідних фізичних якостей гандболісток у більшості випадків здійснюється безсистемно, по ходу техніко-тактичної підготовки. Однак, із ростом спортивної майстерності, все більшого значення набуває швидкісно-силова підготовленість, на базі якої реалізується висока техніка і ефективна тактика ведення гри. Це, у свою чергу, потребує застосування різноманітних засобів і методів розвитку фізичних якостей в навчально-тренувальному процесі команд різної кваліфікації [3, 4].

Саме тому розробка методик розвитку швидкісно-силових якостей та комплексний контроль за їх рівнем у висококваліфікованих гандболісток обумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета дослідження полягає в вивченні засобів та методів швидкісно-силової підготовки гандболісток.

Результати дослідження. Наукова література містить порівняно мало відомостей про особливості розвитку швидкісно-силових якостей спортсменів. Лише з 1960 року дослідники почали розробляти методи розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів, застосовуючи їх в окремих видах спорту.

Окремі дослідники, говорячи про прояв швидкісно-силових зусиль, застосовують термін "стрибучість". Так, наприклад, цим терміном користується Д. Харре. Він встановив, що рівень розвитку стрибучості значно впливає на зростання досягнень спортсменів.

В процесі занять з спортсменами необхідно віддавати перевагу розвитку швидкісно-силових якостей. На початковому етапі підготовки цілеспрямоване застосування швидкісно-силових вправ створює передумови для оволодіння раціональною технікою спортивних вправ, крім цього, спостерігається приріст результатів силового і швидкісно-силового характеру.

Досліджуючи питання взаємозв'язку фізичних якостей на різних вікових етапах, автори відзначають доцільність акцентованого розвитку тих сторін рухових функцій, для яких створюються сприятливі умови з боку природних закономірностей розвитку організму.

Природно, міняється структура взаємозв'язку основних фізичних якостей у кваліфікованих спортсменів як за своєю величиною, так і за змістом. З одного боку, з віком і підвищенням кваліфікації збільшується ступінь взаємозв'язку фізичних якостей, що є ведучими в обраному виді спорту, одночасно з цим, з іншого боку, ті з якостей, що грали ведучу роль на початковому етапі підготовки, стають менш значущими надалі [1, 4].

Взаємодія між основними фізичними якостями в процесі їх розвитку може бути як позитивною, так і негативною. При цьому позитивний взаємозв'язок

між окремими фізичними якостями виявляється в двох напрямках. Перший варіант полягає у взаємозв'язку між різними фізичними якостями, при якому вправи, розвиваючи одну якість, позитивно впливають на розвиток іншої. Другий варіант припускає позитивний взаємозв'язок між одними і тими ж фізичними якостями в різних формах їхнього вияву. Обидва варіанти кваліфікуються як "перенос фізичних якостей" [2].

У міру зростання тренуваності величина переносу фізичних якостей зменшується [2, 3]. При цьому взаємодія між різними фізичними якостями з позитивної на початкових етапах, нерідко перетворюється в негативну. Зокрема, виявляються несумісними завдання одночасного удосконалення показників сили і витривалості, що було визначено як «дисоціація фізичних якостей».

Дослідження, присвячені вивченню природи "одночасного" переносу якості швидкості з одних рухових дій на інші, показали, що її перенос у складнокоординованих рухах відносно малий, більш значні величини переносу спостерігаються в елементарно простих або координаційно схожих рухах [4]. Величина переносу якості швидкості міняється в процесі багаторічного тренування, при цьому у спортсменів-початківців спостерігається її тимчасовий перенос, який зникає у ході зростання тренуваності [1].

Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісно-силових здібностей, треба враховувати фактори, що їх зумовлюють. Це, насамперед, лабільність ЦНС, міжм'язова координація та реактивність м'язів. Зважаючи на це, найефективнішими засобами є вправи:

- з обтяженням масою предметів та масою власного тіла;
- з комбінованим обтяженням;
- з подоланням опору навколишнього середовища;
- на спеціальних тренажерах.

Тренувальні завдання виконують переважно методами інтервальної та комбінованої вправи і періодично ігровим і змагальним [2, 3, 5].

Величина обтяжень складає 20-80 % від максимальної сили, а швидкість і частота рухів 70-100 % у тій же вправі.

Тривалість безперервного виконання тренувального завдання повинна бути такою, щоб швидкість, частота та амплітуда рухів не падали. В середньому оптимальна тривалість вправи при швидкості або частоті рухів 91-100 % становить 6-8 с. У вправах з інтенсивністю 71-90 % - вона може бути від 8-10 до 20-22 с. Наприклад, у бігу з обтяженнями (залежно від швидкості) довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 до 100-150 м, а в циклічних вправах з повторним подоланням опору предметів – від 6-8 до 20-30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 3-6 до 20-30 відштовхувань підряд.

Для розвитку реактивності м'язів виконують фізичні вправи з комбінованим режимом роботи. При цьому необхідно домогтись швидкого переходу від фази амортизації до робочої фази (долаючий режим), для чого в бігу, стрибках та інших подібних вправах приземлюються на помірно напружену ногу (активно зустрічають опору).

В одній серії, без суттєвого зниження працездатності, конкретну вправу можна виконати від 3-4 до 5-6 разів. Критерієм якості виконання вправи служить збереження запланованої швидкості (чи частоти) і амплітуди рухових дій при відповідному обтяженні у кожному підході. При застосуванні вправ загального впливу оптимальним навантаженням для початківців є 2-3 серії і 5-6 - для добре тренуваних.

При виконанні вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, кількість серій може бути більшою, але при цьому застосовують вправи для різних груп м'язів.

Екстремальний активний інтервал відпочинку між вправами і серіями – комбінований (до пульсу 91-110 уд./хв.).

На окремому занятті ці вправи дають на початку основної частини, а в суміжних заняттях не частіше 2-3 разів на тиждень.

Приступайте до виконання швидкісно-силових з додатковим обтяженням лише після доброго засвоєння необтяженого виконання цієї вправи.

Висновки. Основою фізичної підготовки гандболісток є швидкісно-силова підготовка. Так як в ході змагальної діяльності спортсменки виконують значну кількість стрибків, прискорень та різноманітних передач і кидків, то їх ефективність прямо пропорційно залежить від прояву швидкісно-силових якостей.

В наш час існує значна кількість різноманітних підходів для вдосконалення швидкісно-силової підготовленості проте більшість з них або мають певні розбіжності, або дещо застарілі. В ході проведеного теоретичного узагальнення встановлено, що під час розвитку швидкісно-силових якостей тренерам необхідно приділяти увагу як окремо силовому так і швидкісному компоненту з подальшим поєднання зусиль в швидкісно-силових вправах.

Перспективним напрямком подальших досліджень є застосування запропонованих підходів та методик в тренувальному процесі гандболісток та експериментальне доведення ефективності її використання.

Література.

1. Ауади Б.М. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов / Б.М. Ауади // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Зб. науч. трудов под ред. Ермаков С.С. – Харьков, 2001. - № 2. – С. 14 – 21.
2. Базильчук О. Методика контролю за рівнем фізичної підготовленості кваліфікованих гандболісток / О. Базильчук // Збірн. наук. пр –Актуальні питання розвитку спортивних і рухливих ігор: сучасний стан та перспективи. – Переяслав-Хмельницький, 2002, вип. 3. – С. 9 - 14.
3. Келлер В.С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів / В.С. Келлер, В.М. Платонов. – Львів: Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 268 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець. – Львів: Штабар, 1997. – 204 с
5. Хамркулов А. Модельные характеристики соревновательной деятельности в гандболе. // Олімпійський спорт і спорт для всіх: проблеми

здоров'я, рекреації, спортивної медицини та реабілітації: IV Міжн. наук. Конгрес / А. Хамркулов. – К., 2000. – С. 144.

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД

Селіванов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний стан і розвиток теорії та практики світового академічного веслування характеризується безперестанним пошуком усе більш ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Особливу роль в підготовці спортсменів грає етап початкової підготовки, який є першим етапом в реалізації потенційних можливостей юних спортсменів у визначенні спортивної придатності і приналежності до спортивного резерву. Головним чинником, що забезпечує реалізацію спортсменом індивідуальних можливостей в академічному веслуванні є оптимальна структура тренування, як за величиною тренувальних навантажень так і по спрямованості їх дії. Для ефективного управління підготовки юних спортсменів необхідно, щоб нормативні показники тренувальних навантажень були адекватні. Останніми роками (10-15 років) об'єми тренувальних навантажень в циклічних видах спорту виросли в 2,5-3 рази. Відомо, що значна частина спортсменів виконують набагато більші об'єми навантаження анаеробної і силової спрямованості, передбачені допустимими нормами [1, 4]. Для підвищення і збереження на досить високому рівні спеціальної підготовленості потрібне правильне планування і корекція тренувальних навантажень в річному циклі підготовки.

Мета - вивчення ефективності тренувальних програм різної спрямованості для веслярів в зимовий період.

Завдання:

1. Визначити та проаналізувати науково-теоретичні аспекти тренування веслярів академістів в зимовий період.
2. Розробити програму підготовки для спортсменів, що займаються академічним веслуванням в зимовий період.
3. Оцінити ефективність та обґрунтувати можливість подальшого використання запропонованих програм.

Організація та результати дослідження. У дослідженні взяли участь десять спортсменів. Вік спортсменів 19-25 років, стаж занять академічним веслуванням 4-7 років. Учасники дослідження мають високий рівень спортивної кваліфікації (КМС-2 чоловіка, МС-6 чоловік, МСМК-2 чоловіка).

Вибір випробуваних проводився з урахуванням специфіки, особливостей обраної тематики дослідження, і поставлених завдань.

На першому етапі дослідження було проведено вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів літературних джерел, здійснювався вибір підходів

реалізації планування тренувальної роботи веслярів академістів в зимовий період, розроблений план та методичний апарат дослідження.

На другому етапі дослідження нами була розроблена програма для веслярів академістів в зимовий період. Були обрані база і контингент дослідження [2, 3]. Проведений констатуючий і формуючий експерименти. Оброблені та проаналізовані отриманні результати дослідження.

На третьому етапі дослідження зроблені висновки згідно роботи.

Результати дослідження. У ході дослідження нами було проведене контрольне тестування на дистанції 2000 метрів на веслувальному ергометрі Concept 2 для визначення спеціальної підготовленості спортсменів (табл.1). Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури дозволив зібрати і систематизувати матеріали, що характеризують основні підходи до побудови різних структурних утворень фізичного розвитку та фізичної працездатності спортсменів. Нами була складена програма тренування на два місяці. В грудні місяці 2016 р. увага була звернена на розвиток максимальної сили спортсменів. Тренування на концепті були спрямовані на розвиток спеціальної витривалості. Спортсмени виконували об'ємні тренування в аеробній зоні.

В січні місяці 2017 р. спортсмени почали працювати у змішаній пульсовій зоні для розвитку загальної витривалості до плану додали інтервальний біг.

Таблиця 1

**Контрольне тестування спортсменів на початку дослідження
на дистанції 2000м**

П.І.	Середня/500 м.	Темп	Вага	Потужність	Коефіцієнт	Час
Верестюк Артем	1.32.0	34	97.6	483	4.9	6.05.5
Сосін Владислав	1.35.1	32	91.2	407	4.5	6.21.0
Анастюк Андрій	1.35.8	33	90.4	397	4.3	6.22.3
Сохатський Сергій	1.35.3	33	94.6	388	4.5	6.21.4
Гула Дмитро	1.29.8	31	100.9	483	4.7	5.59.0
Базилев Сергій	1.31.3	35	105.6	460	4.3	6.03.1
Цуркан Віталій	1.33.4	34	100.9	430	4.7	6.03.0

На першому етапі дослідження спортсмени пройшли тестування на ергометрі типу Concept 2 на дистанції 2000 м. Протягом тестування середній темп складав 33 веслувальних гребка за хвилину. Середній коефіцієнт спортсменів складає 4.5, тобто вага веслувальників дорівнює їхньому результату. Найбільший коефіцієнт у Базилева Сергія, Верестюка Артема та Цуркана Віталія.

У кінці дослідження нами було проведене контрольне тестування на дистанції 2000 метрів (табл.2) для визначення спеціальної підготовленості спортсменів. Тестування здійснювалось з метою визначення рівня фізичного розвитку веслярів академістів, а також у процесі педагогічного експерименту для визначення зміщень за період експерименту. Дослідження включило в себе проведення індивідуальних антропометричних вимірювань і аналіз змагальної

діяльності і результатів показаних під час тестування спортсменів з використанням тренажера типу «Concept 2». Ергометр призначено для оцінки різних параметрів працездатності для академічного веслування.

Таблиця 2

Контрольне тестування спортсменів в кінці дослідження на дистанції 2000 м

П.І.	Середня/500 м	Темп	Вага	Потужність	Коефіцієнт	Час
Верестюк Артем	1.29.9	34	97.8	490	4.9	5.59.9
Сосін Владислав	1.34.1	32	91.9	410	4.4	6.16.5
Анастюк Андрій	1.33.8	35	90.4	420	4.6	6.13.3
Сохатський Сергій	1.34.3	33	84.9	409	4.8	6.16.9
Гула Дмитро	1.29.8	33	102.2	483	4.7	5.59.0
Базилев Сергій	1.31.3	35	105.6	460	4.3	6.03.1
Цуркан Віталій	1.31.2	37	91.5	462	5.0	6.03.0

Протестувавши фізичну підготовленість веслярів академістів в кінці експерименту, нами були зроблені такі висновки, що результат веслувальника з вагою до 90 кг має вищий коефіцієнт ніж веслувальника з вагою від 100 кг, хоча кінцевий результат веслувальника з вагою 100 кг вищий. У кінці дослідження всі спортсмени набрали вагу, середній результат на 500 метрів виріс на одну десяту та більше, середній темп виріс на 3-5 ударів. Найбільший коефіцієнт у Сохатського Сергія та Верестюка Артема.

Висновки. Підготовка веслярів академістів в зимовий період відіграє важливу роль у веслувальному сезоні. Зазвичай підготовка проводиться на веслувальних ергометрах типу Concept 2, веслувальних басейнах, залах ЗФП та ігрових залах. У зимовий період весляр накопичує спортивну базу, за рахунок якої формується змагальний результат всього сезону. Більшість тренувальних занять в даний період характеризуються силовими та інтревальними навантаженнями.

Нами була розроблена програма підготовки веслярів на грудень 2016 та січень 2017 року. Програма тренувань на грудень місяць спрямована на розвиток максимальної сили спортсменів. Програма тренувань на січень місяць спрямована на розвиток загальної та спеціальної витривалості спортсмена та підготовки до зимового чемпіонату України. Відмінностями програм тренувань є спрямованість та характер навантажень. В січні відбувалось комплексне вирішення поставлених завдань. Початок тренувального мезоциклу характеризувався силовою підготовкою, а друга половина – підвищенням показників швидкісної підготовленості.

Література.

1. Михайлова Т.В. Гребной спорт / Т.В. Михайлова, А.Ф. Комаров, Е.В. Долгова. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 400 с.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - [для студентов вузов физ. воспитания и спорта] 2004. - 808 с.
3. Сиров М.І. Академічне веслування: Спортивне тренування веслярів / М.І. Сиров. – К.: Олімпійська книга, 2008. – 75 с.
4. Фомин С.К. Гребной спорт / С.К. Фомин. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – 200 с.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У БОРЦОВ

Сердюк Татьяна

Научный руководитель: преподаватель Шевченко В.И.

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 объёма вовлечённых 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 незавершённом 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].

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.-ХІІ, - 259с.

3. Глазырина Л. Д. На пути к физическому совершенству / Л.Д. Глазырина. – Мн.: Полымя, 1987. – 147 с.

ІСТОРИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ».

Сільвестрова Ганна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постанова проблеми. На сьогодні спортивні досягнення зростають з кожним днем, відкриваються нові можливості для спортсменів. Вдосконалюється інвентар для загальної та спеціальної фізичної підготовки, ведуться цікаві дослідження, в області ІТ-технологій, тобто вже існує проектування ігрових моментів за допомогою різноманітних програм. Стосовно здоров'я спортсмена, винайдені прибори, які можуть з 100% точністю продіагностувати організм. Психологи в практичній діяльності визначають темперамент, емоційну стійкість та оцінюють психологічний стан гравців. Сучасний спорт вимагає всебічного розвитку. Перемагає той, хто має більш технічну та тактичну підготовленість і високий інтелектуальний потенціал. Дослідженнями такого поняття як «інтелект» займаються багато авторів, проте більшість методологічних розробок спрямовані на аналіз та оцінку інтелектуальних здібностей саме в навчальній діяльності. Існують методики пов'язані з пристосуванням до нових умов, але їх замало для дослідження впливу інтелектуальних здібностей на ефективність тренувальної та змагальної діяльності в ігрових видах спорту.

Мета роботи – теоретично узагальнити історичні поняття про інтелектуальні здібності та вивчити їх основні види.

Завдання: Теоретично розкрити історичні погляди на поняття «інтелектуальні здібності». Визначити особливості трактування інтелекту в сучасному науковому суспільстві.

Виклад основного матеріалу. Поняття "інтелект" як об'єкт наукового дослідження було введено в психологію антропологом Ф. Гальтон в кінці ХІХ ст. [1]. Творці перших тестів інтелекту А. Біне, Дж. Кеттел та інші психологи вимірювали здатність, незалежну від умов розвитку.

Починаючи з робіт Ф. Гальтона, проблема інтелекту набула особливого значення, якого раніше не мала. Генералізоване розуміння інтелекту, як здатності, вимагало конкретизації, тобто відповідей на питання, що стосуються сутності, природи та зовнішніх проявів цієї характеристики. Ці питання цікавили психологів протягом всього двадцятого століття. Проте однозначних відповідей на них не отримано й досі.

Протягом ХХ ст. були піддані перевірці та аналізу такі підходи до розуміння сутності інтелекту:

- як здатності навчатися (А. Біне, Ч. Спірмена, С. Колвін, Г. Вудроу та ін);

- як здатності оперувати абстракціями (Л. Термен, Е. Торндайк, Дж. Петерсон);

- як здатності адаптуватися до нових умов (В. Штерн, Л. Терстоун, Ж. Піаже).

Розуміння інтелекту як здатності до навчання поділяли і деякі відомі психологи початку ХХ ст. Так в своїх роботах А. Біне і Ч. Спірмена фактично ототожнювалися інтелект і здатність до навчання. В. Хенмол вважав, що інтелект вимірюється здатністю до оволодіння знаннями і тими знаннями, якими володіє людина. В. Діаборн називав інтелектом здатність навчатися або здобувати досвід, а кращим тестом на інтелект - "вимір реально прогресу в навчанні". Але визначення інтелекту як здібності до навчання не може повністю задовольняти психологів. Навчальна діяльність є провідною в певний період життя людини (дитячий, підлітковий і юнацький). Інтелект дорослої людини проявляється, насамперед, в успішності вирішення інших (не навчальних) проблем - професійних, життєвих, тощо. Безумовно, інтелект - лише один з факторів навченості, а здатність до навчання - лише один з багатьох проявів інтелекту.

Розуміння інтелекту як здатності оперувати абстрактними відносинами і символами поділяли Л. Термен, один з творців шкал Стенфорд - Біне, Дж. Петерсон та інші відомі психологи початку ХХ століття. Так, Р. Торндайк уявляв, що інтелект залежить від абстрактного мислення і проявляється в умінні спиратися на абстрактні ознаки при вирішенні проблем. Однак розуміння інтелекту як здатності до абстракції не може влаштувати психологів, тому що обмежує сферу інтелектуальних здібностей, виключаючи з них перспективну і моторну області.

Протягом довгого часу досить поширеними було розуміння інтелекту як здатності адаптувати до нових умов. Ще В. Штерн визначив його як здатність використовувати способи мислення стосовно мети пристосовувати їх до нових відповідей. Інший психолог ХХ століття Р. Фрімен визначив його як "адаптацію інтелектуальних цілей і засобів для їх досягнення, а також як збалансовану реакцію на цілісний світ речей, ідей особистостей".

Подібних поглядів дотримувалися Р. Пінтнер, Л. Терстоун, Ед. Клапаред, Ж. Піаже та інші. У більш пізніх дослідженнях, що розглядають психологічну діяльність з точки зору її інформаційного характеру, по суті, знову підкреслюється адаптивна функція інтелекту. Такі його визначення як "загальної стратегії процесу отримання інформації", "здібності до використання різних видів інформації" [2].

Існують різноманітні концепції. На початку ХХ століття Спірмен (1904) виділив генеральний чинник інтелекту (чинник G) і чинник P.S. З погляду Спірмена, кожна людина характеризується відповідним рівнем загального інтелекту, від якого залежить рівень адаптації до навколишнього середовища. З іншого боку, в усіх людей існують специфічні здібності розвинені на різному рівні, які виявляються у рішенні конкретних завдань.

Терстоун за допомогою статистичних методів, досліджував різні сторони загального інтелекту, він назвав це «первинними розумовими потенціями». Він виділив сім таких потенцій:

1. Рахункову здатність, тобто здатність оперувати числами і виконувати арифметичні дії;
2. Вербальну (словесну) гнучкість, тобто легкість, із якою людина можна пояснити, використовуючи найбільш потрібні слова;
3. Вербальне сприйняття, тобто здатність розуміти усну і письмову мову;
4. Просторову орієнтацію, чи здатність уявляти собі різні предмети і форми у просторі;
5. Пам'ять;
6. Спроможність до міркуванню;
7. Швидкість сприйняття подібності чи різниці між предметами і зображеннями.

Американський психолог Дж. Гілфорд представляє інтелект, як кубічну модель. Він виділив 120 чинників інтелекту, з того, яких розумових операцій вони потрібні, до яких результатів наводять ці операції, і який їхній зміст (наприклад образний, символічний, семантичний, поведінковий).

У Біне і Векслера інтелект - це однорівнева модель з двома блоками показників вербального і невербального (дієвого та образного) характеру.

На думку Кеттела (1967), у нас від народження є потенційний інтелект, що лежить у базі нашої здатності до мислення, абстрагування і міркування. Приблизно у 20-ть років цей інтелект сягає найбільшого розквіту.

Б.Г. Ананьєв розглядав інтелект як багаторівневу організацію пізнавальних сил, що охоплює процеси, гніву й властивості особистості [1].

Нині існують, принаймні, три трактування поняття інтелекту:

1. Біологічне трактування: "здатність свідомо пристосовуватися до нової ситуації".
2. Педагогічне трактування: "спроможність до навчання, здатність вчитися".
3. Структурний підхід, сформульований А. Біне: інтелект як "здатність адаптації засобів до мети". З погляду структурного підходу, інтелект – це сукупність тих чи інших здібностей [4].

Науковці, які досліджують інтелект мають різні точки зору, щодо визначення існуючих видів інтелекту. Так, В. Дружинін запропонував визначення феноменології інтелекту, яка складається з: загального, біологічного, поточного, соціального, кристалізованого, академічного, вербального, невербального, ідеального, математичного, поведінкового та психометричного інтелекту. Р. Стернберг розробив концепцію (трикомпонентну теорію інтелекту), яка складається з трьох складників: компонентного, імперичного та ситуативного інтелекту. Г. Айзенк виокремив і підпорядкував біологічний, психометричний, соціальний види інтелекту. Д. Хорн вів мову лише про два види інтелекту, такі, як поточний та кристалізований [3].

Висновки. Історично встановлено, що інтелектуальні здібності людини були предметом дослідження багатьох вчених. Проте існують суттєві розходження в їх інтерпретації. Більшість науковців поєднують інтелектуальні здібності з

навченістю, зі здатністю оперувати абстракціями чи з здатністю до пристосування до нових умов.

На сьогодні в сучасному науковому суспільстві більшість авторів виділяють наступні види інтелекту: загальний, біологічний, поточний, соціальний, кристалізований, академічний, вербальний, невербальний, ідеальний, математичний, поведінковий та психометричний.

Перспективним напрямком подальших досліджень є розробка нових методик для визначення інтелектуальних здібностей спортсменів з урахування специфіки їх тренувальної та змагальної діяльності та визначення взаємозв'язку між показниками інтелекту та ефективністю змагальної діяльності.

Література.

1. Галян І.М. Психодіагностика: навч. посібник / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009. – 464 с.
2. Дианов А. Наш мозг от А до Я / А. Дианов. – М. : Эксмо, 2012. – 192 с.
3. Проценко К.О. Вплив інтелектуальних здібностей на ефективність гри гандболісток високого класу: [дипломна робота] / К.О. Проценко. – Херсон, 2015. – 91 с.
4. Романова Е.С. Психодіагностика / Е.С. Романова. - СПб.: Питер, 2008. – 400 с.

ПОДАЧА ЯК ЕЛЕМЕНТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Синицина Юлія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Тактична підготовка – це удосконалення раціональних прийомів вирішення завдань, які виникають у процесі змагання [2]. Один з важливіших розділів тактики гри в настільному тенісі це тактика подач. Адже за одну партію доводиться подавати 5-10 подач, іншими словами, гравець 5-10 разів має право на першого удару.

Проте відмічено, що, захоплюючись обміном ударами, гравці нерідко забувають про перевагу своєї подачі. Подача – єдиний технічний прийом, який виконують майже зі стратегічного положення і який не залежить від дій суперника, тобто не є відповідною дією на його удар. Тому у того, хто подає, є всі можливості, щоб продумано і точно виконати цей прийом [3].

У наші дні роль подачі в настільному тенісі як в одиночних, так і в парних іграх значно зросла. Так, за допомогою складних сильно кручених і різаних подач, якщо вони є у арсеналі, навіть у боротьбі з досвідченим суперником можна виграти 3-5 очок у партії. Подача – це технічний прийом, з якого починається тактична атака. Це перший удар по вразливому місцю суперника, перший крок до виграшу очка. Якщо раніше в настільному тенісі подачу вважали лише засобом введення м'яча в гру, то зараз її відносять до активних засобів нападу, до засобів боротьби за ініціативу.

Мета дослідження - проаналізувати значення подачі як техніко-тактичного елементу в настільному тенісі.

Результати дослідження. Сьогодні найбільш ефективними вважають швидкі довгі подачі зі складним змішаним обертанням і обманними рухами, до яких вдаються лише в тих випадках, коли суперник не може почати атакуючі дії. Використовують їх у поєднанні з короткими подачами для досягнення ефекту несподіванки.

Досвідчені гравці для розвитку атаки зі своїх подач досить часто подають м'ячі зі складним обертанням в середину столу – так, щоб суперникові незручно було ні починати атаку, ні коротко відбити м'яч.

Тактика прийому подач теж вимагає певної майстерності. Дуже часто дії початківців при прийомі подач зводяться до того, щоб будь-якими способами відбити м'яч на сторону суперника, як то кажуть, аби прийняти м'яч, абсолютно не думаючи про подальші дії свої і суперника. І при прийомі подачі потрібно прагнути оволодіти ініціативою ведення боротьби.

При прийомі подач треба намагатись використовувати будь-які можливості для застосування атакуючих і контратакуючих дій. Для цього найкраще стояти трохи подалі від столу, адже зробити крок вперед і виконати прийом з просуванням вперед зручніше і ефективніше, ніж задкувати. Довгі подачі з нижнім або верхнім обертанням м'яча краще приймати широким накатом або топ-спіном, щоб не дати тому хто подає підготуватися до наступного удару. Довгі подачі з сильним боковим або змішаним обертанням також прагнуть по можливості приймати активно, тому що підрізування супернику буде зручно атакувати [1, 2].

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури вказує на те, що тактична підготовка тенісистів різноманітна. Тому у багатьох випадках подача є вирішальною для результату поєдинку. Гравці повинні володіти різними тактичними підходами при подачах та їх прийомі в процесі навчальних і самостійних занять фізичним вихованням.

Література.

1. Гришко Л. Г. Настільний теніс : навч. посіб./ Л. Г. Гришко. – К. : 2000. – 85 с.
2. Ганул О. В. Настільний теніс : [навч. посіб.] / О. В. Ганул, Н. М. Кононова. – К. : ДЕТУТ, 2012. – 25 с.
3. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 156 с.

ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БЕЙСБОЛІСТІВ

Сотіріаді Олександр

Науковий керівник: канд. пед. наук Мельнік А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Бейсбол дуже популярний у таких країнах, як Канада, Австралія, Японія, Куба, Англія, Франція, Голландія. У США, Японії, Чехії поширений також софтбол спрощений варіант бейсболу - гра, яку можна

проводити у приміщенні та на невеликих майданчиках. Подібну до бейсболу гру можна зустріти в Англії – це крикет, у Канаді – льякросс, у Фінляндії – песаполо, у Румунії – ойна, у Китаї – бан цю, в Росії та Україні – лапта. У США та Японії бейсбол вважається національною грою. Історія розвитку сучасного бейсболу починається з моменту офіційного прийняття переліку правил бейсбольними клубами Сполучених Штатів Америки в 1845 році. У 1858 році була заснована - Міжнародна Асоціація Бейсболу (IBF) - перша міжнародна організація, що об'єднала активістів даного виду спорту більше ніж у ста країнах світу. До складу держав асоціації входить і Україна, де у 1988 році була заснована Федерація бейсболу та софтболу (ФБСУ) [2].

Така гра вимагає неабиякого рівня фізичної підготовленості, а особливо сили, без якої неможливе успішне виконання будь-якої вправи та досягнення результату в цілому. Поняття «сила» можна визначити, як здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль. Розвиток сили м'язів сприяє більш високій якості виконання багатьох елементів спортивної техніки. Спортивну майстерність атлетів, яким доводиться проводити рухові дії з подолання зовнішнього опору, тільки зростає завдяки силовому тренуванню м'язів.

Мета дослідження – визначити методику формуванню сили бейсболістів.

Аналіз публікацій. У колишні роки бейсболісти середнього шкільного віку не наважувалися виконувати вправи з обтяженнями через ризик травматизму або передчасної зупинки росту і розвитку. Однак дані останніх наукових досліджень показали, що ризик отримання травм невеликий, а силові тренування, навпаки, допомагають запобігти травматизму. Більшість травм в спорті пов'язано з пошкодженням зв'язок і сухожиль. Правильно сплановане підвищення тренувального навантаження поступово призведе до зміцнення зв'язок (сполучнотканих волокнистих утворень, що з'єднують кістки і формують сухожилля) і сухожиль (ущільнень сполучних тканин, за допомогою яких м'язи прикріплюються до кісток). В результаті це дозволить бейсболісту краще справлятися з напругою, випробовуванням на тренуваннях і під час змагань [1, 3].

Силові тренування не тільки допоможуть запобігти травматизму, а й сприяють створенню міцної основи для розвитку майстерності і досягнення високих результатів на наступних етапах атлетичного розвитку юних спортсменів. Ще одне неправильне уявлення, пов'язане з силовими тренуваннями, полягає в тому, що розвивати силу м'язів необхідно тільки тим, хто займається бодіблдингом або пауерліфтингом. Як показав досвід двох останніх десятиліть, багато бейсболістів швидше підвищили рівень своєї майстерності завдяки силовому тренінгу, в порівнянні з тими, хто просто займався вузькоспеціальними тренуваннями в своїй спортивній дисципліні. Силові тренування є невід'ємною частиною фізичної підготовки бейсболістів. Крім того, що силові тренування сприяють вдосконаленню спортивної майстерності та профілактики травматизму, вони ще й корисні для здоров'я. Безпосереднім результатом силового тренінгу є підвищення вмісту мінеральних речовин в кістковій тканині, що в наступні роки життя буде попереджати

розвиток остеопорозу. Крім того, силовий тренінг може надавати позитивний вплив на психологічні і соціальні компоненти розвитку особистості спортсмена [1, 4]. Внаслідок формуються такі важливі якості, як самодисципліна, цілеспрямованість і наполегливість у досягненні цілей, намічених тренувальною програмою. До того ж кожній сильній особистості необхідна впевненість у власних силах і висока самооцінка. В кінцевому підсумку силові тренування повинні стати невід'ємною частиною життєвого стилю і здорового способу життя. Встановлено, що з ростом м'язової маси підвищується інтенсивність обміну речовин в організмі і в результаті - спалюється набагато більше калорій, ніж при сидячому способі життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Силові тренування можуть стати позитивним компонентом активного способу життя спортсмена; однак необхідно з обережністю підходити до планування тренувальних програм, орієнтуючись на конкретний віковий період або вимоги. Перш ніж приступати до виконання програми силових тренувань, необхідно підготувати бейсболістів як фізично, так і психологічно. Вони повинні мати чітке уявлення про те, яку роль відіграє силова підготовка і яким чином вона впливає на підвищення результативності виступів в обраному ними виді спорту. Як тренером, так і спортсменом повинні дотримуватися заходи безпеки при виконанні силових вправ, включаючи страховку і попереднє ознайомлення з правилами користування різними видами спортивного обладнання. До початку занять за програмою, спрямованою на розвиток силових здібностей, бейсболісту необхідно пройти ретельне медичне обстеження. Це допоможе виявити будь-яке потенційне захворювання (наприклад, серця), яке може стати протипоказанням для участі дитини як в силових тренуваннях, так і в будь-яких інших видах фізичної підготовки. З дозволу лікаря спортсмени, які мають деякі фізичні або розумові відхилення, можуть брати участь в програмах, що розвивають силові здібності, які проводяться професійними тренерами в суворій відповідності з правилами попередження травматизму при виконанні силових вправ. Нами запропонована методика формування сили бейсболістів:

- При 100% вазі обтяження виконується тільки один повтор вправи.
- При вазі обтяження 95% від максимального можна виконувати 2-3

повтору.

- При вазі 90% від 1 ПМ можна виконувати 3-4 повтору.
- При вазі 85% від 1 ПМ атлет може виконувати 5-6 повторів.
- При вазі 80% від 1 ПМ атлет може виконувати 8-10 повторів.
- При вазі 75% від 1 ПМ атлет зазвичай виконує 12 повторів.
- При вазі 70% від 1 ПМ бейсболіст може виконати 12-15 повторів.
- При вазі від 60 до 70% від 1 ПМ тренований бейсболіст може легко

виконати 18-20 повторів.

- Якщо вага обтяження становить 50% від 1 ПМ, то бейсболіст може виконати понад 25 повторів в одному підході.

Під час навчально-тренувального заняття спортсмени можуть виконувати по 1-2 підходи кожної вправи. В інтервалах між виконанням підходів обов'язково слід влаштовувати перерву на відпочинок, щоб бейсболісти могли

відновити сили і розслабити м'язи перед початком наступної вправи. У запропонованих тренувальних програмах завжди передбачається перерва на відпочинок протягом 2-3 хвилин.

Висновки. Силові тренування є невід'ємною частиною фізичної підготовки бейсболістів. Крім того, що силові тренування сприяють вдосконаленню спортивної майстерності та профілактики травматизму, вони ще й корисні для здоров'я.

Література.

1. Венгер В.М. Структура та діагностика спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів: автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.01/В.М. Венгер.- Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2000.-17с.
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта/ Л. Кун; под ред. Столбова В.В. М.: «Радуга», 1982. 398 с.
3. Слепцов О.С. Особливості розташування спортивно-тренувальних комплексів з бейсболу в системі міста / О.С. Слепцов, Г.Д. Підгорна // Сучасні проблеми архітектури та містобудування: Наук.-техн. збірник / Відпов. ред. М.М. Дьомін. К., КНУБА, 2003. Вип. 11-12. - С.298-303.
4. Хмельницька О. Бейсбол по-українськи / О. Хмельницька // Украинский деловой еженедельник «Контракты»/№42 от 20.10.2003. Редакция: gazeta@gc.kiev.ua, т/ф:(044) 294-96-42. Интернет-проект: webgc@gc.com.ua, т/ф:(0322)70-2713. Український діловий тижневик "Контракти" / № 42 від 20-10-2003

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Суконина Нина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Традиционный волейбол, которому более 100 лет, в последние годы получил название классического волейбола. Это вызвано тем, что в процессе развития волейбола выделился пляжный волейбол, который стал олимпийским видом спорта. В классическом волейболе за последние несколько лет произошли значительные изменения, связанные как с естественным процессом его развития, так и с существенными изменениями в правилах соревнований. Все это привело к необходимости внесения коррективов в содержание соревновательной, тренировочной и технико-тактической деятельности ведущих волейболистов мира.

Цель: аналіз использования технико-тактическое действия (ТТД) волейболистов в зонах игровой площадки.

Результаты исследований. Анализ соревновательной деятельности волейболистов показал, что у большинства команд результативность ТТД в защите значительно ниже, чем в атаке. В этих условиях играющим в защите тяжело противостоять мощному нападению.

Последние изменения в правилах соревнований направлены на то, чтобы активизировать эффективность действий волейболистов в защите. Разрешение играть в защите любыми частями тела, снижение требований правил игры и судейства к технико-тактическим действиям в защите, введение нового игрового амплуа волейболистов - "*либеро*" (свободного защитника, играющего только на задней линии) способствовали повышению эффективности защитных действий.

Организация защитных действий очень сложный процесс, требующий слаженных действий игроков, принимающих участие в блокировании, и игроков, принимающих мяч от атакующих ударов и на страховке. Об эффективности защитных действий опосредованно можно судить по количеству *доигровок* (ситуаций, когда при отражении атаки мяч остался на стороне защищающейся команды и она может организовывать атакующие действия): чем их больше, тем эффективнее была защита. Волейбол на современном этапе характеризуется значительным увеличением числа *доигровок*.

В настоящее время у защищающейся команды появилось больше возможностей для проведения эффективных ТТД. Это связано со снижением при судействе требований к технике выполнения защитных действий. В связи с этим зрелищность волейбола намного возросла. Важной составной частью защитных действий, является *блокирование*.

Результативное блокирование нападающих ударов из зоны 4 характерно тем, что здесь преимущество имеет двойное блокирование по сравнению с одиночным и тройным. В современном волейболе отмечается некоторое увеличение результативного тройного блокирования и уменьшение результативного одиночного блокирования атакующих ударов из зоны 4.

В современном волейболе усиливаются различия в структуре и содержании соревновательной деятельности волейболистов разного амплуа. На основании результатов анализа целесообразно выделить следующие игровые амплуа: *игрок атаки второго темпа (доигровщик)*, *игрок атаки второго темпа (диагональный)*, *игрок атаки первого темпа, связующий игрок, либеро (защитник)*.

В зависимости от интенсивности в технико-тактических действиях были выделены две основные группы. В *первую группу* - с высокой интенсивностью - были включены силовая подача в прыжке, нападающий удар, блок и игра в защите. В *вторую группу* - со средней интенсивностью - вошли прием мяча с подачи, страховка, различные перемещения. Все остальные ТТД были определены как малоинтенсивные.

Установлено, что общее количество ТТД за партию у *доигровщиков, диагональных и связующих игроков* примерно одинаково. Различается соотношение ТТД средней и высокой интенсивности. У связующих игроков и доигровщиков отмечено преобладание действий средней интенсивности.

Иное соотношение ТТД у игроков первого темпа. Анализ соревновательной деятельности представителей данного амплуа выявил преобладание действий высокой интенсивности над действиями средней интенсивности более чем в 2 раза. Это связано с тем, что игроки первого темпа большую часть игрового

времни проводят на передней линии, а на задней их меняет либеро. У либеро явно преобладают ТТД средней интенсивности. Различное содержание соревновательной деятельности у представителей различных игровых амплуа должно учитываться в тренировочном процессе высококвалифицированных волейболистов.

Выводы. Для классического волейбола на современном этапе характерны следующие тенденции, которые необходимо учитывать при планировании и развитии технико-тактической деятельности волейболистов, в которые входят:

- 1) усложнение подачи, которая из технического элемента, обеспечивающего введение мяча в игру, превратилась в эффективное атакующее средство;
- 2) учитывая, что выполнение всех технико-тактических действий волейбола требует точности и целенаправленности движений, большинство технических приемов в волейболе (подача, атака, блок) требует проявления взрывной силы;
- 3) классический волейбол на современном этапе своего развития характеризуется усилением различий в направленности соревновательной деятельности представителей различных игровых амплуа.

Литература.

1. Железняк Ю.Д. 120 уроков по волейболу / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1970. - 190с.
2. Нечко Н.А. Формирование навыков ударных движений у волейболистов различных возрастных групп: автореф. канд. дис. / Н.А. Нечко.- 1998. - 22с.
3. Фурманов А.Г. «Студенческий волейбол», - Мн.:Выш.школа, 1983.

ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

Тетер Сергій

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Серед певних видів спорту, що мають силову спрямованість і змагальну специфіку, зростаючої популярності набуває важка атлетика та пауерліфтинг. Інтенсивні заняття зі штангою сприяють прояву максимальних зусиль юних важкоатлетів за рахунок зміцнення здоров'я, підвищення витривалості, розвинення активної м'язової маси і побудови належної статури.

Бажання перемогти у змаганнях вищого рівня і перевершити діючі показники становлять високі вимоги до рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості у тренувальному процесі юних важкоатлетів.

В основі спеціальної силової підготовленості важкоатлетів закладені знання, які дають розуміння сучасних засобів, форм і методів тренування силових здібностей.

У наш час (В.Г.Олешко, 2011, Л.С.Дворкін, 2006 та ін.) вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спеціальної силової підготовки у важкій атлетиці полягає у теоретичному засвоєнні положень розвитку сили, тактики та техніки тренування. У підготовці спортсменів високого рівня з

багатьох складових системи найголовнішою являє собою методика тренування [2].

Протягом усього процесу силової підготовки важкоатлета необхідно підвищувати можливості морфологічного розвитку, розвитку функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної силової підготовки, використовуючи традиційні методи тренування.

У цьому полягає актуальність вивчення впливу систематичних занять важкою атлетикою юних спортсменів на розвиток в них спеціальних фізичних якостей.

Метою дослідження є вивчення особливостей розвитку спеціальних фізичних якостей у юних спортсменів, які займаються важкою атлетикою.

Виклад основного матеріалу. У процесі розвитку організму дітей і підлітків відбувається природне збільшення м'язової сили, причому абсолютна м'язова сила зростає безупинно і відносно рівномірно протягом шкільного віку. За даними А.В. Коробкова та Г.І.Черняєва, м'язова сила у школярів збільшується нерівномірно: періоди щодо помірного приросту сили змінюються періодами більш вираженого її зміни.

Так, наприклад, прискорення фізичного розвитку підлітків в період статевого дозрівання призводить і до збільшення приросту показників м'язової сили. У віці 13-14 років сила двоголового м'яза плеча, згиначів і розгиначів кисті і м'язів великого пальця при динамічній роботі досягає більшої величини в порівнянні з дитячим віком (8-9 років). Про це ж свідчать дослідження А.В. Коробкова, який зазначав, що наростання сили різних груп м'язів у перерахунку на 1 кг маси тіла у 13-14-річних підлітків відбувається більш інтенсивно, ніж у дітей 8-9 років та юнаків 18-20 років. Автор вважає, що величина сили в перерахунку на 1 кг маси тіла у підлітків в 13-14 років досягає такої у дорослих людей 20-30 років.

Однією з причин збільшення м'язової сили у дітей є зростання м'язової маси тіла, тобто збільшення м'язового поперечника. М'язова маса починає зростати з 7 років, але більш помітний її зростання відбувається в період статевого дозрівання. Важлива роль у розвитку сили в цей період належить, мабуть, диференціації нервово-м'язового апарату. Це підтверджується, зокрема, дослідженнями А.В. Коробкова, Л.С.Дворкіна та ін., які відзначили, що з віком відбувається збільшення числа збуджуючих рухових одиниць під час м'язової напруги [2, 4].

Як вказує Ю.А. Єрмолаєв, особлива роль у збільшенні м'язової сили з віком належить моторно-вісцеральним рефлексам, які в підлітковому віці стають більш досконалими, ніж у дитячому. Формування відносної сили різних груп м'язів завершується в 16-17 років, а її рівень зберігається до 41-50 [3].

Збільшення фізіологічної напруженості тренування «на силу» в період початкової підготовки (високий темп рухів, малі інтервали між заняттями), за Ю.В. Верхошанським, не завжди призводить до підвищення ефективності розвитку сили. Цей метод тренування дає результати тільки, по мірі підвищення тренуваності. З досліджень відомо, що протягом восьми занять вправи з вантажем в 45-60% від максимального були дещо ефективніше, ніж з вантажем в 60-75% і 75-90%. Надалі, після 66 занять найбільший ефект дали вправи з вантажем в 75-90%, а найменший - у 45-60% [1].

Щорічний приріст сили різних груп м'язів неоднаковий. Так, у віковий період від 10 до 14 років більш виражено збільшується м'язова сила розгиначів нижніх кінцівок (85%), менше - згиначів плечового поясу (24%). На думку В.К. Кузнецова, акцент на розвиток відносної сили слід робити у віці 13 і 15 років. На необхідність розвитку м'язової сили в період розвитку організму дітей, підлітків та юнаків вказували багато авторів. Підбір силових вправ для підлітків і юнаків повинен передбачати гармонійний розвиток м'язів і достатній розвиток у них м'язової сили відповідними для цього віку засобами. Особливо помітно відбивається на збільшенні м'язової сили характер специфічної м'язової діяльності при заняттях важкою атлетикою. У той же час будь-яка м'язова діяльність у різних видах спорту впливає на розвиток сили.

Показники сумарної сили м'язів-розгиначів у всіх вікових групах від 16 до 18 років перевершують відповідні характеристики згиначів на 57,28%. Приріст м'язової сили, вказує автор, від 16 до 17 років становить у розгиначів - 7,8 3%, у згиначів - 5,50%, до 18 років - відповідно 6,45 і 5,87%.

Ряд дослідників вказали на сприятливий вплив занять важкою атлетикою на розвиток м'язової сили в підлітковому і юнацькому віці. В роботах Е.Г.Мільнера, А.Н.Лапутіна, В.Г.Олешко та інших говорять про позитивний вплив занять важкою атлетикою на фізичний розвиток молодого організму і виховання фізичних якостей. Найбільший темп приросту сили спостерігається у віці 14-15 років, силової витривалості - 14- 15 і 17 років. Найчастіше добрі і відмінні річні темпи приросту м'язової сили, зазначає автор, спостерігалися у тих осіб, які мали середні або хороші вихідні результати в контрольних випробуваннях на прояв сили.

Література.

1. Верхошанський Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсмена. / Ю.В.Верхошанський. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета / Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2006. - 432 с.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология. / Ю.А.Ермолаев. - М.: Высшая школа, 2003. - 384 с.
4. Коробков А.В., Черняев Г.И. Топография функций отдельных групп мышц как проблема. / Теория и практика физической культуры. / А.В.Коробков, Г.И.Черняев. - 1989. - №8. - С. 47-51.

САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ В ОБРАНІ ВІДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

Танцеров Микола

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній момент всі види спорту, як і спринт в легкій атлетиці потребують певної відповідальності від спортсмена щодо стану його здоров'я, рівня функціональних спроможностей та резервів, що реалізується через такі на перший погляд, не особливо важливі складові, як

його настрої на тренуванні та у період відновлення, особисті переживання, дискомфорт. Невеликими частками, але все це впливає на остаточний результат. І чим вища кваліфікація спортсмена, тим сильніший вплив факторів, на які ми раніше не звертали уваги [4].

Систематичне фіксування та спостереження за своїм організмом може стати передвісником певної травми, або захворювання через генетичну схильність, помилку у підборі методів та засобів розвитку спеціальної підготовленості у зв'язку з недостатністю інформації щодо стану спортсмена, або невідповідність функціональних можливостей та резервів і навантаження. Самоконтроль допомагає спортсмену слідкувати за станом свого здоров'я, визначати вплив тренувального процесу на свій організм, фіксувати певні фізіологічні чи психологічні зрушення. Ця інформація, відповідно, допомагає тренеру звертати увагу на певні особливості та можливості організму даного спортсмена, корегувати та моделювати програму підготовки [1].

Самоконтроль спортсмена, що займається легкою атлетикою покликаний виключити всі можливі умови, які можуть призвести до негативного впливу засобами розвитку різними видами підготовленості, та взагалі спортом.

Саме тому спостереження за станом свого організму займає особливе місце серед різних видів контролю.

У цьому полягає актуальність вивчення самоконтролю при систематичних заняттях спринтом у легкій атлетиці, при відборі юних спортсменів так і вузькоспеціалізованих спортсменів міжнародного рівня.

Метою дослідження є вивчення особливостей здійснення самоконтролю у процесі занять спринтом у легкій атлетиці.

Виклад основного матеріалу. Так як, самоконтроль це систематичне спостереження за станом організму, під ним розуміють пильнування за станом свого здоров'я, розвитком фізичних якостей, толерантністю до тренувальних навантажень високої інтенсивності та змагань. Він охоплює спостереження та аналіз станів організму за певний період що фіксовані за допомогою об'єктивних та суб'єктивних показників. Об'єктивно, тобто ті що можна виміряти та порівняти кількісно: антропометричні показники, частота серцевих скорочень, артеріальний тиск, швидкісні показники, певні спортивні результати.

Використовуючи суб'єктивні методи можна оцінити самопочуття, настрої, відчуття втоми, больові відчуття, небажання виконувати фізичні вправи, порушення сну, порушення апетиту [4].

Тому спортсмени самі можуть дозувати навантаження в залежності від співвідношень великої кількості факторів.

Що стосується форм самоконтролю, то найкращим засобом є ведення щоденника, в якому можна відзначати інтенсивність та об'єм тренувань, результати контрольних тренувань, змагань, певні об'єктивні та суб'єктивні показники під час навантажень та відновлення організму спортсмена [1, 4].

Необхідно відмітити позитивний вплив постійного всебічного контролю станів. Особливе значення самоконтролю, як психологічного фактору, помічається при тренування спортсменів розрядників. Самоконтроль визначає

також і поведінку легкоатлета (Уолтер Мішель, Б.Кретті). Постійний контроль позитивно позначається на відповідальності, дотриманні режиму дня, збалансованого харчування, згідно специфіки виду, якісного відновлення, покращення інтелектуальних якостей. Так як спринт є індивідуальним видом спорту, поведінка бігуна має високий вплив на психіку і зрештою на остаточний результат. Спринтер з високим рівнем самовладання частіше за інших відчуває себе спокійно, та виглядає стримано. Формуються більш стійкі вольові, емоційні, інтелектуальні риси, змінюється ставлення до навколишнього світу, до себе та своєї професійної діяльності, а також з'являється загострене почуття справедливості, що притаманне всім спортсменам. Одним із значущих впливів самоконтролю є визначення та усвідомлення всіх протікаючих психічних процесів, повна усвідомленість у прийнятті рішень, а тому підвищується увага до своїх дій і регулюється аналіз власних вчинків. Можливе використання аутогенного тренування та самогіпнозу, що базується та реалізується через самонавіювання та сприймання їм переконань та установок. Це може повністю вирішити проблему психологічної підготовки спринтерів різного рівня кваліфікації [1, 2, 3].

За допомогою самоконтролю можна визначати особистий рівень фізичної, техніко-тактичної, психологічної, теоретичної підготовленості [4].

Звідси можна визначити певні вправи для самоконтролю фізичних якостей – швидкості, витривалості, сили, гнучкості, координації, а саме використання тестів. За допомогою психологічних тестів можна визначити характер психологічних процесів і рівень психологічної підготовленості. Аналогічно з тестами на теорію, щодо спринту, як виду легкої атлетики. Визначити рівень техніко-тактичної підготовленості можна після тренувань, або змагань, використовуючи матеріали фото- та відеозйомки.

Висновки. Переоцінити важливість самоконтролю на різних етапах спортивної майстерності практично неможливо. Тренерам необхідно залучати до цього напряму контролю якомога раніше. Саме тому самоконтроль займає особливе значення серед педагогічного та медичного контролю. Його основне завдання запобігти всім необхідним умовам, що можуть призвести до негативного впливу і розвивати самодостатню, сильну особистість, що притаманна всім великим спортсменам.

Література

1. Ильин Е.П. Психология спорта. - / Е.П.Ильин. - М.-СПб.: Питер, 2008. — 352 с.
2. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды – Петр Лесгафт. – Л., 1990.
3. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. / М.С.Шойфет. — М.: Издательство «Вече», 2010. — 678 с.
4. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для институтов физической культуры. / Под редакцией Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1977.

МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ

Фесюк Вікторія

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Враховуючи сучасні політичні, природно-соціальні та екологічні ситуації, питання охорони, підтримки та збереження здоров'я дітей різних вікових груп, гармонійного функціонального та фізичного розвитку їх організму набуває все більшої актуальності. В умовах сьогодення простежується значне погіршення стану здоров'я дітей та молоді, особливо на етапі початкового тренування у дітей перших – других класів та спортсменів 10-12 років. Ця обставина спонукає до пошуку нових ефективних технологій, форм і методів тренування. Фізична культура та спорт, впливаючи на біологічну сферу людини комплексом засобів і методів неминуче здійснює вплив на інтелектуальну, емоційну та духовну сфери особистості у зв'язку з взаємообумовленістю функціонування матеріального та духовного в людині. Сучасний спорт, який виконує різноманітні соціальні функції, є багатофункціональним і багатомірним. Спорт вирішує різні завдання, починаючи від завдань, пов'язаних із зміцненням здоров'я населення, відволіканням молоді від пагубного впливу вулиці, задоволень, які негативно впливають на стан здоров'я до формування гармонійно розвинутої особистості людини [5, с. 10].

Аналіз публікацій. Гімнастика (від грецького «Гімназія» – навчаю, треную) – система тілесних (фізичних) вправ, що склалася у Стародавній Греції за багато століть до нашої ери, – слугувала цілям загального всебічного фізичного розвитку і вдосконалення. Втім, існує й інша, менш переконлива, версія походження цього слова від грецького «гімнос» – оголений, так як стародавні займалися тілесними вправами оголеними [5].

Гімнастика стародавніх крім загальнорозвиваючих і військових вправ, вправ у верховій їзді, плавання, імітаційних і ритуальних танців містила і вправи, за якими проводилися публічні змагання – біг, стрибки, метання, боротьба, кулачний бій, їзда на колісницях, включалися до програм Олімпійських ігор давнини, що проводилися з 776 року до н.е. по 392 рік н.е. протягом 1168 років.

Після падіння Римської імперії, в середні століття, коли панували схоластика, аскетизм, досягнення античної культури і мистецтва, в тому числі і гімнастика, були забуті.

З затвердженням на рубежі XIV-XV ст. гуманізму - напрямки громадської думки, що характеризується захистом гідності та свободи особистості, її всебічного, в тому числі і фізичного, розвитку боротьбою за людяність суспільних відносин – починається звернення до культурної спадщини античності. У систему виховання поступово впроваджується фізичне виховання – гімнастика. Значну роль в її відродженні відіграло творіння італійського лікаря Ієроніма Меркуріаліса (1530-1606) «Про мистецтво гімнастики», погляди на

виховання французького письменника, автора роману «Гаргантюа та Пантагрюель» Франсуа Рабле (1494-1553), швейцарського педагога Песталотці (1746-1827), французького філософа-просвітителя Жан-Жака Руссо (1712-1778), чеського педагога Яна Амоса Каменського (1592-1670) [8, с.27].

Вагомий внесок у наукове обґрунтування фізичного виховання дівчат зробив французький фізіолог та педагог Жорж Демені. Він довів доцільність використання динамічних вправ, вправ на розтягування і розслаблення м'язів, танцювальних кроків, вправ з предметами (булави, палки та ін.), які сприяють здобуттю гнучкості, спритності, гарній поставі, умінню рухатися плавно та граціозно.

Мета дослідження полягає у визначенні впливу музичного супроводу на спортивну майстерність спортсменок на заняттях гімнастикою художньою.

Для вирішення поставленої мети нами були висунуті наступні **завдання**:

1. Аналіз літературних джерел з обраної теми дослідження.
2. З'ясувати особливості впливу музичного супроводу на спортивну майстерність гімнасток.
3. Визначити вимоги до музичного супроводу в правилах суддівства змагань з гімнастики художньої.

Виклад основного матеріалу. Художня гімнастика – один з небагатьох видів спорту, у якому вправи виконуються під музичний супровід, тому, слід зазначити, що у спортсменок наявна і музично-рухова підготовка – це засвоєння елементів музичної грамоти, формування вмінь слухати, розуміти і співчувати музиці, виконувати рухи у відповідності з її характером, темпом, ритмом, динамікою та знаходити найбільш відповідні музичні рухи [1, с. 12]. У процесі занять формуються життєво важливі рухові уміння та навички (прикладні та спортивні), здобуваються спеціальні знання, виховуються моральні та вольові якості.

Використання музики, як засобу тренування – перспективне, тому що у необхідний момент під впливом спеціальної музики на фоні переданих нею позитивних емоцій і ритмічних пульсацій можна суттєво інтенсифікувати навчально-тренувальний процес і підвищити працездатність спортсменів, оминаючи супутні психічні перенавантаження і пов'язані з ними негативні наслідки [2, с. 64].

Ритм рухів на тренувальних заняттях повинен бути чітким та зрозумілим. При цьому музична тема за характером має бути відвернутою, щоб не впливати на уяву тих, хто займається, не надавати сильного впливу на їх емоційний стан. Таким чином, засвоюється в основному метроритмічний зв'язок рухів і музики [4, с. 7].

Одним із дієвих засобів, які сприяють підвищенню ефективності спортивних занять, може слугувати функціональна музика, під якою розуміються спеціально підібрані музичні твори різноманітних жанрів, «призвані» спрямовано стимулювати і регулювати діяльність робочих функцій і психічних станів спортсмена [2, с. 4].

Музику, яку використовують під час тренувальних занять, за функціональною спрямованістю умовно можна розділити на зустрічну, музику

впрацювання, лідируючу, заспокійливу і проводжаючу музику. Для спорту кожна із цих різновидів має свої задачі, виконує притаманні їй функції і якісно відрізняється від останніх.

Як ми вже зазначали, гімнастика художня є видом спорту, де вправи виконуються під музичний супровід, тому можна свідчити про те, що одним із головних вимог під час виступу гімнасток є доречно та раціонально підібраний музичний супровід. На сьогодні затверджено нові вимоги щодо використання музичного супроводу під час виступу гімнасток на змаганнях різного рівня (регіональні, всеукраїнські, міжнародні і т.д.)

У правилах з художньої гімнастики 2017-2020 рр. створено окремий розділ вимог щодо музики:

1. Звуковий сигнал може бути поданий до початку музики. Гімнастка після прийняття вихідного положення має дочекатись початку музики і лише після цього виконувати свою вправу. Деякі тренери разом з своїми спортсменами перед початком самої музики застосовують звуковий сигнал, для того щоб гімнастка могла зосередитись і розпочати свою вправу чітко з початком музичного супроводу.

2. Усі вправи повинні повністю виконуватись під музичний супровід. Допускаються короткі довільні паузи, продиктовані композицією.

3. Музика повинна мати цільний і закінчений характер (дозволено аранжування). Нескладне поєднання різних музичних фрагментів не допускається.

4. Нетипова для гімнастки музика категорично заборонена (сирени, звук мотору автомобіля і т.п.). *Збавка Судді – Координатора $D1 = 0,5$* за музику, що не відповідає нормативним вимогам.

5. Музика може виконуватись на одному чи декількох інструментах, а також голосом, використаним як музичний інструмент. Дозволені всі інструменти за умовою, що вони виражають музику з усіма характерними особливостями, необхідними для супроводження вправи з художньої гімнастики – ясно і структурно чітко.

6. Тільки одна вправа може бути виконана під музику з голосом і словами у змаганнях з групових вправ і дві вправи – в індивідуальній програмі, відповідно з естетичними нормами. Національні Федерації повинні вказувати, у якій саме вправі використовується музика з голосом і словами, і записувати це в офіційній музичній формі, яка надається при реєстрації через он-лайн систему ФІЖ. Технічні Делегати повинні перевірити музикальні форми. *Збавка Судді-Координатора ($D1$) = 1,00 бал* за кожную вправу, що перевищує обмеження.

7. Гімнастці/групі дозволяється повторити вправу тільки в обставинах «форс-мажорної» помилки зі сторони країни - організатора змагань, підтвердженої Верховним журі (наприклад: відключення електрики, несправність апаратури).

8. Відтворення не відповідної вправи музики і т.п. – у випадку відтворення «неправильної» музики гімнастка/група повинна негайно припинити виконувати вправу, щойно вони зрозуміють, що музика не відповідає їх вправі. У подібних випадках гімнастка/група мають покинути

килим і заново вийти на килим (після запрошення на вихід) для виконання вправи під свою власну музику.

9. Протести після завершення вправи не приймаються.
Для кожної вправи повинен використовуватись окремий CD.

Висновки. На сучасному етапі розвитку спорту слід використовувати засоби які допоможуть підвищити функціональні властивості організму, сприяти його високої рухової активності, покращити емоційний стан людини. Музика – такий компонент, який певною мірою вирішує всі перелічені вище завдання. Залежно від темпу, ритму, реєстру, змісту та характеру музики, метру, мелодії, музичної динаміки та музичної форми буде залежати темп виконання рухів спортсменом.

Таким чином, з метою покращення спортивних результатів, демонстрації найвищого ступеню спортивної майстерності рекомендовано на тренувальних заняттях використовувати музику з певної спрямованості, але слід пам'ятати, що найкращий стимулятор у спортивній діяльності – це прагнення до саморозвитку, самовдосконалення, покращення функціональних можливостей власного організму, досягнення високого результату на змаганнях та реалізація власних бажань відповідно до обраного виду спорту.

Література.

1. Карпенко Л.А. Художественная гимнастика / Л.А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
2. Коджаспиров Ю.Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю.Г. Коджаспиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
3. Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова, серія 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури/фізична культура і спорт» зб. наукових праць / За ред. О.В. Тимошенка. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2017. – Випуск 3 К(84) 17. – 551 с.
5. Шерета В.В. Общешкольные физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Методические рекомендации для учителей физического воспитания/ В.В. Шерета . – Кировоград: КГПИ, 1987. – 60 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Фустій Олег

Науковий керівник: доцент Маркова О.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Сучасний баскетбол характеризується проявом високого рівня координаційних здібностей в найрізноманітніших умовах, характерних для тренувальної і змагальної діяльності, – в умовах оволодіння новими рухами, відтворенням найбільш ефективних рухів при дефіциті часу і простору, в стані втоми, при протиборстві суперника, при необхідності імпровізації в

несподіваних складних ситуаціях та ін. Всі ці якості або здібності в теорії фізичного виховання пов'язують з поняттям координаційних здібностей [1].

Тому особливе значення у фізичній підготовці баскетболістів відводиться розвитку координаційних здібностей.

Необхідність підвищення рівня розвитку цих здібностей у сучасних баскетболістів визначається наступними обставинами:

1) координаційні здібності відносяться до спортивно важливих якостей баскетболістів і закономірно включаються в зміст спеціальної фізичної підготовки гравців;

2) підвищення інтенсивності змагально-ігрової діяльності змушує тренерів шукати нові шляхи підвищення координаційної підготовленості баскетболістів;

3) в світовому баскетболі відзначаються тенденції значного підвищення рівня технічної оснащеності гравців, застосування нових несподіваних прийомів, фінтів, дальніх кидків в кільце і інших тактико-технічних дій, які ґрунтуються на ретельній фізичній підготовці з застосуванням вправ на розвиток координаційних здібностей [2].

В основному схильність до високого рівня розвитку координаційних здібностей закладається генетично, тобто це вроджена особливість, яка розвивається з раннього дитинства, але в пізньому пубертатному віці її розвиток порушується через морфологічні зміни, пов'язані в першу чергу зі змінами в опорно-руховому апараті підлітка. У той же час специфічну координацію певного виду рухової діяльності можна придбати і розвинути за допомогою відповідних вправ.

У сучасній літературі виділяють наступні відносно самостійні види координаційних здібностей:

- оцінка і регулювання динамічних і просторово-часових параметрів рухів;
- збереження стійкості;
- відчуття ритму;
- орієнтування в просторі;
- довільне розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

У реальній тренувальній та змагальній діяльності всі зазначені здібності виявляються не в чистому вигляді, а в складній взаємодії. У конкретних ситуаціях окремі координаційні здібності відіграють провідну роль, інші - допоміжну, при цьому можлива миттєва зміна ролі різних здібностей у зв'язку зі змінами зовнішніми умовами [1].

Мета дослідження – визначити рівень розвитку координаційних здібностей у юних баскетболістів другого року підготовки.

Методи та організація експериментального дослідження. В роботі використовувалися наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення даних спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тести на оцінку координаційних здібностей; методи математико-статистичної обробки отриманих даних. Педагогічний експеримент проводився протягом одного навчального року з хлопчиками 10-11 років на базі дитячо-юнацької спортивної школи № 2 м. Кропивницький. Кількість досліджуваних – 14 спортсменів.

Для оцінки загальних координаційних здібностей, застосовувалися наступні тести:

- для оцінки здатності до диференціювання - тест «стрибки вниз на розмітку»;
- для визначення здатності до статичної рівноваги - тест «стійка на одній нозі»;
- для оцінки здатності зберігати динамічну рівновагу - ходьба по гімнастичній лаві на час;
- здатності диференціювати часові інтервали - за допомогою секундомір;
- здатності диференціювати силові напруження - за допомогою кистьового динамометра;
- здатності диференціювати просторові характеристики рухів - за допомогою стрибка в довжину з місця на результат, рівний 50% від максимального.

Розвиток загальних координаційних здібностей допомагає розвинути «відчуття м'яча» у спортсменів, крім того високий зріст баскетболістів призводить до певних ускладнень в прояві координаційних здібностей, тому необхідно застосовувати нові методи і засоби розвитку координації у юних баскетболістів.

Для розвитку координаційних здібностей в процесі тренувальних занять ми використовували наступні засоби:

1. Обертання тенісного м'яча навколо шиї, тулуба, однієї виставленої вперед і в сторону ноги, по черзі навколо обох ніг «вісімка» та різні їх поєднання;
2. Підкидання одного баскетбольного м'яча з положення «стоячи» з подальшою зміною положення тіла: поворотом, присіданням, прийняттям упору лежачи і подальшим ловом м'яча, що не торкнувся підлоги;
3. Метання м'ячів у вертикальному напрямку; в косому и дугоподібному напрямку з ловлею після відскоку від стіни або підлоги.

Кожна вправа виконувалася 6-8 разів у підготовчій частині тренувального заняття. Використовувалися ігровий, повторний й коловий метод тренування.

Впровадження методики розвитку координаційних здібностей в навчально-тренувальний процес юних баскетболістів призвело майже по усім показникам до позитивних зрушень (табл. 1).

Таблиця 1

Показники координаційних здібностей баскетболістів на початку і наприкінці педагогічного експерименту

№ з/п	Назва тесту	М ± m	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
1.	Стрибки з лави на розмітку (см)	6,25±0,06	4,7±0,24
2.	Стойка на одній нозі (с)	7,8±0,04	10,6±0,13
3.	Ходьба по гімнастичній лаві на час (с)	11,4±0,02	9,1±0,14
4.	Диференціювання часових інтервалів	0,9±0,12	0,45±0,41
5.	Динамометрія, (відтворення 50% максимальної сили) (кг)	4,8±0,34	2,6±0,23
6.	Стрибок у довжину з місця (50% від максимального результату) (см)	21,3±0,43	15,8±0,03

Рівень достовірності $P < 0,05$ за всіма показниками тестів.

Висновки. Більшою мірою зросли показники здатності диференціювати просторові характеристики рухів за допомогою стрибка в довжину з місця на результат, рівний 50% від максимального, майже в двічі покращилися показники здатності диференціювати силові напруження (за допомогою кистьового динамометра). Інші показники змінилися в меншому ступені, але також виявилися достовірно вище (при $P < 0,05$) наприкінці експерименту.

Література.

1. Винниченко А. В. Методика развития координационных способностей баскетболистов 11-12 лет в ДЮСШ в группах начальной подготовки на основе «Школы мяча». / А. В. Винниченко // Вестник ТГУ, выпуск 6 (122), 2013. С. 88-92.
2. Галиахметов Н. Д. Развитие координационных способностей баскетболистов с помощью упражнений, направленных на совершенствование чувства мяча. / Н. Д. Галиахметов, А. В. Шишкина // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. С-П. 2015. С. 95-98.
3. Демченко Е. В. Сравнительный анализ физического развития и уровня координационных способностей практически здоровых и детей со сниженным слухом младшего школьного возраста, которые проживают в республике Адыгея. / Е. В. Демченко // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3: Педагогика и психология. А. 2013. С. 34-36.

ПЕДАГОГІЧНА ЦІННІСТЬ КОНЦЕПЦІЇ ОЛІМПІЗМУ

Чемерис Марія

Науковий керівник: к.п.н., Ткачук В.П.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. В останні роки у різних сферах діяльності людини – педагогіці, фізичній культурі, політиці зростає інтерес до філософських, соціологічних і культурологічних аспектів теорії і практики олімпійського руху. У сучасному олімпійському русі спортивна, виховна і освітня складові тісно переплелися із соціально-філософським, економічним та політичним чинниками, що зробило цей рух універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці людства в ім'я гармонійного розвитку людини, зміцнення миру і співробітництва, взаємовідносин між народами та державами.

Аналіз публікацій. Ще давньогрецькі філософи (Геракліт, Платон, Сократ, Діоген, Талес) розуміли, що фізична досконалість, сила і здоров'я тільки в поєднанні з духовними і моральними якостями та вихованням за допомогою вправ і змагань утворюють гармонійно розвинену особистість [3].

П'єр де Кубертен був переконаний, що філософія олімпізму є життєздатною для розвитку системи спортивного виховання і може слугувати розвитку тогочасного суспільства і наступних поколінь [3].

Сьогодні олімпізм став найважливішою складовою міжнародного спортивного і олімпійського рухів.

Саме тому ми поставили собі за мету розглянути педагогічну цінність концепції олімпізму у системі освіти та виховання молоді.

Дослідження носить теоретико-аналітичний характер.

Результати дослідження та їх обговорення. Наш аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що олімпізм – це концепція, яка бере свій початок в Стародавній Греції та містить у собі фундаментальні принципи виховання людини.

На концепції олімпізму побудована основа міжнародного спортивного руху та згідно олімпійської Хартії є філософія життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. [1].

Залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму займає все більш важливе місце в системі освіти та виховання різних країн. Це знаходить своє відображення у резолюціях сесій Міжнародного Комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО (1983), проведенні наукових сесій, конгресів, міжнародних форумів, континентальних семінарів, конференцій, створені Керівного комітету проекту всесвітньої компанії –Національний олімпійський комітет в дії: поширення олімпійських ідеалів через систему освіти [2].

Висновки. Таким чином, на основі вищенаведеного вважаємо, що засвоєння культурно-виховних ідеалів і цінностей олімпізму в процесі виховання матиме позитивну комплексну ціленаправлену педагогічну дію щодо формування духовної, моральної, естетичної культури з позиції гуманізму, направленою на всебічний розвиток особистості.

Література.

1. Олімпійська хартія: Міжнародний олімпійський комітет. – К.: Олімпійська література, 1999. – 96 с.
2. Ткачук В. Концепція олімпізму як важлива складова розвитку олімпійського руху / В. Ткачук, М. Чемерис // Матер. відер. наук.–теорет. конф. Дніпродзержинськ, 2015. – С. 82–84.
3. Czechowski M. Integracyjne funkcje edukacji olimpijskiej / Czechowski M. // Wychowanie fizyczne i sport. – 2002. – T.XLVI. – Nr. 1. – S. 9 – 10.

ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ТА ТЕНІСІСТІВ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Шишкін Дмитро

Науковий керівник: доцент Філенко Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Вступ. Напружений ритм сучасного життя, перевантаження інформаційними потоками, високі психоемоційні, навчальні і спортивні навантаження створюють чинники ризику для здоров'я і розвитку спортсмена. Безперервне зростання досягнень в спорті взагалі, і в спортивних іграх, зокрема, пред'являє все більше вимог до системи відбору та підготовки спортсменів, в якій істотне місце займає пошук дітей з високими показниками інтелектуальної підготовки. В дослідженнях Л.В. Подригайло, С.С. Єрмакова та

інших вчених розглянуті питання інтелектуального розвитку студентів та доведено, що із збільшенням показників мислення у досліджуваних підвищується рівень спортивної майстерності [4, с.1212]. Вивчення психосоматичних передумов підвищення ефективності рухових дій спортсменів є однією з актуальних проблем теорії і практики спорту. Як відмічає А.С. Ровний та інші автори [5, с. 807-808], основою рухових здібностей є психомоторні здібності, які виступають як їх когнітивно-психомоторний компонент, що включає сенсомоторні, перцептивні, інтелектуальні і нейродинамічні особливості, що реалізуються як на довільному, так і на мимовільному рівні.

Мета дослідження: виявити показники інтелектуального розвитку у баскетболістів та тенісистів 10-14 років засобами комп'ютерної психодіагностичної програми.

Методика дослідження. У дослідженні приймали участь 37 спортсменів 10-12 років, які займаються ігровими видами спорту. Дослідження проводилося протягом I семестру 2017/2018 навчального року. Нами було розроблено комп'ютерну психодіагностичну програму, для визначення рівня інтелекту за методикою «ШТУР» (шкільний тест розумового розвитку) яка включає в себе: реєстрацію (стать, прізвище, рік народження, клас та номер школи), тестування та аналіз результатів. Програма розроблена на мові програмування Паскаль і реалізована в Delphi 7.0., експериментально була надана спортсменам для виявлення комплексного показника інтелектуальних здібностей та мислення. При проведенні дослідження нами використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, психодіагностичне тестування, математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати виявлення інтелектуальних здібностей свідчать, що загалом із 138 можливих балів тесту спортсмени (за середнім показником) отримали 72, що складає 52,2%. При цьому найкращий показник спостерігався на рівні 125 балів (90,5%), а найгірший – 37 балів (26,8%). Це свідчить про широкий діапазон варіювання показника інтелектуальних здібностей у досліджуваних спортсменів та не дає можливості використання пар матричних методів перевірки статистичних гіпотез. Подальший аналіз досліджуваних результатів має проводитися за індивідуальними показниками спортсменів (рис. 1).

На рисунку 1 показана діаграма розподілу загальних балів тестування розумових здібностей юних спортсменів 10-12 років. На ньому видно, що більшість із них має середній, або нижче середнього рівень розвитку інтелектуальних можливостей. Це підтверджує і відсоткове співвідношення отриманих результатів (рис. 2).



Рисунок 1. Графік розподілу результатів тестування розумових здібностей у юних спортсменів

На рисункові 2 видно, що середній рівень інтелекту продемонстрували 43,3% спортсменів, достатній (вище середнього) – 27%, низький (нижче середнього) – 27%. Спортсменів, які показали високий рівень розвитку інтелектуальних можливостей було виявлено лише 1 чоловік (125 балів) –

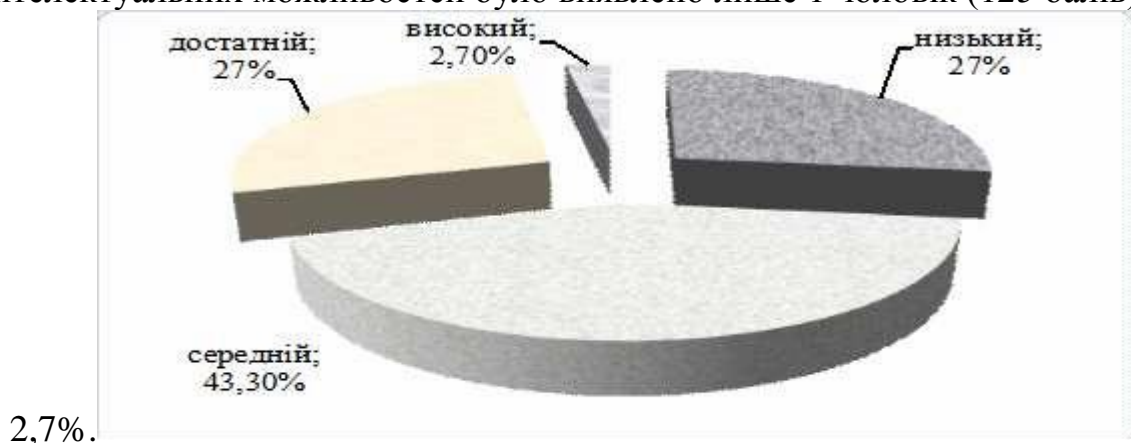


Рисунок 2. Відсоткове співвідношення рівнів розвитку інтелекту у юних спортсменів 10-12 років

Висновки. При проведенні дослідження було розроблено комп'ютерну психодіагностичну програму для виявлення рівня інтелекту у юних спортсменів 10-12 років за методикою «ШТУР» (шкільний тест розумового розвитку). Дана розробка створена на мові програмування Паскаль і реалізована в Delphi 7.0.

Експериментальне впровадження розробленої комп'ютерної психодіагностичної програми у навчально-тренувальний процес юних тенісистів та баскетболістів свідчить про ефективність використання інформаційних методів діагностики інтелекту у спортсменів 10-12 років. Встановлено, що 43,3% спортсменів продемонстрували середній рівень інтелекту, 27% – достатній, низький – 27% та 2,7% – високий.

Література.

1. Ашанин В.С., Кравченко Л.В. Компьютерный учебник «Математические основы спортивной информатики» / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 1999. №2. С.88-90.

2. Кравченко Л.В., Ашанин В.С. Использование компьютерных технологий при подготовке специалистов в вузах физической культуры // Матеріали II Міжнародної наукової конференції студентів «Спортивна наука на рубежі століть». К., 2000. С. 49-51.

3. Філенко Л.В. Оптимізація навчального процесу з інформаційного забезпечення спеціальності студентів-спортсменів з урахуванням когнітивних якостей / Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, 2006. №9. С.155-157.

4. Podrigalo, L., Iermakov, S., Rovnaya, O., Zukow, W., & Nosko, M. (2016). Peculiar features between the studied indicators of the dynamic and interconnections of mental workability of students. Journal of Physical Education and Sport, 16(4), 1211-1216.

5. Rovniy Anatoly, Pasko Vladlena, Martyrosyan Artur (2017). Adaptation of the cardiorespiratory system to hypoxic actions of the rugby players depending on the playing position. Journal of Physical Education and Sport, 17 (2), 804-809.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПОЧАТКІВЦІВ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНІЙ

Шпирук Дар'я

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Найефективнішим засобом виховання підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства є спорт. Спорт є еталоном реалізації людських можливостей. В результаті спортивної діяльності створюються найбільш досконалі форми рухів, виявляються і в максимальному ступені проявляються життєво важливі здібності людини.

Одним з найвидовищних видів спорту є гімнастика художня. Це складно-координаційний вид спорту, особливістю якого є володіння гімнастками складною і тонкою координацією рухів, вміннями передавати не тільки загальний характер руху, але і його деталі. Складна структура рухових дій залежить від техніки виконання вправ, характеру рухових дій, музичного ритму, якості володіння предметами, що в цілому комплексно впливає на організм гімнасток.

В даний час характерними рисами сучасного спорту є зростання спортивних досягнень, які вимагають пошуку нових форм, засобів та методів підготовки юних спортсменів. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких чинників є розвиток координаційних здібностей і виявлення більш ефективних способів оптимізації навчального процесу, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату [1, 5].

Актуальність даної теми визначена змістом підготовки спортсменів у гімнастиці художній. На наш погляд досить складно досягти суттєвих

результатів у спорті без достатнього розвитку координаційних здібностей. Дана рухова якість є першоосновою фундаменту будь-якої фізичної діяльності, пов'язаної не тільки з гімнастикою художньою, а й взагалі з життєдіяльністю людини.

Аналіз публікацій. В результаті аналізу літературних джерел і документальних матеріалів встановлено, що найбільш важливими у підготовці гімнасток до виконання вправ є етап початкової підготовки. Значне місце в навчально-тренувальному процесі має займати спрямований розвиток координаційних здібностей. Це зумовлено, по-перше, особливостями виду спорту, по-друге, збігом оптимального віку початку занять художньою гімнастикою з сенситивним періодом розвитку координаційних здібностей, по-третє, залежністю спортивного результату від рівня розвитку координаційних здібностей.

Як зазначає Л.В. Волков, головна мета раннього навчання – створити міцну основу для виховання здорового, сильного, працездатного і гармонійно розвиненого молодого покоління, а також в тому, щоб навчити дітей різноманітним руховим діям, що забезпечують упевнене і ефективне виконання елементів техніки [1, с. 4]. На етапі початкової підготовки, слід створювати різнобічну фізичну підготовку використовуючи здатність дітей опановувати складні у технічному відношенні рухи. Необхідно значну частину тренувального часу приділяти розвитку раціональної техніки з використанням комплексу спеціальних і підготовчих вправ.

Передумовою засвоєння кожної вправи є знання спортсменки про вправу, її руховий досвід та фізична і психічна готовність до навчальної діяльності. На цій базі можна оволодівати технікою, будь-яких рухових дій. При цьому, навчаючи, тренер постійно повинен пам'ятати, що кінцевою метою навчання є використання засвоєних фізичних вправ у повсякденному житті для безпосереднього використання в побуті і професійній діяльності та для самовдосконалення і використання набутого фізкультурно-спортивного досвіду в майбутньому при навчанні інших [1, с. 12-14].

Лише такий підхід до розуміння суті навчання у фізичному вихованні може принести користь, а, отже, є цінним для кожної окремої особи і суспільства загалом. Спроба деяких вчителів ще й сьогодні надавати у своїй роботі перевагу знанням, фізичним якостям чи засвоєнню техніки фізичних вправ (чим би вони не обґрунтовувались) є не чим іншим, як спробою відділити частину від цілого і є, зрозуміло, приреченою. Названим складовим процесу засвоєння рухових дій на різних етапах навчання (залежно від їх завдання) може надаватись лише тимчасова перевага [2, с. 25-26].

Виховання координаційних здібностей, на нашу думку, завжди залишається актуальним і вимагає постійних розробок особливо на етапі початкової спортивної підготовки. Тому висувається проблема цілеспрямованого виховання координаційних здібностей у ранньому віці з метою оптимізації навчання складно-координаційним елементам в старшому віці.

Під координаційними здібностями слід розуміти здатність людини швидко, доцільно, економно та винахідливо вирішувати рухові задачі, особливо складні та випадкові [3, с. 25].

Спираючись на результати спеціальних досліджень, В.М. Платонов і М.М. Булатова [5, с. 257] виділяють такі відносно самостійні види координаційних здібностей:

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

У цілісній руховій діяльності ці здібності проявляються у взаємодії. При цьому у певних ситуаціях окремі здібності відіграють провідну роль, інші – допоміжну. Об'єктом дослідження є: навчально-тренувальний процес юних гімнасток.

Мета роботи полягає у розробці експериментальної методики розвитку координації здібностей дівчаток 4-5 років до занять гімнастикою художньою.

Для вирішення поставленої мети були визначені наступні **завдання дослідження**:

1. Вивчити науково-педагогічну літературу з теми дослідження.
2. Розробити методику навчання інноваційних засобів розвитку координаційних здібностей у гімнасток на початковому етапі навчання.
3. Експериментально перевірити вплив методики розвитку координаційних здібностей на рівень спеціальної фізичної підготовки гімнасток.

Результати дослідження і обговорення. У гімнастиці художній кожен вид рухової діяльності обумовлює провідну координаційну здібність. Координаційні здібності, які характеризуються точністю управління силовими, просторовими і тимчасовими параметрами і забезпечуються складною взаємодією центральних і периферичних ланок моторики на основі зворотної передачі імпульсів від робочих центрів до нервових, мають виражені вікові особливості.

На наш погляд необхідним завданням на початковому етапі тренування є винайти універсальний комплекс засобів специфічної спрямованості, який здатен розвинути у юних гімнасток координаційні здібності і поставити цю якість на принципово новий рівень. Він повинен впливати не тільки на поліпшення координації рухів, але і сприяти підтримці і розвитку основних фізичних якостей, а саме сили, швидкості, витривалості, тощо.

Етап початкової підготовки у гімнастиці художній, являється тим періодом, в рамках якого слід найбільш серйозно акцентувати увагу для подальшого вдосконалення координаційних здібностей, оскільки тут закладається основа всіх наступних рухових дій, що є базовою основою змагальних програм. Також це забезпечує ефективність учбово-тренувального процесу на етапі початкового навчання і підвищує рівень спортивної підготовки в гімнастиці художній.

Процес навчання на заняттях гімнастикою заснований на широкому використанні аналізу та синтезу рухів, на вихованні вмінь володіти та керувати своїми діями, на творчому створенні нових рухових координацій, на розвиткові пізнавальних здібностей. Все це стимулює інтелектуальну діяльність, формує розумову активність, пластичність та мобільність центральної нервової системи. Завдячуючи заняттям гімнастикою художньою у дівчат зміцнюється їх організм, розвивається координація рухів, сила, пружність м'язів, зміцнюється серцево-судинна, дихальна та інші системи, стимулюють заняття імунну систему організму, а також формування вірної постави. При підборі вправ для навчально-тренувальних занять з юними гімнастками необхідно дотримуватися основних принципів, що розвивають точність. Нові рухові дії у складних вправах можуть викликати тривале гальмування й скутість рухів, що в свою чергу призводить до неможливого виконання. Тому необхідно враховувати дидактичні принципи «навчання: від простого до складного». Отже, методично вірний добір ефективних засобів та методів навчально-тренувального процесу сприяють поліпшенню рівня технічної підготовки юних гімнасток на початковому етапі підготовки, що в свою чергу, якісно відобразиться на подальших етапах багаторічної спортивної підготовки.

Висновки. В результаті науково-дослідної роботи, у ході розвитку координаційних здібностей підвищилась рухова підготовленість юних гімнасток на етапі попередньої підготовки.

При здійсненні цілеспрямованого розвитку і вдосконалення координаційних здібностей юні спортсменки значно швидше і раціонально почали опановувати різними руховими діями, а також оволодівати спортивною технікою, що є запорукою високих спортивних результатів. Запропонована методика охоплює всі організаційно-методичні форми, пов'язані з навчанням, формує такі навички виконання дій, які дозволили б гімнастці з найбільшою ефективністю продемонструвати свою індивідуальність, а також оригінальність і складність вправ в єдності з музичним супроводом і забезпечити подальше зростання технічної майстерності, починаючи з початкового етапу і закінчуючи процесом багаторічних занять художньою гімнастикою.

Література.

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олімпійська література, 2002. – 294 с.
2. Іващенко В.П. Теорія і методика фізичного виховання: Навчальний посібник. Ч.1. / В.П. Іващенко, О.П. Безкопильний. – Черкаси: Видавництво Черкаський ЦНТЕІ, 2005. – 263 с.
3. Лях В.И. Двигательные способности / В.И. Лях // Физическая культура в школе, 1996. – 160 с.
4. Сінчаєвський С.М. Фізичне виховання школярів (теоретична підготовка) / С.М. Сінчаєвський // Фізичне виховання в школі, 2002. – №2. – С.25-28.
5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів / В.М. Платонов, М.М Булатова. – К.: Олімпійська література, 1995. – 319 с.

ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ

Якушева Олена

Науковий керівник: доцент Жосан І.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Високий рівень спортивних виступів на змаганнях зі стрільби висуває особливі вимоги до всіх аспектів підготовки кваліфікованих спортсменів, тому формування готовності до змагальної діяльності в річному циклі, а також методи формування готовності стрільців є актуальним завданням. А

Мета дослідження. Проаналізувати особливості формування готовності до змагальної діяльності спортсменів у кульовій стрільбі.

Виклад основного матеріалу. Питання в підготовці стрільця- спортсмена з'являються постійно в процесі підготовки, і їх доводиться вирішувати з кожним спортсменом на місці. Саме, як будується тренування спортсмена - стрільця, ми розглянемо в цій статті.

Цикли тренування - найбільш загальні форми структурної організації тренувального процесу спортсменів. Для кожного циклу підготовки ставляться різні завдання. Це відноситься як до формування навички стрільби (техніки стрільби), так і до стійкості навички (фізичної підготовленості).

Кожен черговий цикл є частковим повторенням, попереднього і одночасно виражає тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленням змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень і т.д. Від того, наскільки раціонально поєднуються при побудові тренування її повторювані і динамічні риси, у вирішальній мірі залежить її ефективність. У формі циклів будується весь тренувальний процес - від його елементарних ланок до етапів багаторічного тренування [1,с.46].

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші принципи спортивного тренування. Раціональна побудова циклів тренування має особливе значення в даний час, коли одним з найважливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже околоредельних величин.

Спортивно-підготовчі цикли пов'язані один з одним. Послідовне і повторюване відтворення прийнятої системи змагань в річних, чотирирічних або інших циклах відбувається не випадково. Головна причина - необхідність надавати конкурентоспроможним спортсменам однакові часові можливості для досягнення змагальних перемог. Це диктується специфічною функцією спортивних змагань - ранжування спортсменів за рівнем їх спортивних результатів.

Календар змагань визначає терміни підготовки і лімітує кордон циклів і періодів тренувального процесу. У побудові процесу підготовки спортсмена

слід синхронізувати, тобто погоджувати в часі, цикли системи змагань та цикли спортивної підготовки.

Спортивний рік складається з змагань, розподілених у часі за ступенем значущості, і природно, що тренер і спортсмен повинні планувати підготовку з урахуванням поступового нарощування функціональної "потужності" до моменту головних змагань.

Тому розподіл навантажень по діяльнісного складу, обсягу та інтенсивності має відповідати календарному плану спортивних заходів. Іноді календарний план змагань може містити в собі два важливих змагання, і в такому випадку необхідно календарний рік ділити на два піврічних циклу.

Періоди змагальної підготовки для тренерів і спортсменів диктуються календарним планом спортивних заходів, в результаті чого їм доводиться адаптувати навчально-тренувальну програму до «нав'язаних» термінами.

Етапи підготовки є педагогічним процесом з постановкою педагогічних завдань, що визначають завдання формування техніко-тактичної арсеналу і функціональної забезпеченості до певного терміну.

Висновки. Дослідивши матеріал формування готовності до змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби діливши його на структуру готовності до змагальної діяльності та методи формування і зміст формування готовності юних стрільців, ми з'ясували, що розрізняють кілька циклів підготовки, це базовий, предзмагальний і змагальний. У кожному циклі вирішуються свої завдання. Це відноситься як до формування навичку стрільби (техніки стрільби), так і до стійкості навичку (фізичної підготовленості).

Література.

1. Ільїн Є. П. Психологія фізичного виховання / Є. П. Ільїн. - СПб., 2000.
2. Кретті Д. Б. Психологія в сучасному спорті / Д. Б. Кретті. - М.: Фізкультура и спорт, 1978.
3. Родіонова А. В. Психологія фізичного виховання і спорту: підручник для фізкультурних вузів / під ред. А. В. Родіонова. - М.: 2004. - 145 с.

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У БОКСЁРОВ

Яцина Полина

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность этой проблемы заключается в том, что одним из самых важных факторов в достижении высоких результатов в боксе, как и в других боевых видах спорта, является развитие силы спортсмена. Этот процесс предполагает постоянное саморазвитие, развитие физической силы, совершенствование боевых навыков, развитие силы воли. Поэтому работа боксёра должна быть направлена на повышение физических показателей, развитие терпения, силы воли [2].

Целью данной статьи является исследование развития физической силы у боксёров.

Результаты исследования. Сила – это степень воздействия одного тела на

другое, вследствие чего происходит изменение его первоначальной формы. В боксе наиболее важным для постановки сильного удара считается как большая «взрывная» сила, так и острота удара, развитие максимальной скорости, точность попадания в цель. То есть способность мышц руки из расслабленного состояния, в начале совершения удара, переходить в состояние максимально напряжения, в момент достижения цели, в кратчайшие сроки. На выносливости спортсмена также положительно сказывается правильное расслабление мышц.

Средства развития силы.

Большая часть развития приходится на домашние тренировки. В таких условиях требуется ежедневное выполнение комплекса базовых упражнений, направленных на поддержание и качественное развитие мышечной системы боксера. Среди них: отжимания, работа с гирями и гантелями, приседания с весом, прыжки на скакалке и др. Упражнения для развития силы удара спортсмена являются неотъемлемой частью каждой тренировки. Кроме домашних тренировок основное место занимает зал, на подвесной груше или мешке, эспандере или медицинском жгуте. А если возможно проведение тренировки вне зала, производят рубку топором больших колод дров (причем ставится задача разрубить колоду с первого раза) или работу с молотом. Во избежание травм, такие удары рекомендуется выполнять строго сверху вниз, без отклонения в стороны.

Также влияет на силу удара работа с разными партнерами, а если есть возможность, и со спортсменами других боевых видов спорта, это поможет развить готовность боксера к резким атакам соперника и скорость его реакции. Развитие «взрывной силы», а также выносливости у спортсменов представлены также различными утяжелителями. Пояса, перчатки, жилеты, ручные и ножные манжеты могут служить отличными утяжелителями. В боксе, как и в других боевых видах спорта, существуют упражнения для развития силы удара. Для совершенствования силовых показателей спортсменов предусмотрены различные методы развития силы и комплексы специализированных упражнений, из которых можно условно выделить основные направления: развитие силы рук, развитие «взрывной» силы, развитие силы мышц ног, выпрыгивания из глубокого приседа [1].

Развитие силы рук.

Следующие шесть упражнений помогут увеличить силу верхней конечности, а также улучшить хват. Первые три базовые упражнения довольно просты:

1. Сжимайте пальцы в кулак и затем разжимайте в течение 30 секунд. Далее плотно прижмите пальцы друг к другу и затем раскрывайте как можно шире. Каждое упражнение по 2 раза.

2. Руки должны быть вытянуты прямо перед собой, пальцы выпрямлены. Опускайте кисти вниз, сгиб при этом должен быть максимальным. Особое внимание следует уделить локтям: они должны быть выпрямлены, но расслаблены. Это упражнение следует выполнять 2 раза по 30 секунд.

3. Держите руки прямо перед собой, Поднимайте прямые кисти так, чтобы пальцы смотрели вверх. Упражнение выполняется 2 раза по 30 секунд.

4. Скручивания кисти с гантелью. Упражнение выполняется в положении сидя с прямой спиной. Положите предплечье на бедро, большой палец должен смотреть вверх. Следует использовать гантели весом от 0,5 до 2,5 кг. Медленно поднимайте и опускайте гантель при помощи кисти, остальная часть руки остается неподвижной. Сделайте 3 раунда по 20 повторений. Такое упражнение помогает развивать лучевой сгибатель запястья, который входит в состав предплечья и кисти. Гипертрофия этой мышцы обеспечит эффективную работу предплечья.

5. Прямые скручивания кисти с гантелью. Такое упражнения подходит для развития сгибателя. Упражнение выполняется в положении сидя с прямой спиной. Положите предплечье на бедро ладонью вверх. Используйте гантели весом от 0,5 до 2,5 кг. Поднимайте гантель при помощи сгибания кисти. Будьте внимательны, расположите кисть в 2-х сантиметрах от колена для обеспечения полной амплитуды. Выполните 3 раунда по 20 повторений.

Велотренажер или обычный велосипед, бег, приседания – необходимые составляющие программы спортивной подготовки [3].

Выводы. Наиболее важным фактором в достижении высоких результатов в боксе, как впрочем, и в других боевых видах спорта, является развитие силы спортсмена. Этот процесс предполагает постоянное саморазвитие, работу над физическими показателями, совершенствование боевых навыков, изучения психологии соперника, и конечно, развитие силы воли. Поэтому работа опытного тренера должна быть направлена не только на физические показатели, методы развития силы и упражнения для развития силы удара, но и непременно на становление внутренних качеств спортсмена, таких как сила воли, целеустремленность, терпение.

Литература.

1. Атилов А. Современный бокс / А. Атилов. - К.: Ростов на Дону. - 2006.- с. 235
2. Бэкман Б. Бокс. Тренировки чемпионов. / Б.Бэкман - К.: Ростов на Дону. - 2006. - с.56
3. Бунин А.Я. Методическое пособие по боксу. / А.Я. Бунин - Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт - с. 24

РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ

Бутенко Юлія

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Из всех зарегистрированных повреждений в кикбоксинге легкие составляют 87%, средние — 12% и тяжелые — 1%. Различают две группы причин травматизма: внешние и внутренние. К внешним относятся причины, связанные с плохим качеством инвентаря, неудовлетворительным санитарно-гигиеническим состоянием мест занятий, недостатками в организации, проведении занятий и методике преподавания, несоответствием места соревнований требованиям, предъявляемым правилами соревнований, нечетким или неквалифицированным судейством состязаний. Внешние причины составляют около 40% травм в кикбоксинге. К внутренним причинам относятся: недостаточная физическая и техническая подготовка, неудовлетворительное состояние здоровья, а также нарушения в состоянии тренированности, спортивного режима, переутомление, перетренированность, перенапряжения. На границе внешних и внутренних стоят такие причины, как грубость, невыполнение правил, применение запрещенных приемов [1].

Цель. Определить травмы в кикбоксинге, их причины и методы их профилактики.

Результаты исследований. По степени тяжести травмы в кикбоксинге классифицируются на легкие, средние и тяжелые.

Легкие — незначительные, зачастую поверхностные нарушения тканей организма (ссадины, рассечения) без потери спортивной работоспособности.

Средние — это травмы с заметными, ощутимыми нарушениями в организме (нарушение целостности носовой перегородки, ушибы костей кисти), ведущие к прекращению на короткий срок занятий спортом.

Тяжелые — травмы с резко выраженными нарушениями в организме (например, после нокаута), требующие стационарного или продолжительного амбулаторного лечения [2].

Статистика показывает, что почти 64% травм зависит от неподготовленности кикбоксеров, 17% относится к недостаткам в организации и методике проведения занятий. Большинство травм (65%) связано с повреждениями в области дистального отдела верхних конечностей: пальцев, пястно-фаланговых сочленений, лучезапястного сустава, реже локтевого и плечевого суставов. По характеру повреждения это, чаще всего, растяжения и разрывы связок суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей. Повреждения лица составляют 18% всех травм. Это — повреждения переносицы и носовых хрящей, рассечение мягких тканей в области надбровных дуг. Довольно часто встречается повреждение внутренней

оболочки губ и щек, реже травмируются ушные раковины. Особое значение имеют травмы центральной нервной системы. Наблюдения показывают, что однократный нокаут» подавляющем большинстве случаев не вызывает остаточных отклонений в состоянии здоровья. Между тем многократные сильные, не амортизированные защитными действиями, удары в голову могут на длительный срок нарушить функции нервной системы. Частые нокадауны, безусловно, неблагоприятно отражаются на состоянии здоровья. Характер расстройств, наблюдаемых при этом, зависит от места нанесения удара. Иногда после сильного удара, приведшего к нокадауну, остаются на время травматические неврозы (нистагм, заторможенность в двигательной и чувствительной сферах, асимметрия сухожильных рефлексов) [3].

- Получение травм после нокаута и нокадауна.

Причины травмы - недостаточная физическая подготовка и специальная тренированность, неумение надежно защищаться.

Профилактика: на тренировках не наносить сильных ударов, а в бою стараться обыгрывать соперника по очкам. Систематически повышать уровень общей физической подготовки, изучать и совершенствовать технику защит, добиваться большей подвижности. Во время боевой практики подбирать равных по классу боксеров.

- Повреждения верхних конечностей.

Причины - плохая техника движений, в результате чего кулак при ударе занимает неправильное положение. Неудовлетворительное качество печаток.

Профилактика: во время тренировок с партнером следить за правильностью положения кулака. Тренироваться в целых перчатках и на хороших снарядах. Правильно бинтовать руки.

- Повреждение носа.

Причины - неумение защищаться от ударов в голову. Плохого качества печатки.

Профилактика: в упражнениях с партнером совершенствовать защиты от ударов в голову, не пользоваться старыми, «выбитыми» печатками.

- Повреждение ушных раковин.

Причины - нанесение ударов внутренней частью перчатки (запрещается правилами).

Профилактика: на тренировках пользоваться защитной маской и правильно наносить боковые удары.

- Повреждение слизистой оболочки губ .

Причины - плохое качество перчаток. Отсутствие назубника.

Профилактика: овладеть защитами от прямых ударов в голову (уклонами, отбивами, подставками открытой ладони и передвижениями). Пользоваться каучуковыми назубниками и качественными печатками.

- Рассечение надбровных дуг.

Причины - удар головой или локтем (запрещается правилами).

Профилактика: на тренировке пользоваться защитной маской. Научиться делать уклоны и нырки так, чтобы не быть травмированным и не травмировать партнера.

- *Травмування голенистої суглоби.*

Причини - погано натягнут ринг і покришка.

Профілактика: тренувки і змагання проводити на добре натягнута брезенте

- *Удар голови при падінні на підлогу, викликаючи сотрясение мозку.*

Причини - під рингом має тверду основу (бетон, асфальт, паркет). Недостатньо товстий або жорсткий войлочний настил.

Профілактика: під рингом повинен бути настил з амортизуючою основою. Товщина войлочного настилу не менше 4 см [4].

Висновки.

В правилах змагань по кикбоксингу є ряд пунктів, передбачаючих посилене медичне огляд учасників змагань, строго визначено кількість виступів кикбоксерів різних віків і кваліфікації і ряд інших заходів, спрямованих на боротьбу з травматизмом. Постійний контроль тренера за станом здоров'я спортсмена допоможе уникнути травм.

Література.

1. www.kickboxing.com.ua
2. Підмурняк А. «Невосточні єдиноборства», Хмельницький, Поділля, 2007, 707с.
3. Керон Картер, Гі Мезгер «Кикбоксинг», Астрель, АСТ, 2005, 324с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Горшкова Ольга

Науковий керівник: викладач Пустильник О. С.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Актуальність проблеми здорового способу життя серед студентів надзвичайно поширена і важлива на сьогоднішній день. Охорона здоров'я студентства традиційно вважається однією з найважливіших соціальних завдань суспільства. На жаль, багато людей не дотримуються найпростіших правил, а тому страждають від багатьох страшних хвороб.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проаналізувавши дані літературних джерел, можемо зробити висновок, що до сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як генетична спадщина, індивідуальні особливості будови тіла, а також перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах довкілля[1;2]. Питання формування здорової особистості цікавили вчених ще здавна (праці В. А. Сухомлинського, Л. С. Виготського, І. І. Брехмана, Г. К. Зайцева, М. І. Пирогова та ін.).

Мета дослідження: визначити чинники і їхній вплив на формування здорового способу життя студентів ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Особливої актуальності останнім часом набувають питання здорового способу життя молоді. Протягом 2017 року було проведено дослідження зі студентами II-го курсу Криворізького державного

педагогічного університету. Темою дослідження стало питання дотримання ЗСЖ студентами (табл. 1).

Таблиця 1

Дотримання здорового способу життя студентами (КДПУ)%

№	Питання	Студенти II-го курсу	
		Так	Ні
1.	Чи знаєте Ви, що таке ЗСЖ?	100	-
2.	Чи регулярно Ви харчуєтесь?	24	76
3.	Чи відвідуєте Ви спортивні секції?	13	87
4.	Чи вживаєте Ви спиртні напої частіше, ніж раз на місяць?	52	48
5.	Чи достатньо Ви спите?	21	79
6.	Чи вважаєте Ви свою їжу здоровою?	36	64
7.	Чи маєте Ви час на виконання фізичних вправ?	14	86
8.	Чи палите Ви?	48	52

Студенти, на питання «Чи знаєте Ви, що таке ЗСЖ?», відповіли «Так» (100%), що означає, що більшість з них навмисно шкодять своєму здоров'ю. Такі порушники здоров'я як шкідлива їжа (64%), алкоголь (52%) і цигарки (48%) є найбільш поширеними серед студентів. Постійне недосипання у студентів (79%) призводить до стресу, гіпертонії, ожиріння і діабету. Виявлено, що студентам бракує часу на виконання фізичних вправ (86%), а це призводить до зниження працездатності та підвищення втомлюваності. Фізична культура є шляхом до вирішення цієї проблеми.

Здоров'я — це перша і найважливіша потреба людини, яка визначає здатність його до праці та забезпечує її гармонійний розвиток. Здоровий спосіб життя — це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, який гартує і, у той же час, захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я [3].

Отже, можемо виділити такі складові ЗСЖ: правильний режим праці та відпочинку, правильне харчування, врегульований режим дня, активне проведення часу, заняття спортом, відмова від шкідливих звичок, загартовування, масаж, здоровий сон.

Багато студентів не дотримуються найпростіших правил, а тому одні стають жертвами малорухомості, інші зайвою їжею йдуть до неминучого розвитку ожиріння, склерозу судин, а в деяких — цукрового діабету, треті не уміють відпочивати, вічно неспокійні, нервові, страждають безсонням, що приводить до численних захворювань внутрішніх органів. Деякі студенти, піддаючись пагубній звичці до паління й алкоголю, активно укорочують своє життя [4].

Таким чином, із вищесказаного витікає, що формування у студентів звички займатися фізкультурою включає:

- виховання в студентів інтересу до занять фізичними вправами;
- озброєння їх знаннями по фізичній культурі, фізіології і гігієни людини і вироблення на їх основі переконань в необхідності систематично займатись фізкультурою;

- практичне навчання студентів кожен день самостійно займатись фізичними вправами.

Висновки. В ході дослідження було розглянуто проблему здорового способу життя студентства. Це питання завжди було і залишається в центрі уваги. Особливого значення в даний час набуває проблема формування здорового способу життя студентів, тобто такого способу життєдіяльності, який спрямований на збереження та покращення здоров'я. Було з'ясовано, що на здоров'я впливають багато факторів. Здоровий спосіб життя студента містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим роботи і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особисту гігієну, загартовування, раціональне харчування і т.д. Отже, здоров'я виступає однією з найбільш значущих засад щастя, радості та благополуччя студента. Проблема здорового способу життя студентства завжди була, є і буде в центрі уваги [3].

Література.

1. Надворський Н. Кудряшкова Т. Здоровий спосіб життя як феномен здоров'я людини. / Н. Надворський Т. Кудряшкова // «Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи». Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011.
2. Товстий А., Малаканова Л. Формування іміджу як здорового способу життя сучасної молоді в ВНЗ України. / А.Товстий, Л. Малаканова. // «Здоров'язберігаючі технології в ЗНЗ та ВНЗ України: проблеми та перспективи». Матеріали III Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Полтава, 2011.
3. http://ua-referat.com/Фізкультура_і_основи_здорового_способу_життя_
4. <https://studfiles.net/preview/2300246/>

ВПЛИВ ПРІЗВИСЬКА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКА

Грушевенко Дарина

Науковий керівник: вчитель ЗНЗ №52 Свириденко Л. О., методист ХЦДЮТ Козуб Н.М.

ЗНЗ №52, ХЦДЮТ

Постановка проблеми. Складно сказати, але, безсумнівно, як камінь спотикання будь-яких психологічних проблем, дитинство - найважливіший щабель формування індивідів. Одним з факторів, що впливають на формування особистості, є вживання прізвищ у шкільному середовищі. Діти не завжди, звичайно, але часто придумують своїм одноліткам клички з тією метою, щоб принизити або образити їх. Іншими причинами виникнення прізвищ є зовнішність, статура, ріст, міміка і одяг. Чи варто брати думки оточуючих за орієнтир на життєвому шляху? Тому актуальність нашої теми супроводжується не тільки вивченням різних видів прізвищ, але й тим, що до виникнення комплексів неповноцінності в однолітків причетні більшість підлітків, які внаслідок необізнаності з цієї теми вигадують образливі й жорстокі прізвища.

Наукова новизна цього дослідження полягає в тому, що в межах шкільного середовища прізвиська та їх вплив на підлітків були мало досліджені та недостатньо описані в підручниках. Вперше в рамках шкільного навчання буде широко розглянуто всі аспекти впливу прізвищ на підлітків.

Мета нашої роботи – показати місце, роль і вплив прізвищ в повсякденному житті школярів, з'ясувати ставлення школярів до прізвищ та виявити проблеми, що виникають в процесі спілкування дітей при вживанні прізвищ.

Об'єкт роботи – психологічний стан підлітків

Предмет роботи – причини виникнення прізвищ і їх вплив на формування особистості підлітків.

Практичне значення – допомогти підліткам позбутися комплексів неповноцінності і показати їм, як треба ставитися до прізвища, щоб воно не заважало повноцінно розвиватися їм, як в духовному, так і фізичному плані. Надати психологічну допомогу підліткам в пізнанні самих себе і умінні протистояти негативним факторам, таким, як принижуюче гідності, прізвисько.

Аналіз літературних джерел. Прізвиська – невід'ємна частина життя школярів, важлива складова їх спілкування. Вони визначають міжособистісні відносини всередині шкільного колективу, лаконічно і ємко характеризують носія і автора прізвища, особливості ситуації, в якій відбувається іменування. Прізвиська створюються школярами дуже активно, що пояснюється психологічними властивостями дітей перехідного віку - прагненням до незвичайного, новому. На відміну від імені, яке представляє собою бажані для батьків якості дитини і передбачувані зовнішні дані, прізвисько, хоч і не завжди, відображає реальні властивості і якості людини.

На думку психологів, прізвисько - це завжди погано, адже у людини є своє ім'я. Тому ставитися до прізвищ і прізвишками потрібно з належною мірою уваги: загроза конфлікту через їх вживання насправді дуже серйозна. Прізвиська відображаються на психіці і можуть серйозно вплинути на подальше життя підлітка. дитини на непристойні вчинки.

Часом, підлітки бувають дуже жорстокі, тому часто прізвиська в шкільному середовищі надаються через виразну зовнішність, казусну подію або неправильно сказане слово. Така поведінка має страшні наслідки, які будуть переслідувати дітей, які підпали під вплив образливих прізвищ, дуже тривалий час. Прізвиська можуть виникнути на основі різного підґрунтя, тому існує багато підвидів.

В шкільному середовищі прізвиська виникають в невеликих колективах, де діти постійно спілкуються; там прізвисько виразно вмотивоване, воно підкріплене деякими особливостями підлітка.

Підлітковий вік – гостроплинний перехід від дитинства до дорослості, в якому опукло переплітаються суперечливі тенденції. У цей період підліток проходить великий шлях у своєму розвитку: через внутрішні конфлікти з самим собою та іншими, через зовнішні зриви і сходження він може знайти почуття особистості. У багатьох спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей, але при всьому цьому підлітки дуже ранимі й уразливі. Перехід

до періоду підліткового віку супроводжується різким ламанням психіки, що одержало назву –підліткової кризи¹, коли навчальна діяльність перестає чинити той вплив на розвиток, який вона мала в попередній період, а провідною діяльністю стає спілкування з однолітками, психологічне віддалення від дорослих, із частими конфліктами [13]. Існують такі основні особливості підлітків. По-перше, підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні й дуже активні. Вони намагаються зберігати свої секрети і таємниці, але таких вмінь не мають. У багатьох спостерігається завищена самооцінка своїх можливостей, але при всьому цьому підлітки дуже ранимі й уразливі. По-друге, відносини між підлітками і людьми, а особливо батьками нестійкі й дуже емоційні. Батьки, не розуміючи, що з їхньою дитиною, намагаються її повчати. Така поведінка дорослих спричиняє агресивність, понурливість, замкнутість. Також важливим елементом є відкриття свого внутрішнього світу, в цей період виникають проблеми самосвідомості і самовизначення. У тісному зв'язку з пошуками сенсу життя знаходиться і прагнення пізнати самого себе, свої здібності та можливості.

Організація дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась на базі Херсонської спеціалізованої школи I – III ступенів №52 з поглибленим вивченням української мови. Дослідженням було охоплено 16 учнів 9 класу. Для практичного вивчення впливу прізвища на психологічний стан підлітка було проведено анкетування (додаток А, додаток Б), методику дослідження соціальної адаптованості, тест «Самооцінка психічних станів» за методикою Г. Айзенка, тест «Формула темпераменту» за методикою А. Белова, тест «Життестійкість» за методикою Мадді.

Висновки:

1. Нами була розроблена анкета, для встановлення обізнаності учнів стосовно причин виникнення прізвища і як воно впливає на особистість. Для збору матеріалу дослідження ми проводили анкетування для учнів 14-15 років. Перед учнями було поставлено 3 запитання. Після опрацювання анкети ми отримали такі результати:

- 50% учнів відповіли, що поява прізвища пов'язана з їх іменем або прізвищем; 20 % - із-за зовнішності; 10 % учнів вважають, що прізвисько виникає внаслідок характеру, поведінки або незвичайного стилю одягу;

- 40% учнів вказали, що прізвисько впливає на виникнення комплексів неповноцінностей; 20 % - прізвисько покращує настрій та закаляє характер; 10 % учнів вважають, що від прізвища може змінитися доля підлітка і 10% учнів притримуються думки, що прізвисько не впливає на долю підлітка;

- учні перерахували прізвища, які вони мають і які вони дають своїм однокласникам. Тут перераховані прізвища, які назвали учасники опитування: Бубочка, Тара, Сава, ВДВ, Матильда, Тихоня, Панда, Ясен, Сокіл.

2. Порівнюючи отримані дані з даними статистики, ми визначили, що прізвища мають більше половини школярів, і 35% учнів ображаються на прізвища, які вони отримали.

3. Після анкетування ми відібрали учасників, які мають прізвиська, для подальшого вивчення та проведення методів дослідження нашої наукової роботи. Ми використовуємо тест «Формула темпераменту» за методикою А. Белова встановили тип темпераменту учасників. За типом темпераменту більшість учасників мають холеричний і сангвітичний тип темпераменту.

4. За методикою Г. Айзенка ми провели тест «Самооцінка психічних станів» для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності. За рівнем тривожності більшість учні знаходяться на середньому рівні. Тільки 2 учні не мають високої самооцінки і стійкі до невдач, не бояться труднощів; 13 учнів мають місце фрустрації; 1 учень має низьку самооцінку, має труднощі і боїться невдач. Агресивність у учасників знаходиться на середньому рівні. У одного учня сильно виражена ригідність, незмінність поведінки, переконань, поглядів, навіть якщо вони розходяться, не відповідають реальній обстановці, життя. Співставляючи цей тест з питанням з анкети можна зробити висновок, що більшість учнів мають середній рівень самооцінки, тому вони вважають, що прізвишко має нейтральний вплив на особистість. Учні, які мають підвищений рівень фрустрації та агресивності, вважають, що прізвиська негативно впливають на особистість. Тому ми можемо висунути припущення, що учні, які мають низький рівень самооцінки, можуть піддаватися впливу прізвиська на їх особистісний розвиток.

5. Використовуючи методику дослідження соціальної адаптованості, ми встановили, що більшість учасників нашого експерименту мають середній та низький рівень соціальної адаптованості. Учні, які мають низький рівень адаптованості, показали негативний вплив прізвиська на їх особистісний розвиток.

6. За методикою Мадді ми вивчали рівень життєстійкості учнів, що допомагає подолати труднощі в стресових ситуаціях. Ми визначали три компоненти життєстійкості: захопленість, контроль, прийняття ризику. Якщо людина має високий показник захопленості, то вона отримує задоволення від власної діяльності. Низький рівень захопленості мають два учні. Людина з високим показником контролю відчуває, що сам вибирає свою діяльність і свій шлях. Низький рівень контролю мають чотири учні. Прийняття ризику – це впевненість людини в тому, що все що з нею відбувається, сприяє її розвитку за рахунок знань, які вона отримує із досвіду. Низький рівень прийняття ризику мають три учні. Мадді підкреслює, що повинні бути виражені всі три компоненти для збереження здоров'я і оптимального рівня працездатності та активності у стресових умовах. Сумарний показник життєстійкості на низькому рівні мають чотири учні.

7. Можна зробити висновок, що в певній мірі прізвиська мають вплив на психологічний стан підлітка. Особливо такий вплив отримують учні, які мають низький рівень самооцінки, низьку соціальну адаптованість і низький рівень життєстійкості. Тому саме такі підлітки потребують психологічної допомоги, яку можна надавати у вигляді проведення тренінгів для підвищення рівня самооцінки та соціальної адаптованості. Самооцінка безпосередньо

залежить від прізвиськ і від негативних, і від позитивних. Саме завдяки ним самооцінка моделюється, утворюється й закріплюється в розумінні підлітка.

Література.

1. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современных подростков и их решение в тренинге. – М.: Генезис, 2015. – 376 с.: ил.
2. Чучка П. П. Прізвисько // Українська мова : енциклопедія. – К.: Українська енциклопедія, 2000
3. Шулигіна Р.А. Комунікативна культура особистості: стан проблеми, перспективи, розвиток // Сучасні літературознавчі студії: Дитина і світ: проблеми культурного діалогу. – К.: Вид. центр КНЛУ, 2005. – № 2. – С. 167-173.

ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ, ЯК НЕВІДСМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА

Даців Іван

Науковий керівник: Турчик І.Х.

Дрогобицький державний педагогічний університет ім. Івана Франка

Постановка проблеми. Збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. При цьому, важлива роль відводиться як фізичному, так і валеологічному вихованню особистості.

Проблеми валеологізації особистості як вагомого чинника формування, зміцнення й удосконалення здоров'я людини розглядалися і продовжують вивчатися з різних наукових позицій: у працях філософів [Брехман І.І, Вернадский В.Н. та ін.]; у наукових дослідженнях соціологів [Вакуленко О.В. О.Яременко]; у працях психологів [Бех І.Д., Выготский Л.С.]; у науково-методичних педагогічних доробках [Ващенко О. Жабокрицька О.В.]. Висвітленню різних аспектів збереження й зміцнення здоров'я особистості присвячували свої дослідження науково-педагогічні працівники галузі фізичної культури і спорту [Дутчак М.В., Земська Н.О. та ін.].

Сьогодні викликають стурбованість дослідження сучасних вчених [1, 2, 3, 4], які вказують на несформованість у студентів освітніх закладів, у тому числі медичних мотивації на тривале здорове життя, низький рівень валеологічних знань, відсутність переконань щодо необхідності ведення здорового способу життя, нездатність обмежити та оцінити вплив руйнівних факторів на здоров'я людини й генофонд майбутніх поколінь.

Також залишаються недостатньо вивченими дидактичні засади валеологічної підготовки студентської молоді, особливості формування теоретичних знань, практичних умінь і навичок та їх використання у повсякденному житті. Сьогодні виникає нагальна потреба валеологічної підготовки студентів медичних закладів, не тільки у професійному відношенні, а й формування його особистості як пропагандиста валеологічної культури серед різних верств населення.

Мета: з'ясувати рівень валеологічних знань у студентів 1-2 курсу медичного коледжу.

Результати дослідження. У тестуванні взяло участь 102 студента 1-2 курсу медичного коледжу.

Один з блоків питань тесту був спрямований на з'ясування розуміння студентами ключових категорій «здоров'я» і «здоровий спосіб життя». Виявилося, що 34 студента під здоров'ям розуміють «здорове тіло і дух», називаючи в узагальненому вигляді два компонента здоров'я людини - тілесний і духовний. Більшість плутають здоров'я зі здоровим способом життя: «здоров'я - це ЗСЖ», «заняття спортом», «життя без шкідливих звичок» та ін. Основними ж складовими ЗСЖ респонденти вважають заняття спортом (65 респондентів), здорове харчування (53), 33 студенти взагалі не змогли відповісти на поставлене запитання. На думку опитаних, однією з головних складових ЗСЖ є «раціональне харчування», головним принципом якого 37 студентів правильним вважають 4-х разове харчування. Лише 18 респондентів вказують на необхідність збалансованого харчування, важливість вживання вітамінів та інших елементів.

Труднощі у відповідях студентів викликали поняття «фізіологічної та психологічної адаптації». 81 студент не знає тлумачення поняття, а інші пропонували лише пояснення цих понять («психологічна адаптація триває довше, ніж фізіологічна», «це адаптація тіла і розуму»), не даючи повної і системної відповіді на дане питання.

В умовах інтенсифікації освітнього процесу в коледжі знання студентів щодо основ наукової організації розумової праці є надзвичайно важливими. З відповідей студентів зрозуміло, що більшість з них розуміють важливість раціональної організації освітнього процесу в коледжі та режиму дня у повсякденній діяльності. Наприклад, на питання про необхідність дотримуватися режиму дня під час підготовки до іспитів 82 студента дотримуються спеціального режиму і лише 14 студентів - звичного розпорядку.

Друга частина питань розкривала психологічні аспекти знань студентів. Респондентам були запропоновані питання про знання ними способів маніпулювання людьми. Ранжування відповідей показало, що на перше місце серед способів маніпулювання студенти ставлять «гіпноз» (44 респонденти), на друге місце - «наркотичні речовини» (33 учнів), на третє місце - «шантаж» (20 відповідей). Зустрічаються у відповідях і «екзотичні» способи «маніпулювання», до числа яких деякі студенти віднесли «вбивство». Таким чином, можна зробити висновок про нерозуміння юнаками і дівчатами суті маніпулювання, таких тонких, зовні позитивних прийомів, як переконання, умовляння і ін. На питання щодо правильної поведінки у місці, охопленому панікою, 100 студентів вірно відповіли, що робили б все, щоб не панікувати, 19 опитаних намагалися б заспокоїти інших, а 15 - оцінити ситуацію. Однак у своїх відповідях школярі не розкрили цілісності і послідовності своїх дій в екстремальній ситуації.

Позитивним безперечно є те, що переважна кількість з опитаних – 125 жодного разу не пробували наркотики і лише 6- пробували. У той же час, 104 студенти не палили ніколи, 13 палять іноді і 18 - постійно.

Метою наступних питань було з'ясування проблем, які на думку студентів найбільше поширені у нашому суспільстві. Так, 95 студента вказало на тероризм, 82 – поширення наркотиків, алкоголізм відзначили 47 студенти.

Важливим завданням опитування було виявлення самооцінки студентів щодо ЗСЖ, що дозволило б більш об'єктивно оцінити рівень валеологічних знань у студентів. . Аналіз результатів свідчить, що близько 58 студентів вважають рівень своїх знань середнім, 41 – вище середнього і лише – 25 високим. Це може свідчити, що більшість студентів . нажалі не мають міцних знань щодо ЗСЖ і перебувають на рівні «неусвідомленої некомпетентності».

Таким чином . як свідчить дослідження, навіть у навчальних закладах медичного профілю, рівень валеологічних знань студентів є недостатнім, а заняття з окресленої проблеми потребують більшої систематизації і науково-методичного обґрунтування.

Література.

1. Лукянченко М.І. Педагогіка здоров'я: теорія та практика: монографія / Микола Лукянченко. - Дрогобич: Редакційно-видавничий відділ Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка, 2012. – с. 244
2. Остафійчук Я. Ф. Формування валеологічних компетенцій студентів медичних коледжів у процесі фізичного виховання / Я. Ф. Остафійчук, Г. В. Презлята, П. Островський, Б. М. Мицкан // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. - 2014. - Вип. 20. - С. 3-12. – Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vpnu_fiz_kult_2014_20_3
3. Презлята Г. Здоровий спосіб життя: ідеї, пошуки, досвід: Монографія / Г.Презлята. – Івано-Франківськ, 2013. – 483 с.
4. Шиян О.І. Державна освітня політика з питань забезпечення здорового способу життя молоді : монографія / Олена Іллівна Шиян. – Львів : Львівський державний ун-т фізичної культури, 2010. – 295 с.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТІВ

Деревінський Михайло

Науковий керівник: ст.викладач Шаповал С.І.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. Проблема здоров'я студентів стає все більш актуальною у зв'язку з труднощами соціально-економічного характеру, які переживає в даний час Україна. Соціальна захищеність студентів невелика, між тим як специфіка віку та навчального праці вимагає наявності адекватних соціальних гарантій (медичного обслуговування, повноцінного харчування, матеріального, спортивно-оздоровчого забезпечення та ін.)

Здоровий спосіб життя (ЗСЖ) є найважливішим фактором формування й зміцнення здоров'я студентської молоді [3, 4]. Використання компонентів ЗСЖ в побуті є важливим засобом забезпечення фізичної дієздатності студентів. Доведено, що здоров'я людини на 50% залежить від її способу життя. Визначаючи чільне становище молоді, неодноразово підкреслюється, що

поняття ЗСЖ є не новим і сприймається як загальноприйняте поняття. У середовищі студентської молоді єдиної думки про структуру цього поняття не існує.

Здоров'я людини як складова людського розвитку набуває настільки глобального значення, що може розглядатись як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, як об'єкт споживання, як додатковий капітал, як індивідуальна і суспільна цінності, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з оточуючим середовищем.

Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодшої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Здоров'я — безцінне надбання не тільки кожної людини, але і всього суспільства. При зустрічах, розставаннях із близькими і дорогими людьми ми бажаємо їм доброго і міцного здоров'я, тому що це — основна умова і застава повноцінного і щасливого життя. Здоров'я допомагає нам виконувати наші плани, успішно вирішувати основні життєві задачі, переборювати труднощі, а якщо прийдеться, то й значне перевантаження. Добре здоров'я, що розумно зберігається і зміцнюється самою людиною, забезпечує їй довге й активне життя.

Учені різних галузей знань [1, 2] сходяться на думці, що здоров'я формується під впливом ряду факторів і значною мірою залежить від способу життя індивіда.

Поняття здоров'я є ключовим у нашій роботі, оскільки саме воно є і кінцевою метою здоров'язберігаючої діяльності, і визначальною передумовою будь-якої людської діяльності взагалі. Стан здоров'я є одним із вирішальних чинників формування особистості молодшої людини. Він певною мірою визначає вибір майбутньої діяльності, можливість усебічного розвитку особистості, її соціального ствердження. Стан здоров'я також впливає на загальну підготовленість людини, її духовний і фізичний розвиток, майбутні досягнення у сфері професійної діяльності.

Мета дослідження забезпечити студентську молодь високим рівнем реального здоров'я, озброївши їх необхідним багажем знань, умінь і навичок, необхідних для ведення здорового способу життя, і виховати у них культуру здоров'я.

Методика дослідження Важливість вивчення впровадження здоров'язберігаючого середовища у вищій школі обумовлена тим, що однією з основних проблем студентської молоді є середній рівень успішності у зв'язку з високим відсотком захворюваності. Як відомо, здоров'я підростаючого покоління формується під впливом біологічних і соціальних факторів. Від нормального фізичного розвитку, функціонування органів і систем студентів залежить здатність їх організму зберігати стійкість до екзогенних факторів, адаптуватися до мінливих умов зовнішнього середовища. У роботах відзначається, що кількість студентів спеціальної медичної групи збільшилася з 10 до 20–25%, в деяких ВНЗ сягає 40%. За час навчання у вузі здоров'я студентів не покращується, ряд авторів відзначають його погіршення. До

другого курсу кількість випадків захворювань збільшується на 23%, а до четвертого – на 43%. Четверть студентів переходить у більш нижчу медичну групу.

Зважаючи на різноаспектність розуміння поняття здоров'я, ці вчені виділяють кілька його видів:

1. Фізичне здоров'я – рівень розвитку й функціональних можливостей органів і систем організму. Основу фізичного здоров'я складають морфологічні й функціональні резерви клітин, тканин, органів і систем органів, що забезпечують пристосування організму до впливу різних факторів;

2. Соматичне здоров'я – життєвий стан органів і систем органів людського організму. Основу соматичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку людини;

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери людини. Основу психічного здоров'я складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки. Цей стан зумовлюється потребами біологічного й соціального характеру й можливостями їхнього задоволення;

4. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної та інформаційної основи життєдіяльності людини. Основу морального компонента здоров'я людини визначає система цінностей, настанов і мотивів поведінки індивіда в соціальному середовищі. Цей компонент пов'язаний із загальнолюдськими істинами добра, любові й краси. Цей вид здоров'я значною мірою зумовлюється духовністю людини, її знаннями й вихованням.

Результати проведеного анкетування свідчать, що лише 6% опитаних студентів вважають себе цілком здоровою людиною і 94% такими себе не вважають. У дослідженні взяли участь студенти 1-2 курсів у кількості 615 осіб: 328 – хлопців та 287 – дівчат. Анкетування проводилось анонімно, що давало змогу усунути вплив викладачів на відповіді студентів.

Сьогодні Україна переживає не тільки глибоку економічну кризу, а й стикається з такими демографічними процесами, які призводять не лише до зменшення населення (в середньому на 0,3 млн. за рік), але й до зміни якісного його складу.

Отже, найбільш оптимальними умовами реалізації здоров'язберігаючого середовища будуть наступні:

- 1) цільові (формування ціннісного ставлення до здоров'я);
- 2) змістовні (валеологізація змісту освіти та виховного процесу ВНЗ);
- 3) технологічні (педагогічний моніторинг);

Навчальний процес, спрямований на формування здоров'язберігаючого середовища, нерозривно пов'язаний з формуванням і розвитком уявлень студентів про здоровий спосіб життя, а також покликаний забезпечити підготовку випускників в цьому напрямку. Цей процес є динамічною системою з педагогічним змістом.

Висновки. Можна стверджувати, що здоров'я людини є складним станом, що включає біологічний (фізіологічний), психологічний і соціальний рівні й реалізується за допомогою двох основних механізмів: збереження здоров'я й підвищення його резервів. Аналіз літературних джерел дає підстави для

висновку, що ефективність цих механізмів залежить від багатьох факторів (екологічної й економічної ситуації в країні, умов побуту й трудової діяльності, культурного рівня самої людини тощо).

Головним результатом формування здоров'язберігаючого середовища у вищому навчальному закладі, як результат діяльності всього механізму, повинні стати зростання творчих і освітніх досягнень студентів і викладачів та підвищення рівня здоров'я всіх учасників навчально-виховного процесу.

Література.

1. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье//Сов. Здравоохранение. – 1982. – № 7. – С. 3 – 9.
2. С.В. Попов «Валеология в школе и дома: О физическом благополучии школьников. – С.Пб.: Союз, 1977. – 256 с.»
3. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский: под. общ. Ред.. Р.Т. Раевского. – О.: Наука и техника, 2008. – 556 с.
4. Белых С.И. Формирование здорового образа жизни в учебном процессе по физическому воспитанию / С.И. Белых, А.Г. Рыбковский // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма: матер. междунар. науч.-практ. конф. – Мн.: БГУФК, 2009. – с. 44–46.

ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Довженко Катерина

Науковий керівник: ст.викладач Черній В. П.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. За останні роки спостерігається різке зниження рівня здоров'я дітей та молоді, що зумовлено збільшенням обсягу інформаційних навантажень, інтенсивністю та емоційною напругою навчального процесу, зниженням необхідного рівня рухової активності школярів. Численними дослідженнями встановлено, що протягом всього періоду навчання у школі збільшується кількість відхилень у стані здоров'я дітей і хронічних захворювань, погіршуються показники фізичного й психічного розвитку дітей і підлітків, виявляється загрозлива тенденція до кількісного зростання учнів, які за станом свого здоров'я зараховані до спеціальних медичних груп [3, 4].

На сьогодні у загальноосвітніх навчальних закладах фізична культура не в змозі компенсувати дефіцит рухової активності дітей в режимі дня. Зменшення рухової активності учнів спеціальної медичної групи зумовлює зниження енергозатрат, наслідком чого є недостатня стимуляція росту та розвитку, посилена залежність від впливу зовнішнього середовища. Дитина стає фізично недорозвиненою, рівень її функціональних можливостей знижується [4]. Саме раціональна організація рухового режиму допоможе учням спеціальної медичної групи покращити самопочуття, привести в дію резерви, здатні суттєво

вплинути на поліпшення здоров'я дітей, а, відтак, послідовно перейти до підготовчої, а згодом і до основної медичної групи. Це і вмотивовує нагальність дослідження проблеми організації рухового режиму учнів спеціальної медичної групи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання школярів спеціальної медичної групи була і залишається домінуючою у чисельних дослідженнях фахівців галузі О. Аксьонової, Е. Вільчковського, Н. Денисенко, Т. Круцевич, В. Язловецького та ін. Науковці І. Боднар, О. Дубогай, Т. Круцевич та ін. досліджували специфіку організації роботи з фізичного виховання школярів спеціальних медичних груп. Проблему здоров'я учнів у загальноосвітніх навчальних закладах схарактеризовано у наукових пошуках О. Ващенко, О. Болотіної, Є. Гришиної, Л. Демінської, І. Усатової та ін.

Аналіз наукового фонду засвідчив, що окреслена проблема є актуальною і потребує подальшого дослідження і вивчення.

Мета роботи полягає в детальному аналізі вивчення проблеми організації рухового режиму учнів спеціальної медичної групи.

Методи дослідження: теоретичного аналізу й узагальнення даних науково-методичної літератури.

Виклад основного матеріалу. Одними із основних завдань фізичного виховання ослаблених дітей вбачаємо забезпечення необхідного рівня рухової активності, підбір таких засобів фізичної культури і спорту, котрі справляли б оздоровчу дію на усі функціональні системи та організм школярів у цілому [2]. Для розв'язання цих важливих завдань необхідно забезпечити кожній дитині повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим.

Постає проблема правильного вибору медичної групи для кожного учня. У практиці добору спеціальної медичної групи існують серйозні недоліки. Зокрема, науковці С. Цвек, С. Язловецький, вказують на відсутності єдиного підходу лікарів до визначення СМГ, на основі діагнозу перенесеної хвороби без урахування ступеня функціональних порушень, фізичного розвитку та підготовленості [3]. Це призводить до того, що відсоток учнів із відхиленнями у стані здоров'я в різних навчальних закладах часто завищений. Нерідко лікарі та спеціалісти зараховують багатьох дітей з незначними порушеннями опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи до СМГ. Перестрашування, рівно як і хибно трактований принцип «перш за все не зашкодити», впливають негативно на здоров'я дітей, які потребують рухової активності для повноцінного фізичного та психічного розвитку, але позбавлені адекватного фізичного навантаження, оскільки зараховані до СМГ.

Досить гальмують процес відновлення та оздоровлення учнів, які перенесли хвороби, звільнення від занять фізичними вправами або часткове вилучення певних вправ із рухового режиму дитини, яке не має під собою достатніх підстав. Зауважимо, що окремі фізичні вправи до яких організм погано адаптований, доцільно застосовувати в умовах обережного, чітко дозованого використання. Окремі вправи можуть бути виключені лише на деякий час, після чого вони повинні поступово застосовуватися. Потрібно не

вилучати фізичні вправи з рухового режиму дітей, а дозовано, з урахуванням ступеня порушень, рівня адаптаційних можливостей організму учнів використовувати ці вправи, що є одним з найважливіших завдань фізичного виховання в СМГ [1].

Досягнення максимального оздоровчого ефекту в процесі занять потребує використання диференційованих (в залежності від існуючих порушень та об'єму адаптаційних можливостей) методів занять. Важливо мати на увазі, що організм учнів, віднесених за станом здоров'я до СМГ, потребує рухової активності не менше, а зачасти більше, ніж організм здорових школярів, причому їм потрібна якісно інша організація рухового режиму, підбір засобів рухової активності, завдяки яким досягається необхідна рухова активність, що забезпечує оздоровчо-розвивальну дію на ослаблений організм [1, 2].

Висновки. Отже, на підставі аналізу наукових розвідок учених з досліджуваної проблеми доведено, що саме раціональна організація рухового режиму допоможе учням спеціальної медичної групи покращити самопочуття, привести в дію резерви, здатні суттєво вплинути на поліпшення їхнього здоров'я. Аргументовано необхідність врахування в організації рухового режиму учнів спеціальної медичної групи єдиного підходу лікарів до визначення СМГ, який би ґрунтувався на основі урахування ступеня функціональних порушень, фізичного розвитку та підготовленості ослаблених дітей; підбору фізичних вправ, котрі викликають допустимі, відповідні функціональним спроможностям організму реакції життєзабезпечуючих систем; використання диференційованого підходу в проведенні занять з ослабленими дітьми.

Література.

1. Боднар І. Р. Теорія, методика та організація фізичного виховання у спеціальній медичній групі : [навч.-метод. посіб.] / І. Р. Боднар. – Львів : Львівський державний ун-т фізичної культури, 2013. – 169 с.
2. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах : [метод. рек.] / Я.М. Яців, Ю.О. Полатайко, Е.Й. Лапковський [та ін.]. – Івано-Франківськ : Місто-НВ, 2012 – 47 с.
3. Jazlovac'kyj V. S. (2002), *Osnovy diagnostyky funkcional'nogo stanu ta zdorov'ja* [Fundamentals of diagnostics of functional state and health], RVC KDPU imeni Volodymyra Vynnychenka, Kirovograd, Ukraine.
4. Krutsevich, T. Yu. (2003), *Teoriia i metodyka fizychnoho vihovannia* [Theory and methods of physical education], Olimpiiska literatura, Kyiv, Ukraine.

ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Зайцев Дмитро

Науковий керівник: ст. викладач Черній В. П.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Осучаснення і демократизація освіти, надання їй державно-національної спрямованості вимагають глибокого оновлення системи

освіти з фізичної культури, яка є виключно оздоровчою і розвантажувальною дисципліною. Відповідно до цього здійснюється реформування системи фізичного виховання в галузі освіти, спрямування державної політики в напрямі розробки та впровадження в навчальних закладах інноваційних технологій з фізичного виховання. Вищенаведені обставини актуалізують проблему пошуку ефективних форм організації фізкультурно-оздоровчої роботи зі школярами [3].

Як стверджують науковці та вчителі-практики, конче потрібно в організації навчально-виховного процесу повною мірою використати можливості для створення сприятливих умов під час уроків, перерв, у позакласній роботі, і незамінна роль у даному процесі належить доцільній організації фізкультурно-оздоровчої роботи [1; 2; 4]. Особливий інтерес викликає організація фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами, оскільки саме під час навчання в школі важливо навчити дитину самій піклуватися про власне здоров'я, сформувати в неї установку на його підтримку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Концептуальні підходи щодо оздоровлення дітей різного віку у процесі фізичного виховання висвітлено у дослідженнях учених О. П. Аксьонової, Е. С. Вільчковського, Н. Ф. Денисенко, О. Г. Сухарева, Ю. А. Ямпольської та ін., впровадження сучасних оздоровчих занять з молодшими школярами у навчальний процес представлено В. Ф. Базарним, О. І. Бичуком, О. І. Булгаковим, О. М. Ващенко, В. В. Золочевським, І. О. Когут, В. Л. Маринич, О. Г. Шалепою, В. С. Язловецьким та ін. Специфіку організації фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами досліджували О. Бичук, О. Дубогай, І. Коцан та ін.; обґрунтуванню змісту фізкультурно-оздоровчих занять приділили увагу О. Кругляк, А. Віндюк, О. Шиян, О. Власюк та ін.; організаційно-методичне забезпечення фізкультурно-оздоровчих занять розкрито у наукових пошуках І. Когут, В. Кашуби, Н. Гончарової та ін.

Мета роботи полягає у дослідженні ефективності організації фізкультурно-оздоровчої роботи у початковій школі задля збереження і зміцнення здоров'я молодших школярів.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилось на базі Веселівського навчально-виховного комплексу «Загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів-дошкільний навчальний заклад» – школі сприяння здоров'ю. Педагогічний колектив школи здоров'я проводить експериментальну роботу регіонального рівня з проблеми «Впровадження здоров'язбережувальних технологій навчання й виховання в системі «родина–ДНЗ–Школа». На сьогодні розроблена програма науково-дослідної діяльності, визначено шляхи реалізації здоров'язбережувальних технологій та оптимальні форми оздоровчої роботи з учасниками навчально-виховного процесу.

Аналіз проведених нами досліджень показав, що здоров'язберігальні методики використовуються відповідно до віку дітей, тобто, в молодших, середніх і старших класах окремо. Забезпечення рухової активності школярів як під час перерв, так і в ході уроку – важливий напрямок здоров'язбережувальної діяльності вчителів школи. З метою збільшення рухової активності дитини в закладі здійснюється відповідна системна робота. Так, під час уроку особлива увага приділяється чергуванню статичної пози – сидіння й вертикалізації постави дитини. Для цього

використовуються парти-трансформери. На уроках кожні 10–15 хвилин діти змінюють позу.

Цікавим є методичний прийом «сюжетна організація рухової діяльності», який педагоги Веселівського навчально-виховного комплексу активно використовують у роботі з молодшими школярами. Цей вид діяльності проходить під чітким керівництвом учителя. Особливістю даної методики є те, що дидактичний матеріал розміщений на максимально можливій віддалі від очей учнів і ефективність зорового сприйняття підвищується в умовах просторового огляду. Головне те, що для отримання відповіді на певне питання, учні роблять десятки пошукових рухів очима, головою, тулубом. Це підвищує працездатність дітей, знижує стомлюваність, розвиває функції зорового сприйняття та сенсорно-моторні функції.

Збільшенню рухової активності молодших школярів сприяють мережа спортивних секцій у закладі (дзюдо, футбол, туризм, теніс; хореографічна студія). Аналіз варіативної складової навчальних планів Веселівського навчально-виховного комплексу свідчить про достатньо широку мережу гуртків і секцій спортивно-оздоровчого та туристичного спрямування. Так, активно діють секції з футболу, баскетболу, волейболу, дзю-до, шейпінгу, спортивних танців; гуртки – «Пластика руху», хореографічний, спортивний туризм, туристсько-краєзнавчий, циркова студія.

Важливим складником здоров'язбережувальної діяльності у зазначеному закладі є організація моніторингових досліджень, що передбачають періодичне визначення всіх фізіологічних показників стану здоров'я учнів та адаптаційних можливостей організму на початку та в кінці навчального року (впродовж навчання дітей в школі). За результатами досліджень створено банк даних «Моніторинг здоров'я учнів», надаються рекомендації батькам та педагогам щодо збереження та зміцнення здоров'я дітей. Результати моніторингу здоров'я учнів свідчать про ефективність запровадження оздоровчих технологій у навчально-виховний процес школи, зокрема початкової, та важливість їх у збереженні і зміцненні здоров'я школярів.

Висновки. Отже, у ході дослідження виявлено, що комплексна програма фізкультурно-оздоровчої роботи з молодшими школярами, яка ефективно впроваджується у шкільне середовище, складається з наступних компонентів: ознайомлення школярів та їхніх батьків із здоровим способом життя; застосування сучасних здоров'язбережувальних технологій, забезпечення здоров'язбережувального середовища закладу освіти, тісної співпраці педагогічного колективу з батьківською громадою, використання системи моніторингу рівня здоров'я учнів початкової школи; залучення батьків та громадськості до вирішення завдань фізичного виховання дітей. Також встановлено, що оптимального фізичного розвитку кожної дитини можна досягти за умови якісної організації системи фізичного виховання.

Література.

1. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандікова. – Тернопіль : Астон, 2003. – 144 с.

2. Денисенко Н. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним / Денисенко Н. // Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 3. – С. 32–34.

3. Дудко С. Г. Формування здоров'язберігаючого та здоров'ярозвиваючого освітнього середовища у навчальному процесі початкової школи / С. Г. Дудко // Культура здорового способу життя та екологічне виховання як складові змісту позашкільної освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 25–27 травня 2010 р., м. Полтава. – Полтава : ТОВ «Фірма «Техсервіс», 2010. – 470 с.

4. Moskalenko, N. V. (2009), –Theoretical methodical principles of innovative technologies in physical education system of junior schoolchildren, Thesis abstract for Dr.Sc. (Physical Education and Sport), 24.00.02, Ukrainian National University of Physical Culture and Sport, Kyiv, Ukraine.

ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ ТА СТАРШИХ КУРСІВ КОЛЕДЖУ ЕКОНОМІЧНИХ І ЮРИДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ

Зенова Альона

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Актуальність. Сучасні умови професійних закладів освіти, у тому числі й коледжів вимагають від майбутніх фахівців не лише глибоких теоретичних та практичних знань, вмінь та навичок, але і високого рівня психофізичної підготовленості, високу професійну працездатність, формування резервних фізичних і функціональних можливостей організму, здатність до повного відновлення в заданий відрізок часу, а також прагнення до досягнення мети та подальшого розвитку.

Виходячи з вимог, що пред'являються до підготовки майбутніх фахівців необхідно будувати і навчальний процес з фізичного виховання у коледжі. Цей процес повинен бути в першу чергу спрямований на зміцнення здоров'я студентської молоді.

Ефективність освітнього процесу з фізичної культури, що реалізовується в умовах коледжу, можна визначити шляхом контролю показників рівня фізичного здоров'я студентів. У зв'язку з тим, що заняття фізичними вправами впливають не тільки на розвиток фізичних якостей, але і на функціональний стан систем організму студентів, який під впливом фізичних навантажень змінюється через активізацію адаптаційних процесів, була проаналізована динаміка показників рівня фізичного здоров'я студентів коледжу економіки і права.

На сучасному етапі одним з найбільш важливих завдань фізичного виховання є покращення стану фізичного здоров'я студентів. Аналіз наукової літератури [2, 7] свідчить, що для його оцінки сьогодні пропонується декілька

методик, з яких найбільш поширеною серед фахівців є експрес-оцінка Г.Л.Апанасенка.

Мета – вивчити особливості змін фізичного здоров'я та його стану в студентів різних курсів економічних та юридичних спеціальностей.

Методи й організація дослідження. Під час дослідження використовували такі методи: констатувальний експеримент, антропометрію, пульсометрію, спірометрію, тонометрію, математико-статистичні.

Вимірювання проводилися протягом місяця навчання на початку навчального року в рамках медичного огляду студентів з метою їх розподілу за навчальними відділеннями для занять фізичною культурою.

Для визначення характеру динаміки функціонального стану організму студентів в процесі їх навчання в коледжі та непрямій оцінки ефективності реалізації змісту програми дисципліни на двох академічних заняттях щотижня, проаналізовані дані, що відбивають зміну кількісного складу студентів з різним рівнем фізичного здоров'я протягом навчання (табл. 1).

Таблиця 1

Кількісний та відсотковий склад студентів економічних та юридичних спеціальностей з різним рівнем фізичного здоров'я

Курс	Рівень фізичного здоров'я									
	низький		нижче середнього		середній		вище середнього		високий	
	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
I курс n=124	22	17,7	46	37,1	42	33,9	11	8,9	3	2,4
II курс n=121	27	22,3	44	36,4	37	30,6	10	8,2	3	2,5
III курс n=122	32	26,2	47	38,5	34	27,9	7	5,8	2	1,6

В результаті було встановлено, що в більшості студентів рівень фізичного здоров'я оцінювався як низький і нижче середнього, тобто був небезпечним. Крім того, необхідно відзначити, що кількість таких студентів у порівнянні з I курсу до III курсу навчання статистично достовірно збільшилося з 54,8% до 64,7% ($p < 0,05$).

Кількість же студентів з критичним (середнім) і безпечним (вище середнього і високим) рівнем фізичного здоров'я статистично достовірно знижується з 42,8% до 33,7% ($p < 0,05$).

Загальна кількість студентів, що мають високий рівень здоров'я незначна і складає на першому курсі – 2,4% (3 студенти), а на третьому курсі – 1,6% (2 студенти).

У ході інтерв'ювання було з'ясовано, що це студенти, які тривалий час займаються спортом і регулярно відвідують спортивні секції.

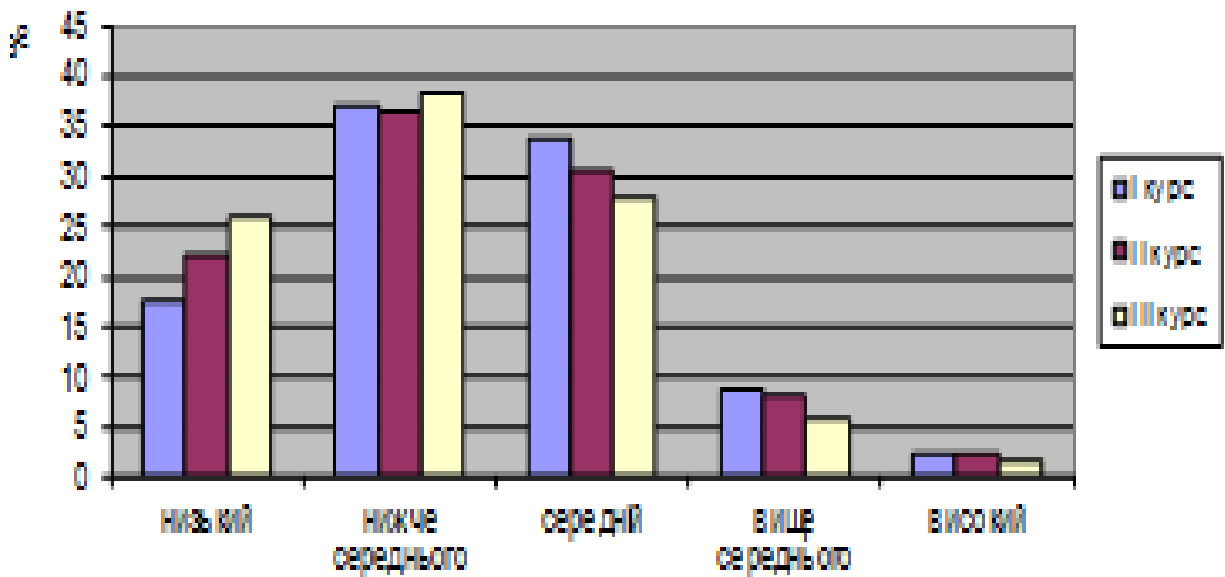


Рисунок 1. Динаміка змін рівнів фізичного здоров'я від першого до третього курсу студентів економічних і юридичних спеціальностей

Відмічена динаміка чисельності студентів економічних і юридичних спеціальностей з різним рівнем фізичного здоров'я указує на те, що, не дивлячись на систематичні відвідування занять фізичною культурою, у них до третього року навчання в коледжу відбулося погіршення функціонального стану і рівня здоров'я.

Висновки. Таким чином, результати аналізу фізичного здоров'я студентів дозволяють говорити про те, що реалізація в коледжі програми дисципліни «Фізичне виховання» не достатньо сприяє підвищенню рівня здоров'я у більшості студентів. Зрозуміло, що два академічних заняття з фізичної культури не можуть повністю забезпечити руховий режим студентів. Велике значення має й мотивація до занять фізичною культурою і спортом, яка на третьому курсі істотно знижується.

Отже, реалізація змісту програми дисципліни «Фізичне виховання» в умовах дворазових академічних занять на тиждень не дозволяє добитися позитивного ефекту в динаміці зміцнення фізичного здоров'я у студентів економічних і юридичних спеціальностей. В цілому це вказує на необхідність вдосконалення змістовних, організаційних і методичних аспектів фізичного виховання студентів в реалізації як базової частини програми дисципліни «Фізичне виховання», так і варіативної.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. Учеб. пособие. СПб. МГП „Петрополис“. 1992. 123 с.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания: Учеб. пособие. К. Олимпийская литература. 1999. С. 12-18.
3. Виленский М.Я. Студент как субъект физической культуры. Теория и практика физической культуры. К. 1999. №10. С. 2-5.

ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ НА ХЕРСНОЩИНІ

Малашенко Людмила

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний стан нашого суспільства вимагає гуманізації усіх сторін його життя. У зв'язку з цим особливої уваги потребують особи з вадами фізичного та розумового розвитку [3].

У ХХІ сторіччя Україна вступила із позитивними гуманітарними здобутками в галузі соціального захисту малозабезпечених категорій громадян і доволі динамічно нарощує ознаки цивілізованої європейської держави. Тому, особливого значення набуває проблема інтеграції людей з відхиленнями в розумовому і фізичному розвитку в соціум. Адаптивна фізична культура і спорт інвалідів сприяють повному розкриттю фізичних можливостей, дозволяють відчувати почуття радості, повноти життя [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. В останні роки фізкультурно-спортивний рух серед інвалідів набув неабиякого значення в системі олімпійського та міжнародного спорту (Ю.А. Бріскін, 2000).

У період відновлення своєї незалежності, Україна стала повноправним членом міжнародного спортивного руху серед інвалідів. Українські спортсмени інваліди, сьогодні беруть участь, і успішно виступають у різноманітних змаганнях в системі інвалідного спорту – Параолімпійських, Дефлімпійських іграх, спеціальних Олімпіадах, всесвітніх іграх сліпих [2,3].

Наше дослідження є однією з перших спроб вивчити та узагальнити історичні особливості розвитку спорту осіб з інвалідністю на Херснощині.

Мета роботи полягала у вивченні та узагальненні історичних особливостей розвитку спорту осіб з інвалідністю на Херснощині.

Результати дослідження та їх обговорення. У березні 1993 року було засновано Херсонський обласний центр з фізичної культури та спорту інвалідів „Інваспорт”. Очолив його – Анатолій Петрович Вдовиченко. З 19 березня 1998 року начальником обласного центру «Інваспорт» призначено Івана Івановича Міщенко.

До 2008 року обласний центр був структурним підрозділом обласного спорт управління державної адміністрації, а з 2008 року – Херсонської обласної Ради.

З 2012 року і по теперішній час – Херсонський регіональний центр з фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» Херсонської обласної ради. Завданням центру є забезпечення комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-спортивної та реабілітаційно-виховної роботи з інвалідами різного віку і нозологій.

Основними напрямками роботи регіонального центру „Інваспорт” є:

- активізація реабілітаційної, фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи серед інвалідів та членів їх сімей;

- проведення інформаційно-просвітницької роботи щодо залучення інвалідів до активної участі у роботі спортивних секцій, у спортивних клубах;
- підготовка збірних команд, ведучих спортсменів центру до участі у Паралімпійських, Дефлімпійських та Глобальних іграх, Чемпіонатах, Кубках та Першостях України, Міжнародних змаганнях;
- проведення масових змагань серед дітей з інвалідністю по програмі Всеукраїнської Спартакіади «Повір у себе»;
- організація і проведення робіт по благоустрою спортивних об'єктів та підготовка спортивного резерву.

За час існування, центром було розвинуто до 16 видів спорту – це легка атлетика, баскетбол, волейбол, вільна та греко-римська боротьба, плавання, футбол, фут зал, настільний теніс, пауерліфтинг, кульова стрільба, стрільба із лука, голбол, шашки, шахи, параканое та академічне веслування.

До складу груп з видів спорту входило більше 300 спортсменів з інвалідністю 4-х нозологій (вадами слуху, зору, фізичного і розумового розвитку, ураженнями опорно-рухового апарату).

До 2015 року при центрі існувала Дитяча юнацька спортивна школа для інвалідів, після реорганізації школа стала окремою юридичною одиницею, яку очолив майстер спорту України з легкої атлетики серед спортсменів з УОРА, колишній студент ХДУ – Руслан Анатолійович Малащенко.

На даний час у школі культивується 11 видів спорту до складу яких входить 243 спортсмена з інвалідністю. Також школа має власну водно-спортивну базу (3 затон річки Дніпро) та зал настільного тенісу.

Адміністрація ДЮСШ приділяє значну увагу організації і проведенню в районах та містах області комплексних змагань серед дітей-інвалідів за програмою Спартакіади України „Повір у себе». Тільки у обласних змаганнях з різних видів спорту у цьому році взяло участь 450 юних спортсмени. За підсумками районних та обласних змагань були скомплектовані збірні команди для участі у XXIII фінальній Всеукраїнській Спартакіаді „Повір у себе» у кількості 29 осіб, які стали переможцями та призерами Всеукраїнських змагань.

Висновки. Регіональний центр „Інваспорт» у тісній співпраці з державними, громадськими та молодіжними організаціями веде пошук нових шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної роботи з інвалідами, їх батьками, підготовки спеціалістів для роботи зі спортсменами-інвалідами, проводить широку пропаганду Паралімпійського та Дефлімпійського руху на Херсонщині залучаючи передовий досвід кращих регіональних центрів „Інваспорт» України та розвинутих держав Європи.

Література.

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів в Паралімпійському русі //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2000. - №8. – С.24-29.
2. Український центр інвалідного спорту «Інваспорт»: Інформ. бюл. Державного комітету України з питань фізичної культури і спорту. - К., 2000. – 34 с.

3. Указ Президента України від 01.09.98р. № 963/98 „Про затвердження Цільової комплексної програми „Фізичне виховання – здоров'я нації”, від 18.11.2003р. № 1059/2001 „Про розвиток та підтримку Паралімпійського руху в Україні”.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Масалов Евгений

Научный руководитель: преподаватель Кирсанов Н.В.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Занятия физической культурой и спортом в вузе обеспечивают высокую учебную трудовую активность студенческой молодежи, а также высокую работоспособность их после его окончания. И как следствие - востребованность таких выпускников в новых социально-экономических условиях. Методически грамотно построенные и организованные эти занятия способствуют значительному улучшению целого ряда показателей физического развития, функционального состояния органов и систем, психофизиологических возможностей человеческого организма [2].

Цель: определить основные методы оказания первой медицинской помощи при обморочных состояниях у студентов на занятиях по физическому воспитанию.

Результаты исследований. Очень важно в процессе учебы получить студентам знания по первой медицинской помощи, особенно, особенно для тех из них, которые самостоятельно занимаются физкультурно - спортивной деятельностью. Безусловно, такая деятельность способствует улучшению обмена веществ, сократительной способности миокарда, нейрогуморальной регуляции процессов дыхания, пищеварения, повышению функциональной приспособляемости организма к постоянно возрастающим физическим нагрузкам, поддерживает общий тонус организма, подготавливает студентов к бытовым нагрузкам и нервно-психическим напряжениям во время учебного процесса вне его. Используемые во время занятий и после них средства физической культуры, ее методы и формы дают возможность студентам понять значимость занятий физической культурой, спортом для формирования и укрепления здоровья, приобрести им опыт по физкультурно-спортивной деятельности для дальнейшей жизненной и профессиональной деятельности [1,3].

Тепловой удар - это состояние организма человека, которое возникает из-за нарушения терморегуляции и угрожает жизни. Теплоотдача в организме человека происходит в основном физическим путем - благодаря конвекции, инфракрасного излучения, испарения.

Во время занятий физическими упражнениями у студентов увеличивается теплообразование, а конвекционная потеря тепла происходит за счет увеличения кровотока. Во время выполнения физических нагрузок

увеличивается теплообразование, конвекционная потеря тепла достигается благодаря увеличению кровотока через кожные сосуды. В данном случае важную роль играет повышение потоотделения за счет усиленной работы потовых желез. В то же время потеря тепла растет с учащением и углублением дыхания. Все эти механизмы поддерживают теплообмен на нормальном уровне при широком колебании температур окружающей среды.

Солнечный удар у студентов может возникнуть вследствие прямого действия солнечных лучей (инфракрасной части спектра) на его непокрытую голову во время занятий физической культурой. В этих случаях происходит локальное перегревание головы: развивается гиперемия сосудов мозга, повышается внутричерепное давление и резко увеличивается температура тела. Солнечный удар у студентов может развиваться вследствие длительного пребывания на солнце с непокрытой головой.

Для солнечного удара характерны следующие симптомы: резкое покраснение кожи лица, головная боль, головокружение, при тяжелой форме - помрачнение или полная потеря сознания. Профилактика солнечного удара: на занятиях физической культурой или на соревнованиях при солнечной погоде студент должен быть в светлом головном уборе.

При оказании первой медицинской помощи при тепловом и солнечном ударах следует придерживаться следующих мероприятий:

1. Прекратить выполнять физические упражнения.
2. Поместить пострадавшего в прохладное место, снять с него верхнюю одежду, под голову подложить валик, на голову и область сердца положить холод (при солнечном ударе часто менять холодный компресс).
3. Если пострадавший находится в сознании, то дать ему выпить охлажденную воду (холодный чай, подсоленную воду).
4. Если у пострадавшего отсутствует сознание, то поднести к носу вату смоченную нашатырным спиртом, и этой ватой растереть височную область.
5. При остановке сердцебиения и дыхания провести реанимационные мероприятия.
6. Вызывая медработника кафедры (медпункта) к месту происшествия и по телефону вызвать машину скорой помощи [3].

Выводы. Изложенные приемы оказания первой медицинской помощи во время занятий физической культурой помогут студентам овладеть ими в то же время будут способствовать соблюдению студентами техники безопасности во время их проведения.

Литература.

1. Гостищев В.К. Общая хирургия: учебник / В.К. Гостищев - М. • ¹ ЮТАР - МЕД, 2004. - 608 с.
2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учебник / В.И. Дубровский. - М.: Гуманит. Изд. центр «ВЛАДОС», 1998. - С. 427 - 450.
3. Зайцев В.П. Первая медицинская помощь во время занятий физической культурой и спортом в вузе: учеб. пособие / В.П. Зайцев, СИ. Крамской, СО. Римблат. - М.: Изд-во АСВ; Белгород: Изд-во БГТУ, 2006. - 100 с.

ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА

Мацук Дар'я

Наукові керівники: методист ХЦДЮТ Козуб Н. М., вчитель біології ЗНЗ
№ 12 Грищенко І. В.

ХЦДЮТ, ЗНЗ № 12

Постановка проблеми. Рівень захворюваності на рак молочної залози в Україні, як і в усьому світі, зростає. Це підтверджує сумна статистика. У найближче 10-річчя очікується, що більше 5 мільйонів жінок у світі захворіють на рак молочної залози, а передпухлинною патологією – в десятки і сотні разів більше[3].

Мета: Попередити захворювання на рак молочної залози та виховати відповідальне ставлення молоді до свого репродуктивного здоров'я

Об'єкт дослідження: валеологічна освіта учнів 9 - 11 класів ЗНЗ № 12

Предмет дослідження: захворювання на рак молочної залози , профілактика онкозахворювання та виховання свідомого ставлення учнів до свого репродуктивного здоров'я.

Практичне значення. Заохочувати школярів вести здоровий спосіб життя, свідомо ставитися до себе, розуміти основні фізіологічні процеси в своєму організмі та підвищувати рівень знань щодо валеологічної освіти з репродуктивного здоров'я. Вести профілактику онкозахворювання на рак молочної залози

Новизна: У рамках шкільного навчання недостатньо розкрито питання профілактики репродуктивного здоров'я. Курс біології 9 класу пропонує розглядання всієї програми біології, що не передбачає поглибленого вивчення теми репродуктивного здоров'я . Біологія людини у 8 класі також не розглядала детально вищевказані питання. У курсі «Основи здоров'я» ця тема ще не була достатньо актуальна для віку 13-14 років. Новизна дослідження полягає в тому, щоб долучити учнів старших класів свідомо та відповідально ставитися до свого репродуктивного здоров'я.

Результати дослідження. Серед населення різних країн рак молочної залози поширюється нерівномірно. В економічно розвинених країнах Західної Європи і США він посідає перші місця в структурі онкологічної захворюваності жінок (60-110 на 100 тис. жіночого населення), тоді як у деяких країнах Африки і Азії рак молочної залози трапляється досить рідко[1]. Зокрема, в Китаї та Японії частота раку молочної залози складає 20-22 на 100 тис. жінок. Країни Південної, Центральної Америки і Східної Європи посідають проміжне місце(Рис. 1).

Смертність від раку молочної залози коливається від 3-4 на 100 тис. населення (Китай, Корея) до 20-22 на 100 тис. населення у Європі та США[2]. Спостерігають тенденцію до збільшення смертності у слаборозвинутих країнах, тоді як у країнах з високим рівнем життя вона залишається стабільною. В Україні показники смертності від раку молочної залози зросли з 8,4 на 100 тис. жіночого населення у 1976 р. до 30,3 – у 2002 р.

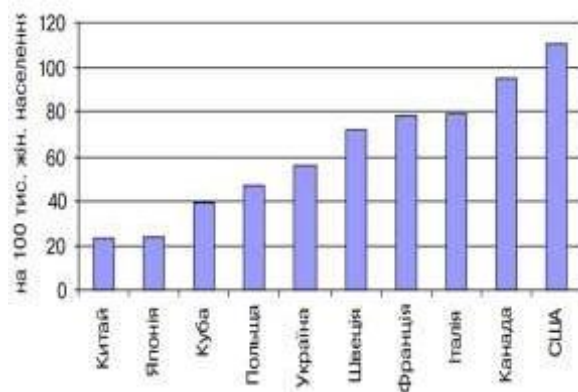


Рисунок 1 Захворюваність на РМЗ

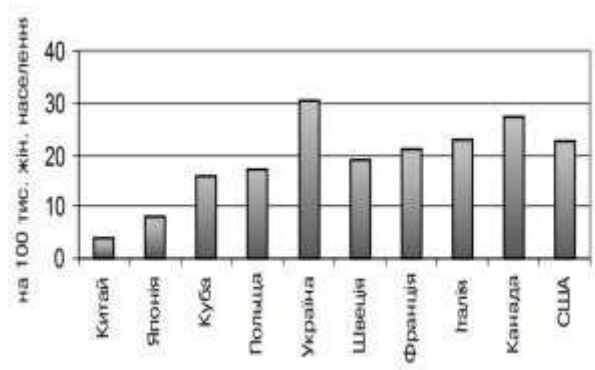


Рисунок. 2 Смертність від РМЗ

Організація дослідження. Дослідження на тему «Онкозахворювання на рак молочної залози та його профілактика» передбачало наступні етапи:

- Аналіз статистичних даних щодо захворювання на рак молочної залози у місті Херсоні за 3 роки;
- Анкетування «Причини онкозахворювань» в Херсонському обласному онкодиспансері у відділенні мамології
- Анкетування учнів щодо знань причин та симптомів раку молочної залози.
- Проведення бесіди з лікарями онкодиспансеру щодо профілактики онкозахворювань та збереження репродуктивного здоров'я.
- Визначення складу косметичних засобів, якими користуються старшокласники, для визначення у них канцерогенних інгредієнтів.

Онкодиспансером нам були надані статистичні дані щодо захворювання 511 пацієнтів, серед яких 505 – жінки, та 6 – чоловіки, які захворіли впродовж 2014-2016 рр. Анкетування «Причини онкозахворювань» ми провели серед 24 хворих жінок у відділі мамології та 16 здорових працівників онкодиспансеру. Щодо знань причин та симптомів раку молочної залози анкетування було проведено серед 48 дівчат 9-11 класів. Після аналізу попередніх завдань ми запросили до школи лікарів онкодиспансеру, які у бесіді з учнями надали інформацію щодо онкозахворювання на рак молочної залози, а також відповіли на питання молоді. Аналіз косметичних засобів, якими користується молодь, надасть можливість більш пильно звернути увагу на канцерогенні інгредієнти, яких з кожним роком визначається все більше і більше.

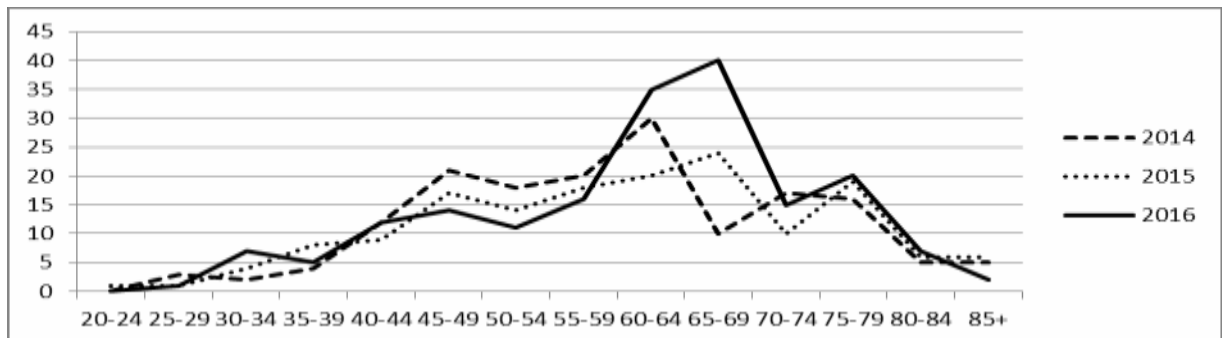


Рисунок 3. Вікова динаміка онкозахворювань на рак молочної залози у жінок у 2014-2016 рр.

Статистичні дані щодо захворюваності на рак молочної залози за 2014 – 16 рр. у м. Херсоні представлені на рис. 3 та рис. 4

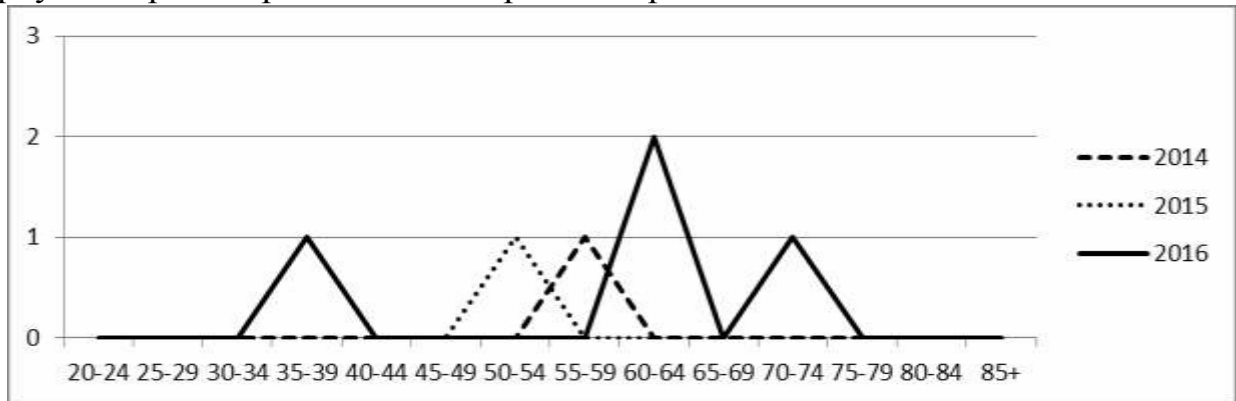


Рисунок 4. Вікова динаміка онкозахворювань на рак молочної залози у чоловіків у 2014-16рр.

Висновки.

1. За три роки з 2014 – 16рр. у м. Херсоні на рак молочної залози зареєстровано 505 випадків серед жінок та 6 – серед чоловіків. Найбільше кількість захворювань припадає на вік з 30 до 60 років.

2. Аналіз анкетування «Причини онкозахворювань» в обласному онкодиспансері показав:

- Найбільш впливовим фактором на причину онкозахворювань як серед хворих та здорових респондентів виділено стрес.
- 67% хворих мали перебільшену вагу. Тільки 37,5% онкохворих споживають антиоксиданти.
- Серед хімічних речовин, які в косметиці є небезпечними канцерогенами, онкохворі виділяють парабени (46%), формальдегіди (25%), триклозани(13%), ароматизатори(6%), фталати (4%). Краску чорного та коричневого кольору для волосся використовують 75%, засобами для вирівнювання волосся – 13% (ці засоби на думку вчених можуть викликати онкозахворювання).

3. Аналіз анкетування серед учениць 9-11 класів показав низьку обізнаність щодо причин та симптомів раку молочної залози.

4. Нами розроблені рекомендації щодо профілактики онкозахворювань на рак молочної залози:

- уникати стресів
- вести здоровий спосіб життя
- запобігати використанню засобів, які містять канцерогенні речовини

Література.

1. Дрижак В.І.Рак молочної залози. Навчальний посібник / В.І. Дрижак, М.І Домбрович.– Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 152 с.
2. Краткое руководство по диагностике и стадированию рака в развитых и развивающихся странах. Перевод и ред.. проф.. Н.Н. Блинова, к.м.н. М.М. Константиновой. СПб.: СОТИС, 2001. - 200с.

3. Рак в Україні, 1998-2002: Бюлетень Національного канцер-реєстру України / за ред. С. О. Шалімова. – Київ. 2001. – 117 с.

СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ

Настусенко Дмитро

Науковий керівник: канд.пед.наук Логвінова Я. О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім.В.Винниченка

Постановка проблеми. На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, бо саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Разом з тим, у зв'язку з переходом на компетентнісний підхід у системі освіти колишня установка на підготовку підлітка в системі усталеного знання поступово відходить у минуле і формула «освіта на все життя» замінюється новою – «освіта через усе життя». Компетентність і здоровий спосіб життя у ХХІ ст. є одними із найважливіших факторів життєзабезпечення кожної людини. Тому, однією із головних задач, які ставить перед собою школа, має бути робота спрямована на формування здоров'язберігаючої компетентності як передумови й запоруки здорового способу життя.

Аналіз публікацій. Теоретико-методологічні засади та психолого-педагогічні аспекти питань здоров'я і здорового способу життя учнівської молоді та умови їх оптимізації сформульовані в працях О. Балакіревої, Л. Ващенко, О.Сакович, Т. Андреєвої, О. Артюх, П. Дупленко, Г. Ковганич, Н. Погорілої, С. Свириденко, Т. Бойченко, В. Оржеховської, О. Єжової та інших. Проблема формування валеологічної компетентності в учнівської молоді знайшла своє відображення у працях В. Азаренко, В. Бобрицької, В. Нестеренко, В. Сидоренко. Сутність феномену здоров'я, який тісно пов'язаний із поняттям «здоров'язберігаюча компетентність», вивчали М.Амосов, Е.Вайнер, В.Войтенко, І.Муравов, Г.Нікіфоров, Ю. Лісичин, В. Петленко та ін. Здійснені дослідження засвідчують, що категорія «здоров'я» визначається дослідниками як інтегративна якість повноцінного гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Метою нашого дослідження є дослідження стану розробленості проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності особистості, розкриття її структури.

Компетентність – це здатність ефективно розв'язувати ті чи інші проблеми, які виникають у процесі будь-якої діяльності людини. Вона розвиває уміння і навички вирішувати різноманітні життєві проблеми, отримувати й аналізувати інформацію, приймати рішення, оцінювати наслідки діяльності, працювати у групі, організовувати свою роботу, використовувати нові інформаційні технології, проявляти стійкість перед труднощами, знаходити нові рішення.

Здоров'язберігаюча компетентність особистості визначається як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих [1, 25].

На підставі аналізу компонентів структур компетентності, представлених у науковій літературі, нами визначена структура здоров'язберігаючої компетентності особистості, до якої входять:

- ціннісно-мотиваційний компонент, який являє собою систему цінностей особистості (основна цінність – здоров'я), мотивують його на здоров'язберігаючу діяльність; проявляється в інтересі і потребах підлітка до формування ним здоров'язберігаючої компетентності;

- когнітивний компонент, спрямований на формування системи знань про закономірності збереження і розвитку здоров'я, прагнення до самоосвіти в питаннях здоров'язбереження;

- діяльнісний компонент – орієнтований на оволодіння учнями вміннями здоров'язберігаючої діяльності, проявляється в готовності реалізації поведінкових моделей здорового способу життя та здоров'язберігаючих технологій і здатності до самовдосконалення власного здоров'я;

- особистісний компонент включає такі особистісні якості, як організованість, відповідальність за власне здоров'я, доброзичливість, вимогливість до себе, працьовитість, ініціативність, енергійність, наполегливість, рішучість, самовладання та ін.[2].

Всі компоненти структури здоров'язберігаючих компетентностей педагога взаємопов'язані. Кожна конкретна ситуація вимагає певного підбору здібностей, якостей особистості, готовності до здоров'язберігаючої діяльності.

Когнітивний компонент має містити знання, які характеризуються світоглядним розумінням людини її природного та соціального оточення; знання про культуру здоров'я як складову загальної культури особистості; інтегровані предметні знання про цінності здоров'я та здорового способу життя як основи активної життєдіяльності та особистісного розвитку людини; знання про застосування здоров'язберігаючих технологій.

Діяльнісний компонент містить систему спеціальних здоров'язберігаючих умінь і навичок (позитивне ставлення до власного здоров'я та здоров'я об'єктів своєї безпосередньої діяльності, володіння сучасними засобами психофізичної діагностики стану здоров'я та вміння їх застосовувати на практиці, вміння вдосконалення способів збереження здоров'я інших).

Одним з таких найбільш значущих для підлітка видів діяльності стає спортивна, що дозволяє йому краще оцінити свої можливості і здібності, визначити своє місце в житті суспільства, самореалізуватися, домогтися визнання своєї особистості та успіхів у діяльності з боку дорослих.

Спорт є специфічною сферою діяльності людини, яка має творчий характер. Особистість у цілому формується в діяльності. Щоденні тренувальні заняття, участь у змаганнях розвивають ті якості (фізичні і психічні), що лежать в основі спортивної діяльності. Тому спорт має велике значення для розвитку й удосконалення особистості.

Специфічні особливості діяльності в спорті визначаються різницею в умовах, цілях, мотивах, засобах і результатах, що досягаються. Мотивація ж відображає спонукальний бік поведінки підлітка. Це система чинників, які детермінують його поведінку та пояснюють активність людини.

Мотивація підлітка – це використання стимулів, що спонукають його діяти в певному напрямі. Методи стимулювання поведінки підлітків (змагання, заохочення і покарання) пов'язані із засобами матеріальної і духовної нагороди за успіхи, а також з засобами морального осуду різноманітних вчинків. Оцінка результатів – обов'язковий елемент підведення підсумків діяльності, причому особливо важливе значення має вербальна похвала позитивних вчинків, яка зміцнює навички і в подальшому стає основою самооцінки і самовиховання в юнацькому віці.

Активний психічний розвиток підлітка зумовлює суттєві зміни спонукальної сфери його особистості. Насамперед це помітно у формуванні нової внутрішньої позиції, виникненні особливих потреб, зокрема намагання подолати у своїй самореалізації межі школи та прилучитися до життя і діяльності дорослих. На основі цих потреб підліток починає орієнтуватися на цілі, які він бачить за межами свого сьогодення.

Для спонукальної сфери підлітків характерний перехід від дотримання зовнішніх вимог щодо моральної поведінки до особистісної активності, яка спирається на власні норми, ідеали, наміри, цілі.

Головними засобами мотиваційного спрямування в процесі формування здоров'язберігаючої компетенції підлітків є:

- 1) краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;
- 2) можливість стати першим, або виділитися своїми досягненнями серед однолітків;
- 3) спортивні змагання;
- 4) сама атмосфера та умови занять (одяг, злагоджені дії, атмосфера братства та єдності).

Висновки. Таким чином, здоров'язберігаюча компетентність розуміється як здатність ефективно розв'язувати проблеми, пов'язані із спрямованістю на здоровий спосіб життя і постає у єдності ціннісно-мотиваційного, когнітивного, діяльнісного та особистісного компонентів. Ключову роль у її формуванні відіграє спортивна діяльність, що сприяє усвідомленню підлітком здоров'я як цінності, оволодіння ним сучасними засобами діагностики його стану, вміння їх застосовувати на практиці.

Література.

1. Гельфман Э.Г. Психодидактика школьного учебника. Интеллектуальное воспитание учащихся. / Э.Гельфман, М.Холодная. – СПб.: Питер, 2006. – 384с.
2. Лук'яненко М. Формування здоров'язберігаючої компетентності учнів: проблеми і перспективи / М. Лук'яненко// Молодь і ринок. – 2012. – №2(85). – С.12-14.

3. Маслоу А. Мотивация и личность / А.Маслоу [пер. с англ.] - СПб.: Питер, 2006. – 352 с.

ВИЗНАЧЕННЯ СПРИЯТЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ НА ПРИКЛАДІ СУГЕСТИВНОГО ВПЛИВУ ГОРОСКОПУ НА ЇХ СВІДОМІСТЬ

Новосельська Дарина

Наукові керівники: методист ХЦДЮТ Козуб Н. М., вчитель біології ЗНЗ № 52 Свириденко Л. О.

ХЦДЮТ, ЗНЗ № 52

Постановка проблеми. Правильне ставлення до будь-якої інформації – це вміння критично мислити і робить значно менше помилок у виборі свого життєвого шляху. Нами обрана тема торкається впливу гороскопу на бурну емоційну особистість підлітка, який з одного боку, може сприймати будь-яку інформацію без належного критичного мислення, а з іншого боку, все робить навпаки, щоб ствердити свою точку зору. Інформація через популярні на цей час гороскопи може по різному вплинути на майбутнє кожної людини, тим паче, підлітків. В даній роботі сугестивність гороскопу розглядається як адаптивна форма реагування індивіда через мимовільне, некритичне, у переважній більшості неусвідомлюване сприйняття сугестивної інформації в умовах суб'єктивної невизначеності певної конкретної ситуації.

Мета дослідження: визначити особливості прогнозування індивідуальної сприйнятливості підлітків до сугестивного впливу гороскопу

Об'єкт дослідження: психічний стан підлітків.

Предмет дослідження: навіюваність та сприйнятливості підлітків до сугестивного впливу гороскопів.

Практичне значення: Практичне значення одержаних результатів полягає в формуванні критичного ставлення підлітків до сприйняття будь-якої інформації, особливо до майбутніх прогнозів гороскопів, тим паче до того, що від самої людини залежить її майбутнє, а не воно прогнозовано та людина нікуди не може подітися від своєї долі.

Аналіз літературних джерел. Для підліткового віку характерні:

1. Почуття дорослості;
2. Формування "Ми"- концепції;
3. Формування референтних груп.

У цьому віці відбувається маніфестація тих аномалій особистісного розвитку, які в дошкільний період існували в латентному стані. Відхилення в поведінці властиві майже всім підліткам. Характерні риси цього віку — чутливість, часта різка зміна настрою, острах глузувань, зниження самооцінки. Розлади бувають поведінкові й емоційні. Емоційні переважають у дівчаток. Це депресія, страхи й тривожні стани. Порушення в поведінці в чотири рази частіше бувають у хлопчиків[2].

Основним лейтмотивом психічного розвитку в підлітковому віці є становлення нової, ще досить нестійкої, самосвідомості, зміна Я-Концепції, спроби зрозуміти самого себе й свої можливості. У цьому віці відбувається

становлення складних форм аналітико-синтетичної діяльності, формування абстрактного, теоретичного мислення[1].

Сугестія. «Діти завжди знаходяться і тим більш чим молодші в тому стані, яке лікарі називають першим ступенем гіпнозу. І навчаються і виховуються діти завдяки цьому стану (ця їхня здатність до навіювання віддає їх в повну владу старших, і тому не можна бути недостатньо уважними до того, що і як ми вселяємо їм. Так що навчаються і виховуються наші люди завжди тільки через навіювання, що відбувається двоюко: свідомо і несвідомо ». Л. М. Толстой

Сугестії найкраще схильні люди зі слабо розвиненими вольовими процесами, низькою автономією, інфантильні, невпевнені, тривожні. Сугестії найбільш легко піддаються діти, люди похилого віку та розумово відсталі люди. Підвищена сугестивність характерна для дітей, особливо 10-тирічного віку. Пояснюється це тим, що у них ще слабо розвинена критичність мислення, яка знижує ступінь сугестивності. Правда, в 5 років і після 10, особливо у старших школярів, відзначається зниження сугестивності[3]. Згідно з його даними у віці 15-ти років сугестивність досягає мінімуму. Саме в дитинстві в підсвідомість закладається більшість установок, від яких важко, а то й неможливо позбутися в дорослому житті (принаймні для цього потрібна спеціальна робота, наприклад перекодування).

Організація дослідження. Дослідження сугестивного впливу гороскопу на навіюваність підлітків було проведено серед 22 учнів 9 класу віком 14-15 років. На початку ми провели анкету «Відношення підлітків до гороскопу» серед обраних школярів, де визначали ступень уваги дітей до того, що пишуть у гороскопах.

Побачивши їх зацікавленість до гороскопу, ми почали вивчати, як він в загалі може впливати на підлітків. Кожному учню ми надали свій гороскоп, де вони могли погодитися або відмовитися від того, що про них там написано. Після цього ми провели ще 2 тести щодо виявлення таких психологічних характеристик дітей як сугестія та стресостійкість. Наступним завданням для підлітків було виявити їх здатність сприймати ефект Барнума, ефект суб'єктивного підтвердження - загальний нагляд, згідно з яким люди вкрай високо оцінюють точність таких описів їх особистості, які, як вони припускають, створені індивідуально для них, але які насправді невизначені і досить узагальнені, щоб їх можна було з таким же успіхом застосувати і до багатьох інших людей. Після аналізу проведеного анкетування та тестування, ми порівняли психологічні характеристики підлітків (сугестію, стресостійкість) з їх баченням себе у гороскопі та впливом ефекта Барнума, провели кореляції між цими показниками у кожного учня.

Висновки. Підвищена навіюваність характерна для дітей, тому що у них ще слабо розвинена критичність мислення, яка знижує ступінь сугестивності. Згідно з даними деяких науковців у віці 15-ти років сугестивність серед дітей досягає мінімуму, що пов'язано з особливостями старшого підліткового віку.

Підлітки сприймають гороскоп без критичного обґрунтування. 96% вірять, що знак зодіаку впливає на долю людини, на думку 93% гороскоп впливає на прийняття рішення в будь-якій справі.

Високий рівень співпадання думки учнів про себе та інформацією з гороскопом було зафіксовано у 32% , вище середнього – у 50%, середній – у 14%, нижче середнього – у 4%. 20 учнів (91%) знайшли спільні риси між собою та гороскопом на 50% та більше.

За результатами тесту «Визначення рівня сугестивності» ми отримали наступні результати: знижена сугестивність спостерігалась у 5 учнів (10%), середня сугестивність - 12 (68%), підвищена сугестивність – у 4 (22%) дітей.

Визначення стресостійкості отримано такі результати: 23% учнів з низьким рівнем стресостійкості; 59% учнів з середнім рівнем; 18% учнів з високим рівнем.

Аналіз відповідей на тест ефект Барнума показав, що високий рівень співпадання відмітили у себе 27% учнів, вище середнього 50%, середній – у 23%, нижче середнього та низького – не зафіксовано

За результатами чотирьох тестів у 13(59%) учнів високий, або середній рівень сугестивності співпадає з низьким, або середнім рівнем стресостійкості та високим, або середнім рівнем навіюваності зовнішньої інформації з гороскопу чи тесту «ефект Барнума». Достовірних взаємозв'язків між наданими характеристиками підлітків не виявлено.

Критичне ставлення підлітків до будь-якої інформації, допоможе їм бачити в гороскопі те, що надає їм можливості розвивати свою особистість, свої таланти та впевнено йти до пізнання світу та себе.

Рекомендації до сприйняття будь-якої інформації:

- звернися до кількох джерел інформації та порівняй все, що знайшли
- критично обґрунтуй те, що тобі потрібно
- поспілкуйся з оточуючими перед прийняттям рішення
- порадься з дорослими, яким довіряєш
- віра в те, що робиш - це запорука успіху

Література.

1. Аверин В.А. Психология личности/В.А. Аверин . Учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В. А. , 1999. – 89 с.
2. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – с. 20 – 34.
3. Янчук В.А. Дифференцированная внушаемость личности и ее возрастная динамика [Текст] : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд.. псих. наук: 19.00.07 / Янчук Владимир Александрович. – Минск, 1986. – 20 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ

Сердюк Тетяна

Науковий керівник: ст. викладач Шевченко В.І.

Харківський національний автомобільно-дорожній університет

Постановка проблеми. Відомо наскільки шкідливим, навіть небезпечним, і для окремої людини, і для суспільства загалом є вживання тютюну, алкоголю й наркотиків. Як свідчить практика, інформаційно-просвітницький підхід, що

домінував упродовж багатьох років, виявився неефективним щодо розв'язання завдань профілактики тютюнокуріння, вживання алкоголю, наркотиків, розповсюдження ВІЛ-інфекції. Нині альтернативою є формування в школярів особистісно зорієнтованого ставлення до власного здоров'я [1].

Мета та завдання дослідження. Метою даного дослідження є аналіз здоров'язберігаючих технологій у школі.

Результати дослідження. Поняття «здоров'язберігаючих освітніх технологій» з'явилося у педагогічному вжитку лише в останні 2-3 роки. Проте, значення даного терміну є різним. Багато педагогів вважають, що це одна або декілька нових педагогічних технологій, альтернативних всім іншим, і тому можна вибирати: працювати за технологіями, наприклад, Л. Занкова, С. Френе, В. Зайцева, М. Монтессорі і т. д. або згідно з «технологією здоров'язбереження». Але це не так. Метою освітньої технології є досягнення того чи іншого освітнього результату в навчанні, вихованні, розвитку. Здоров'язбереження не може виступати в якості основної та єдиної мети освітнього процесу, а може виступати тільки у якості умови, однієї із задач досягнення головної мети [2].

З урахуванням вікових особливостей здоров'я учнів – це особистісна якість, сформована на основі знань, умінь, ціннісних орієнтирів, що характеризується здоров'язберігаючою поведінкою. За останні роки в Україні відбувається різке погіршення стану здоров'я дітей та підлітків. Більше того, стан здоров'я учнів загальноосвітніх шкіл викликає серйозне занепокоєння, навіть характеризується як катастрофічний. 53% учнів мають відхилення у стані здоров'я та 58% - обмеження за станом здоров'я у виборі професії після закінчення школи. Здорових дітей у віці 7 років налічується 23%, старшокласників - 10%, послаблене здоров'я мають 53% учнів загальноосвітніх шкіл.

Для третини дітей закінчують початкову школу з порушенням постави, у 80% учнів 5-6-х класів виявляється розлад нервової системи, у кожній третій дитини 14 років виникає хронічна патологія. Закінчення школи половина учнів зустрічають короткозорими, 30-40% страждають на серцево-судинні захворювання, 20-30% - на нервово-психічні розлади. Погіршення стану здоров'я пов'язане із суттєвим зменшенням рухової активності школярів та збільшенням об'єму навчальних навантажень. Учні перебувають в умовах суворої регламентації шкільного режиму, тому, як правило, не можуть задовольнити своєї потреби в рухах та раціональному харчуванні [4].

Доведено, що за останні роки рівень розповсюдженості функціональних відхилень у стані здоров'я учнів початкової школи збільшився на 84,7%, хронічних захворювань – на 83,8%. Структура захворюваності дітей характеризується домінуванням патологій опорно-рухової та нервової систем, шлунково-кишкового тракту та органів травлення.

У навчальному закладі найбільш доцільними є технології, які:

- мають за основу комплексний характер збереження здоров'я;
- беруть до уваги більшість факторів, що впливають на здоров'я;
- враховують вікові та індивідуальні особливості учнів;
- контролюють виконання настанов, зміст яких має здоров'язберігаючий та профілактичний характер;

- забезпечують запровадження цілей та змісту політики освітнього закладу зі зміцнення здоров'я учнів та формування здорового способу життя;
- постійно покращують санітарно-гігієнічні умови навчального закладу, матеріально-технічну та навчальну базу, соціально-психологічний клімат у колективі відповідно до сучасних вимог;
- здійснюють періодичну оцінку ефективності технології;
- формують позитивне ставлення учнів, взаємоповагу та взаєморозуміння між учителями й учнями та учнів між собою;
- залучають батьків до збереження та зміцнення здоров'я дітей;
- заохочують учнів до участі в плануванні оздоровчої діяльності навчального закладу та до аналізу виконаної роботи;
- практикують особистісно - орієнтований стиль навчання та стосунків з учнями;
- обґрунтовують умови послідовності в реалізації технології;
- створюють освітнє середовище, що забезпечує комфортні та безпечні умови життєдіяльності учнів і вчителів [5].

Висновки: сучасні здоров'язберігаючі технології в першу чергу направлені на покращення стану здоров'я учнів і з кожним роком здійснюється удосконалення цих технологій з метою забезпечення здорового майбутнього підростаючому поколінню.

Література.

1. Стандарт профилактической и оздоровительной работы в общеобразовательных учреждениях // Здоровье детей: газ. издат. дома «Первое сентября». — 2008. — № 19. — С. 7–10./
2. Бальсевич В. К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006–2026 гг.) / В. К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 2006. — № 5. — С. 2–6.
3. Наumenко Ю. В. Современная практика здоровьесберегающего образования: [о реализации рос. образоват. программы «Шк. здоровья» в рамках междунар. проекта «Шк., содействующая здоровью»] / Ю. В. Наumenко // Валеология. — 2006. — № 3. — С. 44–52.
4. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе / Н. К. Смирнов. — М.: АПК и ПРО, 2002. — 121 с.

ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ

Сметанка Денис*

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., вчитель-методист Гришко Т.П.*

*Херсонський центр дитячої та юнацької творчості, Херсонська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №52 з поглибленим вивченням української мови**

Постановка проблеми. Мотивація навчання за значимістю є другим після здібностей фактором, який визначає рівень досягнень. Водночас слід зазначити,

що мотиви навчання значно змінюються з часом. Скоріш за все, мотиви навчання школярів тридцять, двадцять та десять років тому відрізняються від мотивів сучасних школярів. Тому питання мотивів навчання в школярів є актуальним [1-3].

Мета роботи – дослідити стан психофізіологічних функцій у школярів в залежності від їх мотивації до навчальної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведене в Херсонській спеціалізованій школі № I-III ступенів №52, м. Херсона в кількості 106 особи, віком 12-16 років. Всі досліджувані були поділені на 3 вікові групи: учні 7-х класів (34 особи); учні 9-х класів (35 осіб); учнів 10-х класів (37 осіб). На обстежуваних цих груп було отримано основний фактичний матеріал по вивченню мотивації до навчальної діяльності, особливостей функцій уваги, пам'яті (КП) та сили нервової системи (НС). Дослідження цих класів проводилось протягом вересня-листопада 2017 року.

Встановлено, що за показником особистісного смислу навчання, більшості учням 7-х класів був характерний знижений рівень, а саме 52,9% та нормальний рівень – 35,3% від всіх обстежуваних учнів. 11,8 % учням був характерний високий рівень особистісного смислу навчання. За показником здатності до цілепокладання 52,9% був характерний високий рівень, 29,5% нормальний та 17,6% знижений рівень. За третім показником, а саме показником який дозволяє визначити спрямованість мотивації на пізнавальну чи соціальну сфери отримали наступні результати: дуже високий – 2,9%, високий – 58,8%, нормальний – 17,7%, знижений – 20,6%. В цілому за показником суми балів I блоку питань опитувальника ми можемо виділи певне співвідношення кількості учнів з різним рівнем. Так, високий та нормальний рівні були характерні по 35,3% учням, знижений – 29,4%. За показниками рівня спрямованості мотивів ми ви ділили три рівні: внутрішні мотиви, рівновага, зовнішні мотиви. Так, серед учнів 7-х класів переважання внутрішніх мотивів до навчальної діяльності характерне 38,2%, рівновага внутрішніх та зовнішніх становить 41,2% та зовнішнім мотивам – 20,6%.

Показник швидкості переробки інформації (ШПІ) виявився вищим в учнів 7-го класу з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності, і становив в середньому 1,47 біт/с. Найгірший результат виявлено в учнів зі зниженим рівнем мотивації – 1,26 біт/с. Також учнів з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності був характерні і вищі середні показники обсягу КП (6,5 знаків), переключення уваги (246, 5 с). Найгірші дані ми отримали у групі учнів 7-х класів зі зниженим рівнем мотивації до навчальної діяльності. Більшості учням з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності була характерна сильна НС (33,3%) та середньої сили НС (66,7%), яку ми визначали за методикою Є.П.Ільїна. Найвищі показники ШПІ характерні учням 7-х класів, яким властиві однаковій мірі внутрішні та зовнішні мотиви до навчальної діяльності (рівновага) – в середньому 1,42 біт/с. Середній показник КП на числа виявився найвищим в учнів з переважанням внутрішніх мотивів до навчальної діяльності - 7,1 ум.од. Також цим дітям властиві кращі показники швидкості переключення уваги. Середній показник становив 267,4 с. Учням з

переважанням внутрішніх мотивів спостерігалось 23,1% осіб з сильною, 69,2% з середньою та 7,7% з слабкою НС. Учням яким властива рівновага внутрішніх та зовнішніх мотивів співвідношення сили НС було наступним: 35,7% - сильна, 35,7 – середня та 28,6% слабка НС. Учням із зовнішніми мотивами сильна НС була властива 42,9% учнів, середньої сили – 42,8%, слабка НС – 14,3%.

Розглянемо результати дослідження мотивації до навчальної діяльності та стан психофізіологічних функцій в залежності від рівня мотивації в учнів 9-х класів. Більшості учням був характерний знижений (42,8%) та нормальний рівень (40,0%) показника особистісного смислу навчання. За здатністю до цілепокладання ми спостерігаємо більшість випадків, саме 62,9% з високим рівнем. Значно менше з дуже високим, нормальним та особливо, зниженим рівнями здатності до ціле покладання. В цілому слід відмітити, що за сумою балів І блоку анкети виявлено 57,1% з високим рівнем, 37,1% з нормальним рівнем та 5,8% з зниженим рівнем мотивації до навчальної діяльності.

Серед учнів 9-х класів переважання внутрішніх мотивів до навчальної діяльності характерне 37,1%, рівновага внутрішніх та зовнішніх становить 62,9%, а зовнішніх мотивів – не виявлено. Показник ШПІ виявився вищим в учнів 9-х класів з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності, і становив в середньому 1,38 біт/с. Найгірший результат виявлено в учнів зі зниженим рівнем мотивації – 1,04 біт/с. Також учнів з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності був характерні і вищі середні показники обсягу КП (7,4 знаків), переключення уваги (272,4 с). Найгірші дані ми отримали у групі учнів 9-х класів зі зниженим рівнем мотивації до навчальної діяльності. Більшості учням з високим рівнем мотивації до навчальної діяльності була характерна середньої сили (75,0%) та середньої сили НС (25,0%).

Найвищі показники ШПІ характерні учням яким властиві однаковій мірі внутрішні та зовнішні мотиви до навчальної діяльності (рівновага) – в середньому 1,38 біт/с. Середній показник обсягу КП на числа виявився найвищим в учнів без чіткої тенденції переваги внутрішніх чи зовнішніх мотивів - 7,2 ум.од., хоча він не набагато виявився вищим, ніж у групі учнів з переважанням внутрішніх мотивів. Середній показник переключення уваги виявився вищим у групі учнів з переважанням внутрішніх мотивів, і становив 279,4 с. Серед учнів з переважанням внутрішніх мотивів спостерігалось 30,8% осіб з сильною, 61,5% з середньою та 7,7% з слабкою НС. Учням яким властива рівновага внутрішніх та зовнішніх мотивів співвідношення сили НС було наступним: 27,3% - сильна, 63,6% – середня та 9,1% слабка НС.

За показником особистісного смислу навчання, більшості учням 11-х класів був характерний високий рівень, а саме 43,3%. Нормальний рівень спостерігався у 27,0% від всіх обстежуваних учнів, знижений у 18,9%. 10,8 % учням був характерний дуже високий рівень особистісного смислу навчання. З показником здатності до цілепокладання 59,5% був характерний високий рівень, 24,3% нормальний та 16,2% дуже високий рівень. За третім показником, а саме показником який дозволяє визначити спрямованість мотивації на пізнавальну чи соціальну сфери отримали наступні результати: дуже високий – 13,5%, високий – 40,5%, нормальний – 21,6%, знижений – 5,4%. В цілому за

показником суми балів І блоку питань опитувальника ми можемо виділи певне співвідношення кількості учнів з різним рівнем. Так, дуже високий – 13,5%, високий – 43,3%, нормальний - 37,8%, знижений – 5,4% учням.

Серед учнів 11-х класів переважання внутрішніх мотивів до навчальної діяльності характерне 32,4%, рівновага внутрішніх та зовнішніх становить 54,0% та зовнішнім мотивам – 21,6%. Показник ШПІ виявився вищим в учнів 11-го класу з дуже високим рівнем мотивації до навчальної діяльності, і становив в середньому 1,56 біт/с. Найгірший результат виявлено в учнів зі зниженим рівнем мотивації – 1,25 біт/с. Також учнів з дуже високим рівнем мотивації був характерні і вищі середні показники обсягу КП (8,2 знаків). Найкращий показник переключення уваги виявився у групі учнів з високим рівнем мотивації до діяльності (248,8 с). Найгірші дані ми отримали у групі учнів 11-х класів зі зниженим рівнем мотивації до навчальної діяльності. Більшості учням з дуже високим рівнем мотивації до навчальної діяльності була характерна сильна НС (50,0%) та середньої сили НС (50,0%).

Найвищі показники серед учнів 11-х класів ШПІ характерні учням яким властиві внутрішні мотиви до навчальної діяльності – в середньому 1,49 біт/с. Середній показник КП на числа виявився найвищим в учнів з переважанням внутрішніх мотивів до навчальної діяльності - 8,2 ум.од. Також цим дітям властиві кращі показники швидкості переключення уваги. Середній показник становив 252,4 с. Учням з переважанням внутрішніх мотивів спостерігалось 33,3% осіб з сильною, 50,0% з середньою та 16,7% з слабкою НС. Учням яким властива рівновага внутрішніх та зовнішніх мотивів до навчальної діяльності співвідношення сили НС було наступним: 31,6% - сильна, 42,1% – середня та 26,3% слабка НС. Учням із зовнішніми мотивами сильна нервова система була властива 33,3% учнів, середньої сили – 33,3%, слабка НС – 33,3%.

Висновки. Виявлено чітку залежність між показниками психофізіологічних функцій в учнів та показниками рівня мотивації до навчальної діяльності.

Література.

1. Баженюк З. С. Діагностика особливостей мотивації навчальної діяльності школярів підліткового віку // Методичні рекомендації. — Луцьк, 1999.
2. Божович Л.І. Мотивація поведінки дітей та підлітків / Л.І. Божович. — М.: Книга, 1992. — 120 с.
3. Гулеватий В. Л. Шляхи підвищення мотивації навчання. / В.Л.Гулеватий. - Вінниця, 2006. — 124 с.

ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК № 11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ

Сотнікова Маріанна

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський центр дитячої та юнацької творчості

Постановка проблеми Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо

глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму, розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать.

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень і корекції зору засобами офтальмологічних апаратурних методики і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним [1-3].

Мета роботи – визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.

Виклад основного матеріалу. Дослідження проводилося на базі НВК І-ІІІ ступенів № 11 м. Херсона проводилося протягом вересня-листопада 2017 року. На першому етапі аналізувалося питання застосування різноманітних засобів роботи з корекції зору у школярів. Другий етап дослідження полягав у вивченні стану зору у учнів молодшої групи 8-11 років та старшої групи віком 12-14 років. Окремо створені дві групи обстеження і визначення в них стану зору, стану самопочуття, активності та настрою, вивчення скарг відносно стану очей учнів. Перша група (експериментальна група) створена з 12 учнів, в якій ми запропонували застосувати за період обстеження стандартні апаратурні засоби корекції зору, у другій групі (14 осіб – контрольна група - КГ) за період обстеження, крім цих засобів корекції нами запропоновано застосування масажу комірцевої зони протягом 8-10 хвилин та гімнастичних вправ для очей протягом 1-2 хв.

Серед низки апаратурних методик корекції зору в школярів ми використали наступні: апарат низькоінтенсивної лазерної терапії в офтальмології (ЛТО-02Р); апарат для масажу очей «Бріз» моделі ВЕМ-ІІІ; апарат «Ручеек»; макулостимулятор (КЕМ); апарат спектрального офтальмологічного обстеження.

На першому етапі обстеження нами було проведена оцінка стану зору та різних його порушень в учнів, які були задіяні у обстеженні за допомогою опрацювання медичних карток у медичної сестри навчально-виховного закладу.

Зустрічалися випадки, що учням характерне не одне порушення зору, а декілька. Більшості учням як ЕГ, так і КГ були характерний діагноз порушень зору як міопія слабого ступеня, відповідно 8 учнів КГ (66,7%) та 9 учнів ЕГ (64,3%). Чотирьом учням КГ були характерні випадки порушень астигматизм та міопія середнього ступеня (25,0%), і 5-ти учнів ЕГ (35,7%) характерний астигматизм і міопія середнього ступеня. Серед інших захворювань органів зору спостерігалися гіперметропія, косоокість.

На іншому етапі дослідження ми у обстежуваних обох груп НВК № 11, які мають вади зору ми визначили гостроту зору за допомогою таблиці Сивцева. Ми умовно виділили три групи обстежуваних: високий рівень (0,85-0,95 D), середній рівень (0,5-0,85 D) та низький рівень (0,5 і менше D) за показниками гостроти зору. В обох групах обстеження нами не виявлено жодного учня з

показником гостроти зору вище, ніж 0,85 D. Умовно середній рівень гостроти зору (0,5-0,85 D) виявлено у 5 учнів КГ для лівого ока, тобто 41,7% від загальної кількості учнів КГ. Для правого ока у шести учнів було виявлено середній рівень гострот и зору (50,0%). В учнів КГ наступна ситуація: 5 учнів (35,7%) мають середній рівень гостроти зору для лівого ока та 9 учнів (64,3%) мають середній рівень для правого ока.

Ще більше учнів мають низький рівень гостроти зору. Так, серед учнів КГ таких виявилось, відповідно 7 осіб для лівого ока (58,3% від загальної їх кількості) та 6 учнів для правого ока (50,0% від загальної їх кількості). У ЕГ учнів з низьким рівнем гостроти зору виявилось 9 осіб для лівого ока (64,3% від загальної кількості) та 7 осіб для правого ока (50,0% від загальної кількості).

Ми запропонували учням обох груп обстеження дати відповідь на питання «Чи скаржитесь Ви на стан зору, загальне самопочуття під час навчання в школі». Запропонували декілька варіантів відповідей, серед яких «знижується гострота зору», «спостерігається втома очей», «виникає бажання потерти очі», «виникає напруження м'язів ший», «немає бажання рухатися», «мені важко бачити малі об'єкти», «виникає сухість очей».

Дослідження відповідей на поставлене питання ми здійснювали двічі: до проведення корекційних заходів для зору з використанням лише апаратурних методик корекції та після їх систематичного застосування у КГ. У ЕГ ми також двічі використовували аналіз відповідей на поставлене питання, але в цій групі крім систематичного використання апаратурних методик корекції зору ми застосовували ще й масаж комірцевої зони ший.

У КГ впровадження методичних прийомів щодо застосування апаратурних методик здійснювали в рамках проведення корекційної роботи серед учнів у НВК тричі на тиждень протягом 4-х тижнів. У ЕГ одразу після застосування апаратурних методик ми використовували ще й масаж комірцевої зони ший, який тривав до 10 хвилин. У цій групі впровадження методики відбувалося також тричі на тиждень та протягом 4-х тижнів. Дослідження скарг дітей ми вивчали до проведення корекційних заходів, після заходів та у 3 групі після заходів та здійснення класичного масажу комірцевої зони.

В провадження експериментальних методик корекції зору в обох групах посприяло зменшенню випадків наявних скарг в учнів. Так, всіх учнів обох груп (по 100,0%), яким була характерне зниження гостроти зору протягом навчального дня, після впровадження заходів корекції зору кількість випадків із зниженням гостроти зору зменшилася. Серед учнів КГ на 8,3%, а серед учнів ЕГ на 14,3%. Особливо чітко покращення спостерігається за скаргою втома очей. Лише у трьох учнів КГ втома очей спостерігається після застосування апаратурних методик із 12 осіб, які скаржилися на початку обстеження. Покращення за цим показником становить 75,0%. У ЕГ учнів також суттєве покращення за цим показником скарг – 57,1%. Але ще 6 учнів відповіли, що в них спостерігається втома очей після заходів корекції.

Напруження м'язів ший в учнів контрольної та ЕГ на початку застосування заходів корекції зору спостерігалось, відповідно у 4-х учнів (33,3%) КГ та 5-ти учнів (35,7%) ЕГ. Після застосування запропонованих заходів корекції зору в

учнів нами ще виявлені випадки скаргень на напруження м'язів шиї в КГ учнів (25,0%), тоді як в учнів ЕГ таких випадків ми не спостерігали.

Перед застосуванням заходів корекції у обох групах діти виявляли різні скарги, але їх спостерігалось менше, ніж наприклад скарги про зниження гостроти зору. Вцілому слід відмітити, що як у КГ, так і у ЕГ зменшується кількість випадків на різні скарги після впровадження заходів корекції зору після їх впровадження. У ЕГ учнів динаміка зниження випадків скарг більш суттєвіша. Наприклад, серед учнів КГ зниження випадків скарг після дослідження становила на рівні 16,7%, тоді як у учнів ЕГ на рівні 21,5%.

Додатково для вивчення загального стану учнів обох груп до та після впровадження різних заходів корекції зору нами також запропоновано методику САН (самопочуття, активність та настрої). Згідно до інструкції методики та пояснення отриманих результатів, обстежуваний який набрав більше балів у діапазоні від 1 до 7, тим, вищий в нього рівень самопочуття чи активності, настрою. Показано, що у обох групах обстеження спостерігається збільшення середнього показника. Так, в учнів КГ показник самопочуття покращився наприкінці експерименту на 25,%, в учнів ЕГ на 43,2%, показник активності, відповідно: на 29,7% та 50,0%; показник настрою, відповідно: на 25,6% та 35,7%.

Висновки. Встановлено, що систематичне застосування заходів корекційної роботи з використанням лише апаратурних офтальмологічних методик, а крім того у поєднанні з масажем комірцевої зони шиї сприяє зменшенню динаміки погіршення гостроти зору, зменшується частка учнів з скаргами стану зору під час навчально-виховного процесу, покращуються показники самопочуття, активності та настрою.

Література.

1. Вавіна Л.О. Врахування порушення зору у дітей під час навчання в школі. / Л.О.Вавіна. // Початкова школа. – 2006. – №11. – С. 58 – 61.
2. Голяка С.К. Валеолого-гігієнічна освіта та гімнастика для очей як засоби профілактики захворювань органів зору. / С.К. Голяка, С.С.Ласька. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. Науковий журнал / гол.ред. А.А.Сбруева. - Суми: СумДПУ, 2016. - №3 (57). – С. 234-240.
3. Тейлор Д., Хойт К. Детская офтальмология. – М.: Издательство «Бином», 2000. – С.248.

ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ

Суконина Нина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Футбол – контактная игра. Около 40% повреждений обусловлено столкновениями игроков (для голкиперов цифра выше – до 50%), 30% повреждений футболисты получают во время бега (ускорения, финты, резкие повороты).

Цель: определить основные методы профилактики травматизма в футболе.

Результаты исследований. Исследования показали, что 86-100% футболистов получают травмы за один сезон. Кроме того, в большинстве команд, как правило, имеются одна или два травмы на игрока за сезон. Среднее время отстранения от соревнований — 3-4 недели, а значит, нужно планировать, что некоторые ключевые игроки будут вынуждены выйти из игры на некоторое время в течение каждого сезона. К счастью, только около 15% травм выводят игроков из игры на срок более четырех недель, так что время восстановления после большинства футбольных травм сравнительно невелико. Хотя травмы мышц и суставов являются наиболее распространенными, футболисты также подвержены переломам. В целом, у игроков с мышечными травмами частота рецидивов составляет 22-30%, что выводит их из игры на более длительный период. Травмы нижних конечностей являются наиболее распространенными, и почти половина игроков, имеющих давнюю травму колена, досрочно уходят из спорта [1].

Тугоподвижность мышц, наблюдаемая у футболистов, по всей видимости, связана со схемой тренировочных занятий. В исследовании выявлено, что продолжительность разминки является адекватной, в отличие от ее содержания. Поскольку около 90% повреждений в футболе касается нижних конечностей, разминка перед и после тренировочного занятия должна включать упражнения на растягивание мышц ног (приводящих, подколенных мышц, мышц сухожилий, четырехглавых, подвздошно-поясничных и трехглавых мышц голени).

Экstrand и др. (1983) создали специальную программу предварительной разминки, включающую сокращающе-расслабляющее растягивание мышц, а также программу завершающей разминки. Мёллер и др. установили, что эта программа обеспечивает увеличение амплитуды движения на 5—20 %. Игрокам, у которых во время предсезонного обследования выявлена тугоподвижность мышц, следует порекомендовать индивидуальное выполнение упражнений на растягивание. Следует избегать выполнения ударов по воротам до разминки, поскольку это связано с повышенным риском растяжений мышц [2].

Также было установлено, что взаимосвязь между количеством повреждений и объемом тренировочных занятий: у игроков команд с объемом тренировочных занятий ниже среднего количество повреждений увеличивалось при увеличении объема тренировок. В то же время у игроков команд с объемом тренировочных занятий выше среднего количество травм при увеличении объема тренировок снижалось, что, по всей видимости, показывает, что хорошо подготовленные спортсмены травмируются в меньшей степени. Другим важным фактором является также соотношение количества тренировочных занятий к количеству игр.

Самой лучшей профилактикой травм были бы организационные мероприятия, снижающие грубость на поле и перегрузки футболистов.

- Рациональное чередование микроциклов, нивелирующее перегрузки, плавное повышение нагрузки.

- Положительно сказалась бы на профилактике травматизма свободная замена игроков в футболе.

- Многие судьи боятся удалять игрока с поля за грубую игру, так как это влияет на итог матча. Удаление с правом замены позволило бы им активнее бороться с грубостью.

Доказано, что наказание игроков удалением на определенное время (хоккей, водное поло) сдерживает «грязную» игру и уменьшает вероятность травмы. Эксперимент, когда игроку после предъявления желтой карточки приходилось покидать поле на 10 минут, дал положительный результат.

Однако будем исходить из реально сложившейся ситуации. Основными профилактическими средствами травм ГСС называют укрепление мышечно-связочного аппарата методами баланс-тренировки, тейпирование стоп, полное выздоровление после травм, тренировки на координацию и укрепление мышц стопы [3].

Выводы. В связи с вышесказанным учет и анализ травматизма в футболе является одним из ключевых факторов, которые позволяют разработать профилактические меры по снижению травматизма и сохранить высокое функциональное состояние организма в процессе многолетнего тренировочного процесса. Эффективным средством профилактики повреждений мышц и связок бедра и тазовой области является использование адекватных физических нагрузок в сочетании с оздоровительными мероприятиями. Необходимо обращать внимание на первые признаки растяжения, микротравм, ушибы мягких тканей, надрывы связок, воспалительные процессы в мышцах, связках таза и бедра. Следует не только определять гибкость, но и подвижность отдельных суставов наличие или отсутствие болевых ощущений в мышце, окружающих тазовые кости, гипертонус и дисбаланс мышц антагонистов.

Литература.

1. Дешин Д. Ф. Профилактика спортивного травматизма / Москва: Физкультура и спорт, 1997. 57 с.
2. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003
3. Sportanalytic.com [Электронный ресурс]. Режим доступа. <http://sportanalytic.com/news/198958samye-rasprostranennyye-travmy-v-futbole.html>

ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ

Суконина Нина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Постановка проблемы. Из всех видов спорта на современный футбол приходится наибольшее количество спортивных травм, поскольку в футбол играют более чем в ста пятидесяти странах мира. Травматизм в современном футболе настолько высок, что на него приходится от трех до десяти процентов от общего числа травм, излечиваемых в европейских клиниках.

Врачи, физиотерапевты, массажисты, тренеры по физической подготовке должны четко понимать механизм получения травмы, знать обстоятельства и место ее получения, иметь представление о причинах, приведших к травме для эффективного ее предотвращения [4].

Цель: проанализировать статистику травм в футболе

Результаты исследований. Футбол - (англ. football, от foot - нога и ball - мяч), спортивная командная игра, в которой спортсмены, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнёрам ногами или любой другой частью тела, кроме рук, стараются забить его в ворота соперника наибольшее количество раз в установленное время.

При исследовании травм в футболе приняли участие 1018 игроков профессионального клуба из Флоренции. Исследование проводилось с августа 1980 г. по июнь 1991 г.

Общее количество травм за 11-летний период составило 207 (20%). Большинство повреждений отмечалось в возрасте 17—19 лет (юниоры). Чаще травмировались игроки средней линии и нападающие — 22 %, защитники — 19 %, вратари — 16 %.

Механизмы травм в футболе. Проведена оценка различных механизмов повреждений (бег, падение, удар по воротам, перехваты, блокировка) у игроков различных амплуа (вратари, защитники, полузащитники, нападающие). Основным механизмом были контактные травмы (79 травм, 38%). Голкиперы получали повреждения в результате контакта в 50 % случаев, защитники — в 42 % случаев. У полузащитников и нападающих наиболее часто травмы происходили во время бега, при падениях и ударах по мячу, причем чаще во время официальных матчей (64 % всех повреждений), чем во время тренировочных занятий (51 %).

Что касается верхних конечностей, повреждение, как правило, происходило вследствие падения на землю (72 %), тогда как в нижних конечностях контактные повреждения являлись основным источником переломов и растяжений, особенно коленного сустава. В 37 % случаев растяжения коленного сустава происходили без контакта.

Повреждения коленного сустава включали 47 % повреждений передней крестообразной связки; 28 % — медиальной коллатеральной связки. Повреждение передней крестообразной связки было обусловлено контактной травмой в 81 % случаев, тогда как 1/2 повреждений медиальной коллатеральной связки обусловлена контактными травмами. Значительно реже повреждалась задняя крестообразная или латеральная коллатеральная связки. Половина повреждений менисков была обусловлена механизмом удара по мячу [3].

Таким образом, закономерности футбольного травматизма связаны с многочисленными факторами. К ним относятся, прежде всего, контактные механизмы травм, снижение функциональных возможностей организма, уровень технического и тактического мастерства, качество футбольного покрытия. Особенно актуальным являются стандартные причины повышенного травматизма, связанные с высочайшим психоэмоциональным напряжением.

При этом высокий уровень мотивации футболистов позволяет играть «через боль» в ситуациях, когда отсутствует риск усугубления повреждения, и оно позволяет полноценно играть и тренироваться [2].

Бурное нарастание травматизма вынуждает состоятельные клубы открывать целые центры при клубах с целью минимизации травматизма, сокращения сроков лечения. В 2003 г. итальянский клуб «Милан» открыл собственную медицинскую лабораторию, в которой медперсонал команды исследует различные характеристики игроков. Задачи центра – улучшение физического состояния футболистов, профилактика различных травм. При этом штат лаборатории работает с обильным потоком различных данных о состоянии игроков, анализируемых на специальном оборудовании. Клуб не пожалел на развитие нового проекта огромных средств, и уже через год центр оправдал свое назначение. В сезоне 2003–2004 гг. футболистов почти не тревожили травмы, а такие игроки, как Кларенс Зеедорф и Андреа Пирло, сумели восстановиться после серьезных травм колена в кратчайшие сроки. Между тем изначально предполагалось, что их реабилитация может затянуться до конца сезона. Оба полузащитника приняли участие в финальном поединке Лиги чемпионов УЕФА, в котором «красно-черные» одолели «Ювентус» и завоевали свой шестой Кубок европейских чемпионов [1].

Выводы. Хотя причины и механизмы травм в игровых видах спорта более-менее понятны, симптомы, диагностика и лечение известны, тем не менее количество травм растет. Это связано с недостаточной выявляемостью травм и недостаточной их профилактикой. Обычно в футболе травму регистрируют только в том случае, если спортсмен после нее вынужден пропустить следующую тренировку или соревновательную игру.

Литература.

1. Биоско Ф. Мышечные травмы / Ф. Биоско // Актуальные аспекты спортивной медицины. Москва, 2009. С. 48 - 55
2. Платонов, В.Н. Травматизм в спорте: проблемы и перспективы их решения / В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2006. – №1. – С. 54–77
3. Спортивные травмы. Клиническая практика предупреждения и лечения / под общ. ред. Ренстрёма П.А.Ф.Х. - Киев, «Олимпийская литература», 2003
4. Sportdoktor.ru [Электронный ресурс]. Режим доступа. https://sportdoktor.ru/genthemes/Travmy_v_futbole_sovety_po_profilaktike.html

ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ

Суконина Нина

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет

Актуальность. Важнейшей частью пищевого рациона является вода, которая обеспечивает течение обменных процессов в организме, терморегуляцию, пищеварение, выведение с мочой продуктов обмена веществ. Без воды человек способен прожить только несколько дней.

Хотя вода выполняет в организме множество функций, для спортсменов самой важной ее функцией является регуляция температуры тела. При обезвоживании (дегидратации) организма ухудшается выносливость и повышается риск теплового поражения. Для оптимизации спортивной работоспособности и сохранения здоровья необходимо во время тренировки или соревнований строго соблюдать питьевой режим.

Цель. Определить значение воды в организме спортсмена.

Результаты исследований. Вода действует наподобие охлаждающей жидкости, уберегая организм от перегрева во время физической активности. Сокращаясь, работающие мышцы выделяют тепло. По мере того, как тепло накапливается в организме, растет температура тела. Чтобы сохранить нормальную температуру тела, лишнее тепло необходимо вывести.

Во время тренировки в теплую или жаркую погоду потоотделение – главный способ избавиться от лишнего тепла. Благодаря испарению пота с поверхности кожи тело охлаждается. Тем не менее, обильное потоотделение снижает запасы воды в организме. Недостаток жидкости пагубно сказывается на спортивной работоспособности и затрудняет терморегуляцию [1].

При тренировке в жаркую погоду кровь, которая до этого доставляла кислород к вашим мышцам, перенаправляется к коже. Борьба за кровь между мышцами и кожей накладывает высокие требования на сердечнососудистую систему. Вместе с тем из-за нехватки жидкости в организме общий объем крови снижается. По мере обезвоживания увеличивается частота сердечных сокращений и растет температура тела. Наш организм запрограммирован так, чтобы предохранять работу сердечнососудистой системы в ущерб терморегуляции. В итоге, для того чтобы сберечь жидкость, организм сокращает приток крови к коже и уменьшает потоотделение. Как результат – рост температуры тела, который ведет к утомлению и повышает риск теплового поражения. Иными словами, когда организм обезвожен, человек не может тренироваться или соревноваться также интенсивно и долго. Во время продолжительной нагрузки в жару потери жидкости, составляющие только 2% от массы тела, ведут к снижению спортивной работоспособности и нарушению тепловой регуляции. При недостаточном восполнении жидкости процесс обезвоживания ускоряется, что, в конечном счете, может привести к серьезному тепловому поражению, угрожающему жизни.

Рекомендации по возмещению жидкости

Суточная потребность в воде здорового взрослого человека при легкой физической активности и умеренной температуре воздуха составляет 2,5 л в сутки. Физическая нагрузка значительно увеличивает эту потребность. При обычных тренировках (при совмещении занятий спортом с профессиональной работой) потребность в воде достигает 3 л в сутки, а при интенсивных тренировках и соревнованиях – в среднем 3,5-5 л и более с учетом температуры воздуха, тяжести и длительности нагрузок. Например, исследования в США показали, что у хоккеистов за время напряженного матча потоотделение достигает 1-2 л. Во время лыжных гонок потоотделение и испарение резко возрастают даже при низкой температуре воздуха. Прием жидкости непосред-

ственно перед нагрузкой может снизить или отсрочить нежелательное воздействие обезвоживания. Примерно за 2 часа до нагрузки необходимо выпивать 400-600 мл жидкости. Это способствует адекватному насыщению организма водой и дает время для выведения лишней жидкости [2].

Чтобы предотвратить пагубное воздействие обезвоживания на работоспособность и терморегуляцию организма, необходимо выпивать по 150-350 мл жидкости каждые 15-20 минут. Реальное количество потребляемой вами жидкости будет зависеть от индивидуальной интенсивности потоотделения во время тренировки и от ситуации, складывающейся на соревнованиях.

Потеря 1 кг массы тела соответствует потере 1 л жидкости. Старайтесь пить в соответствии с графиком, основанным на объеме жидкости, теряемой вами за час тренировки. Например, если вы за час теряете 1 кг веса, то выпивайте по 250 мл воды, или примерно половину 500-граммовой бутылочки, каждые 15 минут.

Не существует такой безопасной степени обезвоживания для организма, которая бы не ухудшала работу сердечно-сосудистой системы и не влияла на терморегуляцию. Вы сможете поддерживать высокую работоспособность только в том случае, если количество потребляемой вами жидкости тесно соответствует потерям воды с потом.

В вопросе возмещения жидкости жажда не самый лучший советчик. Большинство людей во время физической нагрузки восполняют потери жидкости только на 50%. Лучше не ждать жажды, а принимать жидкость в соответствии с временным графиком [3].

Выводы. Потребление жидкости после физической нагрузки является решающим фактором, помогающим людям быстро восстановиться — физически и умственно.

Рекомендация - начните пить по 0.5 л за тренировку, через время дойдите до 1 литра. Пить маленькими порциями по 80-100 мл за раз. Чувства «аквариума» в желудке и влага пальцев со временем уйдет, с каждой тренировкой будет ощущаться все меньше и меньше. Умение пить на тренировке, нужно тренировать.

Литература.

1. www.multisport.ua
2. Павлов А. Г. «Роль воды в организме человека», Москва, Просвещение, 2002, 246 с.
3. Морозова Н.А. «Природа воды», Москва, Дрофа, 2008, 97с.

АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ

Хомолук Юлія

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах реформування системи освіти, що передбачає підготовку дітей із порушеннями психофізичного розвитку до

інтеграції в загальний освітній простір, гостро постає питання програмно-методичного забезпечення процесу виховання та навчання. Чималу увагу у цьому контексті заслуговує фізичне виховання дітей дошкільного віку з вадами зору, адже вони відчують труднощі при засвоєнні програми у зв'язку зі стаціонарним лікуванням органу зору, низьким рівнем готовності до навчання і високими вимогами сучасних програм, які в основному орієнтовані на здорових дітей [1,2]. Сучасні концепції дошкільного виховання відзначають фізичне здоров'я як головну умову духовного і морального здоров'я дитини. В період дошкільного дитинства закладається фундамент здоров'я і формуються життєво необхідні рухові навички, вміння, розвиваються важливі фізичні якості. В.А. Кручинін, Б.В. Сермеев констатують той факт, що у дітей з вадами зору дефіцит рухів призводить до функціональних змін серцево-судинної та дихальної систем, що опосередковано негативно впливає на фізичний розвиток дитини [3]. Аналогічні дані були отримані О. В. Давиденко, В. П. Семененко, Л. О. Фандіковою, які стверджують, що у дітей з проблемами зору найбільш часто спостерігаються хвороби серцево-судинної системи, органів дихання, органів слуху [3, 4]. Проблема програмного та методичного забезпечення фізичного та розумового розвитку, соціалізації та інтеграції таких дітей є однією з головних завдань, яку ставлять перед собою різні освітні системи у світі.

Мета роботи - проаналізувати існуючі програми для дошкільних навчальних закладів(ДНЗ), структуру та зміст розділу фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити шляхи вдосконалення та адаптування їх для дітей з вадами зору.

Виклад основного матеріалу. Для ДНЗ існують основні та додаткові програми. До основних програм належать Державна базова програма та спеціальні програми. До додаткових належать комплексні, парціальні, альтернативні, експериментальні та регіональні програми [5].

Згідно документу "Про Перелік навчальної літератури, рекомендованої Міністерством освіти і науки України для використання у ДНЗ у 2017/2018 навчальному році", ми склали порівняльну таблицю основних та додаткових програм з навчання і виховання дітей у ДНЗ.

Для дошкільних закладів України пропонується ціла низка програм які мають кожна свою специфіку, однак розділ «Фізична культура» цих програм складено з урахуванням основних принципів, які обґрунтовано у концепції суспільного дошкільного виховання: створення у дитячому садку оптимального режиму рухової активності, виховання дітей у процесі активної діяльності з метою всебічного та гармонійного розвитку.

Освітня програма - це єдиний комплекс освітніх компонентів, спланованих і організованих закладом дошкільної освіти для досягнення вихованцями результатів навчання (набуття компетентностей), визначених Базовим компонентом дошкільної освіти.

Усі освітні програми розвитку, навчання і виховання дітей дошкільного віку мають загальноприйнятну структуру і складаються з двох частин: пояснювальної записки і програмного матеріалу. В пояснювальній записці пояснюється: загальні поняття, мета програми, її завдання, методологічні і

теоретичні засади побудови тощо. Також, у першій частині програми можуть містити вступне слово та історичний погляд.

Зміст усіх програм з фізичної культури передбачає комплексне вирішення оздоровчих, освітніх та виховних завдань. Для дітей кожної вікової групи рекомендується певний режим дня. Він передбачає раціональне чергування різних видів діяльності й відпочинку (заняття, прогулянки, їжа, сон та ін.). У програмі зазначені організаційні форми фізичного виховання: щоденні заняття з фізичної культури, ранкова гімнастика, гігієнічна гімнастика після сну та ін. Визначена тривалість кожної з цих форм відповідно до конкретної вікової групи. Програмою передбачено також проведення епізодичних форм фізичної культури: фізкультурних розваг, фізкультурних свят, днів здоров'я для дошкільників різних вікових груп.

Структурно програму будують у відповідності до вікових етапів розвитку дитини (третій рік життя, четвертий рік життя, п'ятий рік життя, шостий рік життя або ранній вік, молодший дошкільний вік, середній дошкільний вік, старший дошкільний вік). Такий підхід дозволяє врахувати вплив низки важливих чинників (фізичних, медико-технічних, психолого-педагогічних) на різних стадіях розвитку, зорієнтуватися на можливості й потенціал кожного малюка, втілює диференційований підхід. Для кожної вікової групи сформульовано чіткі освітні завдання, а також визначені вправи з шикувань та перешикувань, загальнорозвиваючі вправи (для м'язів рук плечового пояса, тулуба і ніг), основні рухи (ходьба, біг, вправи з рівноваги, стрибки, метання, лазіння). Подано перелік рухових ігор, де зазначено вид руху, який входить до її змісту.

Складність програмного матеріалу з фізичної культури поступово зростає від однієї вікової групи до іншої. Для кожної з них подається новий матеріал. Окрім цього, для вдосконалення раніше вивчених рухів, підвищення рівня розвитку рухових якостей та поліпшення працездатності дітей передбачається систематичне повторення фізичних вправ та рухливих ігор у всіх наступних вікових групах на новому якісному рівні.

Навчальний матеріал поділяється на інваріативну та варіативну складові частини. Інваріатна складова програми визначає обов'язковий мінімум змісту дошкільної освіти відповідно до вікових та індивідуальних психофізіологічних особливостей дітей для усіх ДНЗ незалежно від підпорядкування, типів та форм власності, а також для інших форм здобуття дошкільної освіти. Варіативна складова окреслює орієнтовний додатковий зміст освітніх послуг, засвоєння якого всіма дітьми дошкільного віку не є обов'язковим і забезпечується на задоволення індивідуальних інтересів, бажань, здібностей дошкільників та запитів їхніх родин через різні форми здобуття дошкільної освіти.

Наприклад, у освітній програмі "Дитина" інваріативна складова містить: особистість дитини, мовлення дитини, дитина в соціумі, гра дитини, дитина у природному довкіллі, дитина в сенсорно-пізнавальному просторі, дитина у світі культури, дитина з особливими освітніми потребами. До варіативної частини

входять такі компоненти: подорожуємо у світ англійської мови, комп'ютерна грамота, шахи, хореографія.

Кожна освітня програма містить у собі компонент здоров'я та фізичного розвитку для кожного з вікових періодів дитини. У ньому містяться:

1. Освітні завдання фізичного виховання.
2. Зміст педагогічної роботи, тобто формування та поглиблення знань дитини про: людину як живу істоту; необхідність збереження здоров'я; користь загартувальних та культурно-гігієнічних процедур та ін.
3. Фізична культура (рухові навички та вміння які дитина має засвоїти у даний період життя).
4. Рухові ігри та рухові вправи, вправи спортивного характеру.

Для оцінки ступеню засвоєння навчального матеріалу у кожному віковому періоді пропонуються показники компетентності дитини.

Спеціальні програми розробляються для ДНЗ (груп) компенсуючого типу з урахуванням специфіки організації освітнього процесу в них та виду порушень у дітей (вади слуху, зору, мовлення, опорно-рухового апарату, розумова відсталість, затримка психічного розвитку).

Спеціальні програми зорієнтовані на виконання основних вимог Державної базової програми та реалізацію корекційних, лікувальних впливів на дітей [5].

Спеціальні програми, на відміну від загальних, розробляються для ДНЗ і груп компенсуючого типу, діяльність яких організовується з урахуванням відповідної специфіки освітнього процесу з дітьми, що мають особливі потреби. Програми розвитку дітей для спеціалізованих (корекційних) дитячих садів мають загальноприйнятну структуру, як і звичайні освітні програми для ДНЗ, але вони розроблені з урахуванням сучасних тенденцій щодо інклюзивної освіти дітей з особливими потребами, а також – новітніх підходів до навчання та розвитку дітей з розладами, та розроблені на основі Державного базового компоненту дошкільної освіти.

У пояснювальній записці спеціалізованих програм міститься інформація про зорієнтованість програми, її мету, особливості програмного змісту враховуючи конкретну нозологію дітей, особливості психічного та фізичного розвитку таких дітей, їх індивідуальні освітні проблеми, більше конкретизуються концептуальні положення, добір підходів та методів навчання та виховання.

Одиницями структурування програми є лінії розвитку та етапи розвитку дитини. Залежно від поєднання різних чинників можливості дитини в опануванні знань та темпах розвитку можуть бути меншими або більшими. Певного результату одна дитина може досягти у 2, інша - у 3, 5 років, враховуючи тип нозології, її складність, наявність супутніх розладів, час виникнення порушення, соматичний стан та ін.

Для дітей з порушеннями зору в Україні функціонує розгалужена мережа спеціальних дошкільних закладів. Фактично в кожній області є декілька таких дошкільних закладів, або відкриті групи при загальноосвітніх ДНЗ. У ДНЗ з порушеннями зору виховуються і навчаються діти від 2 до 6 років.

На сайті Міністерства освіти і науки України, у розділі "Програми розвитку дітей" є Програмно - методичний комплекс "Програма розвитку дітей сліпих та зі

зниженим зором від народження до 6 років". У ньому висвітлюються особливості психофізичного розвитку незрячих дітей, практичні рекомендації з організації ігрового розвивального середовища та освітнього корекційно-розвивального процесу. Дана програма є окремою ланкою роботи, яка спрямовує зусилля батьків і фахівців на подолання і попередження вторинних відхилень в розвитку незрячого малюка, але вона не охоплює різноманітні захворювання очей (амбліопію, катаракту, астигматизм, косоокість і т.д.), в той час, як у спеціалізованих ДНЗ для дітей з вадами зору групи складаються з дітей що містять різні захворювання очей, тож для кожного з них необхідно врахувати специфічні рекомендації що до фізичного виховання, навантажень, та підбору вправ.

У спеціальних дошкільних закладах України навчально-виховний процес здійснюється за програмою "Дитина"(2015 р.). У її змісті викладено інформацію оптимального обсягу, що відповідає віковим можливостям дітей дошкільного віку, у змісті розділів простежуються засади компетентісного підходу до розвитку особистості, показано, яким чином різні види діяльності дитини дошкільного віку спливають на формування її ключових компетентностей. Але, на жаль, вона не містить достатньої інформації та методичних вказівок, які враховують специфіку виховання та навчання дітей з вадами зору.

Це свідчить про необхідність розробки ефективного, сучасного методичного забезпечення фізичного виховання, яке має відповідати особливостям фізичного розвитку дитини та сприяти її оздоровленню, спрямовуватися на охорону та зміцнення здоров'я, підвищення спритності й захисних сил дитячого організму, поліпшення його працездатності, своєчасне формування у дітей життєво важливих рухових вмінь та навичок, розвитку фізичних якостей і забезпечення належного рівня фізичної підготовленості й фізичної культури взагалі, на виховання стійкого інтересу до рухової активності, потреби вироблення звички до здорового способу життя.

Висновки. В результаті проведеного нами аналізу та порівняння існуючих програм для ДНЗ та розділу фізичного виховання ми можемо зробити висновок, що перспективними шляхами розвитку фізичного виховання для дітей з вадами зору будуть:

- 1) систематизація протипоказань до занять фізичною культурою дітей дошкільного віку за класифікацією захворювань очей та за групами здоров'я;
- 2) структурування розділу фізичного виховання базової програми ДНЗ на інваріативну та варіативно-корекційну частини та адаптація в залежності від захворювань очей;
- 3) підбір оптимальних видів фізичної активності варіативно-корекційної частини програми для забезпечення та задоволення індивідуальних можливостей дошкільників з вадами зору.

Література.

1. Воловик Н. І. Формування координаційних умінь дітей 4–5-річного віку з функціональними порушеннями зору в дошкільних навчальних закладах : автореф. дис. на здобуття наук. ступеню канд. пед. наук. / Н. І. Воловик. – К., 2008. – 19 с.

2. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку / Е. С. Вільчковський. – Суми : Університетська книга, 2008. – 428 с.
3. Шебеко В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Высшая школа, 2010. – 384 с.
4. Давиденко О. В. Основи програмування фізкультурно-оздоровчих занять з дитячим контингентом / О. В. Давиденко. – Тернопіль : Астон, 2013. – 144 с.
5. Лист МОН від 27.05.2010 № 1/9-369 «Щодо порядку розроблення програм для дошкільних навчальних закладів».

ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ОДНОГО ІЗ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ

Щербань Руслан

Науковий керівник: канд. пед. наук Мельнік А.О.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Постановка проблеми. Сучасні тенденції у сфері оздоровчої фізичної культури спричиняють появу нових значно модернових термінів і понять. Одним із таких понять є «фітнес». Фітнес за останні роки набуває все більшого розголосу, стає популярнішим поміж різноманітних видів оздоровлення населення, відображається в назвах оздоровчих закладів та оздоровчих програм. Проте це поняття має досить різноманітне тлумачення і застосування, що спричиняє термінологічні та методичні розходження в поглядах різних фахівців. Слово «фітнес» існує у всіх країнах світу без перекладу, а походить воно від англійського виразу «to be fit», що означає «бути у формі», і передбачає гарний фізичний та психічний стан. Основою концепції фітнесу є принцип FITT, де F (від англійського frequency) – частота (кількість) занять на тиждень; I (від англійського intensity) – характеристика навантаження, яка визначається за допомогою ЧСС; T (від англійського time) – тривалість заняття; T (від англійського type) – вид заняття (тобто інтенсивність тренування, наявність обтяжень та т.п.) [1]. Офіційно фітнес з'явився в США близько 30 років тому у зв'язку зі значним погіршенням стану здоров'я населення розвинутих країн внаслідок гіпокінезії – невід'ємного складника технічного прогресу.

Мета дослідження – виявити особливості впливу оздоровчої аеробіки на організм людини.

Аналіз публікацій. Одним із популярних напрямків фітнесу є оздоровча аеробіка, яка займає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури, зокрема оздоровчої гімнастики, бо різноманіття її видів дозволяє обрати найдоцільніший для кожної людини вид навантаження та різновид фізичної роботи організму. Окрім цього займатися оздоровчою аеробікою можна будь-якому віці. Різноманіття, постійне оновлення логічно побудованих, науково обґрунтованих програм, високий емоційний фон занять, що створюється

завдяки музичному супроводу та специфічному коментареві тренера з аеробіки під час занять, дозволяє цьому виду оздоровчого тренування протягом десятиліть утримувати високий рейтинг, а також використовувати аеробіку в системі підготовки спортсменів різної спеціалізації (футболістів, гімнастів, фігуристів та ін.) [1]. Аналізуючи погляди різних науковців у сфері оздоровчої аеробіки, зустрічаємо неоднозначні дефініції аеробіки. Так, В. М. Смолевський узагальнює у цьому понятті окремий напрямок оздоровчої фізичної культури [3]. Ж. А. Белокопитова дотримуються думки, що аеробіка – один із напрямків масової фізичної культури з регульованим навантаженням. С. С. Просвірніна включає у це поняття систему фізичних вправ, побудованих на основі зв'язку між рухами та музикою. О. П. Горбаньова, опрацювавши низку досліджень, визначила аеробіку як комплекс вправ, у яких дихальні рухи поєднані з рухами тіла. Сучасну ритмічну гімнастику розуміють як один з різновидів оздоровчої гімнастики, змістом якої є різноманітні фізичні вправи, що виконуються під емоційно-ритмічну музику і переважно поточним способом [1, 2]. Теоретичні аспекти оздоровчої аеробіки теж передбачає музичний супровід, але вправи ритмічної гімнастики виконують з невеликими інтервалами для відпочинку між ними. Аеробікою називають виконання фізичних вправ поточним способом під музичний супровід з метою зміцнення здоров'я, гармонічного розвитку і вдосконалення фізичних якостей організму (сили, швидкості, витривалості, гнучкості (м'язів та суглобів) та спритності).

Результати дослідження та їх обговорення. Оздоровча аеробіка для чоловіків має не танцювальне, а більш атлетичне спрямування. Поєднання принципів оздоровчої аеробіки з методами розвитку сили сприяє різнобічному комплексному впливу на організм. Для жінок притаманні динамічні вправи, адже їх вони переносять легше, ніж статичні. Динаміки занять аеробними вправами досягають не лише за допомогою переміщень по майданчику, а й за допомогою зміни ступеня навантаження м'язів, амплітуди рухів, швидкості, напрямку і характеру рухів. Оздоровча аеробіка впливає на організм комплексно. Застосування різних фізичних вправ спрямоване на розв'язання поставлених завдань. Особливістю занять аеробікою є повторення вихідних та кінцевих положень. Кінцеве положення має бути зручним для початку наступної вправи, завдяки чому вправи виконуються у потрібній формі, поточним способом, без зупинок. Для тих, хто займається оздоровчою аеробікою повинен самостійно слідкувати за станом свого здоров'я, знати, як організм реагує на навантаження, чи відповідає складність фізичних вправ його підготовці. Оздоровча аеробіка – вид діяльності, у якому музичний супровід відіграє головну роль. Звідси й особливі вимоги до музичної підготовки викладача. Аеробними називають вправи, які виконують протягом тривалого часу, при цьому активно дихаючи. Кров накопичує кисень та віддає його тканинам, і всі хімічні реакції відбуваються за участю кисню. Таким чином, організм отримує необхідну для життєдіяльності або виконання фізичного навантаження енергію. Заняття аеробікою підвищують функціональні здібності людини. Під впливом занять зростає сила, витривалість, гнучкість, особливо якщо до програми включені силові вправи. Доведено, що регулярні аеробні

вправи протягом кількох тижнів дають тренувальний ефект: покращується фізичний стан організму, діяльність серцево-судинної системи, збільшується індивідуальна здатність витримувати навантаження, знижується вага тіла та підшкірно-жировий прошарок, змінюється в позитивну сторону співвідношення жирової і м'язової маси. Крім цього, оздоровча аеробіка посідає важливе місце у системі оздоровчої фізичної культури.

Висновки. Основне завдання оздоровчої аеробіки – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тону, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам. За допомогою фітнесу удосконалюється гнучкість, зміцнюються різні групи м'язів, корегується вага тіла. Сьогодні існує значна кількість напрямків оздоровлення населення; у світі з'являються все нові форми, системи і поняття цього напрямку. Отже, це система оздоровлення, яка дозволяє досягти емоційної рівноваги та прекрасної форми, включаючи різноманітні види фізичних вправ, релаксації, правильного харчування, догляду за особистою гігієною.

Література.

1. Артем_єва Ю. Фітнес як. Г. система зміцнення здоров'я // Фізичне виховання в школах України / Ю. Артем_єва. - 2009. - № 6. - С.35-37
2. Годик М. А., Барамидзе А. М., Киселева Т Стретчинг: подвижность, гибкость, элегантность / А.М. Годик. — М: Советский спорт, 1991.
3. Путкісто М. Стретчинг / М. Путкісто. – София, 2003. – 175 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА АКТИВНІСТЬ α -АМІЛАЗИ СЛИНИ СПОРТСМЕНІВ-БІГУНІВ

Юрченко Юрій

Науковий керівник: доцент Маркова О. В.

Центральноукраїнський державний педагогічний університет ім. В. Винниченка

Актуальність. Використання неінвазивного і доступного у спортивній практиці методу дослідження активності амілази слини, зміна якої може опосередковано вказувати на специфіку біохімічних механізмів в організмі спортсмена становить значний інтерес, як у біологічних науках, так і спортивній практиці. При цьому аналіз літератури виявив недостатню кількість достовірної інформації про залежність хімічного складу і властивостей слини від характеру навантажень і рівня тренуваності [3, 6].

Метою даної науково-дослідної роботи є теоретичне обґрунтування та практична перевірка впливу фізичних навантажень різної інтенсивності на активність α -амілази слини.

Методи дослідження. аналіз наукової літератури з проблеми дослідження, анамнез, тредмілєргометрія, пульсометрія, тест Брюса, метод Вольгемута, методи математичної статистики.

Дослідження амілолітичної активності слини до і після дозованого навантаження проводилося на групі з 9 досліджуваних, (5 юнаків і 4 дівчини)

спортсменів-бігунів на середні дистанції відділення легкої атлетики віком 19-21 рік. Експериментальною базою де проводилося дослідження був обласний фізкультурно-лікувальний диспансер, м. Кропивницький.

Перед спортсменами ставилася вимога не вживати їжу і не пити напоїв окрім звичайної води за дві години до проведення досліджу. Далі для видалення компонентів, що заважають проведенню дослідження, пробу слини центрифугують (5 хв при 3000 об/хв).

Дослідження проводили троє експериментаторів – двоє помічників: перший фіксував у протокол пульс досліджуваного наприкінці кожної «сходинки» тредмілу та слідкував за роботою тредміла та правильною технікою виконання вправи, другий збирав слину та проводив її центрифугування, третій, власне експериментатор, безпосередньо ставив дослід за методом Вольгемута та вимірював рН слини. Зразки слини бралися до і після дозованого фізичного навантаження, в день проводився експеримент не більше ніж з трьома досліджуваними, які приходили у визначений час.

Експеримент проводився два рази: перший раз активність амілази слини визначалися до і після максимального навантаження (за показниками ЧСС), а через тиждень до і після субмаксимального навантаження (75% ЧСС від максимального ЧСС).

Одним із завдань нашого дослідження був аналіз отриманих результатів активності α -амілази слини з врахуванням навантаження та рівня майстерності.

Так, аналізуючи вплив навантаження різної потужності за ЧСС на рівень активності амілази слини, було з'ясовано, що навантаження максимальної потужності суттєво впливає на рівень активності амілази слини. Активність амілази слини збільшилася на 577,78 у.о. після виконання навантаження максимальної потужності за ЧСС, тобто приблизно у 5 разів. Після виконання тесту Брюса з субмаксимальним навантаженням рівень активності амілази слини збільшився у середньому на 71,12 у.о., тобто майже в 1,5 рази.

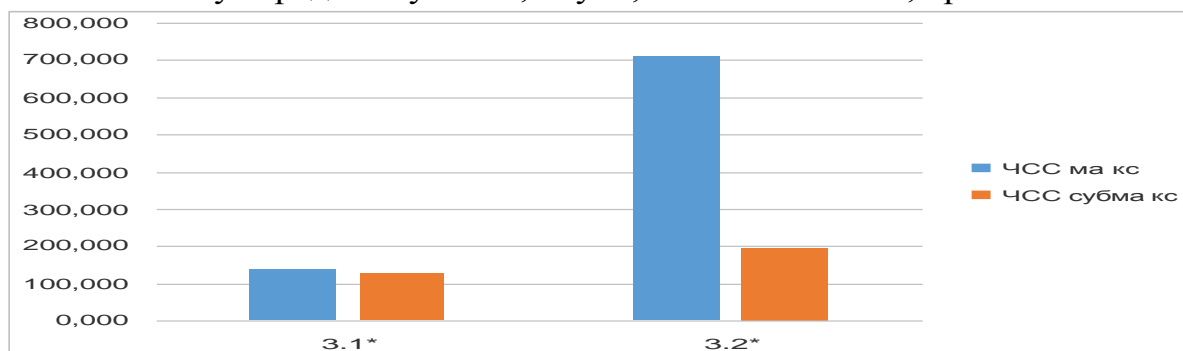


Рисунок 1. Середні показники рівня активності амілази слини досліджуваних до (3.1) та після навантаження при ЧСС макс. і ЧСС субмакс.(3.2.)

Порівнюючи результати дослідження за рівнем майстерності було з'ясовано, що активність амілази слини на навантаження залежить від рівня тренуваності. Так, у спортсменів високої кваліфікації (КМС і МС) активність амілази у порівнянні із станом спокою збільшується при максимальному

навантаженні у меншому ступені на 260 у.о. (у 2,8 разів) ніж у спортсменів І і ІІ дорослого розряду на 832 у.о. (у 7,5 разів). При субмаксимальному навантаженні активність амілази слини також має відмінності: у спортсменів вищих розрядів зразу після навантаження активність амілази слини навіть не збільшилася, а зменшилася на 60 у.о. (у –1,5 рази), а у досліджуваних І і ІІ дорослого розряду збільшилася на 96 у.о. (у 1,75 разів).

Таблиця 1

Середні значення рівня активності амілази слини спортсменів різної кваліфікації (при навантаженні ЧСС макс.)

	КМС та МС n = 4				І та ІІ дорослий розряд n = 5			
	3.1.*	3.2.*	3.3.*	3.4.*	3.1.*	3.2.*	3.3.*	3.4.*
\bar{x}	140,00	400,00	320,00	120,00	128,00	960,00	416,00	400,00
δ	38,73	154,92	240,00	52,92	48,53	495,74	277,50	303,58
m	9,68	38,73	60,00	13,23	9,71	99,15	55,50	60,72

Таблиця 2

Середні значення рівня активності амілази слини спортсменів різної кваліфікації (при навантаженні ЧСС субмакс.)

	КМС та МС n = 4				І та ІІ дорослий розряд n = 5			
	3.1.*	3.2.*	3.3.*	3.4.*	3.1.*	3.2.*	3.3.*	3.4.*
\bar{x}	160,00	100,00	80,000	160,00	128,00	224,00	176,00	192,00
δ	0,00	38,73	0,000	0,00	48,53	97,06	174,39	157,74
m	0,00	9,68	0,000	0,00	9,71	19,41	34,88	31,55

Аналізуючи результати експериментальної роботи було з'ясовано, що на 20 хвилині відновлення у спортсменів вищих розрядів після максимального навантаження рівень активності амілази слини повністю відновився, і навіть досяг менших величин у порівнянні з показниками до початку виконання тесту на 20 у.о., у досліджуваних низької спортивної кваліфікації спостерігаємо збільшення активності амілази слини у порівнянні із станом спокою на 272 у.о.

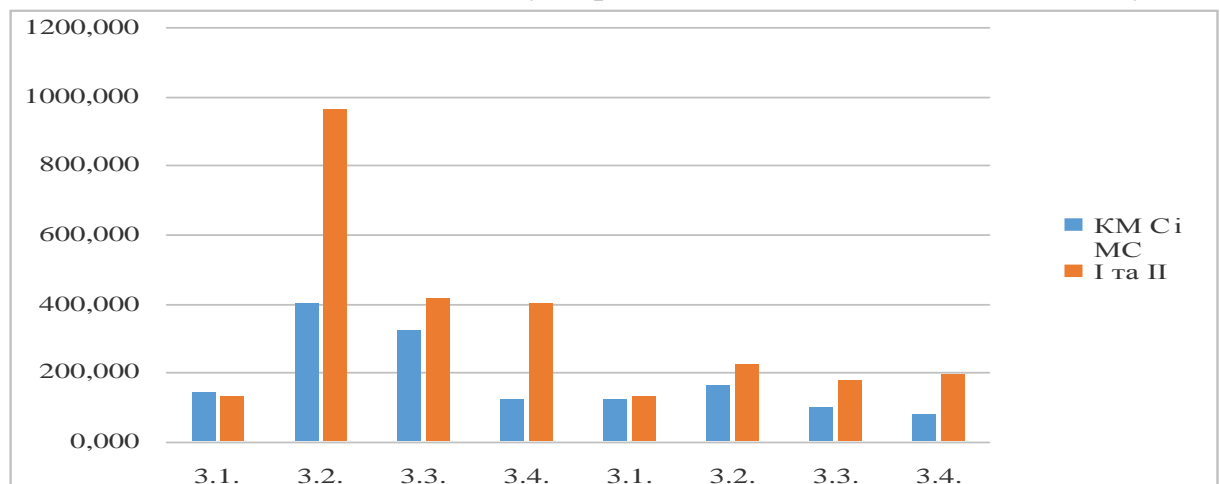


Рисунок 2. Середні значення рівня активності амілази слини спортсменів різної кваліфікації (при навантаженні ЧСС макс. і ЧСС субмакс.)

Після виконання субмаксимального навантаження спостерігається наступне: у досліджуваних вищих розрядів активність амілази слини відновлюється до показників стану спокою, а у спортсменів I і II дорослого розряду збільшення активності у порівнянні з показниками до навантаження на 64 у.о.

Висновки. Результати дослідно-експериментальної роботи вказують на досить індивідуальні прояви динаміки рівня активності α -амілази протягом 20 хвилин відновлення після навантаження на що вказує мтандартне відхилення за вибіркою. Але використаний двовибірковий t-критерій Стьюдента для залежних вибірок довів, що хоча динаміка змін рівня активності ферменту має широкий діапазон, показники рівня активності амілази після навантаження та на 10-тій і 20-тій хвилині відновлення достовірні ($P < 0,01$ або $P < 0,05$), тобто чітко проявляються закономірності: у підвищенні активності α -амілази слини після навантаження у всіх спортсменів.

Література.

1. Розенгарт Е. В. Слюна как объект биохимического контроля в спорте [Текст] / Е. В. Розенгарт, С. С. Михайлов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2008. – № 6 (40) – С. 57-61.
2. Хаустова С. А. Оценка функциональных резервов организма спортсменов различной специализации на основе анализа состава слюны [Текст] : автореф. дис. ... канд. биол. наук / Хаустова С. А. ; ГУ им. Ломоносова – М., 2010. – 20 с.
3. Allgrove JE, Oliveira M, Gleeson M. Stimulating whole saliva affects the response of antimicrobial proteins to exercise. Scand J Med Sci Sports. 2013 Mar 19; (Epub ahead of print) [PubMed]

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	8
Акуленко Микола	
РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ШКОЛЯРІВ.....	8
Александрова Алла	
РІВЕНЬ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ... ..	10
Болтишева Катерина	
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	12
Буліхевич Олександр	
МОЖЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ СПОРТИВНИХ ПОХОДІВ З РІЗНИХ ВИДІВ ТУРИЗМУ УЧНІВСЬКОЮ МОЛОДДЮ ПІВДНЯ УКРАЇНИ.....	16
Буран Вікторія	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	18
Бутенко Юлія	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ	22
Буян Марія	
РОЛЬ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ У ПІДВИЩЕННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	24
Вігула Яна	
ПОЗА АУДИТОРНА РОБОТА ЯК ОСНОВА ДЛЯ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ У ЗАКЛАДІ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	27
Волошина Анастасія	
ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ МУЗИКИ НА ПРОФЕСІЙНУ ПІДГОТОВКУ МАЙБУТНЬОГО УЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	31
Воробель Єлизавета	
МЕТОДИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ З ФІТНЕСУ.....	34
Геворгян Рубен	
СТРУКТУРА ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ШКОЛЯРІВ РУХОВИХ ДІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ... ..	37
Гілевич Яна	
РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	41
Горобець Юлія	
ОЦІНКА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 5- Х КЛАСІВ... ..	43
Донець Іван	
ДИФЕРЕНЦІАЛЬНИЙ КОНТРОЛЬ РОЗВИТКУ ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ.....	44
Жогло Євген	

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ ТА ЗАВДАННЯ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ АГРАРНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	48
Золотушка Владислав	
ЯВЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО ФЕНОМЕНА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	51
Иванова Ольга	
КРОССФИТ КАК ФОРМА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ.....	53
Иванова Ольга	
УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА - КАК НЕОБХОДИМЫЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА	55
Иванова Ольга	
О ПОЛЬЗЕ И НЕОБХОДИМОСТИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЗМОМ	57
Киясь Марина	
СТРЕНФЛЕКС НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ В ФИЗВОСПИТАНИИ	59
Кім Олена	
ЗНАЧЕННЯ ВІКОВИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ У РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	61
Кісільова Юлія	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	63
Ключинський Олександр	
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	64
Коваль Виктор	
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ ДВИЖЕНИЕ В ЗАРУБЕЖНЫХ СТРАНАХ.....	66
Кононович Наталія	
МОЖЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ МОДУЛЮ «ТУРИЗМ» В НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ.....	69
Котляр Ольга	
АНАЛІЗ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ.....	72
Крайносвіт Микола	
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ СТУДЕНТІВ ДО МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	74
Майборода Віта	
ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ ЩОДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ СТУДЕНТІВ РАДІОТЕХНІЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ	77
Масалов Євген	
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	80
Ніжеголенко Альбіна	
МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	82
Ободовская Елена	
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ В	

УКРАИНЕ	85
Орлова Анастасія	
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ГНУЧКОСТІ.....	86
Пашкевич Андрій	
РОЗВИТОК СИЛИ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ.....	88
Першукевич Олег	
ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ	90
Петренко Анастасія	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО ВИХОВАННЯ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	93
Поліщук Юлія	
РОЛЬ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ У РОЗКРИТТІ РЕЗЕРВНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЛЮДИНИ	96
Полтавська Ангеліна	
ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ АСПЕКТЫ ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	98
Полтавська Ангеліна	
ВОЛЕЙБОЛ У СТУДЕНТСЬКОМУ ЖИТТІ... ..	100
Постернак Сергій	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	102
Почиваліна Анастасія	
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР І ЗАБАВ.....	105
Пунтус Марія	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	109
Пшеничка Діана	
ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТА ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОГО СТУДЕНТСТВА	110
Решотка Наталія	
ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ЗНАННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ НА УРОКАХ З ВОЛЕЙБОЛУ	113
Сахно Ілля	
РОЗВИТОК СИЛИ ТА КООРДИНАЦІЇ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	115
Снежко Лілія	
ХАРАКТЕРИСТИКА МОТИВІВ СТУДЕНТОК ІІ КУРСУ ВИЩОГО ПРОФЕСІЙНОГО УЧИЛИЩА, ЩОДО ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ	117
Степанчук Роман	
ДО ПРОБЛЕМИ ВИКОРИСТАННЯ НАЦІОНАЛЬНИХ ТРАДИЦІЙ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОВЕДЕННІ СПОРТИВНО-МАСОВИХ ЗАХОДІВ.....	120
Стеценко Владислав	

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ГАРМОНІЧНОСТІ РОЗВИТКУ ЗОШ № 55 М.ХЕРСОНА.....	123
Суковач Максим	
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ	125
Філіпенко Анжела	
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ШКОЛЯРІВ.....	127
Флора Людмила	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ МОДУЛЮ «ЛЕГКА АТЛЕТИКА» В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ... ..	129
Чайковський Ростислав	
ЗНАЧЕННЯ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ У США У ФОРМУВАННІ ЦІННОСТЕЙ МОЛОДІ (СОЦІОЛОГІЧНЕ ОПИТУВАННЯ)	132
Черкесов Василь	
ЗАГАЛЬНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ПІДЛІТКІВ	134
Шварьова Вікторія	
ОСНОВНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ... ..	137
Шевчук Світлана	
РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	139
Шульга Катерина	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ.....	142
Щербина Дар`я	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ТА ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ... ..	146
Яркова Наталія	
ПЛАНУВАННЯ СПОРТИВНО- МАСОВОЇ РОБОТИ В ЗОШ.....	149
Яцина Полина	
МОТИВАЦІЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ И ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.....	151
Яцина Поліна	
ВОЛЕЙБОЛ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	153
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....	156
Базилев Сергій	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ СПЕЦІАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ... ..	156
Битяк Володимир	
ІНТЕГРАЛЬНА ПІДГОТОВКА БЕЙСБОЛІСТІВ СЕРЕД ДІТЕЙ ТА ПІДЛІТКІВ.....	159
Богатюк Юлія	
ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ.....	161
Бойко Роман, Бойко Костянтин	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ ПОДАЧІ У ЮНИХ ПІТЧЕРІВ.....	164

Гречка Христина ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТОК В ГК «ДНІПРЯНКА»	167
Денека Артем ВПЛИВ СИСТЕМАТИЧНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА РОЗВИТОК ПСИХІЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ГРУПИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	172
Дніщенко Михайло ХАРАКТЕРИСТИКА ЕМОЦІЙНОЇ ТА ВОЛЬОВОЇ СФЕРИ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	175
Дробот Вероніка ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА У КУЛЬОВІЙ СТРІЛЬБІ.....	177
Дяченко Максим МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПРУДКОСТІ УЧНІВ ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ УЧИЛИЩ НА ЗАНЯТТЯХ ЛЕГКОЮ АТЛЕТИКОЮ.....	178
Жовтенко Єлизавета ІНОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ З ВЕЛОСПОРТУ	182
Золотушка Владислав МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В БОЛЬШОМ ТЕННИСЕ	185
Золотушка Владислав ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ РАЗВИТИЯ ХОККЕЯ В УКРАИНЕ	186
Ішенко Маргарита МЕТОДИЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	188
Іщенко Мирослав МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОКСЕРА	192
Киясь Марина ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК С ПЕТЛЯМИ TRX	194
Коваленко Ірина АНАЛІЗ СУЧАСНИХ ПІДХОДІВ ДО САМОРЕГУЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ.....	195
Ковальчук Олена ОСНОВИ МЕТОДИКИ МЕНТАЛЬНОГО ТРЕНУВАННЯ В СПОРТІ.....	198
Комарова Катерина ЗНАЧЕНИЕ ГИБКОСТИ В ФУТБОЛЕ.....	201
Король Максим ВАЖЛИВІСТЬ ТАКТИКИ В БАСКЕТБОЛІ.....	203
Кравченко Олексій ПОКАЗНИКИ РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА НАВЧАЛЬНОМУ ЗАНЯТТІ З ФУТБОЛУ.....	205
Кузнецов Олексій ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНИХ ПІДХОДІВ В СИЛОВІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ.....	207
Куруч Анастасія ОСНОВНІ АСПЕКТИ ДІЯЛЬНОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ.....	211

Кущенко	Олександра	
ПІДГОТОВКА ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СУДДІВ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ....		213
Лата Вікторія		
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВИСОКОГО КЛАСУ.....		217
Левченко Ганна		
ВЛАСТИВОСТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТРЕНЕРІВ З ЙОГИ		219
Лета Юрій		
ВПЛИВ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ БАСКЕТБОЛУ НА РІВЕНЬ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖУ.....		221
Любашенко Діана		
ВПЛИВ ВОЛЕЙБОЛУ НА ОСОБИСТІСТЬ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ.....		224
Мар'янчук В'ячеслав		
КОНТРОЛЬ ГНУЧКОСТІ В УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ		227
Макарова Ганна		
КРИТЕРІЇ ОЦІНКИ ПЕРСПЕКТИВНОСТІ СПОРТСМЕНІВ ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ТА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....		229
Масалов Евгений		
РАЗВИТИЕ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ.....		230
Новокшанова Аліна		
МОТИВАЦІЯ ДОСЯГНЕНЬ І УНИКНЕННЯ НЕВДАЧ У СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ ГІМНАСТОК.....		232
Ободовська Олена		
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ		236
Огурцов Иван		
РОЛЬ ДЗЮДО В СИСТЕМЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО ДВИЖЕНИЯ		238
Огурцов	Иван	
СКОРОСТЬ УДАРА В БОКСЕ		240
Петренко Анастасія		
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....		242
Петросян Віктор		
ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ.....		245
Піщан Микола		
ОСОБЛИВОСТІ ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ВИСОКОГО РІВНЯ.....		248
Постернак Сергій		
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЦЕСУ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ КАТАННЯ НА РОЛИКОВИХ КОВЗАНАХ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....		250
Потоцький Дмитро		
ХАРАКТЕРИСТИКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК ТРЕТЬОГО РОКУ ПІДГОТОВКИ		251
Савченко Дмитрий		
ПРОФЕСІОНАЛЬНИЙ СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОМ ОБРАЗОВАНИИ		254
Просторов Николай		

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ.....	258
Поцелуєва Марина	
ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТОК.....	259
Селіванов Олексій	
ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД.....	263
Сердюк Татьяна	
РАЗВИТИЕ СИЛЫ У БОРЦОВ	266
Сільвестрова Ганна	
ІСТОРИЧНІ ПОГЛЯДИ НА ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ІНТЕЛЕКТУАЛЬНІ ЗДІБНОСТІ».....	268
Синицина Юлія	
ПОДАЧА ЯК ЕЛЕМЕНТ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ.....	271
Сотіріаді Олександр	
ФОРМУВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ БЕЙСБОЛІСТІВ... ..	272
Суконина Нина	
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ В СОВРЕМЕННОМ ВОЛЕЙБОЛЕ	275
Тетер Сергій	
ДО ПИТАННЯ ВИВЧЕННЯ РОЗВИТКУ М'ЯЗОВОЇ СИЛИ У ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ.....	277
Танцеров	Микола
САМОКОНТРОЛЬ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ В ОБРАНОМУ ВИДІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ.....	279
Фесюк Вікторія	
МУЗИЧНИЙ СУПРОВІД ЯК ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ... ..	282
Фустій Олег	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ВПРАВ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ДРУГОГО РОКУ НАВЧАННЯ	285
Чемерис Марія	
ПЕДАГОГІЧНА ЦІННІСТЬ КОНЦЕПЦІЇ ОЛІМПІЗМУ	288
Шишкін Дмитро	
ДОСЛІДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ ТА ТЕНІСІСТІВ ЗАСОБАМИ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	289
Шпирук Дар'я	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПОЧАТКІВЦІВ В ГІМНАСТИЦІ ХУДОЖНЬОЇ.....	292
Якушева Олена	
ГОТОВНІСТЬ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ.....	296
Яцина Полина	

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ У БОКСЁРОВ.....	297
РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	300
Бутенко Юлія	
ТРАВМАТИЗМ В КИКБОКСИНГЕ.....	300
Горшкова Ольга	
ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	302
Грушевенко Дарина	
ВПЛИВ ПРИЗВИСЬКА НА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ПІДЛІТКА.....	304
Даців Іван	
ВАЛЕОЛОГІЧНІ ЗНАННЯ, ЯК НЕВІДЄМНИЙ КОМПОНЕНТ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТА	308
Деревінський Михайло	
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА СТУДЕНТІВ	310
Довженко Катерина	
ОРГАНІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ УЧНІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ.....	313
Зайцев Дмитро	
ШЛЯХИ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ РОБОТИ З МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ.....	315
Зенова Альона	
ОСОБЛИВОСТІ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ МОЛОДШИХ ТА СТАРШИХ КУРСІВ КОЛЕДЖУ ЕКОНОМІЧНИХ І ЮРИДИЧНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ.....	318
Малашенко Людмила	
ІСТОРИЧНІ ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПОРТУ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ НА ХЕРСНОЩИНІ	321
Масалов Евгений	
ОКАЗАНИЕ ПЕРВОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОБМОРОЧНЫХ СОСТОЯНИЯХ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ.....	323
Мацук Дар'я	
ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ НА РАК МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ ТА ЙОГО ПРОФІЛАКТИКА.....	325
Настусенко Дмитро	
СТРУКТУРА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ПІДЛІТКІВ.....	328
Новосельська Дарина	
ВИЗНАЧЕННЯ СПРИЯТЛИВОСТІ ПІДЛІТКІВ НА ПРИКЛАДІ СУГЕСТИВНОГО ВПЛИВУ ГОРОСКОПУ НА ЇХ СВІДОМІСТЬ... ..	331
Сердюк Тетяна	
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКОЛАХ	333
Сметанка Денис	
ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДО НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ПОКАЗНИКИ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ФУНКЦІЙ.....	335
Сотнікова Маріанна	
ВПЛИВ КОРЕКЦІЙНОЇ РОБОТИ У НВК № 11 НА СТАН ЗОРУ І ПСИХІЧНІ СТАНИ ШКОЛЯРІВ... ..	338

Суконина Нина	
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В ФУТБОЛЕ.....	341
Суконина Нина	
ТРАВМАТИЗМ В ФУТБОЛЕ	343
Суконина Нина	
ЗНАЧЕНИЕ ВОДЫ ПРИ ЗАНЯТИИ СПОРТОМ.....	345
Хомолюк Юлія	
АНАЛІЗ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ПРОГРАМ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ ЗОРУ	347
Щербань Руслан	
ОСОБЛИВОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ АЕРОБІКИ ЯК ОДНОГО ІЗ НАПРЯМКІВ ФІТНЕСУ... ..	352
Юрченко Юрій	
ВПЛИВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ РІЗНОЇ ІНТЕНСИВНОСТІ НА АКТИВНІСТЬ α -АМІЛАЗИ СЛИНИ СПОРТСМЕНІВ-БІГУНІВ... ..	354

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Сінчук А.В.,
Третяков О.О., Кільницький О.Ю., Жосан І.А.
Технічний редактор – Третяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru