

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



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць за матеріалами
II туру XII Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції

(22-23 березня 2018 року)

Херсон – 2018

УДК 796.06:37.02

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: матеріали II туру
Д 44 XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (22 - 23 березня 2018 року) [Текст] / Збірка наукових праць. – Херсон: Вид-во ФОП Вишемирський В.С., 2018. – 170 с.

ISBN 978-617-7573-09-7

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на II 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;

Еделєв О.С. – кандидат наук з фізичного виховання, 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

ISBN 978-617-7573-09-7

УДК 796.06:37.02

© ХДУ, 2018

© ФОП Вишемирський В. С., 2018

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Базилєв Сергій – студент 2 курсу Херсонського державного університету
2. Боков Антон - студент 3 курсу Херсонського державного університету
3. Бурдюжа Софія – аспірантка Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д. Ушинського»
4. Буян Марія – студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
5. Городинський Владислав - студент 4 курсу Херсонського державного університету
6. Горшкова Ольга - студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
7. Грибков Валерій - студент 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
8. Грушевенко Дарина – учениця 9 класу Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №52, вихованка МАН
9. Деревинський Михайл – студент 5 курсу Херсонського державного аграрного університету
10. Дніщенко Михайло - студент 4 курсу Херсонського державного університету
11. Довмат Юлія - студентка 3 курсу Херсонського державного аграрного університету
12. Донець Іван - студент 5 курсу Херсонського державного аграрного університету
13. Дробот Вероніка - студентка 2 курсу Херсонського державного університету
14. Жук Владислав - студент 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
15. Заруба Максим - магістрант 2 курсу Херсонського державного університету
16. Іванова Єлизавета - студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
17. Кім Роберт - студент 3 курсу Херсонського державного університету
18. Корсаков Володимир - студент 3 курсу Херсонського державного університету
19. Кузеванова Тетяна - студентка 1 курсу Херсонського державного університету
20. Кузнєцов Олексій - магістрант 1 курсу Херсонського державного університету
21. Куруч Анастасії - студентка 1 курсу Херсонського державного університету
22. Лата Вікторія - магістрантка 2 курсу Херсонського державного університету
23. Мацук Дар'я – учениця 9 класу Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №12, вихованка МАН
24. Меньшикова Наталія - магістрантка 2 курсу Херсонського державного університету
25. Мороз Максим - студент 3 курсу Херсонського державного університету
26. Новосельська Дарина - учениця 9 класу Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів №52, вихованка МАН

27. Перун Артемій - магістрант 2 курсу Херсонського державного університету
28. Петюренко Віолетта - студентка 1 курсу Херсонського державного університету
29. Письменна О. І. – тренер викладач фізичного виховання Криворізький медичний коледж
30. Прігова Катерина - студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
31. Пріходченко Ксенія - студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету
32. Просторов Микола - магістрант 2 курсу Херсонського державного університету
33. Пшеничка Діана - студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
34. Селіванов Олексій - студент 2 курсу Херсонського державного університету
35. Сергеєва Анастасія - магістрантка 2 курсу Херсонського державного університету
36. Синицина Юлія - студентка 3 курсу Херсонського державного університету
37. Сисоєва Лоліта - магістрантка 2 курсу Херсонського державного університету
38. Сільвестрова Ганна - студентка 1 курсу Херсонського державного університету
39. Сорокіна Альона - студентка 4 курсу Херсонського державного університету
40. Танцеров Микола - студент 1 курсу Херсонського державного університету
41. Хвостікова Анастасія - учениця 9 класу Херсонської гімназії №1, вихованка МАН
42. Хомин Роман – студент Дрогобицького державного педагогічного університету ім. І.Франка
43. Цибульський Сергій - магістрант 2 курсу Херсонського державного університету
44. Чегодаєва Любов - магістрантка 2 курсу Херсонського державного університету
45. Шульга Катерина - студентка 2 курсу Криворізького державного педагогічного університету
46. Юдін Владислав - студент 1 курсу Херсонського державного університету

РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ

Базилев Сергій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. 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 [5,6].

Для веслування характерне складне взаємовідношення між силою, швидкістю скорочення м'язів і їх витривалістю. Кожна з цих якостей, узята окремо, впливає на працездатність, але максимальний ефект досягається при їх оптимальному комплексному поєднанні.

Максимальна сила – найвище напруження, яке може розвинути весляр. В академічному веслуванні необхідна значна частка максимальної сили у поєднанні з високою швидкістю м'язових скорочень і витривалістю. Чим швидше скорочуються м'язи, додаючи при цьому веслу максимального зусилля, тим ефективніше його вплив на швидкість човна, що може дозволити скоротити тривалість провідки весла у воді при оптимальній довжині гребка [1,6].

Підготовка веслярів високої кваліфікації, які можуть гідно представляти країну на міжнародній арені та складати конкуренцію провідним командам, неможлива без глибокого і всебічного наукового обґрунтування системи фізичної підготовки. 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 є достатньо актуальною проблемою. А також актуальним є визначення впливу максимальної сили на ефективність проходження дистанції у веслуванні академічному.

Мета дослідження – визначити взаємозв'язок показників максимальної сили веслярів та ефективності проходження дистанції в академічному веслуванні.

Організація та 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. Наше дослідження було організовано на базі Школи вищої спортивної майстерності м. Херсон,

відділення веслування академічне. У дослідженні прийняли участь 15 веслярів академістів. Всі учасники дослідження мають високу спортивну кваліфікацію: кандидата у майстри спорту (КМС), майстра спорту (МС), майстра спорту міжнародного класу (МСМК) та заслуженого майстра спорту (ЗМС).

Нами були оцінені і визначені показники силової підготовленості спортсменів - академістів. Методи вивчення силової та функціональної підготовленості включали в себе тестування фізичних якостей веслярів-академістів високої спортивної кваліфікації, а саме: тяга штанги руками лежачи, «Диба» - горизонтальна тяга у блочному тренажері, контрольне випробування на веслувальному ергометрі «Concept-2» на спортивній дистанції 2000 м та показники максимального розгону [2,3]. Отримані результати всіх проведених тестових випробувань представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники силової та функціональної підготовленості веслярів-академістів

| № | ІМ'Я | Тести | | | | | |
|----|--------------|-------------|-----------------------|-------------------------------------|-------------------|------------------------------------|-------------------|
| | | Диба, кг | Тяга лежачи, кг | Максимальний розгін на Concept-2 | | Веслування 2000 м. на Concept-2 | |
| | | | | Результат, хв | Час у секундах | Результат, хв | Час у секундах |
| 1 | Артем М. | 200 | 110 | 1:05.0 | 65 | 6:04,6 | 364,6 |
| 2 | Дмитро П. | 200 | 120 | 1:03.0 | 63 | 5:52,3 | 352,3 |
| 3 | Дмитро Г. | 180 | 115 | 1:06.0 | 66 | 5:59,2 | 359,2 |
| 4 | Олексій С. | 165 | 105 | 1:10.0 | 70 | 6:16,0 | 376 |
| 5 | Віталій Ц. | 170 | 120 | 1:08.0 | 68 | 6:08,4 | 368,4 |
| 6 | Максим Р. | 180 | 100 | 1:08.0 | 68 | 5:59,3 | 359,3 |
| 7 | Максим Б. | 190 | 110 | 1:07.0 | 67 | 5:59,7 | 359,7 |
| 8 | Антон Б. | 210 | 125 | 1:03.0 | 63 | 5:49,2 | 349,2 |
| 9 | Антон Х. | 175 | 105 | 1:08.0 | 68 | 6:02,9 | 362,9 |
| 10 | Артем М. | 190 | 120 | 1:07.0 | 67 | 5:55,6 | 355,6 |
| 11 | Дмитро М. | 190 | 125 | 1:05.0 | 65 | 5:57,1 | 357,1 |
| 12 | Сергій Б. | 195 | 115 | 1:07.0 | 67 | 5:58,1 | 358,1 |
| 13 | Артем В. | 190 | 115 | 1:08.0 | 68 | 5:59,5 | 359,5 |
| 14 | Владислав Б. | 180 | 100 | 1:07.0 | 67 | 6:09,9 | 369,9 |
| 15 | Сергій С. | 175 | 100 | 1:09.0 | 69 | 6:18,1 | 378,1 |

Під час визначення рівня розвитку максимальної сили веслярів та рівня їх функціональної підготовленості встановлено, що середньостатистичні показники тесту «Диба» становили – 186 кг, тесту «тяга лежачи» – 112,3 кг, максимальний розгін на веслувальному ергометрі «Concept-2» – 1:06,7 хв., час веслування на веслувальному тренажері «Concept-2» 2000 м дорівнював – 6:01,9 хв.

Для виявлення взаємозв'язків між показниками максимальної сили та ефективністю проходження дистанції у веслуванні академічному, які дають змогу визначити можливості доцільності використання вправ з їх розвитку у тренувальному процесі, було визначено кореляційні взаємозв'язки між фізичними і функціональними показниками веслярів - академістів.

За результатами кореляційного аналізу було проаналізовано результати 4 тестів, що дозволило встановити певний взаємозв'язок, який в подальшому дозволить раціоналізувати підбір засобів тренувального процесу та підвищити рівень кумулятивного та відставленого ефектів від тренувальних занять. Результати проведеного кореляційного аналізу наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Кореляційний взаємозв'язок між показниками максимальної сили та ефективністю проходження дистанції у веслуванні академічному

| Силові показники | Функціональні показники | |
|--|--------------------------------|--|
| | Веслування 2000 м на Concept-2 | Максимальний показник розгону на Concept-2 |
| Тяга лежачи | $r = -0,689$ | $r = -0,643$ |
| Тяга «диба» | $r = -0,778$ | $r = -0,844$ |
| Максимальний показник розгону на Concept-2 | $r = 0,754$ | - |

В ході проведення математичного аналізу отриманих результатів встановлено, що між спортивним результатом контрольного випробування на веслувальному тренажері «Concept-2» на спортивній дистанції 2000 м і показниками максимальної сили веслярів академістів існує певний взаємозв'язок. Так значущий кореляційний зв'язок існує між результатом веслування 2000 м та показником максимального розгону на Concept-2 ($r = 0,754$). Зворотня кореляційна залежність визначена між часом проходженням дистанції 2000 м на ергометрі і показниками тесту тяга лежачи $r = -0,689$. Також зворотня висока кореляційна залежність спостерігається між показником веслування 2000 м та результатами тесту тяга на дибі – $r = -0,778$.

Негативний коефіцієнт кореляції означає наявність протилежного зв'язку: чим вище значення однієї змінної, тим нижче значення іншої. Тобто негативна кореляція означає те, що із збільшенням однієї величини друга має тенденцію до зменшення. Таким чином ми можемо зробити припущення, що високі показники розвитку максимальної сили можуть свідчити про високі результати при проходженні дистанції 2000 м на веслувальному тренажері «Concept-2», так як чим нижчий час подолання дистанції тим вище результат на змаганнях. Це обумовлюється специфікою виду спорту та особливостями підрахунку змагального результату. Під час змагання спортсмен виконує зусилля з максимальною потужністю багаторазово з короткочасним проявом. Без прояву максимальної сили практично не можливо виконати потужний гребок, а відповідно й придати максимальної швидкості човну. Проте в сучасному академічному веслуванні тривалість проходження дистанції знаходиться в межах 6–7 хвилин, що вимагає від спортсмена паралельно з проявом максимальної сили прояву силової витривалості. Тому в тренувальному процесі тренерам необхідно, враховуючи показники максимальної сили, акцентувати увагу на тісному поєднанні її з показниками силової витривалості.

Висновки. 1. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив констатувати недостатність досліджень стосовно визначення впливу показників максимальної сили веслярів на ефективність проходження дистанції в академічному веслуванні. Підвищення силових можливостей весляра повинно узгоджуватися з формуванням рухової навички і розвитком витривалості. Повинен бути комплексний підхід до розвитку фізичних якостей.

2. В ході дослідження нами був визначений суттєвий кореляційний зв'язок між спортивним результатом (веслування 2000 м) і показником тесту «максимальний розгін на веслувальному тренажері «Concept-2»», який становив $r = 0,754$, що свідчить про вплив даного показнику на ефективність проходження дистанції в академічному веслуванні. Зворотня кореляційна залежність визначена між показниками проходженням дистанції 2000 м на ергометрі та результатами силових тестів: максимальна тяга лежачи ($r = -0,689$) та максимальна тяга на «дибі» повна амплітуда ($r = -0,778$). Експериментально встановлено кореляційний зв'язок і між показниками максимального розгону на веслувальному ергометрі та силовими тестами: (тяга лежачи ($r = -0,643$) та тяга на «дибі» ($r = -0,844$)).

3. Отримані результати довели, що під час побудови тренувальної роботи тренерам необхідно приділяти значну увагу розвитку силової витривалості проте враховувати тісний взаємозв'язок між часом проходження дистанції та показниками максимальної сили спортсменів. Лише тільки при раціональній побудові тренувальних навантажень можливе досягнення максимальних результатів на змаганнях найвищого рівня.

Література.

1. Дьяченко А.Ю. Совершенствование специальной выносливости квалифицированных спортсменов в академической гребле / А.Ю. Дьяченко. - К.: НПФ Славутич-Дельфин, 2004. - 338 с.

2. Жуков С.Е. Технология целенаправленной подготовки спортсменов к соревнованиям на эргометре "Concept" / С.Е. Жуков - Спорт на воде. - 2001. - № 4. - С. 26.

3. 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

4. Лапутин А.М. Биомеханические основы техники физических упражнений / А.М. Лапутин // Черниговский ДПУ им. Т. Г. Шевченко: Науковий світ, 2001. - 202 с.

5. Мифтахутдинова Д.А. Совершенствование физической и функциональной подготовленности спортсменок высокой квалификации в академической гребле: дисс...канд. наук по физ. воспитанию и спорту: 24.00.01 / Д.А. Мифтахутдинова. – Днепропетровск – 2016. – 230 с.

6. Омельченко О.С. Вдосконалення фізичної підготовки веслярів легкої ваги у веслуванні академічному на етапі підготовки до вищих досягнень: дис...канд. наук з фіз. вих.: 24.00.01 / О.С. Омельченко. – Дніпро – 2016. – 209 с.

АНАЛІЗ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРНІРІВ «ВЕЛИКОГО ШОЛОМУ»

Городинський Владислав

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Стрімке зростання популярності спорту на міжнародній арені, підвищення політичної значущості виступів спортсменів як фактору національного престижу, професіоналізація та комерціалізація олімпійського спорту обумовлюють необхідність оптимізації системи управління спортом у країні. Характерно, що спрямованість до максимальної соціально-економічної ефективності, естетичності та видовищності сьогодні є не менш важливими складовими спорту, ніж спортивний результат. Зміна питомої ваги професійного компоненту в загальній системі спорту визначає необхідність особливої уваги до всіх видів забезпечення спортивної підготовки: організаційно-управлінського, економічного, правового, кадрового, матеріально-технічного, науково-методичного, медичного тощо.

Професійний спорт являє собою складний комплекс відносин, основою якого є відносини, що складаються у зв'язку з підготовкою, організацією та проведенням спортивних змагань.

Питанням фінансово-економічної діяльності у сфері розвитку фізичної культури і спорту в Україні займалися такі дослідники, як Воробйов М., Мічуда Ю., Дудорова Л.Ю., Імас Є.В., Кокун О.М., Довгенько Ю. та ін.

Одним із видів спорту, якому приділяється значна увага з точки зору всіх аспектів професіоналізації є теніс. Специфічною особливістю сучасного тенісу як виду спорту є функціонування олімпійського та професійного його напрямів у межах єдиної системи підготовки й змагань, а також належність професійного тенісу в загальній системі спорту вищих досягнень. На зміцнення позицій професійного тенісу в загальній системі спорту та подальший розвиток його міжнародної системи організації й управління, за аналізом О. Борисової, істотно вплинуло повернення тенісу статусу олімпійського виду спорту і допуск тенісистів-професіоналів до Олімпійських ігор [1].

Вивчення професійного тенісу в економічному аспекті становить особливий інтерес для наукового дослідження, що обумовлено тим, що сьогодні теніс є одним із найпопулярніших видів спорту, що має розвинену інфраструктуру, стабільну фінансову базу, комерційний інтерес як з боку засобів масової інформації, так і великих промислових компаній, а призові фонди турнірів і заробітки тенісистів істотно перевищують доходи представників інших видів спорту.

Мета дослідження полягає у визначенні особливостей фінансово-економічної діяльності у професійному тенісі (на прикладі турнірів «Великого шолому»).

Для досягнення мети дослідження використовувався комплекс **методів**, а саме: системний аналіз; аналіз наукової літератури; порівняння; функціонально-структурний аналіз.

Виклад основного матеріалу дослідження. Одним із видів спорту, що активно розвивається у світі й істотно впливає на підтримку позитивного міжнародного іміджу будь-якої країни, зокрема України, є професійний теніс. Теніс сьогодні як вид спорту вийшов за рамки вузького поняття спортивної діяльності, а становить потужну індустрію з виробництва й реалізації спортивного видовища. Більш ніж за 100-літню історію теніс значно зміцнив свої позиції у світі професійного спорту, створивши свою інфраструктуру. Активну участь в одержанні прибутків беруть не тільки організатори професійних турнірів і турнірів, але й виробники товарів і послуг, спортсмени, тренери, менеджери тощо.

У теперішній час основними керівними організаціями в тенісі на міжнародному рівні є Міжнародна федерація тенісу (ITF), що очолює олімпійський напрямок тенісу, Асоціація тенісистів-професіоналів (АТР) і Жіноча асоціація тенісу (WTA), що очолюють професійний напрямок тенісу. Пріоритетними напрямками діяльності АТР і WTA є розвиток і зміцнення позицій професійного тенісу у світі, проведення міжнародних спортивних змагань, а також рекламна й видавнича діяльність. АТР поєднує близько 2300 тенісистів, WTA – близько 2000 тенісисток, а членство в них є індивідуальним. Національний рівень репрезентують національні федерації тенісу більш 200 країн, зокрема ФТУ (Федерація тенісу України), які підзвітні регіональним представництвам ITF, а саме: Європейська тенісна асоціація (ЕТА), Тенісна федерація Азії (АТФ), Конфедерація тенісу Північної й Південної Америки (COSAT), Конфедерація тенісу Центральної Америки і Карибів (СОТЕСС), Конфедерація тенісу Африки. З 2008 року АТР, WTA, ITF та Комітет «Великого шолому» об'єднали зусилля щодо вдосконалення професійного тенісу [1].

Особливістю сучасного тенісу, і зокрема системи змагань, є не тільки стабільність календаря (терміни проведення), але й належність до спортивних об'єктів (місце проведення). Сьогодні тенісний турнір – це самостійний та економічно вигідний захід, що припускає не тільки безпосереднє проведення змагань, а і вирішення низки організаційних питань, питань про права власності, залучення фінансових коштів, участі гравців тощо. Наочним прикладом є чотири турніри «Великого шолому».

До 1968 року турніри «Великого шолома» мали аматорський характер, з 1968 року почалася відкрита ера, тобто тенісні професіонали здобули право брати в них участь.

З метою вирішення завдань дослідження ми проаналізували, як змінювався призовий фонд турнірів «Великого шолому» на протязі 2013-2017 років (Див. рис. 1)

Отже, з 2013 по 2017 роки призовий фонд Відкритого чемпіонату Австралії (Australian Open) зріз з 31 млн.\$ до 53 млн.\$ й порівняно з іншими фондами турнірів найбільший (у 2018 році – 55 млн.\$); призовий фонд тенісного турніру Відкритого чемпіонату Франції (Roland Garros) змінився з 27 млн.\$ до 44 млн.\$;

Вімблдону (Wimbledon) - з 34,4 млн.\$ до 44,19 млн.\$; Відкритого чемпіонату Америки (US Open) - 37 млн.\$ до 50,4 млн.\$ відповідно [2, 3].

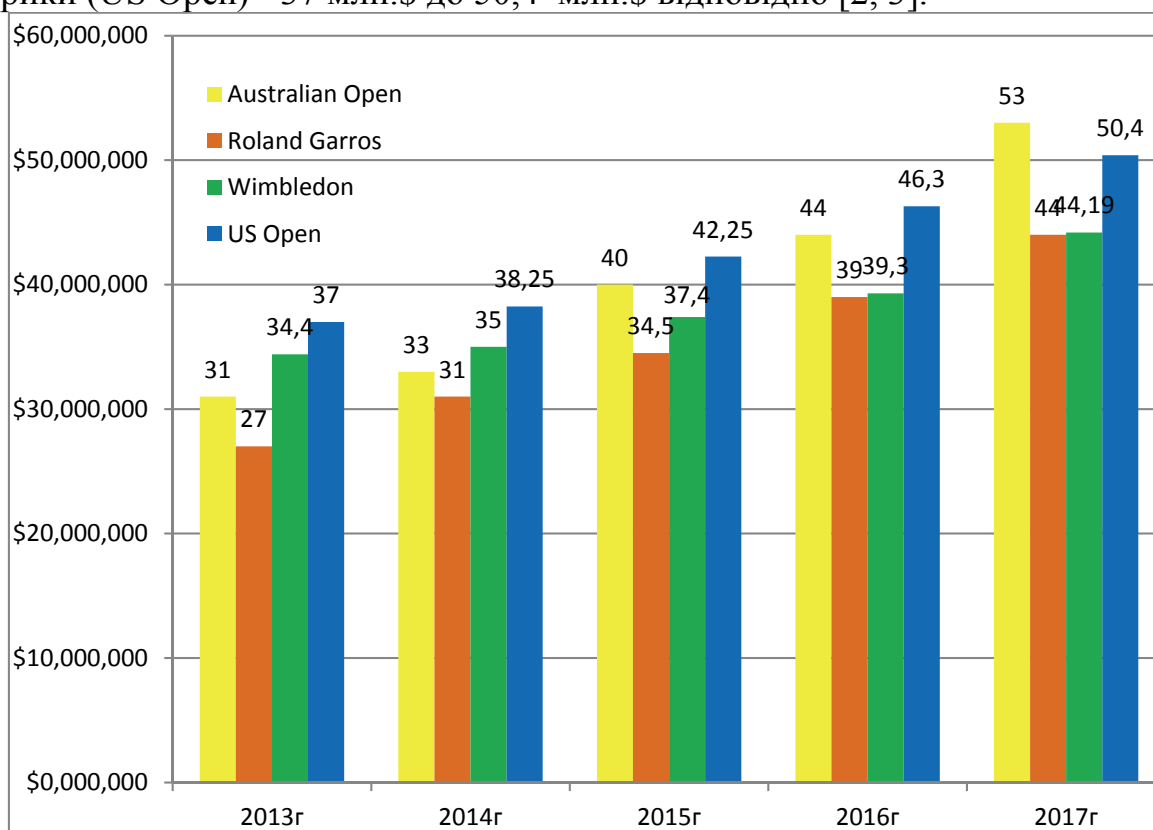


Рис.1. Динаміка зростання призового фонду турнірів «Великого шолому» (2013-2017 р.р.)

Розглянемо, як розподіляються призові (на прикладі US Open - 2017), в залежності від участі професійних тенісистів у відповідних стадіях турніру (табл.1).

Таблиця 1

Розподіл суми призових на US Open - 2017

| Розряд | W | F | SF | QF | R16 | R32 | R64 | R128 |
|----------------------------------|-------------|--------------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|------------|
| Одиночний (чоловічий та жіночий) | 3,7 млн.\$ | 1 млн. 825 тис. \$ | 920 тис. \$ | 470 тис. \$ | 253 тис. \$ | 144 тис. \$ | 86 тис. \$ | 50 тис. \$ |
| Парний | 675 тис. \$ | 340 тис. \$ | 160 тис. \$ | 82 тис. \$ | 44 тис. \$ | 26.5 тис. \$ | 16.5 тис. \$ | |

W – переможець; F – фіналіст; SF – полуфіналіст; QF – чвертьфіналіст; R16 -1/16 фіналу; R32 - 1/32 фіналу; R64 і R128 – відповідно.

Кожен з чотирьох турнірів серії «Великого Шолома» має однаковий призовий фонд і для чоловіків, і для жінок (також однакові суми призових і на об'єднаних турнірах Masters + Premier). Вімблдон встановив однакові суми призових у 2007 році, Відкриті чемпіонати Франції і Австралії - в 2006 році, а Відкритий чемпіонат США - з 1973-го року [1].

У 2018 році на Відкритому чемпіонаті Австралії по 4 млн. \$ отримали переможці змагань в чоловічій (Роджер Федерер) і жіночій (Кароліна Возняцкі)

сітках турніру. Отже, за один рік (з 2017 по 2018 р.р.) призові переможців збільшились на 300 тис. \$, і в загалі призовий фонд всього турніру.

В залежності від участі професійних тенісистів у відповідних стадіях турніру «Великого шолому», професійні тенісисти отримують не тільки призові, а й відповідні очки в свій загальний рейтинг (табл. 2)

Таблиця 2

Система нарахування рейтингових очок АТР, WTA

| Турніри «Великого шолому» | W | F | SF | QF | R16 | R32 | R64 | R128 | Доп.очки за квал. |
|---------------------------|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|------|-------------------|
| Одиночний розряд | 2000 | 1200 | 720 | 360 | 180 | 90 | 45 | 10 | 40 |
| Парний розряд | 2000 | 1300 | 780 | 430 | 240 | 130 | 10 | - | 40 |

Аналіз теорії професійного спорту та практики розвитку сучасного тенісу свідчить, що формування призового фонду тенісних турнірів різних категорій складається з:

- спонсорських внесків;
- організаторських внесків;
- вступних внесків.

Вступні внески учасників тенісних турнірів складають призовий фонд тільки на етапах проходження кваліфікації.

Що ж є основним стимулом для вкладення великих фінансів в розвиток професійного тенісу? Безумовно, це та кількість ефірного часу і кількість глядачів, які дивляться тенісні змагання. Як свідчить практика, у 2017 році АТР встановив новий рекорд з 900 млн. переглядів тенісних турнірів, для порівняння - в 2011 році було 785 мільйонів переглядів, а в 2010 році - 543 мільйони переглядів [5].

Отже, важливу роль у формуванні індустрії тенісу відіграє телебачення й комп'ютерні технології, основними напрямками діяльності яких стає продаж прав трансляції тенісних турнірів. Слід зазначити, що ТБ стає одним з основних джерелом прибутків. У 1991 році АТР продає для всесвітньої аудиторії перший телевізійний пакет чоловічих тенісних передач, що складався із 19 турнірів, а 1998 року передачі АТР транслюються більш ніж у 200 країнах [1].

Наприклад, більш половини валового доходу Вімблдон отримує від продажу прав телетрансляцій біля у 200 країнах. Друга найбільша складова доходів Вімблдону надходить від спонсорства - контрактів з «офіційними постачальниками», як вони називаються на сайті турніру.

Вімблдон - єдиний з турнірів «Великого шолома», що не пропонує розміщення реклами на кортах. Замість цього, бренди укладають з організаторами довгострокові контракти на поставку товарів і послуг. Найстарішим партнером і постачальником турніру є компанія Slazenger, яка з 1902 року (більш 110 років), має довгостроковий контракт й забезпечує турнір тенісними м'ячами. З 2011 року офіційним постачальником вина на турнірі є

Jacob's Creek, головний бренд кави - Lavazza. Доходи від продажу квітків складають тільки 10 % від загального фонду [4].

Активна участь та бажання отримання головних титулів турнірів «Великого шолому» для професійних тенісистів є не тільки отримання великих призових, а й досягнення головних здобутків тенісної кар'єри. Перемога всіх чотирьох турнірів «Великого шолома» впродовж одного календарного року вважається надзвичайним досягненням у професійному тенісі. У відкритій ері таких перемог досягли Род Лейвер (1969 р.) у чоловічому розряді та Маргарет Сміт Корт (1970 р.), Штефі Граф (1988 р.) у жіночому. Того ж року Штефі Граф виграла Олімпійські Ігри, чим започаткувала нову престижну серію, яку називають «Золотим великим шоломом».

Здобутки українських тенісистів на турнірах «Великого шолома» незначні. В одиночному розряді найбільшого успіху досягав Андрій Медведєв, який був фіналістом Відкритого чемпіонату Франції (1999 р.). В парному розряді Відкритий чемпіонат Австралії вигравали в 2008 році сестри Альона і Катерина Бондаренко. Тетяна Перебийніс була фіналісткою Вімблдону в змішаному розряді (2009 р.). Серед юніорів Катерина Бондаренко вставала переможцем Вімблдону - 2004, Еліна Світоліна – Відкритого чемпіонату Франції у 2010 році, Марта Костюк – Australian Open у 2017 році.

Висновки. Отже, професійний теніс представляє собою складний комплекс відносин, основою якого є відносини, що складаються у зв'язку з підготовкою, організацією та проведенням спортивних змагань. Одними із найпрестижніших змагань у професійному тенісі є турніри «Великого шолому», фінансово-економічна діяльність яких, становить потужну індустрію з виробництва й реалізації спортивного видовища.

Література.

1. Борисова О.В. Теоретико-методологічні засади розвитку професійного спорту (на матеріалі тенісу) / О.В. Борисова // Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № 8 (267), Ч. I, 2013. – С.129-138
2. Офіційний сайт АТР [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.atpworldtour.com/> - Назва з екрану
3. Офіційний сайт WTA [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.wtatennis.com/> - Назва з екрану
4. Офіційний сайт Вімблдону [Електроний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.wimbledon.com> - Назва з екрану
5. АТР Partnership: [Електроний ресурс]. - Режим доступу: <http://www.atpworldtour.com/News/Tennis/2016.aspx> - Назва з екрану

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Дніщенко Михайло

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми: Стан та розвиток психомоторних якостей суттєво впливає на досягнення у спортивних єдиноборствах. Годзю рю карате як контактний вид спорту виставляє високі вимоги до розвитку психомоторних якостей. Основними психомоторними якостями, які мають переважне значення для досягнення успіху у карате як виді спорту є координованість, реакція на рухомий об'єкт та швидкість. Дослідження цього питання має важливе значення для тренувально-виховного процесу не тільки у карате, а й у інших контактних видах спорту [1,5].

Рухова діяльність каратистів є безперервним ланцюгом рішення моторно-психологічних завдань. У зв'язку з цим в цьому виді спорту пред'являються високі вимоги до рівня інтелектуальних і сенсомоторних якостей і психологічних факторів: часу і точності рухових реакцій, оперативності мислення, високої швидкості переробки інформації, швидкості перемикання і стійкості уваги, точності просторово-часових характеристик рухів [2,3].

Є цілий ряд досліджень, присвячених дослідженню точності і швидкості реагування спортсменів єдиноборців (Л.С. Гільдін 1973), правильності сприйняття тимчасових інтервалів (О.П. Лаптев, В.А. Лавров, 1973; О.Н. Хуснутдинов, 1988), диференціювання просторових параметрів (Ю.Б. Никифоров, 1987; Р.М. Муфтахіна, 2011). У даних роботах було встановлено залежність швидкості і точності реагування від тренуваності спортсменів, їх спортивної кваліфікації і рівня емоційного збудження. Але ці роботи стосуються в основному боксу [4]. Актуальність цього дослідження обумовлена недостатньою вивченістю проблеми провідних психомоторних якостей каратистів, їх діагностики.

Мета дослідження: Дослідити рівень розвитку психомоторних якостей юних каратистів.

Результати дослідження. У дослідженні прийняли участь вихованці Херсонської федерації традиційного годзю рю карате міста Херсона; стаж занять від 1 до 2 років (вік 8-9 років) і стаж більше 2 років (вік 10-12 років). Загальна кількість випробуваних 12 осіб. Тестування проводилось з 1 по 25 лютого 2018р.

Тест на координованість представляє собою виконання комбінацій ударів руками і ногами з переміщеннями в основних стійках (зв'язка складається з 3-4 ударів і 2-3 переміщень). Тренер показує комбінацію два рази в середньому темпі, потім учні повторюють. Тренер рахує кількість помилок при виконанні комбінації. Всього комбінацій 10. Потім підраховується загальна кількість помилок і визначається рівень координації: низький, середній, високий:

- 7 і більше низький;
- 4-6-середній;
- до 3 помилок – високий.

Таблиця 1

Рівень координованості юних каратистів (%)

| Вік | Низький | Середній | Високий |
|-------------|----------------|-----------------|----------------|
| 8-9 років | 20 | 60 | 20 |
| 10-12 років | | 70 | 30 |

Загалом юні каратисти відрізняються достатньо розвиненою координованістю. З часом завдяки тренуванням координованість покращується, що доводить відсутність осіб з низьким рівнем розвитку координаційних якостей серед більш досвідчених каратистів. Також більш кваліфікованих каратистів відрізняються кращою уважністю і зосередженістю, що також має вплив на запам'ятовування техніки і її повторення.

За допомогою програмного продукту – додатку для мобільних телефонів та смартфонів «Speed Punch – швидкість удару» були оцінені показники швидкості удару та різкості. Вимірювалася швидкість двох ударів: кідзамі цукі (короткий удар рукою – «джеб») та чокоцукі – прямий акцентований сильний удар з кроком протягом раунду довжиною 60 сек.

Таблиця 2

Рівень швидкості удару та різкості юних каратистів**Для 8-9 років. Удар чокоцукі**

| Ліва рука | Права рука |
|--|---|
| Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с | Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с. |
| Середній показник прискорення (різкості) – 12.68 м/с | Середній показник прискорення (різкості) – 12.83 м/с. |
| Швидкість максимальна – 9.4 м/с. | Швидкість максимальна – 10.57 м/с. |
| Швидкість середня – 3.8 м/с. | Швидкість середня – 4.32 м/с. |

Для 10-12 років Удар ойцукі

| Ліва рука | Права рука |
|---|--|
| Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с | Максимальне прискорення (різкість) -29.15 м/с. |
| Середній показник прискорення – 15.69 м/с. | Середній показник прискорення – 18.9 м/с. |
| Швидкість максимальна – 7.45 м/с. | Швидкість максимальна – 11.74 м/с |
| Швидкість середня – 4.51 м/с. | Швидкість середня – 5.26 м/с. |

Для 8-9 років. Удар кідзамі-цукі

| Ліва рука | Права рука |
|--|---|
| Максимальне прискорення (різкість) -25.02 м/с | Максимальне прискорення (різкість) -22.81 м/с. |
| Середній показник прискорення (різкості) 18.48. м/с. | Середній показник прискорення (різкості) 14.38 м/с. |
| Швидкість максимальна – 16.36 м/с. | Швидкість максимальна – 15.2 м/с. |
| Швидкість середня – 5.34 м/с | Швидкість середня – 4.45 м/с. |

Для 10-12 років Удар кідзамі цукі

| Ліва рука | Права рука |
|---|---|
| Максимальне прискорення (різкість) - 28.58 м/с. | Максимальне прискорення (різкість) - 26.41 м/с. |
| Середній показник прискорення – 23.72 м/с. | Середній показник прискорення – 13.33 м/с. |
| Швидкість максимальна – 19.21 м/с | Швидкість максимальна – 16.64 м/с. |
| Швидкість середня – 7.98 м/с. | Швидкість середня – 5.07 м/с. |

Як видно з таблиці 2, юні каратисти відрізняються великою швидкістю, як короткого так і акцентованого удару з довгим кроком. Згідно даної таблиці швидкість удару юних каратистів можна порівняти зі швидкістю ударів боксерів. Так, за матеріалами досліджень О.П. Топишева та Г.О. Джерояна надаються такі дані: швидкість удару у майстрів спорту з боксу середня 4-5 м/с і 10 м/с максимальна. [4] У 8-9 - річних каратистів швидкість удару середня 3-4 м/с (чокоцукі) і 4-5 м/с (кідзамі цукі). Для 10-12 - річних ці показники вищі: 4-5 м/с для чокоцукі і 5-7 м/с для кідзамі цукі. Варто відмітити і те, що у більш досвідчених спортсменів зростає і прискорення і швидкість удару, це пояснюється більш технічно правильними і точними рухами, більш кращою координованістю м'язів, вмінням правильно чергувати напруження і розслаблення м'язів.

При виконанні тесту «Реакція на рухомий об'єкт» спортсмени стають один на проти одного. Вихідне положення – ноги на ширині плечей, стопи рівно, руки вниз. Відстань між ними 60-70 см (довжина кроку – дзенкусу дачі). За командою тренера один з них здійснює атаку (з кроком вперед в дзенкусу дачі атака будь якою рукою), задача іншого відійти вбік представними кроками на зовні від суперника і його руки, а не в середину під іншу атакуючу руку (атакують правою – переміщення вліво (правий бік супротивника і навпаки) і здійснити блок «аге уке» (верхній відбиваючий блок). Переміщення не в правильну сторону, відсутність реакції або блоку є помилкою. Загалом десять атак. Критерії оцінки наступні: 8-10 правильних дій – добра реакція; 5-7 правильних дій – середня; 1-4 правильних дій – погана.

Таблиця 3

Рівень реакції на рухомий об'єкт юних каратистів (%)

| Вік | Погана | Середня | Добра |
|-------|--------|---------|-------|
| 8-9 | 20 | 70 | 10 |
| 10-12 | 10 | 70 | 20 |

З даної таблиці видно, що більшість каратистів демонструють непогану реакцію, але показник відмінної реакції невеликий. Реакція є важливою психомоторною якістю для такого спорту як карате, тому слід приділити більше уваги в тренувальному процесі вправам на її розвиток.

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що найбільш вираженими психомоторними якостями у юних спортсменів годзю рю карате є швидкісні якості та координованість рухів, реакція знаходяться на задовільному рівні. Незадовільні характеристики психомоторних якостей притаманні незначному відсотку каратистів.

Література.

1. Ильин Е.П. Психомоторная организация человека. Учебник для вузов, СПб.: Питер, 1-е издание, 2003. С. 138-143
2. Бокин А.Ю. Влияние координационных способностей юных каратистов на результативность их спортивной деятельности. // Журнал социально-экономические явления и процессы № 12, 2003.

3. О биомеханике ударов руками. [Електроний ресурс] / Боевые искусства Филиппин. Режим доступа - <http://combat-arnis.ru/2014/02/20/about-biomechanics-punches/>

4. Джероян Г. О. В кн. Бокс. Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1979. - с. 54-71

5. Клименко В.В. Психомоторные способности спортсмена / В.В.Клименко. – К.: Здоров'я, 1987. – 168 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ «СКАТТ» У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТРІЛЬЦІВ З ПНЕВМАТИЧНОГО ПІСТОЛЕТА

Дробот Вероніка

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Аналіз літературних джерел дозволив визначити, що технічна підготовка стрільця – це процес, спрямований на оволодіння технікою стрільби з обраних видів зброї, необхідної для досягнення максимально можливих індивідуально для кожного стрільця спортивних результатів. Метою удосконалення технічної підготовки є досягнення відповідних для кожного етапу спортивної підготовки кількісних параметрів технічної підготовленості.

Розвиток і вдосконалення сучасної системи спортивної підготовки стрільців. Високий рівень спортивних виступів на змаганнях зі стрільби висуває особливі вимоги до технічної підготовки спортсменів, тому технічна підготовка стрільців є актуальним завданням. 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 [1,3].

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.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити те, що провідні фахівці стрілецько-спортивної науки України надають перевагу таким основним засобом удосконалення технічної підготовки стрільців, як вправи зі зброєю, а саме: спеціально-підготовчі, змагальні, а також з використанням тренажерів [5].

Під поняттям техніки виконання влучного пострілу розуміють результат дій стрільця по упорядкуванню координаційних взаємозв'язків між структурними компонентами системами «стрілець-зброя» [15 с.5-7].

Виклад основного матеріалу. До структурних компонентів системи «стрілець-зброя» належать: поза «напоготові», «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 міжм'язової взаємодії, отримавши назву синергія. Увесь процес вдосконалення технічної майстерності стрільця направлений на досягнення автоматизованого рухового навичку, при якому натискання на спусковий курок, а також регуляція пози «напоготовка» повинні здійснюватись на рівні підсвідомості, не потребуючи при цьому посиленого контролю свідомості.

Скатт – це сучасний електронно-комп'ютерний тренажер, що використовується для вдосконалення техніко-тактичної майстерності стрільців. Проблеми теорії і практики спортивного тренування з використанням оптоелектронних тренажерів стають тим далі важливішими, чим ширше такі технічні засоби використовуються у стрілецькому спорті.

Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту для контролю й відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка. Українські стрільці в основному користуються системою Скатт, яка визнається корисною й зручною у тренуванні. З'ясовано, що провідні фахівці стрілецько-спортивної науки України надають перевагу таким основним засобам технічної підготовки стрільців, як вправи зі зброєю, а саме: спеціально-підготовчі, змагальні, а також з використанням тренажерів. До спеціально-підготовчих вправ відносять стрілецькі вправи, які виконуються з патроном або без нього, а також, в залежності від поставлених завдань, періоду підготовки, рівня підготовленості і т.д., у полегшених або ускладнених умовах.

Досліджено, що при виборі оптоелектронної системи для застосування у тренувальному процесі стрільці з багатьох країн СНД і Європи надають перевагу тренажеру Скатт. Метою використання даного інструментального засобу є отримання термінової об'єктивної інформації про технічні параметри процесу виконання пострілу на основі визначення координат точки прицілювання на мішені Скатт. Саме на основі аналізу фактичних координат точки прицілювання та її відстані від центра мішені тренери і спортсмени намагаються вносити відповідні корекції у техніку процесу виконання пострілу. Тому, важливим чинником, який впливає на адекватність висновків про ефективність техніки процесу виконання пострілу спортсменом та вибору у разі необхідності способів її корекції, є відповідність результатів реєстрації точки прицілювання на мішені Скатт її реальному положенню у просторі.

Формування досконалої техніки виконання рухової дії передбачає утворення ефективної координаційної структури рухів, яка забезпечує раціональне використання кінетичної енергії, накопиченої у попередніх фазах рухової дії та оптимальну концентрацію у часі м'язових зусиль протягом її виконання. Але такий рівень технічної майстерності можна досягнути лише за

умови створення у спортсмена інтегрального образу цілісного рухового акту, який можливо сформувати завдяки вдосконаленню усіх його структурних компонентів та врахуванню специфічності умов його виконання [5с.26].

Мета дослідження – визначити ефективність використання тренажеру «Скатт» в тренувальному процесі стрільців із пневматичного пістолету.

Наше дослідження проводилось на базі стрілецького тиру Херсонського вищого училища фізичної культури. В експериментальній частині приймали участь стрільці з пістолету у кількості 10 осіб. Всі учасники дослідження мають достатню спортивну кваліфікацію: II та I розряду, кандидата у майстри спорту (КМС) та майстра спорту (МС).

В навчально – тренувальному процесі впроваджено методику підготовки стрільців з пневматичної зброї за допомогою тренажера «Скатт». Визначено, що дана методика технічної підготовки стрільців, на етапі спеціалізованої базової підготовки передбачає контроль за параметром технічної підготовленості у стрільбі з пневматичного пістолета-середньої відстані траєкторій прицілювання (у відсотковому співвідношенні) під час натиску на гачок. Тренування базувалися на використанні групових моделей траєкторії руху зброї в процесі прицілювання стрільців з пневматичного пістолета різної спортивної кваліфікації. Встановлено, що на початку дослідження, показники відстані траєкторій прицілювання під час натиску на гачок у стрільців-початкового етапу підготовки є невисокою - у середньому показник становить від 19-27%, а у спортсменів рівня вищих досягнень цей показник становить від 55-65%, для цього рівня це не поганий показник. Але задача методики – підняти ці показники або зробити їх більш стабільними. Спортивні результати у змагальній вправі ПП-3 у першій групі у середньому становить 530 очок, а у другій - 560 очок.

Здійснено порівняльний аналіз показників технічної підготовки стрільців-початківців з групою спортсменів вищих досягнень. Так, встановлено, що у ході педагогічного експерименту, показники технічної підготовленості (відстань траєкторій прицілювання (у відсотковому співвідношенні) під час натиску на гачок) у першій групі - від 21-30% та у другій - від 57-68%. Спортивні результати у змагальній вправі ПП-3 у першій групі у середньому становлять 540 очок, а у другій - 565 очок.

При порівнянні кінцевих результатів педагогічного експерименту було доведено, що у стрільців 1 та 2 групи показники досліджуваного параметра технічної підготовленості за середнім арифметичним значенням стали кращі на 5%. Виявлено, що середньогрупові результати змагальної вправи ПП-3 у 1 групі вищі на 10 очок, а у 2 групі на 5 очок.

Отже, з використанням оптоелектронних стрілецьких тренажерів можна отримати кількісні параметри техніки виконання пострілу. Орієнтуючись на моделі траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, можна здійснювати контроль за параметром технічної підготовленості стрільця. На основі цього можна оцінювати зміни у характері протікання процесу становлення спортивної техніки стрільців. Виходячи з цього, можна надалі планувати або корегувати тренувальний процес для розробки найбільш ефективної тренувальної програми подальшого технічного вдосконалення, підбираючи адекватні для конкретного

періоду чи етапу підготовки засоби та методи з метою виходу спортсменів на запланований рівень результатів.

Висновки. Дослідивши значний матеріал щодо технічного удосконалення спортсменів з кульової стрільби можемо зробити наступний висновок.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити те, що на сьогоднішній день проблема удосконалення технічної підготовки стрільців є актуальною, оскільки потребує пошуку сучасних тренажерів та впровадження їх у практику.

Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту для контролю й відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка. Українські стрільці в основному користуються системою Скатт, яка визнається корисною й зручною у тренуванні.

Література.

1. Актон А.В. Устойчивость тела как критерий, технического мастерства стрелков / А. В. Актон, Н. А. Лесото // Теория и практика физ. культуры. - 1985. - № 9. - С. 53-54.

2. Банах С. М. Вагомість основних чинників розсіювання куль у спортивно-прикладній стрільбі з пістолета: метод, рек. / С. М. Банах. - Л.: ДНУ, 2004. - 24

3. Корх А. Я. Заслужений тренер РРФСР Книга: «Удосконалення в кульовій стрільбі»

4. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни - М.:, 1993.

5. Вайнштейн Л. М.: Учись метко стрелять / Л. М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1973. - 32 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Корсаков Володимир

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Вступ. Сучасні дослідження засвідчують вагому роль спеціальних швидкісно-силових якостей в підтриманні та подальшому примноженні ефективності технічної майстерності спортсменів [1, 2, 3, 4].

У досвідчених спортсменів на стадії спортивного збагачення відбувається вже певна стабілізація загальної та спеціальної підготовленості. Багато науковців вважають, що більше уваги треба приділяти їх прогресуванню на стадії початкової спортивної спеціалізації. Адже надалі примноження рівня техніко-тактичної майстерності спирається на високий потенціал фізичної підготовленості [3, 4].

Досягнення високих спортивних результатів можливе лише при змістовному процесі плануванні і підготовці, інакше кажучи він мусить мати

раціональні проміжки відпочинку і чималі за об'ємом і напруженістю тренування. З огляду на вище зазначене, цілеспрямоване використання засобів швидкісно-силової підготовки на етапі попередньої базової підготовки є одним з необхідних принципів тренувального процесу юних боксерів.

Метою дослідження є вдосконалення методики розвитку швидкісно-силової підготовки юних боксерів 13 - 14 років на етапі попередньої базової підготовки.

Для вішення поставлених завдань застосовувалися наступні **методи дослідження**: аналіз науково-методичних джерел з проблеми підготовки юних боксерів, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Зробивши аналіз науково-методичної літератури і практичного досвіду тренера, ми виявили, що в тренуванні юних боксерів протягом усього навчально-тренувального циклу необхідно застосовувати засоби для розвитку швидкісно – силових якостей помірно на всіх етапах багаторічної підготовки.

Виходячи з аналізу сучасного досвіду підготовки юних боксерів (тренер Курдов О.М., боксерський клуб «Данька», м. Нова Каховка), нами була доповнена програма підготовки спортсменів другого року навчання, віком 13-14 років.(етап попередньої базової підготовки).

Отже, розвиток швидкісно-силових якостей проводиться протягом трьох циклів:

1. Підготовчий – 2 тижні (вересень).
2. Кінець підготовчого циклу, початок передзмагального циклу– 4 тижні (жовтень – листопад).
3. Другий підготовчий цикл 8 тижнів (січень).

Тренування відбувалися 5 разів на тиждень тривалістю 120 хвилин. Дослідження динаміки розвитку швидкісно-силових якостей юних боксерів в досліджуваній групі були здійсненні в період з вересня 2017 р. по лютий 2018 р. на базі боксерського клубу «Данька». Тестування відбувались на різних періодах річного циклу підготовки.

Програми, які було відібрано для експериментальної групи нас цікавили тільки такі, з допомогою яких можна було б вплинути на структуру елементів та на ті механізми, які можуть забезпечити постійний прогрес швидкісно-силової підготовленості боксерів 13-14 років.

Для розвитку швидкісно-силових якостей були вибрані такі вправи, які припускали в навчально-тренувальному процесі застосування спортсменами послідовного режиму вправ зі штангою, набивними м'ячами і обтяженнями та були направлені на покращення рівня розвитку швидкісно-силових якостей м'язів. Основна мета цих методик полягає в поступовому підведенні боксерів до точки найвищої спортивної форми на основі прогресування їх спеціальної швидкісно-силової підготовленості.

Основне завдання першого підготовчого періоду полягало в примноженні рівня загальної фізичної, функціональної і технічної підготовленості спортсменів. У цей період передзмагальної підготовки в тренуваннях боксерів-

юніорів більша увага надавалася комплексу вправ зі штангою для розвитку м'язів, що забезпечують ударний рух.

Комплекс вправ зі штангою включав:

1. Жим штанги лежачи під кутом 35 градусів, 4 підходи по 8-12 повторень, вага штанги – 55-75% від ваги спортсмена.

2. Напівприсідання зі штангою на плечах, 4 підходи по 8-12 повторень, вага штанги – 35-50% від ваги спортсмена.

3. Виштовхування штанги від грудей двома руками, 4 підходи по 20 повторень, вага штанги – 15-25% від ваги спортсмена.

Вправи з грифом боксери-юніори виконували на навчально-тренувальних зборах протягом 18 днів. Протягом 4 раундів спортсмени тренувалися на боксерських снарядах після вправ із обтяженням.

Мета другого циклу тренування – примноження спеціальних швидкісно-силових здібностей боксерів-юніорів методом сполучення та вдосконалення техніко-тактичної майстерності.

Другий цикл передзмагальної підготовки був спрямований на підвищення рівня спеціальної швидкісно-силової підготовленості боксерів-юніорів за допомогою ударних вправ з набивними м'ячами. Тому особлива увага була приділена на вибуховий початок ударного руху і на техніку нанесення ударів.

Боксери-юніори виконували такі вправи з набивними м'ячами:

1. Прямі удари - 5 хв;

2. Бокові удари - 5 хв;

3. Удари знизу - 5 хв;

Для боксерів-юніорів вага яких становить до 60 кг, м'яч - 3 кг.

Вправи з м'ячами боксери-юніори здійснювали на тренуваннях кожен день по 20 хв, протягом 20 днів підготовки.

Третій цикл тренувань спрямований на підтримання та примноження спеціальної швидкісно-силової підготовленості, зосереджені на вдосконаленні особистої техніко-тактичної майстерності боксерів-юніорів.

З огляду на це, на третьому циклі підготовки боксерів-юніорів збільшення рівня їх спеціальної швидкісно-силової підготовленості реалізується за допомогою комплексу вправ, який включав в себе удари з м'ячами:

1-й раунд - коронні удари лівою рукою (3 хв);

2-й раунд - коронні удари правою рукою (3 хв);

3-й раунд - коронні подвійні удари (3 хв);

4-й раунд - коронні потрійні удари (3 хв);

5-й раунд - ближній бій (3 хв).

Вага обтяжень для боксерів-юніорів до 60 кг була 0,6 кг. Цей комплекс боксери-юніори виконували по 15 хв на денному і вечірньому тренуваннях на навчально-тренувальних зборах протягом 3 тижнів підготовки.

З метою перевірки ефективності розробленої методики нами було проведено тестування рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Приріст в показниках швидкісно-силової підготовленості значно збільшується згідно з отриманими даними (табл. 1): під час виконання 37 згинань

і розгинань рук в упорі лежачи результат збільшився на 27%; результат в стрибках в довжину збільшився на 8.04%.

Таблиця 1

Приріст показників швидкісно-силової підготовленості після проведення педагогічного експерименту

| Тести | До експерименту | Після експерименту | Приріст % |
|--|-----------------|--------------------|-----------|
| Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-ть разів | 21 | 37 | 27 |
| Стрибок в довжину з місця, см | 201.3 | 218.4 | 8.04 |

Отже, застосування методики сприяло збільшенню рівня швидкісно-силової підготовленості юних боксерів 13 - 14 років.

Однак, слід пам'ятати, що таке навантаження потрібно використовувати із спортсменами, чия кваліфікація не нижче 1-го розряду і відвідування тренувань не менше 4 років, оскільки вони вже набрали необхідний базовий рівень фізичної підготовленості.

Висновки. Проведене нами дослідження та аналіз науково-методичної літератури, дозволяє стверджувати, що в річному циклі тренування боксерів у віці 13 - 14 років застосовуються переважно рівномірний розподіл засобів швидкісно-силової підготовки.

При використанні планування засобів для розвитку швидкісно-силових якостей упродовж 8 тижнів відмічені позитивні зрушення контрольних показників цих якостей. Планувати етапи підготовки необхідно з урахуванням календаря змагань.

У подальшому можна стверджувати, що динаміка розвитку швидкісно-силових якостей буде залежати від підготовки та роботи в тренувальний період.

Література.

1. Копцев К.Н. Повышение эффективности специальной скоростно-силовой подготовленности боксеров высокой квалификации на предсоревновательном этапе: автореф. дис... канд. пед. наук / К.Н. Копцев. – С–Пб. - 2112. - 25 с.

2. Рябинин С.П. Скоростно-силовая подготовка в спортивных единоборствах: учеб. пособ. / С.П. Рябинин, А.П. Шумилин. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, Институт естественных и гуманитарных наук, 2007. – 153 с.

3. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовка боксеров-юниоров на предсоревновательном этапе / К.Н. Копцев [и др.] // Теория и практика физ. культуры. – 2007. – № 8. – С. 43-44.

4. Копцев К.Н. Специальная скоростно-силовая подготовленность боксеров в возрастном аспекте / К.Н. Копцев, Мансур Хамда, З.М. Хусьянов // Теория и практика физ. культуры. – 2010. – № 7. – С. 18.

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГАНДБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ

Кузеванова Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Особливості техніко-тактичної підготовленості гандболісток різного амплуа формує в основному ігрова позиція, яку займає спортсменка в команді. Склад гандбольної команди ділиться на польових гравців і воротаря.

Гандбольні воротарі можуть використовувати різні стилі гри. Вони відбивають м'ячі руками і ногами з випадками і переміщеннями в воротах приставними кроками. Успіх дій воротаря при такому стилі гри залежить від правильного вибору вихідного положення в воротах, чіткої взаємодії з захисниками і якомога швидшої організації переходу від захисту до нападу після затримання м'яча.

Воротар – головний організатор захисту, його вмлі дії, що проводяться узгоджено з захисниками, нейтралізують зусилля нападників. Воротар є також одним з головних організаторів нападу. З точної і своєчасної передачі воротаря своєму гравцю починається швидка атака команди. Ось чому воротар повинен володіти насамперед такими якостями, як швидкість реакції, широта уваги, її стійкість і швидке переключення, висока координація рухів, спритність, гнучкість, стрибучість, витривалість.

Гра воротаря пов'язана з різкими рухами, больовими відчуттями і обов'язковою наявністю сміливості для того, щоб підставити своє тіло під удар м'яча, що летить з великою швидкістю. Тому відбір і підготовка жінок для цього амплуа повинна плануватися з особливою ретельністю.

Формування техніко-тактичної майстерності гравців, що виступають в амплуа воротаря, її починається у навчально-тренувальних групах та вдосконалюється в процесі всього періоду виступу гандболісток у змаганнях. Щоб забезпечити належне зростання спортивної майстерності, особливо технічної, гандболісткам необхідно на кожному етапі багаторічної підготовки мати певний рівень фізичної кондиції [2].

Немає чітких розробок для контролю підготовленості гравців, що виконують амплуа воротар. Даних в науково-методичній літературі про особливості техніко-тактичної підготовленості воротарів у жіночому гандболі дуже мало. Тому тема, обрана нами для дослідження є актуальною.

Мета дослідження: визначити технічну підготовленість воротарів Херсонського ГК «Дніпрянка» та молодшої групи воротарів 2001-2002 року народження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, методика визначення техніко-тактичної підготовленості воротарів в ГК «Дніпрянка» та молодшої групи воротарів 2001-2002 року народження, методи математичної статистики. В нашій роботі були використанні наступні тестові вправи. Зміст тесту №1 полягав у швидкості та точності передач воротаря 10 польовим гравцям. Оптимальною оцінкою (100%) вважалось виконання 8 точних

передач. Зміст тесту №2 полягав у швидкості та якості відбивання м'яча воротарем від стіни на відстані одного метра. Кидок у стіну виконувався тренером або польовим гравцем, приховано від воротаря. Оптимальною оцінкою (100%) вважалося 10 відбивань.

Результати дослідження. Оцінка рівня техніко-тактичної підготовки воротарів в гандболі проводилась у вигляді тестів (нормативів).

В першому тестуванні, яке відбувалось в листопаді 2017 р. ГК «Дніпрянка» та молодшої групи воротарів 2001-2002 року народження (резерв), найкращий результат показали Тетяна Ч. (87,5%) та Тетяна К. (87,5%), які є гравчинями основного складу команди. Трохи вище середнього результату показали молоді воротарі Анастасія К. (62,5%) і Анна Ж. (62,5%).

При повторному тестуванні яке проводились у лютому 2018р. воротарі підвищили свої результати. Основний голкіпер ГК «Дніпрянка» Тетяна Ч. показала найвищий результат (125%) (вище норми) та дещо вище норми Тетяна К. (112,5%). Вклалися в норму і молоді воротарі Анастасія К. та Анна Ж. (100%).

Таблиця 1

Результати дослідження техніко-тактичної підготовленості воротарів ГК «Дніпрянка» та молодшої групи воротарів 2001 - 2002 року народження (кількість правильних спроб та якість)

| Воротар | Тест 1 | | Тест 2 | |
|------------------------------|-----------|------------|----------|---------|
| | Листопад | Лютий | Листопад | Лютий |
| Тетяна Ч. (основний гравець) | 7 (87,5%) | 10 (125%) | 7 (70%) | 9 (90%) |
| Тетяна К. (основний гравець) | 7 (87,5%) | 9 (112,5%) | 6 (60%) | 8 (80%) |
| Анастасія К. (резерв) | 5 (62,5%) | 8 (100%) | 5 (50%) | 6 (60%) |
| Анна Ж. (резерв) | 5 (62,5%) | 8 (100%) | 5 (50%) | 6 (60%) |

У другому тесті, який проводився в листопаді 2017 р. в ГК «Дніпрянка» та молодшій групі воротарів 2001-2002 року народження, найвищі результати показали більш досвідчені воротарі Тетяна Ч. (70%) і Тетяна К. (60%), а молодші воротарі Анастасія К. (50%) і Анна Ж. (50%).

Після проведення повторного тестування яке проводилось у лютому 2018 р., воротарі показали наступні результати: Тетяна Ч. покращила свою майстерність на 20% і у результаті має 90% та Тетяна К., яка теж покращила свої результати на 20%, у результаті має 80%. Анастасія К. та Анна Ж. покращили свої результат всього на 10%, тому в результаті мають 60%.

Висновки. Наше тестування показало, що рівень техніко-тактичної підготовки воротарів підвищився за рахунок використання інтегральних вправ, які виконувалися на швидкості. Наприклад, воротар швидко виконує піднімання тулуба із положення лежачі, а потім виконує захист воріт. Такі вправи застосовувалися як у підготовчій так і у основній частині тренувальних занять. Дослідження допомогою виявити динаміку технічної підготовленості та перспективу подальшого удосконалення техніко-тактичної підготовленості молодих воротарів.

Література.

1. Гандбол: Справочник. - /состав. Н.П.Клусов/. - М.: Фзкультура и спорт, 1982. - 224 с.
2. Драчук А.І. Теорія і методика викладання гандболу: Навчальний посібник. 2-е вид., доповн. і переробл. – Вінниця, 2011 - 154 с.
3. Костюкевич В. М. «Теорія і методика спортивної підготовки» (на прикладі командних ігрових видів спорту). Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 - 616 с.
4. Техника и тактика игры вратаря в гандболе : [учеб.-метод. пособие] / Л. М. Шибут, Т. А. Коломийчук, А. В. Щепанова, Е. А. Гончарова ; [науч. ред. А. А. Полозов] ; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. ун-т. - Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2016. - 90 с.

ВПЛИВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ГИРЬОВИКІВ

Кузнєцов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний гирьовий спорт займає досить значне місце на міжнародній арені та користується великою популярністю серед населення. Рівень силової підготовленості у гирьовому спорті є вирішальним при досягненні високих спортивних результатів [1]. Фахівцями даного виду спорту (Воротинцев А.І., 2002; Расказов В.С., 2004; Морозов І.В., 2008 та ін) неодноразово підіймалося питання про значимість сили у класичному гирьовому спорті, та приділення їй основної уваги в процесі тренування [2,5].

Варто зазначити, що за останні декілька років на просторах нашої держави та сусідніх країн починає активно розвиватися такий напрям гирьового спорту, як гирьовий марафон або напівмарафон. За своєю специфікою гирьовий марафон майже не відрізняється від класичного гирьового спорту, окрім того, що вправа виконується з однією гирею та значно більшою тривалістю виконання вправи.

Незважаючи на те, що даний напрям є відносно молодим, і говорити про високу популярність поки що зарано, марафон вже знайшов своїх прихильників та шанувальників, які приймають активну участь у різноманітних чемпіонатах та показують досить серйозні результати.

Важливим критерієм для досягнення високого результату у даному напрямку відіграє рівень силової підготовленості спортсмена, а саме розвиток максимальної сили та силової витривалості. Тобто, увесь тренувальний процес атлета-гирьовика будується з комплексних вправ, які направлені на розвиток максимальної сили або силової витривалості. Проте, питання щодо переваги однієї сили над іншою на сьогоднішній день залишається невизначеним. Відповідно до вище зазначеного, дослідження питань силової підготовки спортсменів-марафонців є цікавим та актуальним.

Мета дослідження – визначити вплив силової витривалості та максимальної сили на змагальний результат спортсменів з гирьового напівмарафону.

Завдання дослідження:

1) Дослідити вплив показників силової витривалості на змагальну результативність та її залежність від антропометричних значень спортсменів, які займаються гирьовим напівмарафоном.

2) Визначити взаємозв'язок між показниками максимальної сили, антропометричними ознаками та змагальною результативністю.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами було організоване та проведене експериментальне дослідження з групою спортсменів, які займаються гирьовим напівмарафоном. Вік групи досліджуваних у середньому складає близько 16-ти років, при тривалості занять гирьовим марафоном в один рік (класичний гирьовий спорт 2 роки).

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження нами було визначено рівень силової витривалості та максимальної сили у атлетів, які займаються гирьовим напівмарафоном. Визначення рівня максимальної сили у спортсменів мало на меті підняття якомога більшої ваги знаряддя зазначеним способом на одне повторення. Воно складалося з наступних тестових випробувань: присідання зі штангою на плечах, станова тяга штанги, жим штанги стоячи та «армліфтингу» гирі. На виконання кожного тесту спортсмену надавалося три спроби.

Тестування рівня силової витривалості суттєво відрізнялося від попередньої групи тестів, і мало на меті виконання вправи зазначеним способом з максимальною кількістю повторень. Час на виконання вправи не був регламентованим, проте, при зупинці виконання вправи на 2-4 секунди робилося зауваження, після якого атлет повинен був продовжувати або припиняти виконувати вправу. При повторенні даного зауваження записувався фактичний результат спортсмена. Визначення рівня силової витривалості складалося з наступних тестових випробувань: присідання зі штангою на плечах, станової тяги штанги, жиму двох гир стоячи та «протяжки» однієї гирі.

Результати дослідження. Для визначення взаємозв'язку між силовою витривалістю та змагальним результатом, і максимальною силою та змагальним результатом спортсменів-гирьовиків ми користувалися електронними таблицями "Excel". Також нами був підрахований кореляційний зв'язок між зростом і масою гирьовиків по відношенню до їх спортивного результату.

Результати кореляційного зв'язку силової витривалості та змагального результату представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив силової витривалості на змагальну результативність

| Тести | Змагальний результат | Зріст | Вага |
|---------------------------------|----------------------|----------------|----------------|
| Присідання зі штангою на плечах | r=0,557 | r=0,444 | r=0,412 |
| Станова тяга штанги | r=0,525 | r=0,516 | r=0,405 |
| Жим двох гир стоячи | r=0,621 | r=0,165 | r=0,591 |
| «Протяжка» однієї гирі | r=0,539 | r=0,249 | r=0,547 |

Оцінюючи результати кореляції між показниками силової витривалості та змагальним результатом спортсменів було встановлено, що найбільший кореляційний зв'язок спостерігається при виконанні вправи жим двох гир стоячи ($r=0,621$). На нашу думку, це пов'язано з тим, що в ході змагальної діяльності і самого процесу тренування верхній плечовий пояс гирьовика несе досить складне динамо-статичне навантаження, яке пояснюється підтриманням знаряддя при виштовхуванні та затримкою гирі на витягнутій руці при фіксації.

Спираючись на це, роль верхніх кінцівок у гирьовому напівмарафоні суттєво збільшується, так як це на пряму впливає на змагальний результат атлета. Проте, незважаючи на високий показник представленої вправи, результати інших тестових випробувань виявилися дуже наближеними до першого, так, кореляційний зв'язок вправи присідання зі штангою склав $r=0,557$, станової тяги $r=0,525$ та «протяжки» однієї гирі $r=0,539$.

Аналізуючи вищезазначене, ми можемо говорити про досить суттєвий кореляційний зв'язок даних вправ зі змагальним результатом напівмарафонців. Зазначимо, що гирьовий марафон несе комплексне навантаження на організм спортсмена, і результати кореляційного зв'язку, які були отримані в ході дослідження, повністю підтверджують нашу думку про необхідність комплексного прояву розвитку силової витривалості з боку спортсмена, який займається гирьовим напівмарафоном.

В ході проведення кореляційного аналізу між показниками зросту та тестовими випробуваннями, ми бачимо, що суттєвий взаємозв'язок присутній лише при виконанні двох тестових вправ – присідань ($r=0,444$) та станової тяги ($r=0,516$). При аналізі кореляційного зв'язку між вагою спортсменів та тестовими випробуваннями, найбільший взаємозв'язок спостерігався при виконанні вправи жиму двох гир ($r=0,591$) та «протяжці» гирі ($r=0,547$).

Результати кореляційного зв'язку максимальної сили та змагального результату представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Вплив максимальної сили на змагальну результативність

| Тести | Змагальний результат | Зріст | Вага |
|---------------------------------|-----------------------------|-----------|-----------------------------|
| Присідання за штангою на плечах | $r=0,632$ | $r=0,108$ | $r=0,525$ |
| Станова тяга штанги | $r=0,658$ | $r=0,116$ | $r=0,627$ |
| Жим штанги стоячи | $r=0,469$ | $r=0,072$ | $r=0,564$ |
| «Армліфтинг» гирі | $r=0,733$ | $r=0,051$ | $r=0,648$ |

Проаналізувавши результати кореляції максимальної сили з показниками змагальної результативності, які були отримані в ході дослідження, нами було встановлено, що найбільший взаємозв'язок спостерігається при виконанні вправи «армліфтинг» гирі ($r=0,733$). На нашу думку, саме сила хвату гирьовика дозволяє йому утримувати знаряддя протягом усього зазначеного часу, тому питання розвитку сили кисті є безперечно чи не найголовнішим при заняттях з гирями.

Коефіцієнт кореляції трьох інших тестових випробувань показав дещо менший взаємозв'язок, проте він є досить наближеним до першого. Так

коефіцієнт кореляції між змагальним результатом та результатом тесту присідання зі штангою становить $r=0,632$, результатом тесту станова тяга штанги – $r=0,658$ та результатом тесту жим штанги стоячи – $r=0,469$. Зазначимо, що між показниками тесту присідання й станова тяга та змагальним результатом встановлено доволі суттєвий взаємозв'язок.

Спираючись на це, ми можемо говорити про необхідність розвитку максимальної сили м'язів нижніх кінцівок та спини, так як вони є рушійною силою при виконанні змагальних вправ. При аналізі кореляційного зв'язку між зростом спортсменів та результатами тестових випробувань максимальної сили усі показники виявилися дуже низькими, тому можна з впевненістю сказати про майже повну відсутність взаємозв'язку між зростом та проявом максимальної сили у гирьовиків.

При визначенні взаємозв'язку між вагою спортсменів та даними тестовими випробуваннями найбільший кореляційний зв'язок спостерігався при виконанні вправи «армліфтинг» гирі ($r=0,648$) та станова тяга штанги ($r=0,627$). З дещо нижчим показником виявилися вправи жим штанги стоячи ($r=0,564$) та присідання зі штангою на плечах ($r=0,525$). Узагальнюючи вищезазначені показники, ми можемо стверджувати про суттєвий взаємозв'язок між вагою атлетів та результатами максимальної сили.

Окрім визначення взаємозв'язку між показниками силової витривалості та максимальної сили зі змагальним результатом напівмарафонців, нами був розрахований кореляційний взаємозв'язок між зростом та вагою спортсменів і їхнім змагальним результатом. Так, досить значний взаємозв'язок ми отримали при порівнянні ваги гирьовиків та їх змагального результату ($r=0,545$), і зовсім не побачили цього зв'язку порівнюючи зріст з тим же змагальним результатом ($r=0,197$).

Спираючись на результати, отримані після підрахунку, ми бачимо, що найбільший кореляційний взаємозв'язок існує між вагою спортсменів та їх змагальним результатом, тобто прояв максимального результату гирьовика напряму залежить від ваги його тіла. Дещо цікава картина виходить при аналізі кореляційного зв'язку між зростом спортсменів та їх змагальним результатом, а саме, цього зв'язку зовсім не спостерігається. На нашу думку, це пояснюється простою закономірністю: чим більший зріст у спортсмена – тим складніше йому піднімати гирю і виконувати вправу як у фізичному, так і в технічному плані.

Висновки. В ході нашого дослідження нами був визначений вплив показників силової витривалості на змагальну результативність спортсменів з гирьового напівмарафону. Оцінюючи результати кореляції між показниками силової витривалості та змагальним результатом спортсменів було виявлено, що взаємозв'язок між присіданнями зі штангою та змагальним результатом склав $r=0,557$, становою тягою $r=0,525$, жимом двох гир $r=0,621$ та «протяжкою» гирі $r=0,539$.

Результати кореляційного зв'язку між показниками максимальної сили та змагальним результатом довели, що найбільший взаємозв'язок простежується при виконанні вправи «армліфтинг» гирі ($r=0,733$), несуттєво нижчим виявився

тест станової тяги ($r=0,658$) та присідань зі штангою $r=0,632$, і найменший взаємозв'язок з усіх показав тест жим штанги стоячи ($r=0,469$).

При порівнянні показників антропометричних даних та змагальних результатів був виявлений тісний взаємозв'язок між вагою гирьовиків та їх змагальним результатом ($r=0,545$), і майже зовсім відсутній взаємозв'язок між показниками зросту та змагальним результатом напівмарафонців ($r=0,197$).

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення взаємозв'язку між силовою підготовленістю та змагальною результативністю в класичному гирьовому спорті.

Література.

1. Андрейчук В.Я. Методические основы гиревого спорта: учебное пособие / В.Я. Андрейчук. – Львов: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
2. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
3. Гомонов В.Н. Индивидуализация технической и физической подготовки спортсменов-гиревиков различной квалификации / В.Н. Гомонов. – Смоленск: СГИФК, 2000. – 26 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л.С. Дворкин. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Морозов И.В. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / И.В. Морозов. – Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный университет, 2003. – 108 с.

ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЕМОЦІЙНІСТЬ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

Куруч Анастасія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Є багато факторів, що впливають на суддівство та його стиль. Один з найважливіших – це відношення самого судді до гри. Саме воно є провідною характеристикою суддівства, тому що від нього найбільше залежить результат зустрічі. Ставлення може бути не тільки серйозним чи несерйозним. Це поняття треба розуміти глибше, особливо в спортивній діяльності. Відношення до гри може ділитися на етапи: до матчу, під час зустрічі та після неї. Всі етапи впливають на результат загалом. Є.П. Ільїн виділив безліч характеристик від яких залежить суддівська діяльність, однією з них є нервово-емоційне напруження [1]. Такі складові як темперамент та емоційність суддів є актуальним предметом нашого дослідження.

Результати дослідження. У процесі дослідження було використано методику «Дослідження психологічної структури темпераменту» (Б.М. Смирнов) та тест «Характеристика емоційності» (Є.П. Ільїн). За цими тестами були дослідженні судді вищих та початкових категорій, різного віку та статі. Кожна з цих методик включала в себе поняття, які суттєво впливають на суддівську діяльність загалом.

За даними діагностиками були досліджені арбітри різного віку та категорії. Альона В. – 19 років, суддя 2 категорії; Валерія В.– 21 рік, суддя 1 категорії; Руслан Л. – 28 років, суддя Європейської категорії; Вікторія Ж. – 35 років, суддя Європейської та Міжнародної категорії з пляжного гандболу (з перервою в суддівській кар’єрі).

У спектрі суддівської діяльності ми можемо спостерігати безліч понять, які дійсно впливають на її процес та результат. Постає важливе питання, яку роль у спорті загалом несуть такі явища, як екстраверсія та інтроверсія, ригідність та пластичність, темп реакції, емоційна збудливість, тривалість емоцій та багато інших. Треба знати, що під цими поняттями ховається глибокий сенс закономірностей. Можна ці явища поділити на позитивні та негативні, з точки зору суддівської діяльності, але зробити це буде дуже важко, бо кожна характеристика має свої переваги та недоліки. Позитивне воно чи негативне, треба аналізувати тільки дивлячись на результат, на ту стійку ситуацію, яка склалася саме після матчу. У процесі дослідження було виявлено, що арбітр у котрого перевага падає на екстраверсію є впевненим та рішучим, у більшості випадках, та навпаки інтроверти є більш «закриті» та менш рішучі. Через ригідність та пластичність можна визначити, як суддя ставиться до свого рішення, наскільки впевнено він його призначає та відстоює. Ще одними провідними характеристиками є темп реакції, активність та емоційна збудливість, від них залежить наскільки швидко суддя реагує на порушення чи зауваження з боку офіційного представника. Можна зауважити, що ці характеристики є як позитивними, так і негативними. Тому що надмірна концентрація уваги є абсолютною протилежністю об’єктивного суддівства (табл. 1) [2].

Таблиця 1

Психологічна структура темпераменту суддів з гандболу.

| Досліджуваний | Екстраверсія-інтроверсія | Ригідність-пластичність | Емоційна збудливість-стійкість | Темп реакції | Активність |
|--|--------------------------|-------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------|
| Альона В. (19 років, 2 категорія) | Висока екстраверсія | Висока пластичність | Середній рівень | Переважна повільність | Середній рівень |
| Валерія В. (21 рік, 1 категорія) | Середній рівень | Середній рівень | Висока емоц. збудл. | Середній рівень | Середній рівень |
| Руслан Л. (28 років, Європейська категорія) | Висока екстраверсія | Переважна ригідність | Середній рівень | Середній рівень | Висока активність |
| Вікторія Ж. (35 років, Європейська та Міжнародна категорія з пляжного гандболу) | Середній рівень | Середній рівень | Середній рівень | Переважна повільність | Висока активність |

Звертаючи увагу на результати першої діагностики, можна зауважити, що у суддів європейської категорії зафіксована висока активність, це говорить про те що вони повністю зацікавлені своєю діяльністю та є активними працівниками цієї справи. У молодих арбітрів активність середнього рівня, тобто вони тільки пізнають цю справу. Швидкість реакції показує наскільки суддя швидко може приймати рішення в екстремальних ситуаціях, ця шкала залежить від індивідуальних здібностей та досвіду. Одним з найважливіших факторів є ригідність та пластичність, вони відображають сутність суддівського процесу і його стилю. Ми бачимо, що статеві відмінності відображені у результаті тесту. Суддя Валерій В. володіє переважною ригідністю, тобто категоричними та рішучими рішеннями, в той же час представниці жіночої статі мають середній рівень, чи, навіть, високу пластичність. Суддя Альона В. є залежною від свого емоційного стану та емоцій оточуючих, це може супроводжуватися малою кількістю досвіду та юним віком.

Зіставляючи ці психологічні показники, ми можемо сказати, що це загальні поняття, тому слід звернути увагу на конкретні та уточненні емоції, які супроводжують людину усе життя, а в нашому випадку, як субстанцію сильного впливу на суддівську діяльність.

Емоції – це відповідні реакції на зовнішні та внутрішні подразники, які проявляються у вигляді задоволення або незадоволення, радості, страху тощо. Емоційний стан є дуже важливим у суддівстві та спортивній діяльності.

Друга діагностика спрямована на дослідження емоційності, через яку часто арбітр не може сконцентруватися, втрачає контроль над грою, що є головним в його професії [2]. Результат дослідження рівня характеру емоційності суддів з гандболу представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Рівень і характер емоційності суддів з гандболу

| Досліджений | Емоційна збудливість | Інтенсивність емоцій | Тривалість емоцій | Негативний вплив на ефективність |
|--|----------------------|----------------------|-------------------|----------------------------------|
| Альона В. (19 років, 2 категорія) | 2 бали | 6 балів | 3 бали | 6 балів |
| Валерія В. (21 рік, 1 категорія) | 5 балів | 5 балів | 3 бали | 2 бали |
| Руслан Л. (28 роки, Європейська категорія) | 2 бали | 4 бали | 3 бали | 3 бали |
| Вікторія Ж. (35 років, Європейська та Міжнародна категорія з пляжного гандболу) | 5 балів | 6 балів | 4 бали | 2 бали |

Проаналізувавши результати цього тесту можна зауважити, що негативний вплив емоцій на ефективність діяльності є у суддів початкової категорії, через бурхливу реакцію та малий досвід. Цей критерій можна вважати головним у цій діагностиці, бо гра завершується з конкретним результатом, але чи буде він об'єктивним залежить тільки від арбітра. Судді Валерія В., Руслан Л., Вікторія

Ж. є незалежними від емоційної збудливості, інтенсивності та тривалості емоцій. Такі показники були отримані завдяки тривалій праці та досвіду.

Висновки. В ході проведеного дослідження, був виявлений зв'язок між суддівською практикою, досвідом та емоційним станом гандбольних суддів. Судді європейської категорії є більш сконцентровані, рішучі та емоційно стійкі. Арбітри ж початкових категорій мають менш стійкі показники активності та емоційності. Це можна порівняти з набуттям людиною індивідуальності та формуванням його як індивіду, тобто результати суддів, на початку своєї кар'єри не є стійкими. Перспективним напрямком дослідження є поглиблене діагностування психологічних станів суддівської діяльності за допомогою різноманітних методологічних розробок.

Література.

1. Ильин Е.П. Психология спорта /Евгений Ильин. – СПб.: Питер, 2008. - 352с.
2. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий. / Е.П.Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701с.

РІВЕНЬ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ БОРЧИНЬ ВИСОКОГО КЛАСУ

Лата Вікторія

Науковий керівник доцент Грабовський Ю. А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Популярність жіночої боротьби в нашій державі зростає з кожним роком після того як вона була включена в програму Олімпійських ігор як окремий вид спорту починаючи з 2004 року. Тому це досить молодий вид спорту и потребує внесення постійних змін та доповнень в підготовці спортсменок для досягнення та збереження вищих спортивних досягнень. Актуальною є проблема підготовки жінок борчинь. На сьогодні загальні основи спортивного тренування єдині для чоловіків і для жінок. При цьому постійно зростають вимоги до спеціальної фізичної підготовленості, функціонального стану спортсменок у зв'язку з постійними змінами та доповненнями до правил [3].

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, безпосередньо визначальних для досягнення високого результату в вільній боротьбі [1]. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціально підготовчі вправи.

Постійна зміна правил в вільній боротьбі за для підвищення видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків вимагає від спортсменок досягнення дуже високого функціонального рівня, здатності переносити дуже великі тренувальні та змагальні навантаження, швидко відновлюватися після них. Для цього потрібен спеціальний фундамент, який точно відповідає вимогам обраного виду спорту і забезпечує підготовленість для ефективного виконання

основної спеціальної фізичної підготовки і всього подальшого тренувального процесу [2].

У зв'язку з постійним збільшенням навантаження та зміною правил потрібно постійно слідкувати, змінювати та удосконалювати спеціальну фізичну підготовку борчинь високого класу.

Мета дослідження: визначити рівень спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу.

Для вирішення поставленої мети перед нами були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Вивчити засоби і методи спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу.

2. Визначити зміни показників спеціальної фізичної підготовки протягом експерименту.

Організація дослідження. Відповідно до поставлених завдань контингент дослідження склала група жінок вищих досягнень. Всі вони займаються вільною боротьбою в ХВУФК під керівництвом Лушнікова В.Ф. Тренування відбувалося кожен день двічі. Матеріально-технічна база, обладнання та інвентар був однаковим. Після проведення першого тестування, яке проводилося у відповідності до нормативних вимог спеціальної фізичної підготовки груп підготовки до вищих досягнень. Для визначення поставлених завдань, нами було проведено експериментальне дослідження з групою жінок вищих досягнень. Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження ми визначили рівень спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу на початку дослідження та по завершенню експерименту. Для визначення рівня спеціальної фізичної підготовки ми використовували чотири тестові вправи, які були взяті з орієнтованих нормативних вимог для груп жінок високих досягнень. Тестові випробування для визначення спеціальної фізичної підготовки склалися з чотирьох тестових завдань: забігання навколо голови 10 р, перевероти із упору головою в килим на «борцівській міст» і у зворотному напрямку 10 р., прохід в ноги.

Протягом експерименту в групі борчинь високого класу використовувалась спеціально розроблена методика для підвищення спеціальної фізичної підготовки. Дана методика за особливостями впливу на організм та основні м'язові групи була розподілена на два тренувальні тижні. Тренування першого тижня складається з п'яти днів. Навантаження цих тижнів характеризується додатковими вправами які спрямовані на підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості борчинь.

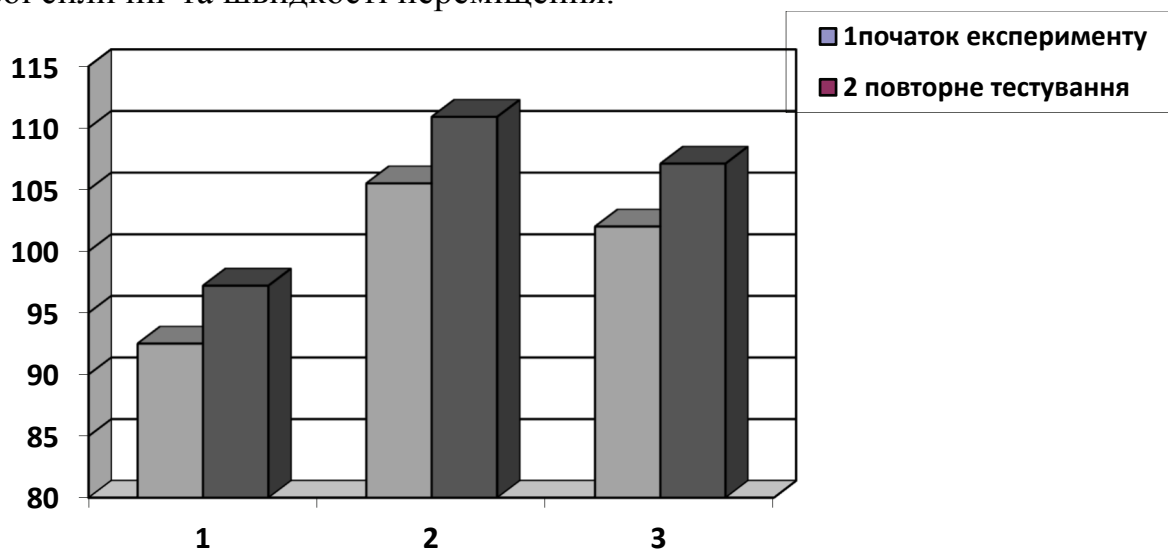
Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадженої методики необхідно дослідити зміни, які відбулися з показниками спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу протягом експерименту. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого та другого тестування.

Результати порівняння за тестами силової підготовленості представлені на рисунку 1.

Аналізуючи результати за вправою «забігання навколо голови» 10 р. зазначимо, що середнє значення використаних секунд борчинь змінилося з позначки 97,2 с. на 92,5 с.. Таке покращення, на нашу думку, пов'язано з позитивним впливом спеціально підібраних вправ, які збільшують швидкісно-силові якості, швидкість реакції.

Оцінюючи результату виконання тесту «прохід в ноги» ми також спостерігаємо покращення результату з 107,1 с. до 102 с.

Результат тесту «перевороти із упору головою в килим на «борцівській міст» і у зворотному напрямку» 10 р. показали, що динаміка показників у секундах зменшується, тобто скорочується час виконання вправи з 110,9 с. до 105,5 с., що показує найкращий результат серед обраних вправ та збільшення м'язової сили ніг та швидкості переміщення.



1-забігання; 2-прохід у ноги; 3-перевороти на «борцівській міст»

Рис. 1. Показники спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу

Розроблена методика для підвищення показників спеціальної фізичної підготовки показала, що у вправах «забігання», «прохід у ноги» та «перевороти на борцівський міст» відбулося суттєве покращення результату. Це говорить про те, що ефективність впровадження даної методики для борчинь високого класу.

Висновки. У ході дослідження ми визначили показники спеціальної фізичної підготовки борчинь високого класу. Результати вправи «забігання» склали на початку експерименту 97,2 секунд, а по його завершенню 92,5 секунд. Виконання вправи «прохід у ноги» склали 110,9 с. та 105,5 с.. Тест «перевороти на борцівський міст» змінився з позначки 107,1 с. до 102 с..

Отримані показники у виконанні тестових випробувань, ми можемо говорити про ефективність розробленої методики для підвищення спеціальної фізичної підготовки.

Спеціальна фізична підготовка є одна з основних та фундаментальних ланок діяльності борчинь, тому дуже важливо приділяти постійну увагу в тренувальному процесі борчинь вільного стилю.

Література.

1. Акоюн А.О. Спеціальна фізическа підготовка в видах єдиноборств /А.О. Акоюн, В.А. Панков // Теорія і практика фізическої культури. – 2004. С. 50-52.
2. Ахметов Р. Визначення переваги силових, швидкісних та швидкісно-силових компонентів спеціальної фізичної підготовленості спортсменів /Р. Ахметов, Т. Кутек, В. Шаверський //Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2014. – С. 354-356.
3. Пістун А. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів /А. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.

СТИЛІ ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ

Марущак Юрій

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Значну роль у фізичній підготовці спортсмена відіграють властивості особистості, які у значній мірі впливають на досягнення результатів у змагальній та тренувальній діяльності. Розроблюючи програму тренувань необхідно враховувати такі якості: агресію, інтелектуальний рівень, твердість характеру, упевненість у собі, авторитарність.

Роль психологічного фактора в досягненні спортсмена під час змагань – безсумнівна. У боротьбі спортсменів, приблизно рівних по фізичній і технічній підготовленості, перемагають ті, які у тактиці використовують велику волю до перемоги, більш розвинуті морально-вольові якості, інтелект. Досягнення максимального ефекту від тактичних дій значною мірою залежить від високої фізичної підготовленості спортсмена, яка в свою чергу тісно пов'язана з розвитком у нього психологічних якостей. Успіх у змаганнях гарантований такому тайському боксеру, який ефективно використовує свої вміння і задатки, що з'явилися природно чи під час заняття спортом. Значну роль грає індивідуальний стиль змагальної діяльності, використання якого приводить до перемоги. Він залежить від типу тілобудови, рівня фізичного розвитку, психологічних якостей [4].

Психологічні аспекти підготовки спортсменів, у тому числі і юних тайбоксерів, розглядалися С. Заяшниковим, Є. Ільїним, Б. Кретті, В. Шеховим та ін. [1, 2, 3, 5].

Мета дослідження – виявити вольові та інтелектуальні якості юних тайських боксерів.

Організація дослідження. Дослідження проводилося з тайськими боксерами на базі спортивного клубу «Ринг» та «Хануман» м. Херсона і тривало з вересня 2017 по лютий 2018 року. У експерименті прийняли участь 20 тайських боксерів, віком 16-17 років другого року навчання, (юнаки та дівчата).

Методи дослідження. *Методика оцінки вольових та інтелектуальних якостей* спортсменів базується на загальноновизнаних у психології тестах: А) Впертість; Б) Настирливість; В) Агресивна поведінка та Г) Стиль мислення [2].

Оцінка інтелектуальних якостей використовується для дослідження особливостей мислення, здатності відокремлення істотних ознак предметів або явищ

від несуттєвих, другорядних. За характером виділених ознак можна судити про переважання того чи іншого стилю мислення: конкретного або абстрактного.

Опитувальник, запропонований Є.П. Ільїним та Є.К. Феценко, направлений на визначення впертості та настирливості спортсменів. Він пропонує відповісти на запропонований ряд ситуацій, уявити себе в них і оцінити, наскільки вони характерні для опитуваного.

Методика «Діагностика схильності до агресивної поведінки», запропонована А. Ассингером, базується на проведенні тестування зі спортсменами, під час якого останнім пропонується ряд ситуацій, де необхідно підкреслити той варіант їх рішення, який є найбільш характерним.

Результати досліджень та їх обговорення. Результати досліджень *вольових якостей* спортсменів з тайського боксу представлені на рис. 1, 2.

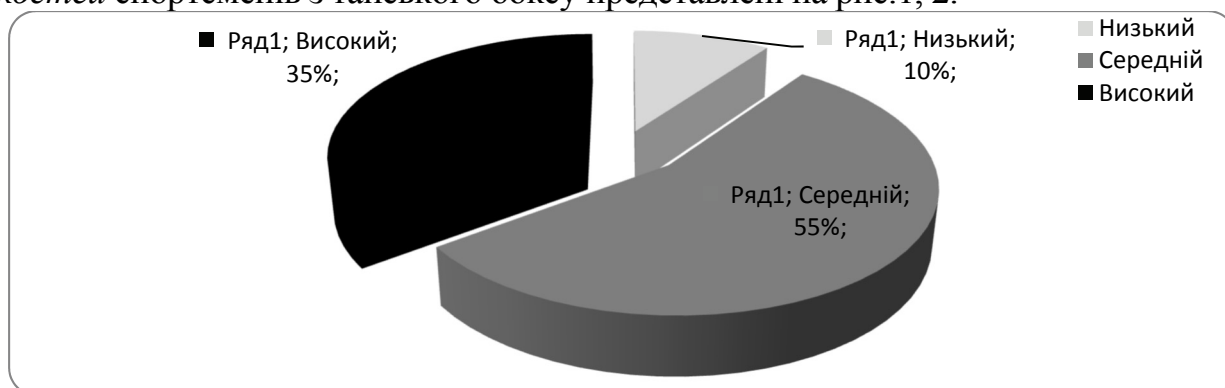


Рис.1. Рівні впертості тайбоксерів

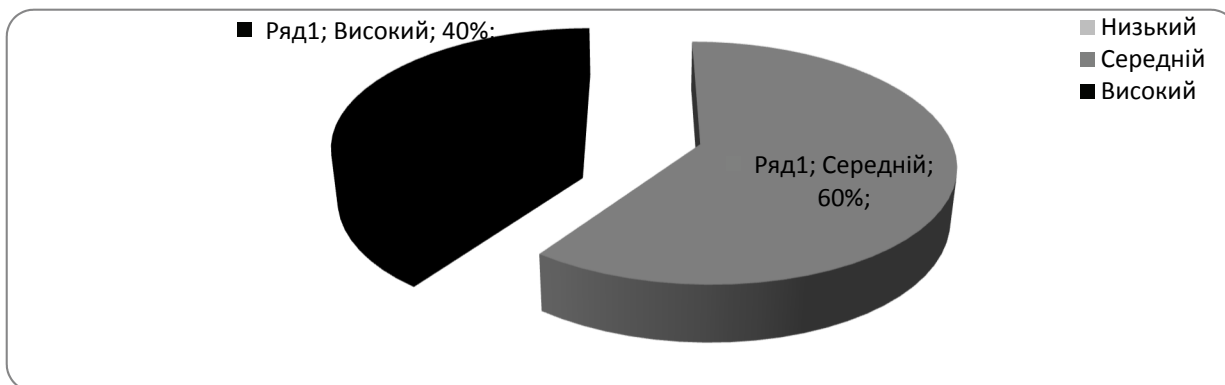


Рис.2. Рівні настирливості тайбоксерів

Аналізуючи результати досліджень вольових якостей молодих тайців зробимо висновок, що кількість дітей з низьким рівнем впертості складає 10%, з середнім – 55%, а з високим – 35%; спортсменів з низьким рівнем настирливості немає, з середнім і високим майже порівну: 60% та 40% відповідно.

Із рис.3 видно, що кількість спортсменів у секції тайського боксу з низьким рівнем агресії складає 10%, з середнім – 40%, а з високим 50%.

Проаналізувавши отримані результати визначення вольових якостей юних тайців, керуючись суб'єктивними судженнями та тренерським досвідом, визначимо для кожного спортсмена індивідуальний психологічний стиль ведення двобою (активний, пасивний). Якщо спортсмен в середньому набрав за

усіма пунктами більше 2 балів, то її стиль тактичної діяльності – активний; якщо 2 та менше балів, то йому притаманний пасивний стиль, табл. 1.

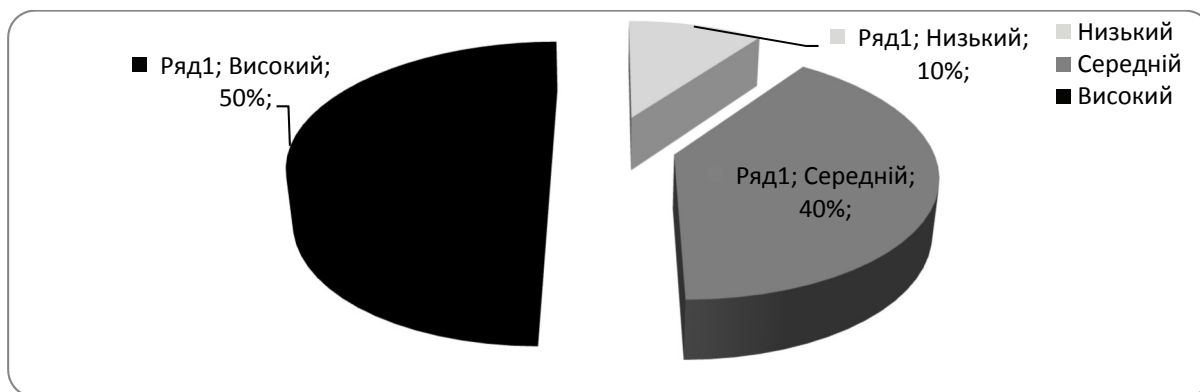


Рис.3. Рівні агресивної поведінки тайських боксерів

Таблиця 1

Стилі діяльності тайських боксерів, рівні

| Ім'я та прізвище тай-боксера | Вольові якості | | | Середній бал за рівнями вольових якостей | Психологічний стиль ведення двобою | Стилі мислення |
|------------------------------|----------------|---------------|---------|--|------------------------------------|----------------|
| | Впертість | Настирливість | Агресія | | | |
| Микита Л. | 2 | 3 | 2 | 2,33 | Активний | Конкр.-сит. |
| Артем Д. | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Активний | Абстр.-сит. |
| Кирило К. | 3 | 2 | 1 | 2,00 | Пасивний | Абстр.-сит. |
| Сергій Г. | 2 | 3 | 3 | 2,67 | Активний | Абстр.-сит. |
| Дарина Н. | 2 | 2 | 1 | 1,67 | Пасивний | Абстр.-сит. |
| Антон Д. | 1 | 2 | 2 | 1,67 | Пасивний | Абстр.-сит. |
| Кирило Т. | 3 | 3 | 1 | 2,33 | Активний | Абстр.-сит. |
| Тимофій І. | 2 | 3 | 1 | 2,00 | Пасивний | Абстр.-сит. |
| Паша М. | 3 | 2 | 1 | 2,00 | Пасивний | Абстрактний |
| Маша Л. | 3 | 3 | 2 | 2,67 | Активний | Абстр.-сит. |
| Диана В. | 1 | 2 | 2 | 1,67 | Пасивний | Абстрактний |
| Саша М. | 2 | 3 | 1 | 2,00 | Пасивний | Абстрактний |
| Микита Т. | 2 | 3 | 2 | 2,33 | Активний | Абстрактний |
| Влад Щ. | 3 | 3 | 2 | 2,67 | Активний | Конкр.-сит. |
| Максим К. | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Активний | Конкр.-сит. |
| Саша Ш. | 2 | 3 | 1 | 2,00 | Пасивний | Абстрактний |
| Марина С. | 3 | 2 | 2 | 2,33 | Активний | Абстр.-сит. |
| Юра М. | 3 | 3 | 3 | 3,00 | Активний | Абстр.-сит. |
| Тарас М. | 2 | 2 | 2 | 2,00 | Пасивний | Конкр.-сит. |
| Дмитро Б. | 2 | 2 | 2 | 2,00 | Пасивний | Абстрактний |

Результати дослідження інтелектуальних якостей, які представлені стилями мислення тайських боксерів, наведені в табл. 1 та на рис.4.

Аналізуючи дані діаграми виявили, що у спортсменів гуртка тайського боксу переважає абстрактно-ситуаційний стиль мислення – 62%. Абстрактний тип мислення спостерігається у 30% боксерів, а конкретно-ситуаційний лише у 8%.

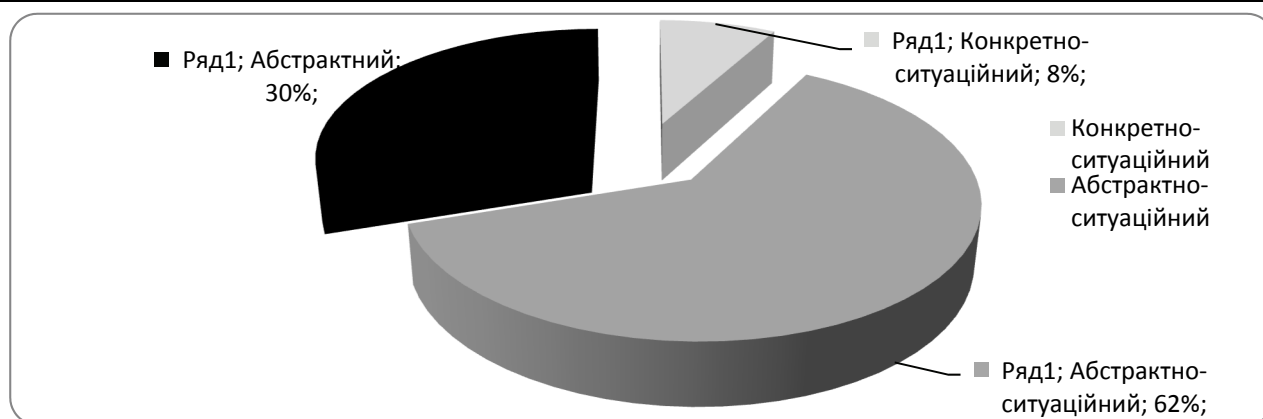


Рис.4. Стилi мислення тайбоксерiв

Проаналізувавши результати психологічних та тактичних дій спортсменів у гуртках тайського боксу отримуємо наступні набори комбінацій тактичних стилів двообою: конкретно-ситуаційний активний, конкретно-ситуаційний пасивний, абстрактно-ситуаційний активний та абстрактно-ситуаційний пасивний, абстрактний активний та абстрактний пасивний, (табл.2.).

Таблиця 2

Методика навчання тактичному стилю двообою юних тайбоксерів

| № з.п. | Стиль мислення | Психологічний стиль ведення двообою | Методичні рекомендації |
|--------|------------------------|-------------------------------------|--|
| 1 | Конкретно-ситуаційний | Активний | Тактика «стрімкої атаки». Характерна для екоморфів. Спеціальна фізична підготовка. На тренуванні необхідно звернути увагу на розвиток відчуття часу, швидких переміщень, зі зміною напрямку та темпу руху. Активний стиль передбачає роботу з суперником «першим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, рухаючись уперед, створювати натиск, а потім відступати. ЗФП. Розвиток швидкісно-силових якостей, координації. |
| 2 | Конкретно-ситуаційний | Пасивний | Тактика «вичікування». Характерна для ендоморфів. СФП. Тренування повинне навчити спортсмена відчувати час поєдинку, вміти затягувати час сутички. Відпрацювати до автоматизму коронні технічні прийоми захисту, які допоможуть зменшити перевагу противника у бою. Виконання ударів не на кількість очок, а на силу. Вправи на координацію у просторі. ЗФП. Розвиток витривалості, сили та координації |
| 3 | Абстрактно-ситуаційний | Активний | Тактика «ігровик». Характерна для мезоморфів. СФП. Вправи на реакцію, захист від атак, переривання атак з контратакою, вправи на загартування тіла від ударів, «набивання» рук та ніг. Тайбоксер заздалегідь не готує свої коронні технічні прийоми, а діє, пристосовуючись до стилю бою противника. Активний стиль передбачає роботу з суперником «першим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, рухаючись уперед, створювати натиск. ЗФП. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості та сили. |

| | | | |
|---|------------------------|----------|--|
| 4 | Абстрактно-ситуаційний | Пасивний | <p>Тактика «вичікування». Характерна для екторморфів.</p> <p>СФП. Тренування повинне навчити спортсмена відчувати час поєдинку, вміти затягувати час сутички. Відпрацювати до автоматизму коронні технічні прийоми, які допоможуть здобути бали. Виконання ударів у швидкому темпі. Вправи на координацію та реакцію.</p> <p>У парах імітувати дії суперників і напрацьовувати відповідні технічні прийоми для захисту та нападу. Пасивний стиль передбачає роботу з суперником «другим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, відступаючи назад.</p> <p>ЗФП. Розвиток витривалості, швидкості та координації.</p> |
| 5 | Абстрактний | Активний | <p>Тактика «комбінаційного» бою. Властива ендоморфів</p> <p>СФП. Попередній перегляд відео боїв можливих майбутніх суперників, аналіз їх тактики ведення поєдинку, задумка плану ведення бою: з якої комбінації почати, який стиль своєї техніки обрати, які прийоми застосовувати. Напрацювання великої кількості технічних прийомів, особливих комбінацій.</p> <p>В парах з партнером відпрацювання технічних елементів на «лапах, «падах», «бій з тінню», бій з партнерами.</p> <p>ЗФП. Витривалість, сила та координація.</p> |
| 6 | Абстрактний | Пасивний | <p>Тактика «комбінаційного бою». Характерна для ендоморфів.</p> <p>СФП. Попередній перегляд відео боїв можливих майбутніх суперників, аналіз їх тактики ведення поєдинку, задумка плану ведення бою: з якої комбінації почати, який стиль своєї техніки обрати, які прийоми застосовувати. Напрацювання великої кількості технічних прийомів, особливих комбінацій, які починаються діями захисту і переходять у відповідні дії нападу «другого номера».</p> <p>В парах з партнером відпрацювання технічних елементів на «лапах, «падах», «бій з тінню», бій з партнерами.</p> <p>ЗФП. Витривалість, сила.</p> |

Висновки. Отже, знаючи стилі мислення, тактику ведення двобою та опираючись на багаторічні спостереження за боксерами - тайцями під час тренувань та участі у змаганнях, можна розробити індивідуальний тактичний стиль ведення двобою, який дасть спортсменові максимальну перевагу в бою.

Література.

1. Заяшников С.И. Тайский бокс: [Учебно-методическое пособие.] / С.И. Заяшников. – М.: Terra-Спорт, Олимпия Пресс, 2002. - 272 с.
2. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2011. – 701
3. Кретти Б. Дж. Психология в современном спорте / Б. Дж. Кретти. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 102 с.
4. Шалар О.Г. Психология тактичного двобою юних каратистів / О.Г. Шалар, Є.А. Стрикаленко, М.С. Савченко-Марущак // Єдиноборства. Науковий журнал №2(8) / Видання Харківської державної академії фізичної культури кафедри одноборств; гол. ред. Н.В. Бойченко. – Харків : ХДАФК, 2018. – С. 104-115.

5. Шехов В.Г. Тайский бой в своё удовольствие: [Практическое пособие] / В.Г. Шехов; под ред. А.Е. Тараса. – М.: АСТ, 2000. – 384 с.

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ

Мороз Максим

Науковий керівник: викладач Кільницький О.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасна система виховання та підготовки спортсменів-легкоатлетів характеризується складною побудовою навчально-тренувального процесу, який базується на застосуванні гнучких навантажень, використанні різноманітних засобів.

Сучасна система підготовки легкоатлетів здійснюється, головним чином, завдяки збільшенню обсягу й інтенсивності тренувальних засобів. Цей шлях не може розглядатися як оптимальний для досягнення рекордних результатів, оскільки подальше збільшення навантаження може призвести до негативних наслідків (гостре та хронічне м'язове перевтомлення, психічне перенапруження, травми тощо). Тому проблема подальшого вдосконалення системи спортивного тренування набуває особливої актуальності. Останніми роками в навчально-тренувальному процесі почали широко використовувати технічні засоби й методи. До них, зокрема, відносяться тренажерні пристрої різноманітних конструкцій, вплив яких дозволяє вирішувати завдання розвитку фізичних здібностей, навчання техніці та її вдосконалення, формування правильного ритму рухів тощо [1].

Тому метою нашої роботи є: проаналізувати особливості застосування тренажерів в тренувальному процесі легкоатлетів бігунів на короткі дистанції.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз світового досвіду показує, що в останні роки значно розширилася матеріально-технічна база бігових дисциплін. Побудовано закриті стадіони в більшості країн, створені спеціально-тренувальні бази в регіонах з теплим кліматом і гірських районах світу, де є всі умови для якісного виконання змагальних і тренувальних вимог у будь-який час року. Також Ведеться безперервний пошук по вдосконалюванню спортивного взуття, покриттів бігових доріжок, створені тренажери, що дозволяють удосконалювати техніку бігу, розвивати фізичні якості й тестувати спортсменів. Однак, для досягнення результатів міжнародного класу необхідно правильно організовувати тренування протягом багатьох років.

У нашій країні після досягнень В.Борзова не спостерігається більше високих результатів. Спринт практично перетворився в змагання між темношкірими спортсменами, які вже давно займають лідируючі місця в бігу на короткі дистанції.

Певний час вважалося, що самим надійним способом підвищення спортивного результату є просте збільшення обсягу тренувальної роботи із всіх її параметрів. Цей шлях здавався єдино вірним, оскільки в такий спосіб

домагалося успіхів більшість чемпіонів. Зараз обсяги навантажень досягли значних величин, і подальше їхнє збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а найчастіше й просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату.

Щороку тренери і науковці знаходять все більш ефективні методи та засоби тренувань що, збагачують загальну методологію підготовки бігунів на короткі дистанції. Що в свою чергу позитивно впливає на підготовку спортсменів.

В останні роки проблемою використання тренажерів в легкій атлетиці переймалися такі вчені: Я.М. Коц вивчав метод нервово-м'язового електростимулювання, Аракелян Е.Е. запропонував використовувати систему полегшеного лідирування (СПЛ) у підготовці спринтерів, И.П. Ратов вивчав біомеханічні технології підготовки легкоатлетів.

У сучасній легкій атлетиці застосовуються тренажери чотирьох основних груп [4]. До першої з них відносяться тренажери для загальної фізичної підготовки (рис.1), в тому числі сучасні ергометри для аеробного тренування, а також різноманітні прості тренажери для загальної силової підготовки легкоатлетів.

1. Гребний тренажер використовується для загально фізичної підготовки спортсменів якому включаються в роботу майже всі групи м'язів.

2. Бігова доріжка застосовується для тренування м'язів ніг, швидкості в певних діапазонах заданого руху спортсменів і також витривалості.

3. Велотренажер виступає в тренувальному процесі як ізольований і акцентований вплив на стегнову частину ніг спортсмена, що дає змогу більш локально впливати на м'язи ніг.

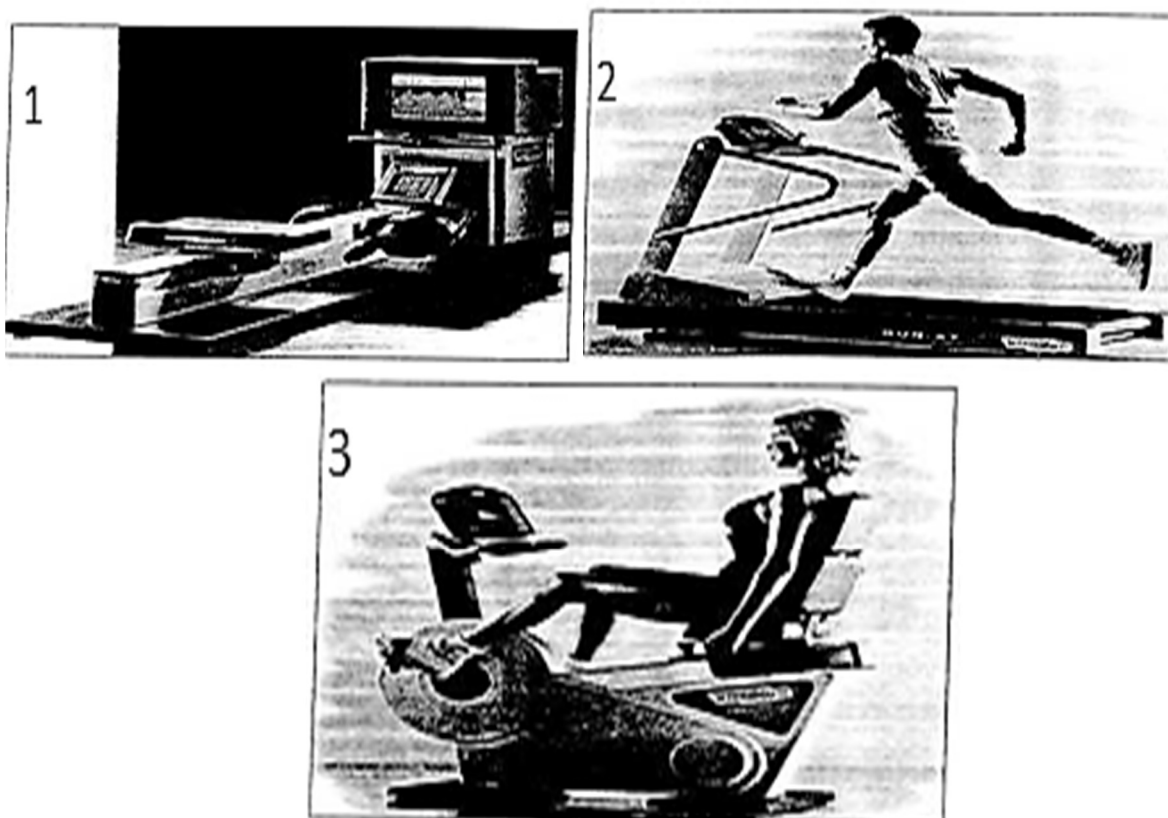


Рис. 1. Тренажери для загальної фізичної підготовки бігунів

До другої групи входять тренажери, які працюють за принципом «полегшуючого лідирування» і дозволяють створювати такі режими виконання легкоатлетичних вправ або їх основних елементів які у природних умовах не можна створити. Оскільки конструкції таких тренажерів знижують відхилення від раціональної техніки виконання заданої рухової дії до мінімуму, але створюються передумови для уникнення помилок і збільшення вірогідності досягнення високих показників з тих характеристик руху, які запрограмовані конструкцією тренажера [1].

Тренажери такого типу сприяють:

- розвитку рухових якостей;
- максимальному прояву швидкісно-силових можливостей;
- формуванню ефективної ритмо - швидкісної структури рухів;
- перебудові неефективного динамічного стереотипу на більш досконалий;
- подоланню швидкісного бар'єру.

До третьої групи входять тренажери, які надають спортсмену можливість поєднати процес розвитку різних рухових здібностей з процесом технічного вдосконалення.

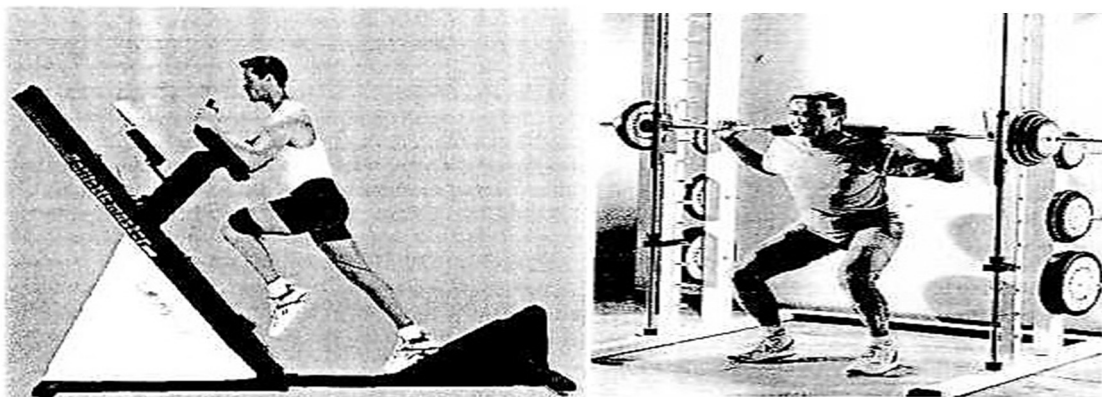


Рис.3. Тренажери для розвитку вибухової сили ніг

На рисунку 3. зображено тренажери які застосовуються для розвитку вибухової сили ніг, із збереженням технічних елементів спринтерського бігу, і особливо старту.

До четвертої групи відносяться тренажери зі змінним опором (рис. 4), за допомогою яких створюються умови для одночасного прояву спортсменом силових здібностей і рухливості в суглобах.

На рис. 4. зображено тренажер Активатор «Атлет» Супер - для динамічного тренування з опором. Амортизуючі шнури системи «Квадро Резистанс Фіт». Застосовується в парі з тренером або партнером. Активатор можливо застосовувати для ізолюваного тренування на кількість повторень які задіюють м'язи рук та ніг [3].

Під №2 на рисунку 4 зображено гальмівний пристрій «парашут» - це тренажер для розвитку швидкості легкоатлетів спринтерів, тренажер використовується для відпрацювання техніки низького старту та розвитку вибухової сили при виході зі стартових колодок.

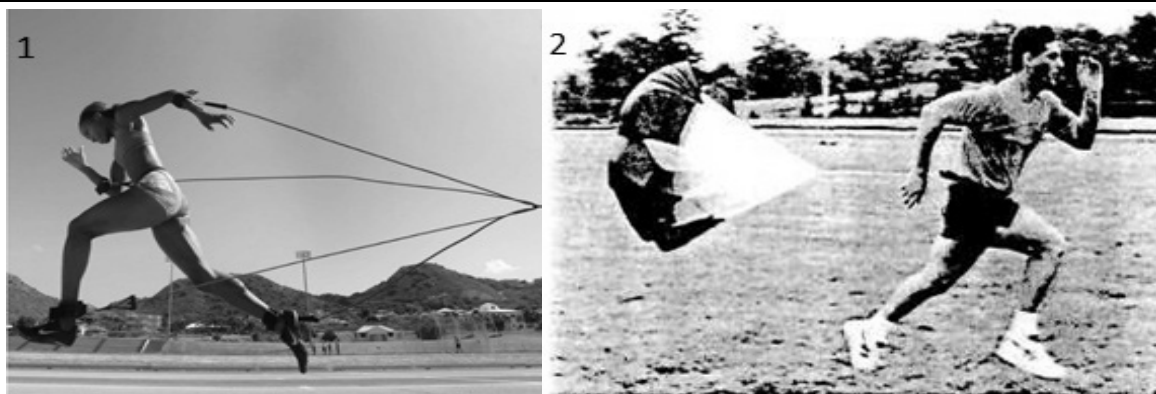


Рис. 4. Тренажери зі змінним опором

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

Основою тренажерних засобів є те, що вони дозволяють цілеспрямовано впливати на окремі м'язи та м'язові групи. Як свідчать дослідження науковців, при виконанні спортсменом вправ локального впливу, навантаження на весь організм відносно невелике, і це дає змогу підвищувати обсяг та інтенсивність кожного тренувального заняття.

В науковій літературі виділяють ряд тренажерів, функції яких направлені як на розвиток фізичних якостей так і на формування техніки рухів як в бігових видах легкої атлетики так і в технічних видах.

Література.

1. Ахметов Р.Ф. Легка атлетика / Р.Ф. Ахметов, Г.М. Максименко, Т.Б. Кутек // Підручник. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2013. – 340 с.
2. Столяренко А.В. Методичні рекомендації для студентів-спортсменів, тренерів-викладачів вищих навчальних закладів / А.В. Столяренко, В.М. Мершавка, М.В. Логінов. Донецьк: Доннту, 2011. - 29 с.
3. Активатор «Атлет» Супер [Електронний ресурс]: Режим доступу: <http://match-e.ru/catalog/item493/>
4. Бальсевич В.К. Контури новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса / В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. М.: Олимпийская литература, 2001. — № 4. — С. 9—10.

ДИНАМІКА ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКВОШИСТІВ

Перун Артемій

Науковий керівник: доцент Андреева Р. І.

Херсонський державний університет

Актуальність теми. Сквош – це спортивна гра з ракеткою та м'ячем, для якої характерний значний прояв швидкісної витривалості, швидкості реакції та координаційних здібностей. Комплексний підхід до розвитку цих здібностей

потребує використання широкого кола засобів та методів підготовки. При цьому, велика кількість питань стосовно розвитку основних фізичних якостей у юних сквошистів ще недостатньо вивчені і потребують наукового обґрунтування, особливо в сучасних умовах.

Сквош має репутацію одного з найвимогливіших видів спорту у світі. Недавній звіт одного з найавторитетніших видавництв в США, журналу Форбс, підтверджує це посилаючись на те, що в сквоші вимоги до фізичної підготовки спортсменів дуже різноманітні. В той час, як специфіка деяких видів спорту вимагають від спортсменів концентрації на певних особливостях фізичної підготовки, як наприклад для марафонців дуже важливою є аеробна підготовка, в сквоші однаково важливі напрями аеробного та анаеробного тренування, силового тренінгу, швидкісної підготовки, вправ на гнучкість тощо [5], що носить комплексний характер.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Провідний тренерський досвід спеціалістів зі сквошу розкриває протиріччя у підходах до початкової підготовки юних сквошистів. Так, відомий тренер Philip Yarrow вважає, що на початковому етапі спортсмени повинні приділяти значну увагу розвитку загальних фізичних якостей. При цьому, необхідним є уточнення можливості розвитку витривалості у взаємозв'язку з швидкісною підготовкою. Одні спеціалісти на початкових етапах багаторічного вдосконалення вказують на доцільність розвитку витривалості аеробного характеру [2;4]. Інші ж автори навпаки, вважають, що більший об'єм тривалої рівномірної роботи виключає початкову цінність дитячого спорту – задоволення потреби в русі та забезпечення емоційної сфери дитини [3;1].

В той же час, інший відомий тренер Ian McKenzie наголошує [4], що на етапі початкової підготовки юних сквошистів слід акцентувати більшу увагу на техніці оволодіння спеціалізованими елементами. Окреслені особливості характеризують суперечливість до підбору провідних засобів та методів спортивного тренування на початковому етапі юних сквошистів. Отже, розробка сучасних методик підготовки у сквоші залишається недостатньо вивченою. Зокрема, у зарубіжній та особливо вітчизняній науково-методичній літературі відсутні дослідження у сфері підвищення фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів, розвитку їх спеціальних фізичних здібностей з урахуванням техніки виконання провідних змагальних вправ, що спонукало нас до розв'язання цієї проблеми.

Організація дослідження. Експериментальна робота проводилася з вересня 2016 року до травня 2017 року. У дослідженнях, які проводилися на базі фітнес клубу «Спорт-Лайф» м. Херсона, прийняли участь 12 сквошистів 9-11 років (по 4 юних сквошисти 9-ти років, 10-ти та 11-ти років відповідно). У формуючому експерименті прийняли участь ті самі сквошисти у тій же кількості. Всі сквошисти відносилися до основної медичної групи.

Результати дослідження. Результати констатуючого експерименту, проведеного нами на початку підготовчого періоду, дозволили встановити, що фізична підготовленість дітей на початку занять сквошем перебуває, в більшості випадків, на середньому рівні розвитку. Це можна пояснити тим, що для дітей,

які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний середній рівень розвитку фізичних здібностей.

Зведені результати фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів та їх якісна характеристика представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Кількісна та якісна характеристика показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів на етапі констатуючого експерименту

| № | Контрольні випробування | Порядковий номер спортсмена | | | | | | | | | | | | $X \pm S_{mx}$ |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|----------------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Показники спеціальної фізичної підготовленості | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Човниковий біг «6 точок», с | <u>17,2</u> н | <u>16,9</u> с | <u>17,0</u> н | <u>16,8</u> с | <u>16,5</u> с | <u>17,1</u> н | <u>16,4</u> с | <u>16,3</u> с | <u>16,5</u> с | <u>17,3</u> н | <u>16,4</u> с | <u>16,5</u> с | 16,7±0,1 |
| 2 | Хват падаючої палиці, см | <u>9</u> н | <u>11</u> н | <u>10</u> н | <u>15</u> н | <u>12</u> н | <u>9</u> н | <u>5</u> в | <u>6</u> с | <u>5</u> в | <u>9</u> н | <u>11</u> н | <u>10</u> н | 9,0±0,84 |
| 3 | Hexagon Test | <u>22</u> н | <u>20</u> н | <u>21</u> н | <u>18</u> с | <u>19</u> н | <u>21</u> н | <u>20</u> н | <u>22</u> н | <u>21</u> н | <u>18</u> с | <u>19</u> н | <u>21</u> н | 20,0±0,4 1 |
| Показники спеціальної фізичної підготовленості | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Драйв справа | <u>35</u> н | <u>32</u> н | <u>32</u> н | <u>34</u> н | <u>33</u> н | <u>30</u> н | <u>30</u> н | <u>31</u> н | <u>31</u> н | <u>31</u> н | <u>34</u> н | <u>30</u> н | 32±0,47 |
| 5 | Драйв зліва | <u>30</u> н | <u>31</u> н | <u>32</u> н | <u>32</u> н | <u>30</u> н | <u>30</u> н | <u>31</u> н | <u>33</u> н | <u>30</u> н | <u>30</u> н | <u>31</u> н | <u>32</u> н | 31±0,32 |

Примітка: в чисельнику – кількісний результат, в знаменнику – якісний рівень (н – низький, с – середній, в – високий)

Аналіз показників спеціальних фізичних здібностей сквошистів свідчить, що 65 % юних спортсменів мають середній рівень розвитку спритності за результатами тесту «човниковий біг» 6 точок. Низький рівень розвитку встановлено за тестом на координованість рухів – «Hexagon Test» (80 %). Результат тесту «хват падаючої гімнастичної палиці» також свідчить про низький рівень розвитку швидкості рухової реакції у 75 % респондентів.

Згідно отриманих результатів за показниками технічної підготовленості юних сквошистів можемо констатувати, що більшість із них відповідають низькому рівню, переважна кількість влучень припадають на двобальну зону центральної стіни та однобальну зону довжини відскоку. Влучення у спеціальні зони відсутні, що свідчить про необхідність впровадження цілеспрямованого впливу на зазначені показники.

Зведені результати після впровадження експериментальної методики підвищення фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів представлені в таблиці 2.

Отримані результати дослідження спеціальних фізичних здібностей та технічних елементів, які представлені в таблиці 2, свідчать про позитивні зміни у досліджуваних показниках юних сквошистів в ході впровадження експериментальної методики.

Таблиця 2

Кількісна та якісна характеристика показників спеціальної фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів на етапі формуючого експерименту

| № | Контрольні випробування | Порядковий номер спортсмена | | | | | | | | | | | | X±Smx |
|---|-----------------------------|-----------------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|-----------|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Показники спеціальної фізичної підготовленості | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Човниковий біг «6 точок», с | <u>17,0</u> н | <u>16,5</u> с | <u>16,7</u> с | <u>16,4</u> с | <u>16,0</u> в | <u>17,0</u> н | <u>16,1</u> с | <u>16,5</u> с | <u>16,3</u> с | <u>17,0</u> н | <u>16,0</u> в | <u>16,1</u> с | 16,4±0,03 |
| 2 | Хват падаючої палиці, см | <u>8</u> с | <u>12</u> н | <u>7</u> с | <u>10</u> н | <u>13</u> н | <u>8</u> с | <u>5</u> в | <u>6</u> с | <u>5</u> в | <u>9</u> н | <u>9</u> н | <u>8</u> с | 8,3±0,72 |
| 3 | Hexagon Test | <u>20</u> н | <u>17</u> с | <u>20</u> н | <u>15</u> с | <u>15</u> с | <u>22</u> н | <u>21</u> н | <u>19</u> н | <u>18</u> н | <u>16</u> с | <u>17</u> с | <u>22</u> н | 18,5±0,73 |
| Показники спеціальної фізичної підготовленості | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | Драйв справа | <u>49</u> с | <u>47</u> с | <u>50</u> с | <u>51</u> с | <u>48</u> с | <u>42</u> с | <u>41</u> с | <u>39</u> н | <u>45</u> с | <u>43</u> с | <u>44</u> с | <u>42</u> с | 45±1,12 |
| 5 | Драйв зліва | <u>45</u> с | <u>49</u> с | <u>45</u> с | <u>43</u> с | <u>44</u> с | <u>42</u> с | <u>36</u> н | <u>39</u> н | <u>49</u> с | <u>44</u> с | <u>41</u> с | <u>41</u> с | 43±1,09 |

Примітка: в чисельнику – кількісний результат, в знаменнику – якісний рівень (н – низький, с – середній, в – високий)

В ході формуючого експерименту 75 % юних спортсменів досягли середнього рівня виконання спеціалізованої вправи човниковий біг «6 точок», в той час як на початковому етапі тестування таких спортсменів було 66 %; за тестом хват падаючої палиці – 58 % досліджуваних сквошистів мають середній рівень розвитку швидкості реакції, що в порівнянні з вихідними даними характеризує абсолютне збільшення результативності кожного скошиста за даною вправою на 50 % (на початку дослідження 75 % юних сквошистів мали низький рівень розвитку даного показника); аналогічна картина виявлена і за спеціалізованим тестом HexagonTest – у 75 % досліджуваних встановлений нижче за середній рівень прояву координаційних здібностей, при цьому на початку експериментальної роботи 80 % сквошистів за даною вправою мали низький рівень.

Стосовно показників технічної підготовленості юних сквошистів встановлена позитивна динаміка виконання спеціалізованих вправ техніки. В цілому, в ході формуючого експерименту 91,7 % та 83,3 % юних сквошистів досягли середнього рівня виконання технічних елементів за двома тестовими вправами, в той час, як на етапі констатуючого експерименту результати більшості із них відповідали низькому рівню. На початку експерименту переважна кількість влучень припадали на дво-бальну зону центральної стіни та однобальну зону довжини відскоку. Влучення у спеціальні зони відсутні. Кінцеві результати показали, що кількість влучень у двобальну збільшились, та підвищилась довжина відскоку (три-бальна зона), також були точні удари у спеціальні зони за які нараховувались додаткові бали.

Значні зрушення між вихідними й кінцевими результатами тестування юних сквошистів експериментальної групи виявлені за показниками спеціальної фізичної підготовленості (табл.3): результативність виконання тестової вправи на спритність зросла на 0,3 с, а тестової вправи HexagonTest – на 1,5 с, що у відсотковому значенні становить 1,83 та 8,11 % відповідно ($P < 0,05 \div 0,01$)

Таблиця 3

Зміни досліджуваних показників групи юних сквошистів

| № | Контрольні випробування | Етап дослідження | Результат | Абсолютна зміна | Приріст у % | t | P |
|---|-----------------------------|------------------|------------------------|-----------------|-------------|------|---------|
| Показники фізичної підготовленості | | | | | | | |
| 1 | Човниковий біг «6 точок», с | ВД КД | 16,7±0,1 16,4±0,03 | 0,3 | 1,83 | 3,0 | < 0,01 |
| 2 | Хват падаючої палиці, см | ВД КД | 9,0±0,84 8,3±0,72 | 0,7 | 8,43 | 0,63 | > 0,05 |
| 3 | Hexagon Test | ВД КД | 20,0±0,41 18,5±0,73 | 1,5 | 8,11 | 1,8 | < 0,05 |
| Показники техніки | | | | | | | |
| 4 | Драйв справа | ВД КД | 32±0,47 45±1,12 | 13,0 | 40,63 | 10,8 | < 0,001 |
| 5 | Драйв зліва | ВД КД | 31±0,32 43±1,09 | 12,0 | 38,71 | 10,5 | < 0,001 |

Абсолютні величини позитивних змін за тестом хват падаючої палиці досягли відповідно 0,7 см. Проте, порівнянні вихідних та кінцевих результатів не виявило суттєвих розбіжностей – $P > 0,05$, що, на нашу думку, пов'язане з генетичною обумовленістю даного прояву швидкісних якостей людини.

За нашим припущенням, розвиток спеціалізованих координаційних здібностей юних сквошистів повинен ефективно сприяти навчанню техніки виконання основних ударів у сквоші. Такий методичний підхід сприяв позитивним змінам у розвитку технічних елементів сквошистів експериментальної групи – результативність виконання драйву справа та зліва збільшилася на 40,63 та 38,71 % відповідно ($P < 0,001$).

Для доведення об'єктивності висновку про ефективність експериментальної методики нами був визначений взаємозв'язок рівня розвитку досліджуваних показників спеціальної фізичної підготовленості й показників технічних елементів (табл. 4).

Таблиця 4

Взаємозв'язок рівня розвитку спеціальної фізичної підготовленості й показників елементів техніки

| Показники фізичної підготовленості | Показники технічної підготовленості | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------|
| | Драйв зправа | Драйв зліва |
| Координаційні здібності | 0,72 | 0,77 |
| Швидкість реакції | 0,55 | 0,61 |
| Спритність. Човниковий біг «6 точок» | 0,52 | 0,65 |

Кореляційний аналіз (табл. 4.) показників загальної та спеціальної фізичної та технічної підготовленості виявив тісний взаємозв'язок:

–координатні здібності юних сквошистів мають високий коефіцієнт взаємозв'язку зі всіма досліджуваними елементами технічної підготовки – від $r = 0,72$ до $0,77$;

–аналогічна картина спостерігається і у взаємозв'язку швидкості реакції з елементами технічної підготовки, але їх взаємовплив відповідає значному рівню – від $r = 0,55$ до $0,61$;

–значний та помірний рівень кореляції спритності з елементами техніки юних сквошистів ($r = 0,52 - 0,65$).

Висновки. Таким чином, проведений кореляційний аналіз між показниками технічної та спеціальної фізичної підготовленості ще раз підтвердив гіпотезу нашого дослідження про те, що оптимізація спеціальної фізичної підготовки юних сквошистів позитивно впливає на якість виконання елементів техніки змагальних вправ.

Проведений аналіз результатів експериментальної роботи не вичерпує розв'язання всіх аспектів означеної проблеми. Подальшого вивчення потребує вплив занять сквошем на різні показники фізичного стану сквошистів, аналіз показників тренувальної та змагальної діяльності юних сквошистів, в контексті виявлення провідних та індивідуальних фізичних якостей, що і є перспективою подальших досліджень в даному напрямку.

Удосконалення техніки спеціальних рухів є процес виконання технічних елементів на більш високому рівні проявлення фізичних якостей. Тому кореляційний аналіз надає змогу визначити раціональні методи і заходи для забезпечення корекції тренувального процесу.

Література.

1. Белиц-Гейман С. П. Искусствотенниса / С.П. Белиц-Гейман. – М. : Физкультура и спорт. – 1971. – 255 с.
2. Годик М.А. Комплексный контроль в спортивных играх / М.А. Годик, А.П. Скородумова. – М.: Советский спорт, 2010. – 336с.
3. Сергиенко Л.П. Спортивный отбор: теория и практика: монография [Текст] : /Л.П. Сергиенко. – М. Советский спорт, 2013. – 1048 с.: ил. («спорт без границ»)
4. Ian McKenzie. Squash Skills by Ian McKenzie's / Ian McKenzie. – London, 2002. – 324 p.
5. Peter A. Hirst. Squash: Skills. Techniques. Tactics / Peter A. Hirst. – 2011. – 34 p.

ВИТРИВАЛІСТЬ, ЯК ГОЛОВНА ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ

Петюренко Віолетта

Наукові керівники: доцент Голяка С.К., викладач Сінчук А.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Витривалість є найважливішою фізичною якістю, що відображає загальний рівень працездатності людини і виявляється як в

спортивній діяльності, так і в повсякденному житті. Витривалість потрібно розвивати для того, щоб мати здатність до тривалого перенесення будь-яких фізичних навантажень, в загальному, щоб якомога довше не стомитися. Витривалість, це як звичка - звичка тіла до певної кількості навантажень. Залежність витривалості природно залежить від віку людини, тобто з віком вона змінюється; є момент, коли витривалість збільшується, а потім іде на спад. Існують методи та програми розвитку витривалості. Це різні тренування, які мають свої особливості. Природно, що слабо підготовленій людині великі навантаження тренувань не витримати, тому методи застосовують різні, іноді індивідуальні [2, 3].

Будучи багатофункціональною властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велику кількість процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного до цілісного організму. Як з'ясувалося, провідна роль в появі витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативних системам його забезпечення: серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи [4].

Витривалість виявляється в двох основних формах: 1) у тривалості роботи на заданому рівні потужності до появи перших ознак вираженого стомлення, 2) у швидкості працездатності при настанні стомлення. Так само розрізняють витривалість спеціальну і витривалість загальну.

Спеціальна витривалість - це здатність до тривалого перенесення навантажень, характерних для конкретного виду професійної діяльності. Спеціальна витривалість - складна, багатокомпонентна рухова якість. Змінюючи параметри виконуваних вправ, можна вибірково підбирати навантаження для розвитку та вдосконалення окремих її компонентів. Для кожної професії або груп схожих професій можуть бути свої поєднання цих компонентів. Спеціальна витривалість ділиться на види: складно-координаційна, силова, швидко-силова і гліколітична анаеробна робота; статична витривалість, пов'язана з тривалим перебуванням у вимушеній позі в умовах малої рухливості або обмеженого простору; витривалість до тривалого виконання роботи помірної і малої потужності; витривалість до тривалої роботи змінної потужності; витривалість до роботи в умовах гіпоксії (нестачі кисню); сенсорну витривалість - здатність швидко і точно реагувати на зовнішні впливи середовища без зниження ефективності професійних дій в умовах фізичного перевантаження або втоми сенсорних систем організму. Сенсорна витривалість залежить від стійкості та надійності функціонування аналізаторів: рухового, вестибулярного, тактильного, зорового, слухового.

Загальна витривалість - сукупність функціональних можливостей організму, що визначають його здатність до тривалого виконання з високою ефективністю роботи помірної інтенсивності та складових неспецифічного прояву працездатності в різних видах професійної або спортивної діяльності. Простіше кажучи, якщо людина підвищить свої аеробні здібності (вони є основою загальної витривалості) в одному виді діяльності (наприклад, у бігу), то покращення позначаються і в іншому - в їзді на велосипеді, в лижах, і т.д.

Загальна витривалість це основа високої фізичної працездатності, яка необхідна для успішної професійної діяльності [1].

У залежності від кількості м'язів що беруть участь у роботі, витривалість різниться на глобальну (3/4 м'язової маси тіла), регіональну (від 1/4 до 3/4) і локальну (менше 1/4). Глобальна робота викликає найбільше посилення діяльності кардіо-респіраторних систем організму, в її енергетичному забезпеченні більша частка аеробних процесів. Регіональна робота приводить до менш виражених метаболічних зрушень в організмі, в її забезпеченні зростає частка анаеробних процесів. Локальна робота не пов'язана із значними змінами стану організму в цілому, але в працюючих м'язах відбувається суттєве виснаження енергетичних субстратів, що приводить до локального м'язового стомлення. Чим локальніше м'язова робота, тим більше в ній частка анаеробних процесів енергозабезпечення при однаковому обсязі зовні виконаної фізичної роботи.

Мета роботи – розглянути основні закономірності та особливості розвитку витривалості у спортсменів.

Виклад основного матеріалу. В.Н. Платонов відзначає, що різноманіття факторів, які визначають рівень витривалості в різних видах м'язової діяльності, спонукало фахівців класифікувати види витривалості на основі використання різних ознак. Так, витривалість підрозділяють на загальну і спеціальну, тренувальну і змагальну, локальну, регіональну і глобальну, аеробну й анаеробну, м'язову і вегетативну, сенсорну і емоційну, статичну і динамічну, швидкісну і силову.

Види витривалості відповідають характеру м'язової роботи. Так, локальній, регіональній і глобальній м'язовій діяльності відповідає локальна, регіональна і глобальна витривалість; статичній і динамічній м'язовій роботі — статична і динамічна витривалість; роботі в стаціонарному або нестаціонарному режимі — витривалість до рівномірної або нерівномірної м'язової діяльності і т.д.

Поділ витривалості на згадані вище види дає можливість у кожному конкретному випадку аналізувати фактори, що визначають прояв цієї якості, і підбирати найбільш ефективну методику розвитку витривалості, але не забезпечує належною мірою відповідності витривалості специфічним вимогам тренувальної і змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

Тому специфіка розвитку витривалості в тому або іншому виді спорту виходить з аналізу факторів, що обмежують рівень прояву даної якості в змагальній діяльності, властивій конкретному виду спорту, і повинна враховувати все різноманіття рухової діяльності і породжуваних нею вимог до регуляторних і виконавчих органів [5].

Як вважає В.Н. Платонов, загальну витривалість варто визначати як здатність до тривалого й ефективного виконання роботи неспецифічного характеру, що створює позитивний вплив на процес становлення специфічних компонентів спортивної майстерності завдяки підвищенню адаптації до навантажень і наявності явищ «переносу» тренуваності з неспецифічних видів діяльності на специфічні [5].

На думку цього ж автора, спеціальна витривалість — це здатність до виконання роботи і подолання стомлення в умовах, детермінованих вимогами змагальної діяльності в конкретному виді спорту.

На думку Л.П. Матвеева, потрібно розрізняти спеціальну тренувальну витривалість і спеціальну змагальну витривалість. Перша з них виражається в показниках сумарного обсягу й інтенсивності специфічної роботи, виконуваної в тренувальних заняттях, мікроциклах і більш великих циклах тренувального процесу, друга — оцінюється за працездатністю й ефективністю рухових дій спортсмена й особливостям його психічних проявів в умовах змагань [4].

При розвитку загальної витривалості, як відзначає той же автор, вирішуються дві основні задачі: створюються передумови для переходу до підвищених тренувальних навантажень і здійснюється «перенос» витривалості на обрані форми спортивних вправ. Цим передбачаються істотні розходження в засобах і методах розвитку загальної витривалості в залежності від вимог, які продиктовані специфікою тих або інших видів спорту.

Для досягнення високого рівня спеціальної витривалості спортсменові необхідно домогтися комплексного прояву окремих властивостей і здібностей в умовах, характерних для конкретної змагальної діяльності.

Змагальна сутичка борців являє собою вправу, для якої характерна глобальна м'язова діяльність тривалістю 6 хв., що характеризується нерівномірною м'язовою роботою, близькою до зони субмаксимальної потужності і виконуваної з великими перепадами інтенсивності. Отже, як указує Г.С. Туманян, борцям необхідна глобальна витривалість до 6-хвилинних змагальних навантажень субмаксимальної потужності і перемінній інтенсивності, до тривалих, з дня в день повторюваних багаторазових тренувальних занять з перемінною інтенсивністю навантаження, а також регіональна і локальна витривалість (наприклад, для м'язів-згиначів кисті, стомлюваність яких від високих статичних і динамічних напруг приводить до неможливості продовжувати змагання), статична і динамічна м'язова витривалість.

Показники локальної статичної витривалості і сили м'язів взаємозалежні: чим більша максимальна довільна сила конкретної м'язової групи, тим вище її абсолютна локальна статична витривалість. У випадках використання дозованих (по максимальній силі м'язів) навантажень відносна локальна статична витривалість практично однакова в спортсменів з різним рівнем максимальної довільної сили. Показники динамічної силової витривалості не залежать від максимальних силових можливостей людини.

Г.С. Туманян, виходячи з біомеханічних позицій, констатує, що в процесі тренувальної і змагальної діяльності борцям приходить виконувати механічну роботу, максимальні значення якої можуть служити критерієм витривалості спортсменів.

Головний принцип розвитку загальної витривалості борців полягає у використанні найбільш широкого кола рухових дій з поступовим збільшенням

тривалості їх виконання, що сприяє залученню в роботу найбільшої кількості м'язових груп спортсмена.

Як засоби розвитку загальної витривалості цей автор називає ходьбу на лижах, кроси, біг і плавання в спокійному темпі.

Автор відзначає, що для розвитку витривалості найбільш придатний рівномірний метод. В перші роки занять розвитку загальної витривалості варто приділяти найбільшу увагу, сприяючи суб'єктивному сприйняттю фізичного навантаження. У період спортивного удосконалювання заняття, спрямовані на підвищення загальної витривалості, сприяють подальшому фізичному розвитку спортсмена і підтримці на належному рівні його працездатності.

Спортсмену в перші роки занять боротьбою рекомендується поступово збільшувати тривалість безперервної роботи — від декількох хвилин до однієї години, що дозволяє виконувати великий обсяг роботи, завдяки чому організм усебічно пристосовується до фізичних навантажень, налагоджується координація всіх його систем, а отже, зростає працездатність і підвищується здатність до швидкого відновлення після навантаження.

Волков Л.В. відзначає, що витривалість борця вимірюється часом, протягом якого він може проводити прийом, вести боротьбу у високому темпі, а також здатністю зберігати працездатність протягом усього змагання і циклу змагань. Оскільки в процесі боротьби спортсмену необхідно здійснювати великий об'єм роботи і тривалий час підтримувати високий рівень працездатності, виконання цієї вимоги залежить від того, наскільки м'язова, серцево-судинна, дихальна і нервова системи борця здатна тривалий час виконувати великий обсяг роботи, і від уміння спортсмена найбільш раціонально витратити свої сили як при виконанні окремих рухів, так і протягом сутички і змагань. З обліком цього, при розвитку загальної витривалості борцеві потрібно використовувати такі вправи, які впливаючи на організм, збільшували б функціональні можливості дихальної, серцево-судинної, нервової і м'язової систем [2].

Збільшення життєвої ємності легень, сили дихальних м'язів і легеневої вентиляції досягається спортсменом за допомогою вправ, при виконанні яких дихання повинне бути енергійним і глибоким.

Різновидами методу збільшення інтенсивності (темпу) виконання вправ є інтервальний і перемінний (повторний) методи.

Суть інтервального методу полягає в тому, що витривалість спортсмена підвищується за рахунок зменшення часу, що приділяється йому на відновлення. Борець виконує тренувальні вправи і веде раунди з високою інтенсивністю, але з короткими перервами на відпочинок. Поступово, від заняття до заняття, час, що відводиться на відновлення, зменшується, і в підсумку паузи для відпочинку взагалі скасовуються. Відзначається, що цей метод можна застосовувати і для розвитку витривалості, необхідної борцеві на змаганнях.

Перемінний метод відрізняється від інтервального тим, що в процесі виконання вправ спортсмен періодично відпочиває за рахунок зниження

інтенсивності здійснюваної роботи (тобто відпочинок у цьому випадку є активним). Час, протягом якого робота виконується з малою інтенсивністю, поступово скорочується. Завдяки цьому підвищується навантаження, отже, зростають і вимоги, пропоновані до розгортання дихальних процесів і підвищення рівня споживання кисню.

Метод збільшення навантаження полягає в тому, що зберігається постійним час виконання вправ і залишається незмінним кількість їх повторень, однак при цьому борцеві доводиться долати все більші навантаження. Необхідно врахувати, що підвищення навантаження вимагає від спортсмена великих витрат енергії і пред'являє більш високі вимоги до діяльності його дихальної системи.

Підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи здійснюється за допомогою вправ, що приводять до збільшення систолічного обсягу серця і сили серцевих скорочень. Відзначаючи, що робота серця в режимі, близькому до максимального, дозволяє збільшувати силу серцевого м'яза, що варто давати спортсмену таке навантаження, що змушує його серце скорочуватися з граничною силою. У той же час підкреслюється, що при використанні таких вправ потрібно дотримувати обережності, а після їх виконання — певний період відновлення.

Оскільки робота серцево-судинної і дихальної систем організму тісно зв'язана між собою, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної системи потрібно здійснювати за допомогою тих же методів, що використовуються і для розвитку функціональних можливостей дихальної системи.

Висновки. У спортивній практиці розрізняють загальну і спеціальну витривалість. Загальна витривалість характеризується здатністю виконувати тривалу фізичну роботу в основному помірної інтенсивності. Спеціальна витривалість виявляється в обраних видах спорту і формується на базі загальної витривалості. Головний принцип виховання загальної витривалості полягає у використанні найбільш широкого кола рухових дій з поступовим збільшенням тривалості їхнього виконання. Це сприяє залученню в роботу найбільшої кількості м'язових груп спортсмена.

Засобами виховання загальної витривалості служать ходьба на лижах, крос, біг і плавання в спокійному темпі. Рівномірний метод — основної у вихованні витривалості. Розмаїтість обстановки при заняттях на відкритій місцевості (мінливий пейзаж, різна твердість ґрунту, рослинність, чисте повітря й ін.) сприяють розвитку загальної витривалості спортсмена. Вихованням і підтримкою загальної витривалості спортсмен займається протягом усього періоду своєї тренувальної діяльності.

Література.

1. Бойко В.Ф. Методика оценки и развития специальной выносливости у квалифицированных борцов вольного стиля: [Метод. разработки.] / В.Ф. Бойко — К.: 1981. - 44 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. / Л.В.Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.

3. Каплинський В.С. Витривалість — важливий показник здоров'я людини /В.С Каплинський // Фізична культура в школі. — 1989. — № 3. — 12-14.

4. Матвеев Л.П. Общая теория спорта. / Л.П.Матвеев. — М.: Физкультура и спорт, 1997. — 304 с.

5. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсменів. / В.М. Платонов, М.М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995. — 319 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ У КАРАТИСТІВ

Прігова Катерина, Пріходченко Ксенія

Науковий керівник: доцент Марчик В. І.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Швидкість як фізична якість людини - це здатність виконувати рухові дії за мінімальний час. Відповідно до сучасних уявлень швидкість розуміється як специфічна рухова здатність людини до високої швидкості рухів, які виконуються при відсутності значного зовнішнього опору, складної координації роботи м'язів і не вимагають великих енерговитрат [5].

Прудкість - це комплексна рухова якість, яка проявляється через:

- бистроту рухових реакцій;
- бистроту виконання необтяжених поодиноких рухів;
- частоту (темп) необтяжених рухів;
- швидкий початок рухів [5].

У питанні про природу цієї якості серед фахівців немає єдності поглядів. Одні висловлюють думку, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Інші вважають, що важливу роль у прояві швидкості грає рухливість нервових процесів. Численними дослідженнями доведено, що швидкість є комплексною руховою якістю людини.

Швидкісні характеристики рухів і дій об'єднані під загальною назвою — *швидкість*. В теорії фізичної підготовки розрізняють наступні елементарні форми швидкості: латентний час рухової реакції, швидкість виконання окремого руху, частоту рухів. Указані елементарні форми мало залежать одна від одної, оскільки в їх основі лежать різні фізіологічні процеси, швидкість протікання яких у значній мірі визначається спадковістю [2].

В карате важливу роль відіграє здатність учня миттєво реагувати на ситуацію, що виникла і здійснювати потрібні дії з мінімальною витратою часу. Дослідження демонструють, що здібність здійснювати на соті долі секунд швидше противника має вирішальне значення для досягнення перемоги в сутичці [4].

Система карате базується на прийомах блокування або попередження атаки супротивника й прийому контратаки ударами кулаком або ногами. Основна техніка розділяється на чотири групи: блокування, удари руками, удари ногами і

напад. Але в бою карате потрібні ще сила, швидкість, і координація. Без достатнього розвитку цих якостей неможливо досягти певних результатів.

Швидкість рухової реакції, як відповідь на раптовість, певним рухом або дією, має велике значення для карате. В умовах поєдинку може бути один або декілька одночасних послідовних подразників (дій супротивника), тому і виділяють просту і складну реакції (реакція на рухомий об'єкт або реакція вибору відповідно) [4].

Мета дослідження полягає у визначенні впливу тренувань з карате на розвиток швидкості рухової реакції.

Завдання:

1. Розкрити різницю у розвитку швидкості рухової реакції між підлітками, які займаються карате та які не володіють майстерністю певного виду спорту.
2. Проаналізувати як навчально-виховний процес та умови зовнішнього середовища впливають на розвиток швидкості рухової реакції

Методика дослідження. Контингент дослідження склали спортсмени спортивного клубу «Ямамічі» та підлітки загальноосвітньої школи №94 міста Кривого Рогу (всього 16 школярів віком 11-15 років). У дослідженні брали участь спортсмени різного рівня спортивної кваліфікації. Досліджуваний контингент було поділено на дві групи: 1 – спортсмени, 2 – школярі. Метою такого поділу було визначити відмінності у розвитку рухової реакції спортсменів-каратистів та підлітків, які мають середню фізичну підготовку.

Час рухової реакції визначали за такою пробою. При відпусканні з лівої руки (для лівші з правої) монетки необхідно було піймати її другою рукою, що розміщувалась нижче на 30-40см. Якщо з десяти спроб вдалими були сім, то швидкість реакції оцінювали як «добре» [3, с. 57]. Для порівняння в групах результати спроб були обчислені у відсотках.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати проведення функціональної проби на швидкість рухової реакції в першій і другій групі представлені в табл. 1 і табл. 2.

Таблиця 1

Результативність проби на швидкість рухової реакції 1 групи

| Прізвище, ім'я | Результат вдалих спроб |
|--------------------|------------------------|
| Полоз Вячеслав | 8 |
| Коваленко Олексій | 9 |
| Мальфельд Ангеліна | 8 |
| Шевченко Захар | 6 |
| Авдієнко Антон | 8 |
| Бугаєнко Олег | 4 |
| Лисечко Дмитро | 10 |
| Назаренко Софія | 7 |

Після обробки отриманих даних, спостерігаємо в 1 групі 75% спроб виконаних на оцінку «добре», що є у два рази більше, ніж в 2 групі (рис.1). Виконані спроби на оцінку «погано» у спортсменів зафіксовано у 2,5 рази менше при порівнянні з результатами школярів.

Результативність проби на швидкість рухової реакції 2 групи

| Прізвище, ім'я | Результат вдалих спроб |
|-----------------|------------------------|
| Щербак Орина | 5 |
| Бабінський Глеб | 8 |
| Фурзенко Марк | 4 |
| Швидка Тетяна | 6 |
| Баліцька Яна | 7 |
| Омельчук Максим | 5 |
| Кандибор Сергій | 4 |
| Журавель Дарья | 8 |

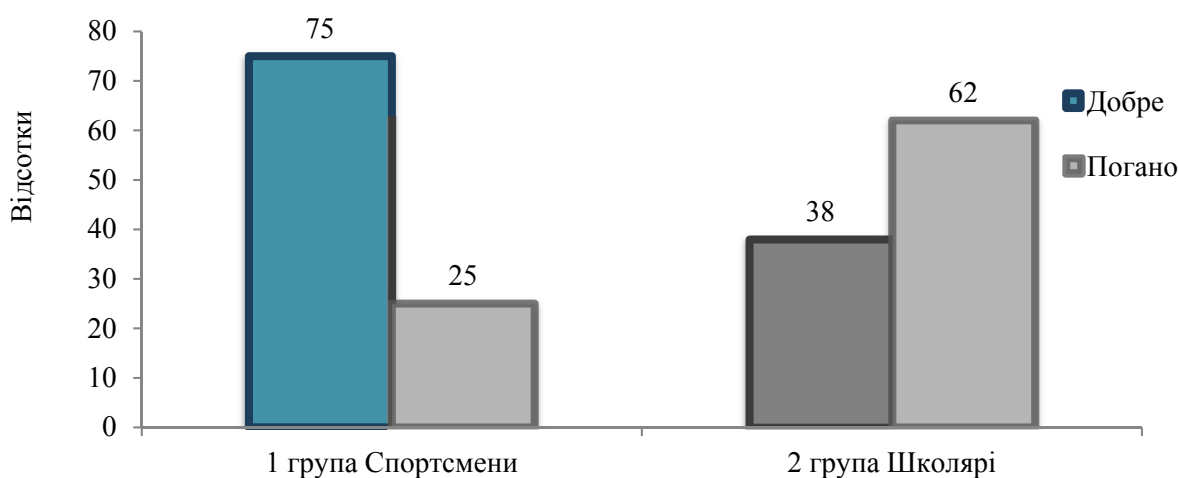


Рис. 1. Швидкість рухової реакції за пробою у спортсменів і школярів

Отримані дані не суперечать результатам дослідження, в якому зазначається наступне. Тренування в спортивному карате сприяють посиленню первинної коркової активації сомато-сенсорної зони, що виражається в збільшенні амплітуди і зменшенні латентного періоду сомато-сенсорних і зорових потенціалів нервової системи. Завдяки посиленню лабільності й пластичності нервової системи спортсменів відбувається поліпшення якості складно-координаційних дій спортсменів [1].

Висновки. Проаналізувавши проведену роботу та літературні джерела, зазначаємо, що на прояв швидкості рухової реакції впливає визначена рухова діяльність.

Встановлено, що у спортсменів-каратистів 11-15 років швидкість рухової реакції розвинена у два рази більше, ніж у школярів такого ж віку, які займаються фізичною культурою за програмою загальноосвітньої школи.

Вважаємо, що завдяки інтенсивним тренуванням з карате у спортсменів активно розвивається швидкість рухової реакції, тому що в цьому виді спорту багато уваги приділяють саме цій фізичній якості, оскільки техніка характеризується великою кількістю ударів і блоків, які потрібно виконувати максимально швидко.

Розвиток фізичних якостей є необхідним компонентом здорового способу життя дітей, підлітків та молоді. Це і спритність, і витривалість, і сила, і гнучкість, і, звичайно, швидкість.

Розвинути швидкість відразу і за один день не можна. Для цього необхідно виконувати фізичні вправи систематично й впорядковано і тоді можна дійсно досягти максимального результату, який потім утримувати на досягнутому рівні. Вважаємо, що карате є одним із ефективних способів розвитку швидкості рухової реакції людини.

Література.

1. Гужов Ф. А. Физиологические индикаторы формирования точности ударных действий в спортивном карате [Электронный ресурс] / А. В. Гужов. Томськ: 2015. – С. 22. – Режим доступа : <file:///C:/Users/admin/Downloads/Физиологические%20индикаторы%20формирования%20точности%20ударных%20действий%20в%20спортивном%20карате.pdf>
2. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посібник / М. М. Линець. – Л: Штабар, 1997. – 208с.
3. Марчик В. І. Функціональні проби та індекси в дослідженні фізичного стану людини : метод. реком. / В. І. Марчик, І. Л. Мінжоріна. – Кривий Ріг: КДПУ, 2016. – 64 с.
4. Микрюков В.Ю. Енциклопедія карате / Ю. В. Микрюков. – М., 2014. – 195 с.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. / Б.М. Шиян – Ч.1. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 272 с.

ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ

Просторов Микола

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Технічна підготовленість є одним із факторів, що визначають рівень майстерності спортсменів та багато в чому залежить від кінцевої мети, на досягнення якої спрямовані певні рухові дії. Вона характеризується тим, що вміє робити спортсмен і як володіє засвоєними діями (обсяг, різнобічність, раціональність технічних дій). Критерії технічної підготовленості визначаються віком спортсменів, їх кваліфікацією. Їх основними показниками є оптимальна форма, структура та надійність дій при виконанні насамперед всієї змагальної вправи [2].

Індивідуальні стрибки на батуті характеризуються виконанням вправ, що складаються з десяти елементів. Елементи виконуються під час високих, безперервних ритмічних стрибків з обертаннями з ніг на ноги, з ніг на спину, живіт або проміжних прямих стрибків. Вправа на батуті має демонструвати різноманітність елементів з обертанням вперед і назад з піруетами і без них.

Вправа повинна виконуватися з належними координаційними характеристиками: позами тіла, технічними показниками і зі збереженням висоти стрибків.

Питанням оптимального вкладу різних технічних параметрів в підсумковий змагальний результат займались Н. Н. Пилюк, М. Ю. пушкарню, В. А. Долгов, В. Ф. Дубко.

Мета – проаналізувати критерії технічної майстерності спортсменів-батутистів та їх значення при визначенні змагального результату.

Результати дослідження. Змагання у дорослих спортсменів, як правило, проходять в 3 етапи: попередні змагання, які складаються з обов'язкової вправи (в якій оцінка складається з балів за техніку виконання, горизонтального переміщення, часу польоту і коефіцієнта труднощів чотирьох з десяти елементів, що не повторюються в довільній вправі) і довільної вправи (в якій оцінка складається з балів за техніку виконання, горизонтального переміщення, часу польоту і коефіцієнта труднощів всіх 10 елементів); півфінальні та фінальні змагання, які складаються тільки з однієї довільної вправи.

Кожен учасник починає вправу за сигналом Голови суддівського журі. Після подачі сигналу, учасник повинен виконати перший елемент в межах однієї хвилини, в іншому випадку Голова суддівського журі робить такі збавки:

- 61 секунда: 0.2 б. збавки;
- 91 секунда: 0.4 б. збавки;
- 121 секунда: 0.6 б. збавки;
- 181 секунда дискваліфікація з відповідного етапу змагань.

Якщо дане тимчасове обмеження перевищується в результаті несправності обладнання або за іншою поважною причиною, то збавки не відбуваються. Дане рішення приймає Голова суддівського журі.

При помилковому старті, учасник може почати вправу повторно за сигналом Голови суддівського журі. Після початку вправи, голосова або будь-яка інша форма сигналу гімнастові від асистентів, що страхують, або тренера під час виконання вправи призводить до штрафної збавки 0,6 балів, що здійснюється тільки один раз [1].

Оцінювання в стрибках на батуті поділяються на 4 основні категорії, які потім підсумовуються в одну загальну оцінку.

Використовується чотири типів оцінок:

- оцінка 'D' є сумою коефіцієнта труднощів за вправу;
- оцінка 'E' є оцінкою, що виставляється судьями техніки за вправу;
- оцінка 'H' є оцінкою за горизонтальні переміщення;
- оцінка "T" є часом польоту.

В принципі, величина труднощів, що отримується за окремий елемент у вправі, є відкритою, але на Юнацьких Олімпійських Іграх і юнацьких/юніорських змаганнях вона обмежена величиною 1,8 балів. Елементи з більш високою складністю можуть виконуватися, але їх складність буде дорівнювати - 1,8 балів. На юнацьких/юніорських змаганнях забороняється виконання четверного сальто і це призводить до дискваліфікації зі змагань [2].

Труднощі кожного елемента обчислюються на основі кількості пірует них сальтових обертань:

- за 1/4 сальто (90 °) - 0.1 балів;
- за одне повне сальто (360°) - 0.5 балів;
- за повне подвійне сальто (720°) - 1.0 балів;
- за повне потрійне сальто (1080°) - 1.6 балів;
- за повне четверне сальто (1440°) - 2.2 балів;
- за 1/2 повороту (180°) - 0.1 балів;
- сальто боком не мають величини труднощів.

При елементах, які об'єднують сальто і повороти, величини труднощів сальто і поворотів підсумовуються. При одинарному сальто (360° - 630°) без поворотів, що виконується в прямому положенні або зігнувшись, коефіцієнт складності збільшується на 0.1 балів. При багаторазових сальто (720° і більше), з поворотами або без них, які виконуються в прямому положенні або зігнувшись, додається додатково 0.1 бал за кожне повне сальто [2].

Наступний тип оцінки - це горизонтальне переміщення на батуті. Максимальна та мінімальна збавка буває від 0,0-0,3 балів. (рис. 1).

| | | | | |
|-----|-----|---------|-----|-----|
| 0.3 | 0.2 | | 0.3 | |
| 0.2 | 0.1 | - 0.0 - | 0.1 | 0.2 |
| 0.3 | 0.2 | | 0.3 | |

Рис. 1. Збавки за переміщення

На кожному батуті є розмітка на самій сітці - це і є ті самі зони, за які спортсмен може бути покараний у вигляді збавки за переміщення. Цей тип оцінювання досить новий у стрибках на батуті. Переміщення залежить від техніки і якості виконання елементів [1].

Ще один тип оцінювання - це техніка виконання комбінації спортсменом. Вона позначається літерою «Е». Є чіткі критерії оцінювання техніки виконання елемента і чітко регламентовано кількість збавки за один елемент. Збавки за техніку:

- порушення форми, постійної висоти і координації в кожному елементі - 0.1-0.5 б.;
- втрата стійкості після завершення вправи (10 елементів), одна збавка тільки за більш грубе порушення: відскок з втратою рівноваги - 0.1 б.; немає збереження вертикальної нерухомої пози протягом приблизно трьох секунд - 0.1-0.2 б.; після приземлення, торкання сітки однією або двома руками - 0.5 б.; після приземлення дотик або падіння на коліна, дотик чогось крім сітки батута - 0.5 б.; приземлення/падіння за межі сітки батута, виконання зайвого елемента - 1.0 б.

Приклади різноманітних збавок:

1. Розкриття у сальто: якщо приземлення іде на ноги або на живіт, то збавки від 180° - 150° не має, від 150° - 120° збавка - 0,1, від 120° - 90° - 0,2 та якщо нижче 90° - це рахується як відсутність розкриття та надається збавка - 0,3. Такі ж самі збавки йдуть якщо спортсмен робить приземлення на спину.

Також є збавки за згинання після розкриття у сальто, якщо згинання було від 180° - 120° - це збавка на 0,2 балів, від 120° - 90° - 0,1 та нижче 90° - без зняття [1,3].

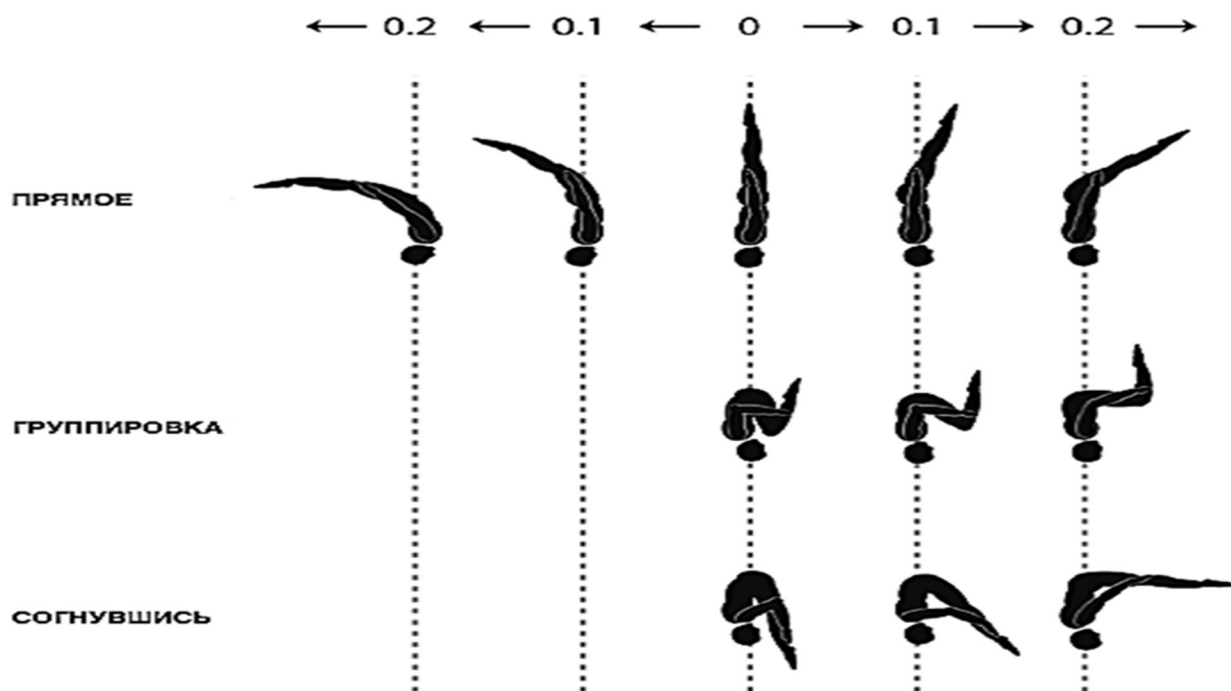


Рис. 2. Збавки за положення тіла у просторі

Висновки. Технічна підготовка – це основа до високого результату спортсмена. Так як змагальний результат залежить від 4 критеріїв оцінювання виступа спортсмена, то кожную сторону оцінювання потрібно довести до біомеханічного ідеалу, який ми виявили в дослідженні.

Література.

1. Попов Ю. А. Прыжки на батуте: начальное обучение. Методические рекомендации / Ю. А. Попов. – М.: Физическая культура, 2010. – 33 с.
2. Прыжки на батуте, акробатической дорожке, двойном мини трампе: типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / [Н. В. Макаров, Н. Н. Пилюк, А. З. Рыжков та ін.]. – М.: Советский спорт, 2012. – 112 с.
3. Хэссе Р. Прыжки на батуте на летних Олимпийских играх 2008 / Р. Хэссе, К. Рональд. – М.: Книга по требованию, 2013. – 112 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА 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 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. Особливо гостро постає питання побудови тренувальної роботи веслярів в зимовий період, коли кількість проведення занять в природних умовах майже нульова. Тому дослідження питань підвищення рівня фізичної підготовленості саме в зимовий період безумовно є актуальним.

Мета дослідження – визначити ефективність побудови тренувальних програм різної спрямованості для веслярів академістів в зимовий період.

Завдання:

1. Узагальнити програму підготовки для спортсменів, що займаються академічним веслуванням в зимовий період.

2. Оцінити ефективність та обґрунтувати можливість подальшого використання запропонованої програми.

Організація дослідження. Вибір випробуваних проводився з урахуванням специфіки, особливостей обраної тематики дослідження, і поставлених завдань.

На початку 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.

В подальшому нами була узагальнена програма для веслярів академістів в зимовий період. Проведений констатуючий і формуючий експерименти. Оброблені та проаналізовані отриманні результати дослідження.

У дослідженні взяли участь десять спортсменів віком від 19 до 25 років. Тривалість занять академічним веслуванням знаходиться в межах від 4 до 7 років. Учасники дослідження мають високий рівень спортивної кваліфікації (КМС - 2 особи, МС - 6 осіб, МСМК - 2 особи).

Тестування проводилось на базі Херсонської ШВСМ. Мета тестування полягала у визначенні фізичної підготовленості спортсменів. Для визначення фізичної підготовленості ми використовували наступні тести: тяга штанги лежачи на дошці протягом 7 хвилин та максимальна тяга лежачи.

Тяга штанги руками лежачи на дошці 7 хвилин. Для контролю були задіяні такі спорядження: дошка (2 м.) на якій проходить тестування, гриф (20 кг.), замки (2 x 2.5 кг.) та млини (2 x 15 кг.). Спортсмен лягає на дошку, руки повинні бути прямі, на ноги сідає партнер котрий тримає їх протягом усього тесту. Після запуску часу, спортсмен завдяки спині тягне штангу до дошки допомагаючи руками, після удару грифа об дошку зараховується один раз. Кожну хвилину тренер записує кількість разів. Кожен спортсмен обирає власний темп виконання вправи, що прямопропорційно залежить від його загальної фізичної підготовленості. Спортсмен повинен перші 4 хвилини пройти рівномірно, а останні три збільшувати кількість ударів тим самим покращувати свій кінцевий результат.

Максимальна сила. Для проведення даного тесту задіяний ідентичний інвентар: дошка (2 м.) на якій проходить тестування, гриф (20 кг.), замки (2 x 2.5 кг.), та млини (2 x 15кг., 2 x 25кг., 2 x 10кг., 2 x 5 кг.). Мета тестування підняти максимальну вагу лежачи на дошці на передній частині тулуба до себе, зараховується тільки тоді коли спортсмен дотягує штангу до дошки.

Результати дослідження. Загальна тренуваність отримується внаслідок виконання конкретного виду м'язової діяльності, в зимовий період веслувальник накопичує базу тренуваності за рахунок якої формується подальший результат веслувального сезону. Для визначення загальної фізичної підготовленості було проведено тестування на початку підготовчого періоду результати якого представлені в таблиці 1.

Аналізуючи результати першого тестування зазначимо, що протягом тесту спортсмени тримали в середньому темп в межах 24 рази за одну хвилину. Найкращий результат за 7 хвилин показав Боклаженко Максим – 200 разів. На тестуванні максимальної сили усі спортсмени впорались з завданням, проте найкращим виявився результат Артема Верестюка, який зміг підняти штангу на 115% від власної ваги.

Результати досліджень показали, що відповідно до вимог програми підготовки в збірній команді України веслярі академісти мають середні показники за силовим компонентом та за показниками максимальної сили, що вказує на необхідність, для досягнення максимальних результатів в подальшому, застосування спеціальних програм спрямованих на підвищення фізичної підготовленості спортсменів в зимовий період (табл. 2 та табл. 3).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості веслярів-академістів на початку дослідження

| П.І. спортсмена | Тестові випробування | |
|-----------------|---------------------------------|---|
| | Тяга штанги лежачи за 7хв., раз | Тяга штанги лежачи, абсолютна сила, кг. |
| Б. Владислав | 160 | 95 |
| Б. Максим | 200 | 105 |
| В. Артем | 195 | 115 |
| А. Андрій | 180 | 90 |
| С. Владислав | 182 | 95 |
| С. Сергій | 185 | 95 |
| Г. Дмитро | 179 | 100 |
| Б. Сергій | 192 | 105 |
| Ц. Віталій | 190 | 110 |
| С. Олександр | 180 | 95 |

Таблиця 2

Програма тренувальних занять веслярів академістів на грудень

| День | Зміст тренування | ЧСС | Дозування | Км |
|-----------|--|--------------------|---|------------|
| Понеділок | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Штанга: (Максимальна сила) тяга лежачи, присідання зі штангою. В) Вправи на гнучкість. | 130-150 | 40 хв. 2х100 (90кг) 2х100 (55-70кг.) | |
| Вівторок | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Аеробний режим: (Рівномірне тренування). Concept 2. | 130-150 130-150 | 40 хв. 3х40 хв. | 10-12 |
| Середа | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Штанга: (Максимальна сила) тяга лежачи, присідання зі штангою. В) Сауна. | 130-150 | 40 хв. 2х100 (90кг) 2х100 (55-70кг.) | |
| Четвер | А) Розминка: Біг. Б) Режимний біг. (Довгий інтервал). В) Вправи на гнучкість. | 130-150 170-190 | 15хв.5х5хв через 4-6хв. | 3-4 5-8 |
| П'ятниця | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Штанга: (Максимальна сила) тяга лежачи, присідання зі штангою. В) Біг. | 130-150 130-140 | 40 хв. 2х100 (90кг) 2х100 (55-70кг.) 30-40 хв. | 3-4 5-8 |
| Субота | А) Розминка: Біг. Б) Concept 2. В) Баскетбол. | 130-150 | 20 хв. 40 хв. | |

Програма тренувань у грудні місяці була спрямована на розвиток максимальної сили спортсменів. Тренування проводилося на базі Херсонської ШВСМ у залі концептів, штанги та ігровому залі.

Робота на розвиток максимальної сили проводилась в понеділок та п'ятницю, спортсмени виконували роботу на тязі штанги руками лежачи та на присіданнях зі штангою. В середу тренерами планувалось обов'язкове відвідування сауни. Вівторок та четвер веслярі тренувалися рівномірно на концептах та бігових доріжках. У суботу спортсмени мали можливість пограти в баскетбол, тим самим підняти свій настрій ігровим тренуванням після виснажливої неділі.

Програма тренувань у січні місяці була спрямована на розвиток витривалості спортсмена та підготовки до зимового чемпіонату України. В порівнянні з груднем місяцем у січні ми закінчили роботу над розвитком максимальної сили спортсменів та почали працювати над проходженням коротких дистанцій на концепті.

Тренування проводилося на базі Херсонської ШВСМ у залі концептів та ігровому залі. Тренування починалось з розминки та вправ на розвиток гнучкості спортсменів, а закінчувалося заминкою на велосипеді, концепті, або на бігових тренажерах.

У понеділок веслувальники працювали на концептах, проходили стандартну дистанцію 2000 метрів 8 разів на темпі 26-28, на пульсі до 185 ударів. Вівторок та четвер робота на концепті була по 500 метрів максимально. Середа та субота рівномірне тренування, баскетбол, сауна. П'ятниця біг 60 хвилин (інтервальний) з максимальними прискореннями 1 хвилина, відпочинок 5 хв.

Таблиця 3

Програма тренувальна занять веслярів академістів на січень

| День | Зміст тренування | ЧСС | Дозування | Км |
|-----------|--|--------------------|------------------------------------|------------|
| Понеділок | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Concept 2. В) Вправи на гнучкість. | 150-185 | 25-30 хв. 8х2км. Темп 26-28. | |
| Вівторок | А) Розминка: Біг. Б) Concept 2. В) Вправи на гнучкість. | 130-150 180-190 | 8х500м . | 3-5 4-6 |
| Середа | А) Розминка: Біг. Вправи на гнучкість. Б) Рівномірне тренування . В) Сауна. | 130-150 | 25-30 хв. 2х40 хв. | |
| Четвер | А) Розминка: Біг. Б) Concept 2. В) Біг. | 130-150 170-190 | 8х500м . 40 хв. | 3-4 5-8 |
| П'ятниця | А) Розминка: Вправи на гнучкість. Б) Біг: (Короткий інтервал максимально 1 хв.). В) Вправи на гнучкість. | 170-190 | 1х5хв.10 серій. | 3-4 |
| Субота | Рівномірне тренування. Баскетбол. | 130-150 | 2х40хв 90 хв. | |

По завершенню експериментальної частини роботи ми провели повторне тестування рівня фізичної підготовленості веслярів академістів, результати якого представлені в таблиці 4.

В кінці дослідження спортсмени пройшли тестування за ідентичними до попередніх тестових випробувань.

Аналізуючи отримані результати встановлено, що під час повторного виконання тесту спортсмени тримали темп в межах 25-26 разів за одну хвилину. Найкращий результат в тесті тяга лежачи за 7 хвилин виявився також у Боклаженко Максима – 210 разів, проте він збільшився на 10 разів.

Таблиця 4

Результати фізичної підготовленості веслярів академістів по завершенню дослідження

| П.І. спортсмена | Тестові випробування | |
|-----------------|---------------------------------|---|
| | Тяга штанги лежачи за 7хв., раз | Тяга штанги лежачи, абсолютна сила, кг. |
| Б. Владислав | 165 | 100 |
| Б. Максим | 210 | 115 |
| В. Артем | 200 | 120 |
| А. Андрій | 183 | 100 |
| С. Владислав | 188 | 110 |
| С. Сергій | 190 | 95 |
| Г. Дмитро | 180 | 105 |
| Б. Сергій | 192 | 110 |
| Ц. Віталій | 200 | 115 |
| С. Олександр | 185 | 95 |

Вивчаючи показники максимальної сили спортсменів встановлено, що практично у всіх спортсменів спостерігається суттєве збільшення. Практично всі спортсмени змогли підняти вагу, що становить 110 % від власної. Результати формуючого експерименту свідчать про ефективність впровадження запропонованої методики підвищення фізичної підготовленості веслярів академістів на етапі підготовки в зимовий період.

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 веслувальник накопичує спортивну базу, за рахунок якої формується змагальний результат всього сезону. Більшість тренувальних занять в даний період характеризуються силовими та інтервальними навантаженнями.

Використана в дослідженні програма підготовки веслярів на грудень та січень місяць спрямована на підвищення фізичної підготовленості спортсменів. Програма тренувань на січень місяць спрямована на розвиток загальної та спеціальної силової 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.

Експериментально встановлено, що використання запропонованих програм тренувань дозволить суттєво підвищити рівень фізичної підготовленості веслярів та зробити фундамент для подальшого зростання спортивної підготовленості та досягнення максимально високих результатів.

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.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС

Синицина Юлія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В настільному тенісі головним критерієм ефективності тієї або іншої системи підготовки вважається кінцевий результат або успішність в змагальній діяльності. Спортивний результат залежить від безлічі факторів: рівня загальної й спеціальної фізичної, технічної, тактичної й психологічної підготовки, тобто є інтегральним показником функціонального стану і функціональних можливостей всіх систем організму (центральної нервової, кардіо-респіраторної, сенсорних систем, а також систем енергозабезпечення м'язової діяльності) [1, 3].

Ігрову й тренувальну діяльність в настільному тенісі можна охарактеризувати як рухову діяльність в умовах, які змінюються, а також виконання рухових дій і змінної за швидкістю м'язової роботи, що відбувається при інтенсивній обробці великого обсягу сенсорної інформації, при цьому інтенсивність фізичного навантаження під час гри коливається від помірної до максимальної, характерно також постійне поєднання виконання активних швидкісних дій з короткочасними періодами відносного відпочинку [2]. З огляду на це, достатньо актуальним є питання аналізу особливостей спеціальної підготовки гравців у настільний теніс.

Мета дослідження – проаналізувати особливості розвитку спеціальних фізичних якостей гравців у настільний теніс.

Результати дослідження та їх обговорення. У сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти високим рівнем розвитку

спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань).

Більшість вправ можуть використовуватися на всіх етапах багаторічної підготовки спортсмена, бо з розвитком ігрових умінь і загальних фізичних якостей прогресують темп виконання і складність вправ зі спеціальної фізичної підготовки, які виконуються протягом усього тренувального процесу на більш високому рівні та забезпечують більший тренувальний ефект [5].

Надзвичайно важливими в настільному тенісі є такі якості, як спритність й швидкість реакції, оскільки гравець повинен швидко оцінювати обстановку, реагувати, стартувати, робити замахи, рухатись й змінювати напрямок переміщень впродовж гри, й тільки при наявності зазначених якостей можна у складній і швидко мінливій обстановці зустрічі захопити ініціативу та домогтись перемоги [1, 4].

Розвиток швидкості та швидкості реакції.

Швидкість і здатність її використання – є необхідним елементом для гри у настільний теніс, а для швидкого атакуючого стилю він має особливе значення. Переміщення тенісиста відрізняються узгодженістю положення рук й ніг при нанесенні ударів по м'ячу, але в ході зустрічей все може змінюватись у залежності від відповідних дій суперника. Сфера руху рук й ніг є обмеженою, розподіл зусиль при роботі ракеткою нерівномірною, зробивши різкий швидкий рух, м'язи мають можливість розслабитись, одержуючи короткочасний перепочинок і, працюють по черзі, не втомлюючись протягом гри [2].

Рівень розвитку швидкості реакції визначається тим, наскільки швидко гравець реагує на дії свого суперника, точно визначає характер польоту м'яча. М'яч, що направлений суперником, перебуває у повітрі 0,3-0,5 с, за цей короткий час гравець має визначити швидкість його польоту, точку відскоку, характер обертання м'яча й із врахуванням положення суперника швидко розрахувати свої дії – для цього потрібна відмінна реакція [4].

Вправи для розвитку швидкості реакції:

- напередбачену зміну напрямку руху м'яча;
- раптову зміну довжини польоту м'яча;
- раптову зміну характеру обертання м'яча.

Вправи для розвитку швидкості пересувань:

- у грі зі своєї половини стола один вид удару (тільки справа чи зліва);
- пересування у парі.

Вправи для розвитку швидкості ударних рухів:

- удари по „свічках”;
- удари з обтяженням окремих частин руки;
- багаторазові удари атакуючого характеру;
- естафети з ракеткою;
- гра в «Крутилку» [1, 3].

Розвиток спритності.

Спритність – є вмінням легко, швидко й ефективно виконувати найрізноманітніші рухи, користуючись арсеналом технічних прийомів і способів гри. Студент-тенісист повинен вільно володіти своїм тілом, щоб виконувати серії

ударів з різних положень на відстані від столу, здійснювати швидкі переміщення до вкорочених м'ячів, іноді переборюючи відстані у 1-2 м і, відбиваючи м'яч, направляти його у найбільш вразливе місце суперника. Цей потік складних технічних прийомів гри вимагає ошадливих й спритних рухів [5].

Вправи з ракеткою та м'ячем для розвитку спритності:

- підкинувши м'яч угору рукою зловити його серединою струнної поверхні ракетки;
- кількома ударами ракетки примусити м'яч відскакувати від неї вгору, не змінюючи способу тримання ракетки;
- взяти м'яч у праву руку і вдарити його об землю так щоб він відскочив трохи вище поясу, учень ловить м'яч рукою рухом зверху, назустріч м'ячу що підстрибнув, долоня руки при цьому повернена до землі.

Вправи з ракеткою і без неї:

- стійка ноги нарізно, підняти праву руку з ракеткою вгору. Зігнути руку в ліктьовому суглобі, опустити ракетку за голову і повернутися в початкове положення;
- із максимальною амплітудою рухи руками праворуч, ліворуч, угору однією рукою і двома руками одночасно;
- витягніть праву (ліву) руку вперед, ракетку тримайте горизонтально, робіть малі кола всередину і зовні, догори і донизу [1, 3].

Висновки. Сучасний спорт вимагає від спортсмена досягнення дуже високого функціонального рівня, здатності переносити дуже великі тренувальні та змагальні навантаження, швидко відновлюватися після них. Для цього потрібен спеціальний фундамент, який точно відповідає вимогам обраного виду спорту і забезпечує підготовленість для ефективного виконання основної спеціальної фізичної підготовки і всього подальшого тренувального процесу.

Спеціальна фізична підготовка є однією з важливих частин у підготовці тенісиста, а використання засобів і методів спеціальної фізичної підготовки тенісистів з урахуванням ігрового амплуа має змогу підвищити рівень рухової підготовленості, забезпечити ефективне освоєння базових рухових дій з поліпшенням результатів змагальної діяльності.

Література.

1. Свинцова В. Г. Настільний теніс : [навч. посіб.] / В. Г. Свинцова. – К. : 2000. – 86 с.
2. Гришко Л. Г. Настільний теніс : [навч. посіб.] / Л. Г. Гришко. – К. : 2000. – 85 с.
3. Ганул О. В. Настільний теніс : [навч. посіб.] / О. В. Ганул, Н. М. Кононова. – К. : ДЕДУТ, 2012. – 25 с.
4. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 128 с.
5. Захаров Г. С. Настольный теннис: Теоретические основы / Г. С. Захаров. – Ярославль : Верх.-Волж. кн. изд-во, 1990. – 192 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ

Сисоєва Лоліта

Науковий керівник: професор Куц О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Баскетбол є універсальним та ефективним засобом всебічного розвитку дітей. Заняття баскетболом зміцнюють здоров'я, виховують дисциплінованість, зважливість, ініціативність, наполегливість, витримку, почуття колективізму та інші морально-вольові якості [2].

Високий рівень сучасного баскетболу потребує вирішення проблем організації навчально-тренувального процесу, використання найбільш досконалих форм, методів і засобів тренування [1].

Дослідженню шляхів підвищення ефективності підготовки кваліфікованих баскетболістів присвячені наукові праці Є.Р. Яхонтового, Л.С. Кита, В.М. Корягіна, А.І Вальтіна, Ж.Л. Козіної, В.Н. Прібикіна та ін. Однак, безперервно зростаюча конкуренція на спортивній арені покладає на фахівців (тренерів, вчителів, науковців, провідних гравців) завдання щодо розробки нових теоретичних положень тактики та стратегії гри, оптимізації навчально-тренувального процесу на засадах загальних закономірностей та принципів ведення спортивної боротьби у грі баскетбол. З огляду на це наше дослідження є актуальним.

Мета нашої роботи полягала у здійсненні дослідження ефективності методики швидкісно-силової підготовки баскетболістів 12-13 років.

Організація дослідження. Дослідження проводилися протягом 2017-2018 р.р. на базі дитячих баскетбольних команд «Т.З.» та «Ч-н». У дослідженні брали участь баскетболісти віком 12-13 років. Групи були розподілені наступним чином: група 1 – юні баскетболісти 12 -13 років («Т.З.»), група 2 - юні баскетболісти 12 -13 років («Ч-н»). Кожна група нараховувала 15 осіб.

Для вирішення поставлених завдань в роботі використовувались наступні **методи** досліджень: аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; методи дослідження фізичної підготовленості (стрибок у довжину з місця, стрибок у висоту за методикою В.М. Абалакова, біг 20 м, біг 40 сек.); методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета початкової спортивної підготовки – створити такий рівень базової підготовки, що у подальшому забезпечить зростання спортивної майстерності юних баскетболістів. Досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умов цілеспрямованого та раціонально побудованого тренування з урахуванням всіх аспектів та видів підготовки [3].

Для вирішення поставлених в роботі завдань нами було проаналізовано дві методики, які використовувались в досліджуваних групах при підготовці юних баскетболістів 12-13 років.

Обидві методики по розвитку стрибучості істотно відрізняються. У методиці, що застосовувалася в групі 2, менший асортимент вправ, ніж в групі 1. Зазначимо, що застосування на тренувальних заняттях різних завдань викликає у початківців більший інтерес й у зв'язку із цим підвищується мотивація до виконання цих вправ.

Крім того, в однакових або схожих вправах, які присутні у двох методиках, теж є розходження. Зокрема, в групі 1 дозування в таких завданнях трохи збільшене (або в кількості підходів, або в кількості повторень, або в тривалості часу відпочинку між серіями).

Також можна побачити розходження в умовах виконання. Наприклад, в групі 1 юні баскетболісти виконували бігові й стрибкові вправи в ускладнених умовах відштовхування від поверхні, тобто завдання виконувалися на гімнастичних матах.

В методиках наявні розходження й у вправах за їхньою спрямованістю. Якщо в групі 2 є завдання, які спрямовані на підтримку максимальної висоти стрибка протягом деякого часу, то в групі 1 наявні вправи, які спрямовані на дістання якого-небудь предмету (щита, сітки й т.п.). У першому випадку дуже складно контролювати висоту стрибка близькою до максимальної, оскільки спортсмен під час виконання вправи втомлюється, і висота стрибка знижується. А в другому випадку від спортсмена вимагають, щоб він намагався дістати або торкнутися краю щита.

Крім того, у методиці групи 1 також присутні вправи чисто силового характеру, а саме: напівприсідання і підйом на носки з вагою. Так, якби ці вправи виконувалися без обтяження, то вони служили більшою мірою для зміцнення зв'язок колінного й гомілковостопного суглобів, а не для збільшення сили ніг.

Для визначення ефективності даних методик нами був підібраний комплекс найбільш інформативних тестів. Всі отримані результати заносилися в протоколи та були оброблені за допомогою методів математичної статистики.

Згідно результатів дослідження, нами був визначений індивідуальний рівень фізичної підготовленості юних баскетболістів. Протягом року кожна команда займалася за певною методикою. Через рік було проведено повторне тестування.

Результати повторного тестування свідчать про покращення рівня фізичних здібностей: приріст результату тесту “Стрибок у висоту” в групі 1 склав 7,5%, а в групі 2 – 2,5%; тесту “Біг 40 сек.” в групі 1 – 7,7%, в групі 2 – 5,4%; тесту “Стрибок у довжину” в групі 1 – 5,6%, в групі 2 – 3,6% та тесту “Біг 20 м” 2,4% та 1,5% відповідно.

Отже, у ході педагогічного експерименту було встановлено, що методика використовувана в групі 1 для розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів 12-13 років є досить ефективною. Це підтверджується наступними фактами: результати тестування показали, що у швидкісно-силових вправах показники юних баскетболістів в групі 1, через один рік застосування цієї методики, виявилися вище, ніж у початківців в контрольній групі, де застосовувалася інша методика. Хоча, як було встановлено в процесі статистичної обробки матеріалів, на вихідному етапі ці показники були майже

однаковими в обох групах. При цьому не можна стверджувати, що методика, застосовувана в роботі в групі 2, погана і її не можна використовувати в тренувальному процесі при заняттях баскетболом. У дітей цієї групи теж у якомусь ступені виросли результати у швидкісно-силових тестах. А от у вправі на прояв швидкісних якостей (біг 20 м) результати в середньому виявилися трохи вище, ніж у дітей в експериментальній групі. Це, імовірно, пов'язане з тим, що в тренувальному процесі в групі 2 на даному етапі підготовки більше уваги приділялося розвитку швидкості.

Висновки. У вище наведеному тексті було обґрунтовано те, що методика по розвитку швидкісно-силових якостей у юних баскетболістів 12-13 років, застосовувана в групі 2, є більш ефективною для розвитку швидкісно-силових якостей і її можна використати в тренувальному процесі при заняттях баскетболом.

Література.

1. Баскетбол: [учебник для ИФК] / Под ред. Ю. М. Портнова. - М. : Физкультура и спорт, 2008. - 287 с.
2. Вуден Д. Современный бакетбол / Д. Вуден. - М. : Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.
3. Леонов А. Д. Баскетбол / А. Д. Леонов, А. А. Малый. - К. : Здоров'я, 2000. - 102 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Сільвестрова Ганна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постанова проблеми. Сучасний спорт вимагає великих зусиль. Спортсмен повинен мати різнобічну підготовку. При однаковому рівні підготовленості спортсменів в більшості випадків на перше місце виходить інтелектуальна підготовка саме спортсменів "ігровиків". Поняття інтелект має не одне значення, кожен науковець інтерпретує його по різному. Тому, для нас було цікаво дослідити та знайти, ті праці, які підходять саме для спортсменів.

Багато авторів такі, як А. Біне, Ч. Спірмена, С. Колвін, пояснювали інтелект, як здатність для навчання, але це зовсім не підходить для діагностики інтелектуальних здібностей в діяльності спортсмена.

Під час пошуку досліджень нами було виявлено три групи розуміння сутності інтелекту (здатність навчання, здатність оперувати абстракціями, здатність адаптуватись до нових умов). Адаптування до нових умов, є найбільш відповідним для вивчення інтелектуальних здібностей спортсменів.

Відомий британський психолог ХХ сторіччя Реймонд Бернар Кеттел в своїх працях значну увагу приділяв саме дослідженню інтелектуальних здібностей, незалежних від знань. Йому належить тест на Інтелект CFIT (Culture Free Intellect

Test). На відміну від класичних інтелектуальних тестів, заснованих на теорії загальних здібностей і вимірюваних у залежності від освіти і придбаного досвіду, результати культурно-вільного тесту відносно незалежні.

На нашу думку, сьогодні цей тест є найбільш доцільним, для визначення рівня інтелектуальної підготовленості спортсменів в ігрових видах спорту. Саме тому дослідження особливостей прояву здатності оперувати абстракціями та здатності адаптуватись до нових умов у гандболісток високого класу безумовно є актуальним.

Мета роботи. Дослідити рівень інтелектуальних здібностей гандболісток клубу «Дніпрянка», які виконують різні ігрові функції.

Завдання:

- дослідити рівень інтелектуальних здібностей гандболісток високого класу з ГК «Дніпрянка»;
- проаналізувати рівень інтелектуальних здібностей у гандболісток в залежності від їх ігрового амплуа.

Організація дослідження. В дослідженні прийняли участь гандболістки, що є гравцями херсонської гандбольної команди жіночої суперліги «Дніпрянка». Всього в дослідженні приймало участь 14 гравців, які характеризуються різним віком, різними антропометричними ознаками та ігровим амплуа (центральный (розігруючий), півсередній, лінійний, кутовий, та воротар). Треба зауважити що, команда, не зважаючи на доволі суттєві спортивні досягнення доволі молода і більшість гравців не має певного ігрового досвіду.

У число обов'язкових ознак особистості спортсмена включається його інтелектуальний розвиток. Інтелект — інтегративна внутрішня цілісність пізнавальних здібностей людини. Інтелект виступає загальним визначником розумових здібностей спортсмена. Може застосовуватися як для індивідуального, так і для групового обстеження.

Визначення рівня розвитку інтелектуальних здібностей відбувався за допомогою методики запропонованої Р. Кеттела. Даний тест призначений для визначення рівня інтелектуального розвитку незалежно від впливу факторів навколишнього середовища (культури, освіти тощо). Автор вказує, що за допомогою факторного аналізу визначається "загальний інтелект" (IQ - коефіцієнт інтелекту), який являє собою суто статистичне поняття.

Перед початком тестування гандболісткам видавалися бланки з тестами з обов'язковим заповненням коротких анкетних даних. В подальшому вони мали можливість ознайомитись із загальною інструкцією до тесту та розпочинали проходити тест. В даній методиці запропонований варіант тесту для дітей 8-12 років і дорослих, які не мають вищої освіти. Тест складається з двох частин, кожна з яких має чотири субтеста. Всі завдання мають графічну форму. Час виконання кожного субтеста обмежене.

В ході дослідження ми визначили загальний показник IQ для кожного гравця, який представлений в таблиці 1.

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що за даними проведеного тесту в середньому гравці отримали – 92 бали. Але між найвищим та найнижчим результатом є велика різниця (найвищий – 131 бал, найнижчий – 74 бали). На

нашу думку, це пояснюється тим, що згідно з методикою Кетелла, яка передбачає встановлення послідовності в певному ряді зображень і вимагає єдино правильної відповіді (єдиного правильного варіанту розвитку атаки), польовим гравцям, а саме півсереднім, в ході змагальної діяльності властивий саме даний вид прояву інтелектуальних здібностей.

Проведене нами дослідження дозволяє зробити припущення що між рівнем інтелектуальних здібностей та особливостями різних ігрових функцій гандболістками високого класу існує певний взаємозв'язок, який обумовлений особливостями змагальної діяльності.

Таблиця 1

Показники інтелектуальних здібностей гандболісток за методикою CFIT

| № | Амплуа | Результат CFIT | IQ |
|-----|-------------|----------------|-----|
| 1. | Воротар | 57 | 90 |
| 2. | Центральний | 58 | 91 |
| 3. | Півсередній | 82 | 131 |
| 4. | Крайній | 42 | 74 |
| 5. | Лінійний | 47 | 79 |
| 6. | Півсередній | 48 | 81 |
| 7. | Півсередній | 58 | 92 |
| 8. | Півсередній | 50 | 83 |
| 9. | Крайній | 58 | 91 |
| 10. | Лінійний | 61 | 95 |
| 11. | Центральний | 60 | 94 |
| 12. | Крайній | 70 | 107 |
| 13. | Лінійний | 69 | 106 |
| 14. | Воротар | 58 | 91 |

Відповідно до поставлених завдань на наступному етапі дослідження ми порівняли показники тесту для визначення рівня інтелектуальних здібностей в залежності від ігрових функцій спортсменки на майданчику. Результати порівняння представлені на рисунку 1.



Рис 1. Результати порівняння коефіцієнту інтелекту між гравцями різного ігрового амплуа

При обробці результатів тестування за методикою Р. Кеттела гравців різного амплуа було виявлено, що півсередні гравці гандбольної команд "Дніпрянка" мають найвищий результат серед гравців інших ігрових позицій, який складає 97 балів. Хоча рівень інтелектуального потенціалу розігруючих гравців суттєво не відрізняється від найвищого балу півсередніх і в середньому складає 93 бали. Менше балів набрали воротарі (91 бал), та найнижчий результат у лінійних гравців, що дорівнює 87 балів.

Проте вході дослідження ми виявили, що в зв'язку зі скрутним положенням наявності досвідчених гравців в команді, гандболістки з ГК «Дніпрянка» доволі часто грають на різних позиціях майданчику. Тому визначити чітко пріоритет в розвитку інтелектуальних здібностей у гравців певного ігрового амплуа доволі складно. Для цього необхідно збільшити кількість спортсменок і чітко визначити пріоритетні ігрові функції, які він виконує на майданчику під час змагальної діяльності.

Висновки. Нами було визначено доцільність використання тесту (CFIT), особливості проведення та ефективність методики в спортивній діяльності. Загальний результат дослідження вказує, що в середньому гандболістки відповідають коефіцієнту інтелекту в 92 бали.

В команді існують розходження між показниками інтелектуальних здібностей в залежності від ігрового амплуа. Найбільший результат показали півсередні та розігруючі гравці (97 та 93 бали відповідно), що пояснюється різнобічністю змагальних дій даних гандболісток, їх техніко-тактичним арсеналом, швидкістю та раціональністю прийнятих рішень під час змагань. Воротарі, кутові показали достатній рівень в межах 90 балів проте лінійні гравці показали найнижчий рівень – 87 балів.

Перспективним напрямком подальших досліджень є пошук та розробка нових методик для визначення інтелектуальних здібностей спортсменів з урахування специфіки їх тренувальної та змагальної діяльності та визначення отриманих закономірностей на більш значимій вибірці спортсменок високого класу, що виступають в чемпіонаті України з гандболу.

Література.

1. Проценко К.О. Вплив інтелектуальних здібностей на ефективність гри гандболісток високого класу. Дипломна робота / К.О. Проценко. – Херсон, 2015. – 91 с.
2. Романова Е.С. Психодіагностика / Е.С. Романова. - СПб.: Питер, 2008. – 400 с.
3. Галян І.М. Психодіагностика. Навч. посібник / І.М. Галян. – К.: Академвидав, 2009. – 464 с.
4. Козляковський П.А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. / П. А. Козляковський. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – 240 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПОБУДОВИ ГРИ ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБУ «ДНІПРЯНКА»

Сорокіна Альона

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани противника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливо.

Тактика гри - це комплекс індивідуальних, групових і командних дій, найбільш доцільно використовуваних з урахуванням конкретного суперника і особливостей поєдинку з метою завоювання ігрової переваги і в кінцевому підсумку - перемоги.

Тактика гандболу безперервно удосконалюється. Розвиток її виражається в постійній боротьбі нападу і захисту. Поява в грі нових - найбільш ефективних - методів та засобів захисних дій викликає необхідність пошуку більш дієвих засобів атаки, і навпаки. Сучасна тактика вимагає безперервного збагачення новими засобами, способами і формами ведення гри, новими знаннями.

Ефективність змагальної діяльності в гандболі залежить від гнучкості побудови тактичних дій та взаємодій, від ступеня творчості у виконанні, від уміння змусити працювати на перемогу на наявних умовах, переграти конкретного суперника, від здатності нав'язати противнику свою тактику гри. Головне завдання тактики - правильно визначити і творчо використовувати в кожній конкретній грі засоби, способи і форми ведення боротьби, що ведуть до перемоги над конкретним противником, в конкретних умовах. Відповідно до вище зазначеного дослідження особливостей побудови тактичних дій в командах української Суперліги безумовно є актуальним.

Мета дослідження - проаналізувати тактичну побудову гри жіночої гандбольної команди «Дніпрянка» в іграх чемпіонату України.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось на основі аналізу відеозапису ігор ГК «Дніпрянка» та гандбольних клубів провідного чемпіонату в Україні. Аналізуючи контингент дослідження зазначимо, що херсонська команда посідає третю сходинку в чемпіонаті України та має в своєму складі 12 майстрів спорту та 3 членів збірної команди України. Гравці львівської «Галичанки» чемпіонки України з яких в складі 14 майстрів спорту, та семеро членів збірної команди України. Спортсменки, що представляють ужгородську команду знаходиться на другому місці турнірної таблиці і також всі є майстрами спорту України з гандболу. Гандболістки команд «Спартак» (четверта команда в чемпіонаті), «Реал» (п'ята команда) «Економ-Університет» (шоста команда) на жаль в більшості є молодими спортсменками і не мають

звання майстер спорту, проте деякі входять до складу юнацьких та молодіжних збірних команд України.

Для визначення тактичної побудови гри гандболісток ГК «Дніпрянка» ми використовували методику розроблену тренерським штабом команди з подальшим аналізом за допомогою методів математичної статистики [1].

Результати дослідження та їх обговорення. Побудова тактичних дій в захисті та нападі в сучасному жіночому гандболі перш за все залежить від граючого складу, та ближнього резерву. Відповідно й тактика ведення змагальної діяльності в ГК «Дніпрянка» залежить від гравців які знаходяться на майданчику в різні моменти гри, а також від вибраної тактики нападу команд противників.

Відповідно до поставлених завдань дослідження ми проаналізували ігри ГК «Дніпрянка» в чемпіонаті України сезону 2017-2018 років проти команд, що входять до першої шістки. Для об'єктивності вивчення тактичної побудови гри ми розділили всі тактичні дії та взаємодії на дві групи: дії в захисті та дії в нападі.

В якості показників ТТД в захисті ми вивчали наступні: індивідуальні – на гравця, перехоплення, відбір м'яча, блокування; групові – підстраховка, пресинг; командні – персональний, зонний або змішаний та системи захисту.

Середньостатистичні результати вивчення побудови техніко-тактичних дій в захисті гандболісток з ГК «Дніпрянка» представлені на рисунку 1.

Аналізуючи отримані в ході перегляду та аналізу змагальної діяльності в захисті ГК «Дніпрянка» встановлено, що більшість захисних дій будувалась з використанням зонного захисту 66 %. Комбінований захист застосовувався тільки епізодично протягом певної частини гри 22 %, персональний захист використовується взагалі доволі рідко не більше 10 % всіх проведених захисних дій. В іграх найчастіше використовується система «6 – 0» (62 %). У випадках коли в команді були відсутні високі центральні захисники застосовувалась система «5 – 1» (25 %).

В групових взаємодіях найбільш часто гандболістки в захисті використовують підстраховку 55 %. Серед індивідуальних тактичних дій гандболісток приваблює відбір м'яча та перехоплення 13 – 11 % відповідно, що призводить до побудови швидкого прориву в нападі.

Під час вивчення побудови тактичних дій гравців в нападі ми визначали наступне: індивідуальні дії – кидки в опорному та безопорному положенні, кидки з різних дистанцій, індивідуальні обвідки; групові – «заслін», «схрещення», «двійка», «стяжка»; командні – позиційний напад, швидкий прорив та рині системи розташування гравців в нападі.



Рис. 1. Особливості тактичної побудови захисних дій в ГК «Дніпрянка»

Середньостатистичні результати вивчення побудови техніко-тактичних дій в нападі гандболісток з ГК «Дніпрянка» представлені на рисунку 2.



Рис. 2. Особливості тактичної побудови атакуювальних дій в ГК «Дніпрянка»

Аналізуючи показники командних тактичних взаємодій в нападі ГК «Дніпрянка», в більшості випадків гандболістками застосовується позиційний напад 68% і в меншій мірі швидкий напад 32%.

Так загальна кількість групових взаємодій протягом гри ставить в середньому 52 %, від загальної кількості атак. Найбільш часто команда застосовує різні види «стяжок» 20 % в групових взаємодіях та «обвідку» в 29 % випадків в індивідуальних діях. Кількість кидків по воротах в гандболісток, з 6-ти метрової відстані становить 25 % і з 9-ти метрової відстані – 18 %, кидки з 9-ти метрів в більшості випадків «в опорі» (14 %) та майже вдвічі менше в стрибку (8 %), це пов'язано з антропометричними даними гандболісток, тому дівчата виконують швидкі кидки в опорі, щоб суперник не зміг заблокувати кидок. Такі кидки є найрезультативнішими в атаквальних діях гри ГК «Дніпрянка». Проте отримані результати доводять, що в команді існують висококваліфіковані гравці, які або за рахунок власної майстерності або групових взаємодій досягають результату, а загально командні тактичні комбінації не мають суттєвого різноманіття і в більшості випадків є схожими та прогностичними.

Висновки. За результатами наших досліджень встановлено, що:

- гандбольному клубу «Дніпрянка» притаманний власний стиль побудови техніко-тактичних дій як захисті так і в нападі;
- найбільш ефективним та вирішальними в досягненні перемоги в більшості ігор є використання в нападі індивідуальних дій та групових взаємодій;
- спільне прагнення до перемоги та «правильно» вибрана стратегія дозволяє команді обрати найефективнішу тактику захисту проти команд жіночої суперліги України;
- також в процесі дослідження нам вдалося з'ясувати, що дівчата з ГК «Дніпрянка» мають низький рівень командних взаємодій, що призводить до поразок в іграх з рівним по силам суперником.

Література.

1. Ашмарин Б.А Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 223 с.
2. Гарбальяускас Ч.Л. Игра в ручной мяч / Ч.Л. Гарбальяускас – Москва : Просвещение, 1988.– 174 с.
3. Емельянова Ю.Н. Основы методики обучения технике и тактике гандбола: Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. – М.: Физкультура и спорт, 1993. – 198с.
4. Игнатъева В.Я. Гандбол. / В.Я. Игнатъева. //учебник – М. : Физическая школа, 1989. – 113 с.
5. Латышкевич Л.А., Лебедь Ф.Л., Основа А.А., Ткачук В.Г. Гандбол. / Л.А. Латышкевич, Ф.Л. Лебедь, А.А. Основа, В.Г. Ткачук – К.: Рад. культура, 2008. – 384 с.

САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ В СПРИНТІ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА)

Танцерев Микола

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Актуальність. На мою думку самоконтроль сьогодні недооцінюють при використанні методів спеціальної підготовки і чимало тренерів більш покладаються на власний досвід замість того щоб використовувати об'єктивніші данні.

Самоконтроль дозволяє оцінювати ефективність занять спортом, дотримуватися правил особистої гігієни, режиму тренувань, загартовування, режиму дня. Регулярне проведення самоконтролю допомагає аналізувати вплив фізичних навантажень на організм, що дає можливість правильно планувати і проводити тренувальне заняття. 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].

Систематичне фіксування та спостереження за своїм організмом може стати передвісником 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. Саме тому спостереження за станом свого організму займає особливе місце серед різних видів контролю.

Оскільки спринт являє собою досить складний в техніці, травмонебезпечний та вимогливий до ресурсів вид легкої атлетики, тому він потребує особливої уваги до організму з боку спортсмена та тренера.

Характер та обсяг спеціальної підготовки спринтерів базується на відчутті тренера щодо можливостей спортсмена на даний проміжок часу і моделювання інтенсивності подальшого розвитку. Для того щоб об'єктивно оцінювати стан організму необхідно застосовувати методи самоконтролю.

Ціль теоретичного дослідження - вивчення особливостей здійснення самоконтролю, впливу самоконтролю при спеціальній підготовці під час занять спринтом у легкій атлетиці.

Виклад основного матеріалу. Самоконтроль - це регулярне спостереження за станом свого здоров'я і фізичного розвитку та їх змін під впливом занять фізичною культурою і спортом. Самоконтроль не може замінити лікарського контролю, він є лише доповненням до нього.

Самоконтроль дозволяє виявити ранні ознаки перевантажень і відповідно коригувати тренувальний процес. Тому спортсмени самі можуть дозувати навантаження в залежності від співвідношень великої кількості факторів.

Найкращою формою самоконтролю є самостійний щоденник спортсмена. Щоденник можна заповнювати характеристикою тренувальних навантажень, відмічати об'єктивні та суб'єктивні показники спортсмена.

Використовуючи суб'єктивні методи можна оцінити самопочуття, настрої, відчуття втоми, больові відчуття, небажання виконувати фізичні вправи, порушення сну, порушення апетиту.[4]

Характеристики показників щоденника самоконтролю:

- Самопочуття відбиває стан і діяльність всього організму. Самопочуття і настрої оцінюються як гарний, задовільний і погане.

- Працездатність оцінюється як підвищена, звичайна і знижена.

- Сон - важливий показник. Під час сну відновлюються сили і працездатність. У нормі буває швидке засинання і досить міцний сон. Поганий сон, довге засинання або часті прокидання, безсоння свідчать про сильну стомленість або перевтому.

- Апетит також дозволяє судити про стан організму. Перевантаження, недосипання, нездужання та інше відображаються на апетиті. Він буває нормальним, підвищеним або зниженим (іноді відсутній, хочеться тільки пити).

- Бажання тренуватися характерно для здорових людей. При відхиленнях у стані здоров'я, перетренованості бажання тренуватися знижується або зникає.

- Частота серцевих скорочень (ЧСС) - важливий об'єктивний показник роботи серцево-судинної системи. Пульс в стані спокою у тренуваної людини нижче, ніж у нетренованого. Пульс підраховують за 15 с, але якщо є порушення його ритму, то підраховують за одну хвилину. Чим тренованіша людина, тим швидше його пульс приходить до норми після тренування. Вранці у тренуваного спортсмена він слабкіший.

- Потовиділення залежить від індивідуальних особливостей і функціонального стану людини, кліматичних умов, виду фізичного навантаження. Потовиділення залежить також від кількості рідини, споживаної спортсменом протягом дня.

- Болі можуть виникати в окремих м'язових групах (найбільш навантажених м'язах), при тренуваннях після тривалої перерви або при заняттях на жорсткому ґрунті і т.п. Слід звертати увагу на болі в області серця та їх характер; на головні болі, запаморочення; на виникнення болів у правому підребер'ї, особливо при бігу, бо такі болі нерідко свідчать про хронічний холецистит, холангіт та інші захворювання печінки. Всі ці випадки спортсмен відображає в щоденнику самоконтролю і повідомляє про них лікаря. Небажання тренуватися, підвищена пітливість, безсоння, болі в м'язах можуть свідчити про перетренованість.

- Маса тіла пов'язана з величиною навантаження. Природна втрата ваги під час тренування за рахунок поту. Але іноді вага падає за рахунок втрати білка. Це відбувається при тренуваннях в горах, при недостатньому споживанні тваринних білків (м'яса, риби, сиру та ін.) У щоденник самоконтролю слід вносити опис характеру тренувань, час їх проведення (ранок, вечір), спортивні результати тощо.

- Жінки мають окремо відмічати про характер та особливості менструального циклу.

- Самоконтроль допомагає фіксувати зміни, що відбуваються у функціональному стані і фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні і негативні зміни в організмі спортсмена. Допомагає тренеру правильно і ефективно спланувати подальші заняття (тренування), що є запорукою досягнення високих спортивних результатів.

Таблиця 1

Щоденник самоконтролю спортсмена

| Показники | Число, місяць, рік, час дня |
|-----------------------------------|-----------------------------|
| | 1 ... 10 ... 15 ... 31 |
| ЧСС вранці за 30 с | 13 |
| ЧСС ввечері за 30 с | 17 |
| Різниця пульсу | 4 |
| Маса тіла до тренування | 70,4 |
| Маса тіла після тренування | 69,8 |
| Скарги | немає |
| Самопочуття | відмінне |
| Сон | хороший (8,5 год.) |
| Апетит | нормальний |
| Болі в м'язах | біль при пальпації в литках |
| Бажання тренуватися | велике |
| Потовиділення | помірне |
| Кистева динамометрія | права 43, ліва 47 кг. |
| Настрій | чудовий |
| Больові відчуття | немає |
| Функція шлунково-кишкового тракту | щоденно, нормально |
| Працездатність | звичайна |
| Спортивні результати | ростуть |
| Порушення спортивного режиму | не спостерігалось |

Необхідно відмітити позитивний вплив постійного всебічного контролю станів. Особливе значення самоконтролю, як психологічного фактору, помічається при тренування спортсменів розрядників. [5]

Самоконтроль визначає також і поведінку спринтерів (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 зрешті 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. [5]

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. Визначити рівень техніко-тактичної підготовленості можна після тренувань, або змагань, використовуючи матеріали фото-відеозйомки.

Висновки. Отже самоконтроль під час спеціальної підготовки спринтерів дозволяє більш чітко оцінювати стан спортсмена, що дає можливість правильно моделювати тренувальний процес, здійснює психологічну підготовку, покращує взаємодію спортсмена та тренера, дає можливість використовувати взаємозв'язки між функціональними станами та режимом дня, харчування, використання різноманітних методик та підбирати особистий, диференційний підхід до спортсмена. Це в свою чергу покращує результативність тренувань, а отже й подальшу змагальну діяльність.

Хочу наголосити про важливість самоконтролю на різних етапах спортивної майстерності. Рекомендую залучати тренерів до цього напряму контролю якомога раніше. Його основне завдання запобігти всім необхідним умовам, що можуть призвести до негативного впливу і розвивати самодостатню, сильну особистість, що притаманна всім великим спортсменам. Саме тому самоконтроль займає особливе значення серед педагогічного та медичного контролю. Однак найретельніший самоконтроль не може замінити лікарського контролю.

Література.

1. Ильин Е.П. Психология спорта М. — СПб.: Питер, 2008. — 352 с.
2. Психология нравственного и физического воспитания. Избранные психологические труды – Петр Лесгафт.
3. Шойфет М. С. Психофизическая саморегуляция. Большой современный практикум. — Москва: 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
5. Гогунув, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогунув, Б.И. Мартьянов. - М.: Academia, 2000.

СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЄВРОСОЮЗУ

Хомин Роман

Наукові керівники: доцент Турчик І. Х.

Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. 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. Школяр, включений у спортивний соціум, засвоює навички комунікації, у нього формується відчуття дотичності до спільної справи, відповідальності за спортивний результат, за честь шкільного колективу. Важлива функція шкільного спорту полягає в тому, що він дозволяє особистості виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче розв'язання назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

В останні роки в Україні набувають особливої значущості порівняльні дослідження у галузі гуманітарної освіти. У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки наголошено, що стратегія розвитку національної системи освіти має формуватись адекватно сучасним інтеграційним і глобалізаційним процесам, вимогам переходу до постіндустріальної цивілізації, забезпечуючи стійкий рух і розвиток України в першій половині XXI століття, інтегруючи національну систему освіти у європейський і світовий освітній простір. Вказано, що ядром державної гуманітарної політики щодо національного виховання має бути забезпечення громадянського, патріотичного, морального, трудового виховання, формування здорового способу життя, соціальної активності, відповідальності та толерантності[1].

У цьому контексті цікавим є аналіз сучасної документальної бази сфери фізичної культури і спорту країн Європи щодо реалізації зазначених завдань через фізичне виховання і спорт. Власне це положення і обумовило мету нашого дослідження.

Основні результати. У 2013 році агентством Європейської комісії, а саме відділенням Eurydice був підготовлений і опублікований звіт щодо фізкультурної освіти і спорту у школах Європи. У вступі цього звіту зазначається, що впродовж дитинства та юності заняття фізичним вихованням та спортом надають прекрасну можливість вивчити і практикувати вміння, які підвищують тривалість здорового життя і зміцнюють здоров'я. Рухова діяльність може включати щоденні заняття бігом, плаванням, їздою на велосипеді і скелелазінням, а також спортивні ігри і розваги. Вказано, що раннє вдосконалення основних умінь допоможе усвідомити та інтеріоризувати цінності занять руховою активністю у подальшій освіті, під час роботи у дорослому віці чи впродовж свого дозвілля (вільного часу). У звіті наголошується, що фізкультурна освіта не обмежується

лише формуванням рухових вмінь і навичок і є дещо більшим ніж просто рекреація. Беручи участь у руховій діяльності учні отримують знання та розуміння таких «правил гри», як наприклад чесна гра, повага, формується соціальна свідомість, що пов'язана з особистою взаємодією та узгодженістю дій у команді з метою досягнення результату. Власне ці завдання, що виходять дещо за межі фізкультурної освіти і спорту, а саме міцне здоров'я, особистий розвиток і соціальна інтеграція підкреслюють важливість предмету у Національних курикулумах Європи.

У другому розділі цього звіту « Зміст курикулумів», у підрозділі «Національні завдання» (National aims) вказано, що фізкультурна освіта не може обмежуватися лише покращенням фізичних здібностей і є пов'язаним з набагато більшим спектром навичок, таких як емоційні та соціальні навички, розвиток пізнавальних процесів, формування мотивації та моральних концепцій. Отож, у програмах усіх країн Європи основними завданнями фізкультурної освіти і спорту вказано фізичний, особистий і соціальний розвиток.

Природа фізкультурної освіти вбачає насамперед розвиток фізичних якостей, вмінь і навичок. Діти та молодь розширюють свої фізичні здібності, покращують координаційні якості, швидкість реакцій, швидкість загалом, витривалість, силу та гнучкість. Програми Литви і Угорщини доповнені завданнями щодо формування правильної постави і дихання. Зазначено, що однією з проблем фізкультурної освіти є необхідність компенсації природної рухової активності втраченої внаслідок переважно статичної діяльності учнів у школі (сидячий спосіб). Фізичний розвиток тісно пов'язаний з пропагандою здоров'я і здорового способу життя, і повинен включати отримання довготривалого задоволення від занять фізичними вправами та спортом. Майже у програмах усіх країн Європи підкреслено що життєво необхідно оцінити цінність такої діяльності з метою покращення якості життя учня і в подальшому дорослої людини.

Фізкультурна освіта здійснює значний вплив на особистий ріст учнів, допомагає їм підвищити рівень фізичної підготовленості і зростання віри у власні сили, а отже формує більшу впевненість у собі і вищу самооцінку. Окрім того заняття руховою активністю розвивають силу волі, наполегливість, почуття відповідальності, витримку, мужність, допомагають реалістично оцінювати власні та інших людей можливості й досягнення, а також критично оцінювати та сприймати свої та з повагою ставитися до дій інших осіб.

Оздоровчі переваги від занять фізичними вправами сприяють формуванню ментального розвитку. Адже, розвивають наполегливість у прийнятті рішень у різних варіативних ситуаціях і надають можливість молодим людям обговорювати і відкривати шляхи конструктивного спілкування, а також долати негативні емоції та стрес.

Окрім того, у програмах таких країн, як Латвія, Угорщина, Мальта та Великобританія (Англія) підкреслено, що фізкультурна та спортивна освіта впливає на особисту конкурентноспроможність учня. Молодь, яка бере участь у змаганнях або в ін. заходах, де має місце суперництво навчається конкурувати і протистояти різним викликам. Вони також вчаться планувати, впроваджувати

заплановане у практику та оцінювати дії, ідеї та виконання, а також виступати у різних ролях, таких як гравець, арбітр, організатор та глядач.

Соціальний розвиток, як вказано у звіті, через заняття фізичними вправами охоплює формування широкого спектру навичок. У програмах деяких країн зазначено, що в учнів розвиваються так звані «м'які навички», зокрема хороша комунікація та конструктивна співпраця. У багатьох країнах підкреслюють цінність інтеграції молоді до суспільства, виховання та вдосконалення їх відчуття солідарності, соціальної взаємодії, командної роботи та командного духу, чесної гри та само та взаємоповаги.

Значення цінності занять з точки зору формування людських та екологічних цінностей є відзначені, наприклад у програмі Ісландії, де наголошується на важливості відповідальності перед живими істотами та навколишнім середовищем. У датській програмі підкреслено, що фізичне виховання повинно надавати дітям та молоді знання про відповідальність за власне життя і показати їм можливі соціальні шляхи залучення до спільноти. У багатьох країнах вказано на ключовій ролі спорту у запобіганні насильству. Ліхтенштейн розглядає спорт як необхідний культурний компонент суспільства.

Одною з найважливіших організацій у світі, яка пропагує фізичне виховання і спорт є безсумніву Європейська асоціація фізкультурної освіти (European Physical Education Association — EUPEA). EUPEA була утворена у лютому 1991 р. у м. Брюссель. У її склад входять представники переважної більшості країн Європи та ін. країн світу. У висновках резолюції організованої нею 26 форуму, що відбувся 1-4 жовтня 2015 року у м.Будапешт (Угорщина) вказано, що [3]: освіта стосується загального розвитку і добробуту кожної дитини та молодої людини;

- фізкультурна освіта робить унікальний внесок у освіту всіх учнів і підвищує їх фізичний, соціальний, емоційний та пізнавальний розвиток;

- якість фізичної культури залежить від систематичних та спланованих програм рухової діяльності протягом усього навчання у школі;

- заняття фізичними вправами та спортом сприяють формуванню соціальних та освітніх цінностей, таких як: співпережиття, вчать бути членом команди, приймати і застосовувати принципи чесної гри, за певних умов покращувати академічні (освітні) досягнення учнів;

- завдяки своїм цінностям фізкультурна освіта та спорт допомагають розвивати знання, мотивацію та навички необхідні для досягнення у подальшому особистого успіху.

Висновки. Таким чином, у всіх проаналізованих нами документах наголошується на винятковій ролі фізичного виховання і спорту у формуванні соціальних цінностей учнів. А саме таких як: здоров'я, дотримання правил чесної гри, повага, соціальна свідомість, розвиток пізнавальних процесів, формування мотивації та моральних концепцій, силу волі, наполегливість, почуття відповідальності, витримку, мужність, заняття спортом допомагають реалістично оцінювати власні та інших людей можливості й досягнення, а також критично оцінювати та сприймати свої та з повагою ставитися до дій інших осіб тощо.

Література.

1. Національна стратегія розвитку освіти в Україні на 2012–2021 роки [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.meduniv.lviv.ua/files/info/nats_strategia.pdf
2. Фізкультурна освіта і спорт в школах Європи . Звіт Еуродайс. Physical Education and Sport at School in Europe. Eurydice Report. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://eacea.ec.europa.eu/education/eurydice/documents/thematic_reports/150EN.pdf.
3. The European Physical Education Association the European context 26th Forum Meeting 1st-4th October 2015 Budapest/ Hungary [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.eupea.com/wp-content/uploads/2015/10/The-European-Physical-Education-Association.pdf>

РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ СТИБУНІВ У ВИСОТУ**Юдін Владислав**

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є. А.

Херсонський державний університет

Актуальність теми. Стрибки у висоту - вид легкої атлетики, який характеризується короткочасними м'язовими зусиллями вибухового характеру. Стрибкові вправи розвивають м'язи поперекового відділу, спини та ніг. Заняття стрибками поліпшують нервово-м'язову реакцію. За їх допомогою формують вміння миттєво концентрувати зусилля, орієнтуватись у просторі, розвивати швидкість, силу, спритність та інші рухові якості. Під час долання планки чудово розвиваються окомір і м'язові відчуття.

Сучасна система підготовки стрибунів у висоту потребує великих зусиль, розвиваючи всі фізичні якості, тренер повинен давати максимум навантажень на розвиток вибухової сили, що здійснюється за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнююча характеристика основ теорії розвитку вибухової сили стрибунів у висоту широко представлена в навчальних посібниках. Під час вирішення даного питання виділяють напрямок, який пов'язаний з відбором ефективних тренувальних засобів, що забезпечують спрямування впливу на нервово - м'язовий апарат (В.В. Кузнецов, І.П. Ратов, Л.П. Матвеев, Ю.В. Верхошанський, В.М. Заціорський, В.М. Платонов, Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук та ін.) [2].

Сучасна наука про спорт виявила основні тенденції, що об'єктивно існують в спортивній діяльності, в системі підготовки спортсменів стрибунів у висоту. У зв'язку з цим проблема раціоналізації системи розвитку вибухової сили стрибунів у висоту набуває особливої актуальності.

Мета дослідження – теоретично розкрити необхідність розвитку вибухової сили стрибунів у висоту та узагальнити методи й засоби її розвитку.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури, узагальнення досвіду спеціалістів галузі спортивного тренування.

Виклад основного матеріалу досліджень. Вибухова сила – це здатність до розвитку максимального викиду сили за найменший проміжок часу (спостерігається в перші 0,2-0,3 с). Сучасна техніка стрибка у висоту являє собою раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що діють на тіло спортсмена, для досягнення якнайбільшої висоти злету, в умовах економного використання розрахунку своїх можливостей.

У стрибках у висоту всі компоненти техніки в кінцевому результаті підпорядковані завданню надати тілу стрибуну якнайбільшу початкову швидкість вильоту а домінуючою в цьому є вибухова сила.

Згідно із сучасними уявленнями (В. М. Дьячков; А. П. Стрижак), у техніці стрибка у висоту будь-яким способом виділяють три структурні фази: 1) розбіг; 2) відштовхування, 3) фаза реалізації злету, тобто перехід через планку. Узагальнюючи досвід значної кількості досліджень та відштовхуючись від проаналізованої літератури ми дійшли висновку, що фаза « реалізації злету» вважається важливим критерієм технічного виконання стрибка у висоту – для її успішної реалізації вкрай необхідно поєднувати уміння виконувати міцне відштовхування (застосовуючи вибухову силу) в поєднанні з великою швидкістю розбігу і високою траєкторією зльоту. Саме вибухова сила та швидкість розбігу використовується для підвищення зльотної швидкості тіла – від чого залежить сама висота злету стрибуну [3].

У процесі реакції опори закладається динамічна основа високих спортивних результатів і утворюються умови для ефективної взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, які сприяють злету стрибуну. Спортсмени у яких добре розвинута вибухова сила долають успішно фазу відштовхування в стрибках у висоту та досягають високих результатів, і, як свідчать спостереження В.М. Дьячкова, не порушують самої структури стрибка.

Серед значного різноманіття засобів та методів розвитку вибухової сили фахівці з легкої атлетики акцентують увагу на використанні наступних:

Вправи з обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці розвитку вибухової сили стрибунів у висоту на початковому етапі їх силової підготовки.

Вправи з обтяженням масою предметів дозволяють дозувати величину зусиль відповідно до індивідуальних можливостей спортсменів. Велика різноманітність вправ дозволяє ефективно впливати на розвиток різних м'язових груп .

Вправи з обтяженням, опором зовнішнього середовища. До них належать рухові дії, в яких величина обтяження не лімітована точно визначеними межами (біг вгору, по піску, снігу, воді).

Вправи з обтяженнями масою власного тіла не вимагають спеціального устаткування, не викликають ризику травм та перенавантажень і тому широко використовуються у практиці розвитку вибухової сили стрибунів у висоту на початковому етапі їх силової підготовки [4].

Вправи у подоланні опору партнера. Їх особлива цінність полягає у тому, що, виконуючи їх спортсмени змушені проявляти значні вольові зусилля,

змагатись у вмінні застосовувати силу для вирішення конкретних рухових завдань.

Вправи у самоопорі. Їх суть полягає в одночасному напруженні м'язів; синергістів та антагоністів певного суглоба. Вони можуть виконуватись в режимі статичного напруження або у напруженому повільному русі по всій його амплітуді, коли одна група м'язів працює у долаючому, а протилежна — у поступаючому режимах. Ці вправи сприяють зростанню м'язової та вибухової сили [5].

Вправи з комбінованим обтяженням. Дана група засобів дозволяє досягти варіативності впливу і цим підвищити ефективність тренувань. За їх допомогою можна вирішувати завдання спеціальної силової підготовки. Наприклад, стрибки з обтяженням сприяють розвитку вибухової сили у відштовхуванні. Така вправа, як вистрибування з напів-присяду зі штангою - виконують 2-4 підходи. При виконанні спостерігається напруження загального впливу (напруження розгиначів ніг і тулуба). Кількість повторень в одному підході від 3-4 до 8-10, а за тривалістю — 5-10 с. Темп рухових дій — 70-100 % з конкретним обтяженням з акцентом на якнайшвидше виконання робочої (долаючої) фази рухової дії .

Вправи на тренажерах. Сучасні тренажери дозволяють виконувати вправи з точно дозованим опором як для окремих груп м'язів, так і загального впливу та вибірково впливати на розвиток певної силової здібності. Також застосування тренажерів підвищує емоційний фон занять.

Ізометричні вправи набувають доволі широкого застосування. В ізометричних напруженнях можна досягти тренувального ефекту при менших, ніж у динамічних вправах, витратах енергії. Це дозволяє використати невичерпану енергію на вирішення інших педагогічних завдань, або виконати більшу кількість силових вправ. При використанні ізометричних вправ найбільший приріст сили м'язів спостерігається лише в тих положеннях ланок тіла, у яких виконувались ізометричні напруження [6].

Висновки. Підсумовуючи все вище викладене зазначимо, що шляхом, на основі якого можна більш упевнено досягати розвитку вибухової сили стрибунів у висоту - є використання вправ з обтяженнями масою власного тіла, з обтяженою масою предметів; вправи з опором зовнішнього середовища, у подоланні опору партнера, у самоопорі; вправи з комбінованим обтяженням; вправи на тренажерах., та ізометричні вправи.

Під час аналізу науково-методичної літератури ми визначили, що лише на основі застосування комплексу із використанням таких вправ на тренуваннях можливий розвиток вибухової сили стрибунів у висоту, сам процес якісного виконання рухового завдання з досягненням потрібних характеристик буде полегшений за рахунок застосування таких вправ.

Література.

1. Ахметов Р.Ф. Використання можливості вдосконалення ритмо-швидкісної структури рухів стрибунів у висоту з використанням нетрадиційних засобів // Реферати стендових доповідей конф. «Нетрадиційні засоби підготовки спортсменів» / Р.Ф. Ахметов, В.Є. Меркулов. – М., 1977. – 13 с.

2. Верхошанський Ю.В. Дослідження закономірностей процесу становлення спортивної майстерності у зв'язку із проблемою оптимального управління тренуванням // автореф. дис. докт. пед. наук / Ю.В. Верхошанський – М. 1973. – 29 с.

3. Жордочко Р.В. Стрибок у висоту / Р.В. Жордочко, В.Д. Поліщук – К.: Здоров'я. – 1985. – 141 с.

4. Левитський М.Г. Стрибки у висоту з розбігу // Легка атлетика / М.Г. Левитський. - М.: Фізкультура и спорт, 1961. – С. 32-51.

5. Новиков О.О. Модельні характеристики спортивної діяльності / О.О. Новиков, В.В. Кузнецов, Б.М. Шустін – М.: Фізкультура и Спорт, 1979. – 412 с.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

РОЗВИТОК СТИБУЧОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Боков Антон

Науковий керівник: викладач Третьяков О.О.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Швидкісно-силові якості є одними із головних якостей у волейболі. Розвиток цих якостей – складний процес, що вимагає досить тривалого часу, тому підготовку слід починати з дитячого віку. Використання вправ для розвитку стрибучості підвищує інтерес до занять волейболом. Сучасні волейболісти мають високі показники стрибучості. Завдяки цьому гра в волейбол стала більш швидкісною, силовою та видовищною. При розвитку цих якостей слід враховувати вікові особливості, генетичні аспекти та антропометричні дані спортсменів. Тому потрібно проконсультуватись з тренером та грамотно скласти програму тренувань.

Метою нашої роботи є визначення швидкісно-силових здібностей хлопців віком 15-17 років.

Виклад основного матеріалу дослідження. Практична частина роботи здійснювалась у період з 16 грудня по 16 лютого 2018 року у Великокопанівській ЗОШ І-ІІІ ступенів, села В. Копані, Олешківського району, Херсонської області.

Дослідження особливостей розвитку швидкісно-силових здібностей проводилися в двох групах: експериментальній та контрольній. Експериментальна група - юнаки віком 15-17 років, які займаються за певною методикою. Контрольна група – школярі 10-11 класів, які займаються за загальною програмою. Час проведення тестів, дозування відпочинку між спробами були однаковими для всіх учасників експерименту.

Результати дослідження. На початку дослідження ми визначили рівень розвитку швидкісно-силових здібностей у юних волейболістів.

У **контрольній** групі можна відзначити, що в стрибках в довжину присутні усі рівні показників, але найбільше середніх.

За тестом стрибок вгору можна побачити низький та середній рівні розвитку швидкісно-силових якостей. Показників високого рівня не виявлено.

Якщо поглянути на **експериментальну** групу, то можна побачити, що в стрибках з місця також присутні усі рівні розвитку досліджуваних якостей. Але низьких рівнів менше, ніж у контрольній групі.

Аналізуючи тест стрибок вгору, то в експериментальній групі виявити кращі показники, ніж у контрольній. Троє хлопців показали високий рівень.

Після дослідження вихідного рівня розвитку швидкісно-силових якостей у юних волейболістів ми розробили та впровадили комплекс вправ, які були застосовані в тренувальному процесі експериментальної групи спортсменів.

Результати дослідження експерименту надані в таблиці 1.

Результати показників швидкісно-силових якостей юних волейболістів до та після дослідження (за середнім показником групи)

| Тести | Контрольна група | | Експериментальна група | |
|-----------------------------------|------------------|--------------------|------------------------|--------------------|
| | До експерименту | Після експерименту | До експерименту | Після експерименту |
| Стрибки в довжину з місця (см) | 225 | 230 | 226 | 238 |
| Стрибки вгору (см). За Абалаковим | 28 | 30 | 30 | 35 |

Висновок. Проаналізувати отримані результати під час дослідження, можна зазначити, що в експериментальній групі результати значно змінилися, порівняно з контрольною групою. Експериментальна група у стрибках в довжину в середньому покращила свій результат на 11 см. Найбільший показник приросту - 18 см, найменший - 9 см. Показники контрольної групи, в середньому збільшилися на 4 см. Найкращий приріст виявився 7 см, найгірший 2 см. Результати стрибка у висоту показують, що, знову ж таки, показники покращилися. На відміну від контрольної групи, експериментальна група підвищила свій результат на 5 см. Найвищий показник виявився 7 см, найнижчий – 4 см. Контрольна - на 1 см. У контрольній групі двоє спортсменів підвищили результати на 3 см, це найкращий результат. У одного спортсмена не виявилось ніяких покращень. Аналіз результатів тестування спортсменів після впровадження розробленої методики виявив ефективність. Тому, наша програма, рекомендована для тренувань юних волейболістів.

Література.

1. Ивойлов А.В. “Волейбол” Учебное пособие для факультетов. физ. восп. пед. институт. Минск «Высшая школа», 1985.
2. <https://mylifesport.ru/text.php?id=85>
3. http://pulvinar.blogspot.com/2012/02/blog-post_4717.html
4. <http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/4005>

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Буян Марія

Науковий керівник: викладач Макаренко Н.Г.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Фізична культура сьогодні є одним із визначальних чинників суспільного життя, важливим елементом освіти, виховання, охорони здоров'я, професійно-прикладної підготовки, соціальної сфери, політики, економіки, мистецтва тощо. Словосполучення “фізична культура” характеризує означене поняття як частину (різновид) культури загалом. [1, с.4]

Найвищий період розвитку фізичної культури особистості – це життєвий період від 18 до 25 років. Переважно цей вік припадає на навчання у вищих та середніх спеціальних закладах освіти, це вік вибору професії, початку

виробничої діяльності, становлення сімейного життя. Студентський період, по суті, остання можливість одержання мінімуму знань, вмінь і навичок з фізичного виховання в рамках державної системи освіти. Надалі в житті (в професійній діяльності, побуті, сім'ї) піклування про рухову активність повністю лягає на плечі самої людини.

Сучасна орієнтація на творче засвоєння фізичної культури майбутнім спеціалістом вимагає впорядкованої системи дієвості на його інтелектуальну, емоційно-вольову і практичну діяльність. Це дозволяє говорити про фізичне виховання, як важливий спосіб формування особистості, громадянина і майбутнього спеціаліста, цілеспрямований педагогічний процес залучення студентської молоді до цінностей загальнонародної фізичної культури.

Мета фізичного виховання у вищих навчальних закладах – формування фізичної культури особистості, створення умов для загальноосвітньої і професійної підготовки студентів та нарощування на цій основі інтелектуального, творчого і культурного багатства держави.

Досягнення цієї мети передбачає формування потрібно-мотиваційного ядра фізичного виховання і самовиховання, систематичну фізкультурно-спортивну діяльність і розвиток фізичних здібностей[3].

Фізична культура у вищому навчальному закладі виконує оздоровчі, виховні та освітні завдання. Конкретні напрями та організаційні форми масової фізичної культури визначаються статтю, віком, станом здоров'я, рівнем фізичної підготовленості, а також наявною спортивною базою, традиціями вищого навчального закладу. Фізична культура і спорт мають також гігієнічне, оздоровчо-рекреаційне, загальнопідготовче, спортивне, професійно-прикладне і лікувальне спрямування.

Гігієнічний напрям передбачає використання засобів фізичної культури для відновлення працездатності та зміцнення здоров'я в умовах гуртожитків і вдома: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовувальні процедури, правильний режим праці й відпочинку, харчування, оздоровчі прогулянки, біг, спортивні ігри, плавання, ходьба на лижах та ін.

Оздоровчо-рекреаційний напрям полягає у використанні засобів фізичної культури й спорту за колективної організації відпочинку у вихідні дні, на канікулах: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри, народні забави тощо.

Загальнопідготовчий напрям забезпечує всебічну фізичну підготовленість і підтримку її протягом багатьох років згідно з вимогами і нормами для певної вікової категорії.

Спортивний напрям передбачає спеціалізоване систематичне заняття одним із видів спорту в групах спортивного вдосконалення, в спортивних секціях спортивного клубу чи індивідуально.

Професійно-прикладний напрям зорієнтований на використання засобів фізичної культури і спорту в підготовці до роботи за обраною спеціальністю.

Лікувальний напрям полягає у використанні фізичних вправ, загартовувальних і гігієнічних заходів у системі лікувальних засобів щодо відновлення здоров'я чи окремих функцій організму, знижених чи втрачених внаслідок хвороби чи травм. [2]

Загальні принципи формування фізичної культури людини - це вихідні ідеї, теоретичні положення, які регламентують усі головні аспекти педагогічного процесу у сфері фізичної культури. У своїй основі вони мають об'єктивні закономірності фізичної культури, багаторазово перевірені на практиці та науково обґрунтовані.

До загальних (соціальних) принципів відносять:

- принцип гармонійного розвитку особистості;
- принцип зв'язку з життєдіяльністю;
- принцип оздоровчої спрямованості.

Окрім загальних, ще встановлені методичні принципи, які регламентують порядок педагогічних впливів у процесі формування фізичної культури особистості.

За спрямованістю педагогічних впливів умовно виділяють:

- принципи навчання рухових дій;
- принципи розвитку фізичних здатностей;
- принципи виховання особистісних якостей.

Принцип гармонійного розвитку особистості полягає в тому, що фізична культура у житті людини повинна займати місце, пропорційне, з одного боку, потребам суспільства, а з іншого - інтересам самої особистості.

Вимоги принципу гармонійного розвитку особистості:

1. Формування фізичної культури особистості має відбуватися рівномірно з іншими сторонами виховання. Реалізацією цієї вимоги є комплексний розвиток інтелектуальних, фізичних, моральних та естетичних основ особистості. Неприпустимий однобічний розвиток фізичних якостей людини на шкоду її духовним потребам.

2. Педагогічний процес повинен забезпечувати всебічність фізичного виховання. Тобто під час фізичного виховання варто використовувати такі педагогічні впливи, які б гарантували цілеспрямований розвиток усіх основних фізичних спроможностей і формували найважливіші рухові вміння і навички. Переважно це проявляється в органічній єдності загальної і спеціальної фізичної підготовки.

3. Протягом усього життя людини повинні постійно використовуватися різноспрямовані форми педагогічних впливів. Така вимога ґрунтується на врахуванні об'єктивних закономірностей онтогенезу (індивідуальний розвиток організму) людини та проявляється у певній послідовності вирішення виховних і освітніх завдань фізичного виховання, що визначаються статтю, віком, особливостями життєдіяльності та іншими чинниками.

Принцип зв'язку із життєдіяльністю окреслює прикладну функцію фізичної культури у суспільстві - готувати членів суспільства до діяльності у сфері виробництва, а за необхідності до участі у військово-бойових діях, а також забезпечити відповідний рівень життєдіяльності індивіда у навколишньому середовищі.

Вимоги принципу зв'язку із життєдіяльністю:

1. Формування фізичної культури особистості має спрямовуватися на створення психофізіологічних передумов до життєдіяльності. Тобто під час

розробки і реалізації програм фізичного виховання головну увагу необхідно приділяти становленню та вдосконаленню життєво важливих рухових умінь і навичок, а також розвитку основних фізичних спроможностей.

2. Педагогічний процес повинен сприяти засвоєнню нових форм рухової активності. Ця вимога встановлена з огляду на те, що всі ймовірні умови життєдіяльності передбачити неможливо. Тому раціональніше на підставі всебічної фізичної освіти, розвитку координаційних та інших рухових здатностей, розширення функціональних спроможностей організму створювати передумови для засвоєння нових видів діяльності.

3. Педагогічні впливи, спрямовані на формування фізичної культури особистості, повинні мати прикладний ефект. У зв'язку з цим доцільно використовувати засоби, які співвідносяться (медико-біологічні, біомеханічні, психічні та ін.) з основною (нинішньою або майбутньою) діяльністю людини.

Принцип оздоровчої спрямованості відображає гуманістичну спрямованість фізичної культури у суспільстві. Сенс цього принципу полягає в тому, що фізична культура має сприяти зміцненню здоров'я.

Вимоги принципу оздоровчої спрямованості:

1. Формування фізичної культури людини повинно співвідноситися з її психофізіологічними можливостями. Реалізацією цієї вимоги є побудова процесу фізичного виховання з урахуванням статево-вікових особливостей організму, рівня фізичного розвитку та підготованості людини.

2. Педагогічний процес має бути спланованим і регулюватися відповідно до науково обґрунтованих підходів до зміцнення організму. Водночас першорядне значення мають методичні принципи фізичного виховання, а також об'єктивні дані різних видів контролю (педагогічного, медико-біологічного, біомеханічного, психологічного та ін.), які описують модельно-цільові характеристики фізичного стану, що відповідають високому рівню фізичного здоров'я (орієнтир на «належні» норми).

3. Можливість використання на заняттях будь-якого педагогічного впливу повинна визначатися її оздоровчою цінністю. Така вимога передбачає, що будь-який засіб або метод перед застосуванням мають бути оцінені на предмет їхнього впливу на стан здоров'я людини.

Усі означені принципи формування фізичної культури людини органічно взаємопов'язані та змістовно переграють один з одним. [1, с.7-10]

Із усього вище сказаного, зрозуміло, що дозоване фізичне навантаження чинить потужну протидію багатьом функціональним порушенням різних органів і систем, а добре організовані та сплановані заняття з фізичного виховання повинні бути невід'ємною частиною кожної свідомої людини, а зокрема студента. Що ж студенти самі думають з приводу користі та доцільності занять з фізичного виховання?

Мета дослідження: з'ясувати ставлення студентів до предмету фізична культура у ВНЗ.

Методи дослідження. Дослідження було проведено з групою першокурсників денного відділення. В дослідженні, що було організовано у лютому 2018 року, взяли участь 37 студентів. У роботі були застосовані методи

анкетування та інтерв'ювання. Для зручності аналізу отриманні результати були розраховані у відсотковому відношенні та занесені до таблиці (Таб.1).

Результати дослідження та їх обговорення. В результаті обробки отриманих даних було виявлено: кількість студентів, що вважають заняття з фізичної культури у звичному теперішньому вигляді непотрібними - 79% та категорично не згодні збільшувати часи фізичної культури на тиждень -68%, - переважна більшість. Але, у той самий час, всі як один, висловилися за надання можливості, під час цих занять, відвідувати секції за вподобаннями, на кшталт поділу груп з іноземної мови на підгрупи з вивчення різних мов. І на таких умовах майже половина - 47%, готова займатися фізичною культурою у ВНЗ чотири роки, замість двох.

Таблиця 1

Таблиця результатів анкетування

| № | Запитання | Відповідь, % | |
|---|--|--------------|----|
| | | так | ні |
| 1 | Чи потрібен взагалі предмет фізична культура у ВНЗ? | 79 | 21 |
| 2 | Чи є потреба збільшити кількість пар з фізичної культури до двох на тиждень? | 13 | 68 |
| 3 | Чи бажаєте Ви замінити заняття з фізичної культури у ВНЗ на спортивні заняття за вподобаннями? | 100 | 0 |
| 4 | Чи варто продовжити заняття з фізичної культури до 4-го курсу? | 47 | 53 |

Результати опитування дають нам можливість стверджувати, що необхідно створити інші умови для занять.

Ефективність фізичного виховання значною мірою залежить від мотивів, які стимулюють активність особистості: фізичне вдосконалення пов'язане з прагненням прискорити темпи власного розвитку, мати гідне місце в оточенні, домогтися уваги; дружня солідарність продиктована бажанням бути разом з друзями, співпрацювати з ними; відповідальність зумовлена необхідністю відвідувати заняття з фізичної культури, виконувати вимоги навчальної програми; суперництво пов'язане з бажанням виділитися, підняти свій престиж, бути першим; спортивний мотив зумовлений прагненням досягнути значних результатів; ігровий, що є засобом розваги, нервової розрядки, відпочинку та ін.

Загалом для активізації фізичного виховання майбутніх фахівців важливо надавати заняттям з фізичного виховання привабливості та емоційності, ознайомлювати студентів з новими видами фізичних вправ, регулярно проводити масові туристичні походи тощо. [2]

Висновки. Навчальну програму з фізичного виховання реалізують під час занять. Однак лише ці заняття не можуть відновити дефіциту рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на тлі хронічної втоми.

За результатами ж нашого опитування, зрозуміло, що, навіть, цю одну пару на тиждень з фізичної культури більшість студентів відвідує без особливого бажання.

Можливо, для популяризації фізичного виховання у ВЗО варто переглянути навчальну програму, у бік збільшення занять в секціях за вподобаннями? А

також приділити більше уваги оздоровчо-рекреаційному та особистому спортивному напрямкам у фізичній підготовці кожного студента.

Діяльність викладача або тренера також має бути спрямована на формування у студентів здатності самоконтролю за власним організмом, що привчає студентів усвідомлено ставитися до занять.

Література.

1. Фізичне виховання студентів : [курс лекцій] ; за заг.ред. Р.Р.Сіренко. – Львів : ЛНУ імені Івана Франка, 2011. - 251с.

2. М.М.Фіцула. Педагогіка вищої школи. Навчальний посібник. – К., Видавничий центр «Академія», 2006 – 352 с.

3. Базова навчальна програма з фізичного виховання для студентів вищих закладів освіти України III-IV рівнів акредитації. Міністерство освіти України. Інститут змісту і методів навчання. - К., 1998. - 28 с.

ПРИЗВИСЬКА У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ

Грушевенко Дарина

Науковий керівник : вчитель ЗНЗ №52 Свириденко Л. О., вчитель методист ХЦДЮТ Козуб Н.М.

Постановка проблеми. Прізвисько – неофіційне найменування людини, що використовується у вузькому колі спілкування і вказує на певну особливість його носія, чим відрізняє його від усіх інших. Причин походження прізвиськ безліч.

Актуальність нашої теми супроводжується тим, що до виникнення комплексів неповноцінності в однолітків причетні більшість підлітків, які внаслідок необізнаності з цієї теми вигадують образливі й жорстокі прізвиська.

Аналіз літературних джерел. Прізвиська – невід'ємна частина міжособистісних відносин всередині шкільного колективу, лаконічно характеризують носія і автора прізвиська, особливості ситуації, в якій відбувається іменування.

На думку психологів, прізвисько – це завжди погано, адже вони відображаються на психіці і можуть серйозно вплинути на подальше життя підлітка.

Існують такі основні особливості підлітків. По-перше, підлітки часом не дисципліновані, енергійні, тривожні й дуже активні. 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.

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.

Головним для підлітків – це наявність друзів, популярності серед однолітків, різних захоплень, які позитивно сприймаються в шкільному середовищі.

Мета нашої роботи – показати місце, роль і вплив прізвиськ в повсякденному житті школярів, з'ясувати ставлення школярів до прізвиськ та виявити проблеми, що виникають в процесі спілкування дітей при вживанні прізвиськ.

Перед нами поставлені такі завдання:

- ✓ проаналізувати літературні джерела з причин походження прізвищ та наслідки їх дії;
- ✓ дослідити наявність прізвищ в середовищі підлітків віком 14-15 років і вивчити вплив прізвищ на поведінку і самооцінку підлітків;
- ✓ надати психологічну допомогу підліткам в пізнанні самих себе і умінні протистояти негативним факторам, таким, як принижуюче гідність, прізвисько.

Об'єкт роботи – підліток як особистість.

Предмет роботи – причини виникнення прізвищ і їх вплив на формування особистості підлітків.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення літературних джерел;
- психологічні методи дослідження (анкетування, тестування);
- методи математичної статистики.

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.

Результати дослідження. 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; по 10 % учнів вважають, що прізвисько виникає внаслідок характеру, поведінки або незвичайного стилю одягу;

– 40% учнів вказали, що прізвисько впливає на виникнення комплексів неповноцінностей; по 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.

На основі отриманих даних ми визначили, що прізвища мають більше половини школярів, і 35% учнів ображаються на прізвища, які вони отримали.

Після анкетування ми відібрали учасників, які мають прізвища, для подальшого вивчення та проведення дослідження нашої наукової роботи. Ми використовуємо тест «Формула темпераменту» за методикою А. Белова встановили тип темпераменту учасників. За типом темпераменту більшість учасників мають холеритичний і сангвітичний тип темпераменту. За кореляційним аналізом ми встановили, що тип темпераменту не впливає на відношення особистості до прізвища.

За методикою Г. Айзенка ми провели тест «Самооцінка психічних станів» для визначення рівня тривожності, фрустрації, агресивності та ригідності.

Результати тесту представлені на рис. 1. Порівнюючи оцінку тесту з відношенням учнів до прізвища (рис.2) ми виявили кореляційні зв'язки між тривожністю та негативним відношенням до прізвищ; з іншими показниками тесту зв'язків не виявлено. Учні, які мають підвищений рівень фрустрації та агресивності, вважають, що прізвища негативно впливають на особистість. Тому ми можемо висунути припущення, що учні, які мають низький рівень самооцінки, можуть піддаватися впливу прізвища на їх особистісний розвиток.

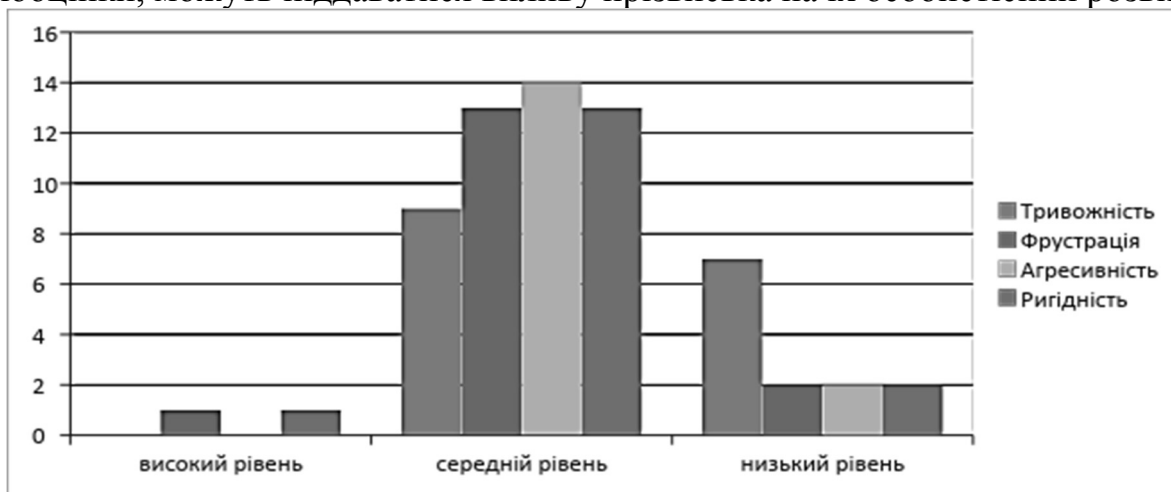


Рис. 1 Самооцінка психічних станів

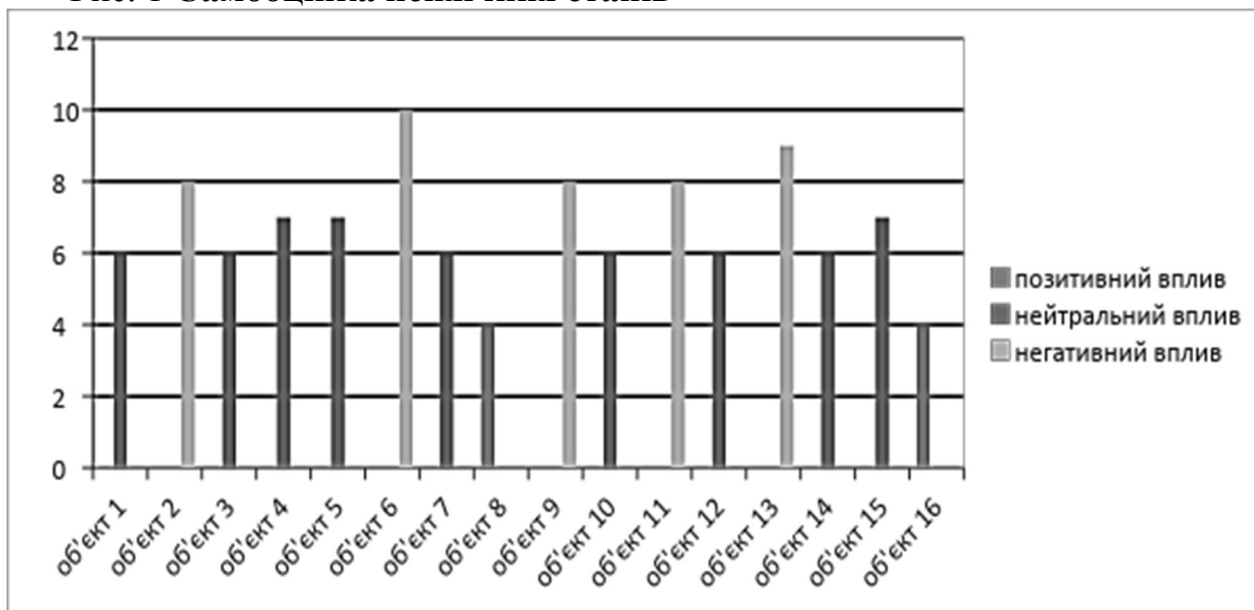


Рис. 2. Показники впливу прізвища на особистість

Використовуючи методику дослідження соціальної адаптованості, ми встановили, що більшість учасників нашого експерименту мають середній та низький рівень соціальної адаптованості (рис. 3).

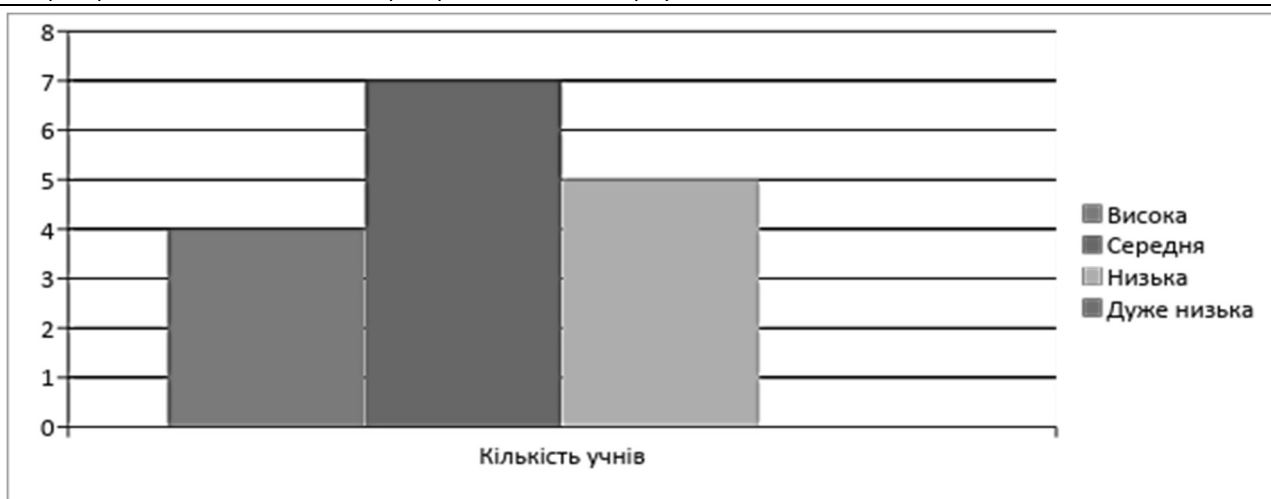


Рис. 3 Загальний рівень соціальної адаптованості

Учні, які мають низький рівень адаптованості, показали негативний вплив прізвиська на їх особистісний розвиток (рис. 4). За кореляційним аналізом було встановлено, що учні, які мають низький рівень адаптованості, піддаються негативному впливу прізвиська.

За методикою Мадді ми вивчали рівень життєстійкості учнів, що допомагає подолати труднощі в стресових ситуаціях. Ми визначали три компонента життєстійкості: захопленість, контроль, прийняття ризику, які представлені на рис.5. Сумарний показник життєстійкості на низькому рівні мають чотири учня (25%). За кореляційним аналізом між сумарним показником якості життєстійкості та негативним впливом прізвиस्क отримано кореляційний зв'язок.

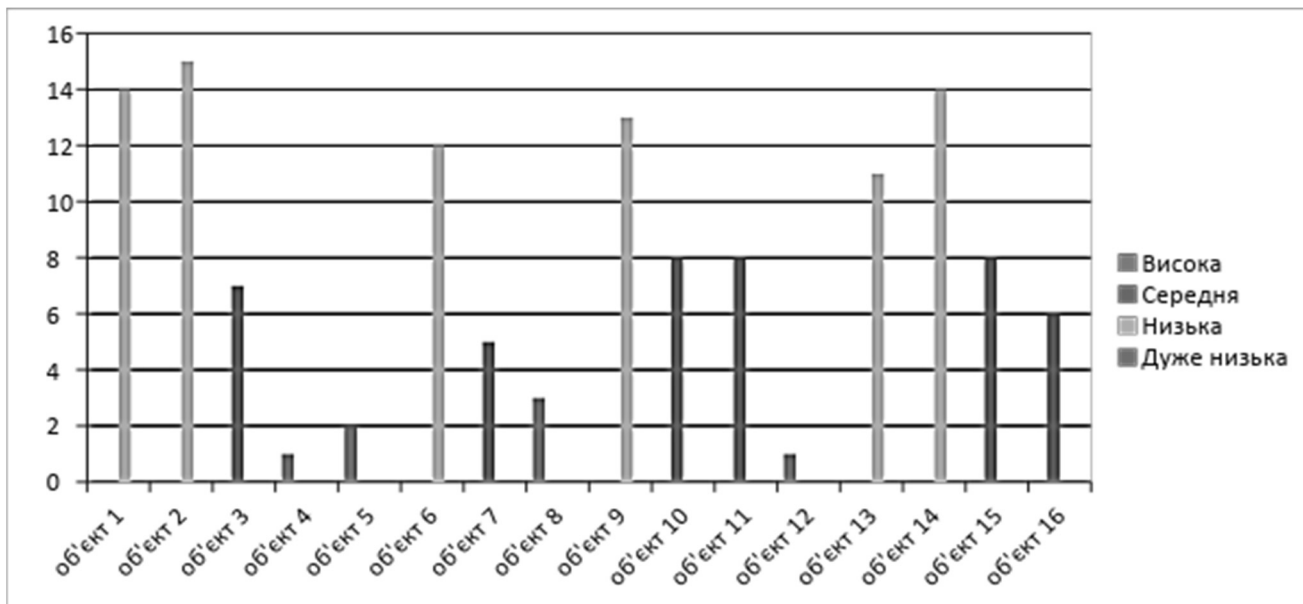


Рис.4 Рівень соціальної адаптованості учнів

За результатами дослідження встановлено, що прізвиська в певній мірі 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, які є запланованими нами в подальшому дослідженні.

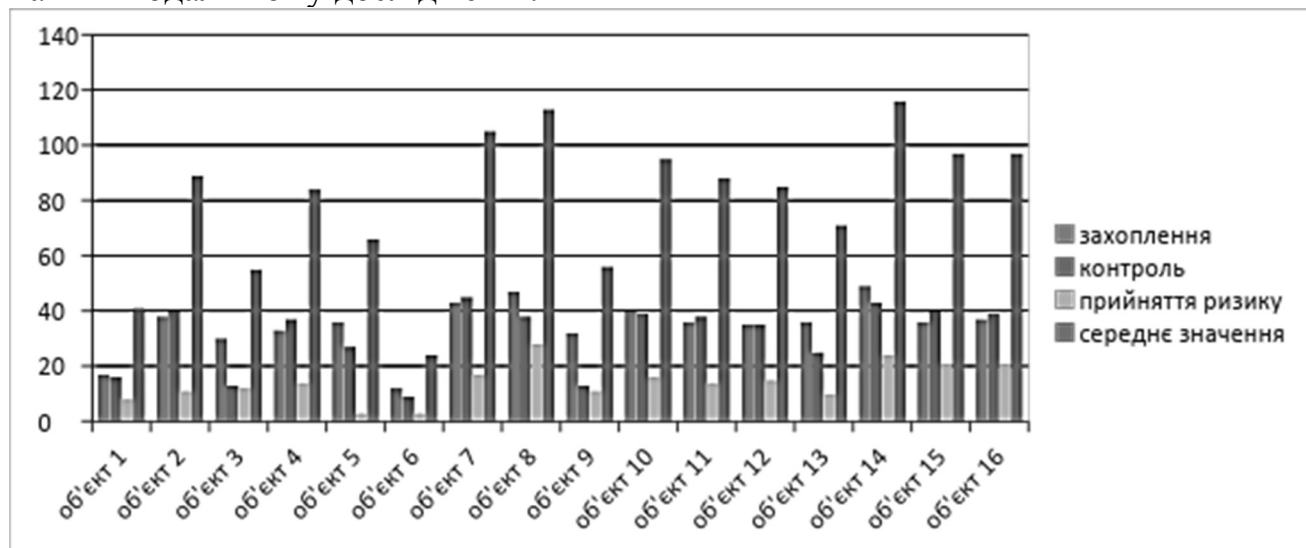


Рис. 5 Рівень життєстійкості

Нами було проведено час спілкування «Прізвиська в житті підлітків», на якому кожному учаснику було надано можливість висловити свою думку щодо їх відношення до прізвиськ та пройти підсумкову анкету. За результатами цієї анкети ми побачили, що 65% - не подобається отримувати прізвиська, і це на 30% вище відповідей учнів на першу анкету; 40% вважає, негативні клички не спонукають змінювати себе; 60% дітей не підтримує тих, хто любить давати негативні клички. Після проведеного заходу 56% задумалися в пізнанні самого себе і про мотиви своєї поведінки.

Цей захід був корисним для учнів мого класу, однак він недостатньо тривалий для того, щоб навчитися правильно реагувати на образливі прізвиська, не замикатися в собі, вдосконалюватися і чеснотами перекривати свої недоліки. Тому перед собою ми поставили задачу розробити та провести тренінг «Розвиваючи свої гідності, я буду перемагати свої недоліки».

Висновки: 40% учнів вважають, що прізвисько впливає на виникнення комплексів неповноцінності; 20 % - прізвисько покращує настрій та закаляє характер; 10 % учнів вказали, що від прізвиська може змінитися доля підлітка і 10% учнів притримуються думки, що прізвисько не впливає на долю підлітка;

Прізвиська мають більше половини визначених школярів і 35% учнів ображаються на прізвиська, які вони отримали.

За кореляційним аналізом ми встановили, що тип темпераменту не впливає на відношення особистості до прізвиська.

Учні, які мають низький рівень адаптованості, показали негативний вплив прізвиська на їх особистісний розвиток.

Сумарний показник життєстійкості на низькому рівні мають чотири учня (25%). За кореляційним аналізом між сумарним показником якості життєстійкості та негативним впливом прізвиськ отримано кореляційний зв'язок.

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.

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.

ПРОБЛЕМИ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ

Довмат Юлія

Науковий керівник: викладач Юськів К.В.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. Політичні і соціально-економічні зміни, що відбуваються в Україні та світі, вимагають істотного реформування системи освіти, яка має забезпечити кожному студентові реальні умови для інтелектуального, духовного і фізичного розвитку та підвищення загальнокультурного і професійного рівня, що відповідає кращим світовим стандартам.

Сучасна система фізичного виховання в Україні не задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності, не забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, науково обґрунтованими освітніми й оздоровчими технологіями, які можна використовувати у подальшій життєдіяльності. Адже виникла суперечність між потребами особистості студента у світоглядному, духовно-культурному, інтелектуальному збагаченні та фізичному вдосконаленні.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна має вирішувати одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості.

Метою дисципліни “Фізичне виховання” в аграрних вищих навчальних закладах є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у фізкультурно-оздоровчій діяльності фахівців агропромислового комплексу з високою творчою і громадською позицією, готових до високопродуктивної праці і відновлення соціальної інфраструктури села.

І одне з перших місць у формуванні професійно важливих якостей у майбутніх фахівців, зміцненні їхнього здоров'я, а відтак і покращенні продуктивності праці належить професійно-прикладній фізичній підготовці (ППФП). Вона спрямована на загальний фізичний розвиток, підготовку і швидке, якісне засвоєння професійних навичок, сприяє кращому засвоєнню спеціальних рухів, психічних і фізичних якостей, формуванню професійних навичок, від яких залежить професійна діяльність людини, сприяє формуванню умінь і навичок, необхідних для оволодіння професіями агропромислового комплексу [1].

Реалізація ППФП у системі фізичного виховання студентів пов'язана з рядом проблем, основна з яких - суттєві відмінності в умовах та характері праці людей різних спеціальностей, а звідси - необхідність різного змісту цього розділу програми з фізичного виховання для студентів. Такий підхід дозволяє більш повно враховувати особливості умов та характеру праці майбутньої професійної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями покращення професійної підготовки студентів ВНЗ займаються багато дослідників з різних галузей наук, в тому числі і з фізичної культури - М. Виленський, Е. Гук, В. Іващенко, В. Ільїніч, В. Кабачков, П. Петров, Р. Раєвський та ін. Але засоби фізичної культури недооцінюються у формуванні професійно важливих якостей у сучасній практиці роботи ВНЗ, про що свідчить і аналіз навчальних програм, і безпосереднє проведення занять з фізичного виховання у різних ВНЗ, які проаналізовані авторами. Окрім того, деякі аспекти фахової підготовки потребують додаткового вивчення, зокрема сучасні проблеми удосконалення ППФП студентів ВНЗ на заняттях з фізичного виховання.

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що в сучасних соціально-економічних умовах однією з найважливіших проблем є професійна підготовка спеціалістів у вищих аграрних навчальних закладах.

В умовах інтенсифікації науково-технічного процесу актуальним є розв'язання вищими навчальними закладами агропромислового профілю низки завдань, від яких залежатиме рівень професійної підготовки майбутніх фахівців агропромислового виробництва [3].

Великий обсяг їх денного та тижневого навантаження призводить до систематичного накопичення втоми, зменшення обсягу рухової активності, що в свою чергу зумовлює тенденцію до погіршення стану здоров'я студентів, які навчаються в різних навчальних закладах, зокрема аграрних.

Використання різноманітних видів фізкультурної діяльності в навчальному процесі аграрників сприятиме профілактиці професійних захворювань, підвищенню працездатності, збільшенню тривалості життя, організації повноцінного дозвілля, боротьбі зі шкідливими звичками; створить умови для пізнання власних можливостей і забезпечить оптимальні обсяги рухової активності.

Серед багатьох завдань, які має вирішувати вища школа, основним завданням вищої професійної педагогічної освіти, як зауважує І.О. Цар [5], є підготовка конкурентноздатних спеціалістів вищої кваліфікації. Продовжуючи цю думку, зауважимо, що спеціаліст не буде в повній мірі конкурентноздатним, якщо він

буде хворим, недостатньо витривалим і працездатним, не вмітиме знімати втому і напругу (швидко відновлюватись) тощо.

Результати дослідження. Агропромисловий комплекс об'єднує галузі, які виробляють для сільського господарства засоби виробництва, а також здійснюють зберігання, переробку та реалізацію сільськогосподарської продукції. З усіх функціональних ланок агропромислового комплексу найбільш трудомістким залишається сільськогосподарське виробництво. Так, частка кваліфікованих працівників становить у колективних господарствах України менше ніж третину, тоді як у промисловості – більше ніж дві третини. Водночас у сільському господарстві помітно вищий, ніж в інших галузях агропромислового комплексу, рівень ручної праці. Так, у рослинництві праця механізаторів становить близько 25%, рівень комплексної механізації у скотарстві – близько 50%, у свинарстві – 65-70%. Тому в таких умовах сільськогосподарського виробництва фізична культура і спорт, малі форми активного відпочинку виступають насамперед дієвими засобами профілактики фізичного та нервово-емоційного перенапруження, а також додатковими засобами спілкування.

Інтенсивне оновлення соціально-економічної, науково-технічної сфери та духовного життя суспільства обумовлює високі й дедалі збільшувати вимоги до дієздатності студентської молоді, що покликана брати активну участь в ініціюванні та організації цього процесу. У зв'язку з цим, особливе значення надається підвищенню рівня фізичного здоров'я, психофізичних і психофізіологічних можливостей, від яких певною мірою залежать професійна дієздатність, надійність і творче довголіття. Ці особистісні якості спеціалістів вищої кваліфікації традиційно формуються і вдосконалюються у студентські роки засобами фізичного виховання, що здійснюється в межах системи вищої освіти.

Аналіз навчальної документації свідчить, що вивчення дисципліни в аграрних ВНЗ здійснюється впродовж 4 семестрів, по 2 аудиторні години на тиждень. У кожному семестрі планується 2 модулі (8 модулів на весь період вивчення дисципліни) з різних видів спорту базового компонента програми. Для оцінювання рівня фізичної підготовленості студентів у базовому компоненті програми використовуються різні тести. Тести й нормативи оцінювання фізичної підготовленості студентів з обраних видів спорту визначає викладач. Спеціальний прикладний напрям використання засобів фізичної культури та спорту для підготовки до сучасної висококваліфікованої праці в агропромисловому виробництві вимагає певного профілювання фізичного виховання, зважаючи на особливості обраної професії.

Професійна спрямованість аграрної вищої освіти обумовлює необхідність у процесі формування особистості майбутнього фахівця особливу увагу звертати на розвиток його професійних якостей та професійне виховання. При цьому повинна бути сформована система навчальної та виховної діяльності студента з урахуванням професійної специфіки, яка значною мірою визначає ефективність його майбутньої трудової діяльності. Інженер, агроном, землевпорядник, інженер-будівельник, менеджер, інженер-технолог та представники інших професій відрізняються не тільки своїми знаннями та

уміннями, а й спрямованістю, характером професійного мислення, принципами своєї діяльності, комунікабельними властивостями, ціннісними орієнтаціями, характером організації праці та іншими якостями, пов'язаними з їх безпосередньо професійною діяльністю. Виховання цих якостей належить до професійної підготовки майбутнього фахівця, яка передбачає в себе створення професіограм і моделей спеціаліста й визначає та описує знання і якості, які необхідно сформувані. Аналіз показує, що чинна на сьогодні в Україні реальна система фізичного виховання студентів малоефективна. Вона не забезпечує повною мірою психофізичну підготовленість випускників ВНЗ до життєдіяльності та професійної праці й потребує подальшого вдосконалення.

Тому складовою частиною курсу фізичного виховання в аграрних вищих навчальних закладах повинна бути професійно-прикладна фізична підготовка, що становить собою цілеспрямований педагогічний процес, який сприяє формуванню прикладних знань, фізичних, психічних і спеціальних якостей, умінь і навичок, а також досягненню об'єктивної готовності студента до успішної професійної діяльності [4].

Проблема нормативних критеріїв професійно-прикладної фізичної підготовленості (ППФП) поки що вирішена лише частково, що пояснюється як значною кількістю наявних професій та їхнім динамічним оновленням, так і недостатністю відповідних досліджень, хоча деякі орієнтовні нормативи вже введені до чинних офіційних програм професійно-прикладної фізичної підготовки. Як основні засоби ППФП використовують досить різноманітні форми фізичних вправ серед тих, які представлені в базовій фізичній культурі та спорті, а також вправи, пристосовані та спеціально сформовані відповідно до особливостей конкретної професійної діяльності.

ППФП покликана вирішувати на основі масової загальної фізичної підготовки такі спеціальні проблеми:

1. Забезпечення високого рівня функціонування основних фізіологічних систем організму в умовах сучасного аграрного виробництва.

2. Формування психофізичних і спеціальних якостей, які визначають успішність майбутньої професійної діяльності: загальної витривалості, силової та статичної витривалості, сили, швидкості рухів і реакцій, спритності, гнучкості, координації рухів, стійкості вестибулярного апарату, витривалості до високих і низьких температур, стійкості до гіпоксії та гіподинамії, відчуття часу та простору, спостережливості, оперативного мислення, емоційної стійкості, ініціативності тощо.

3. Передача знань, умінь і навичок із використання засобів фізичної культури:

а) для нівелювання дії на організм несприятливих чинників зовнішнього середовища, специфічних умов професійної діяльності та професійних шкідливостей;

б) для активного відпочинку та відновлення працездатності (у робочий та вільний час);

в) для досягнення працездатності й високопродуктивної праці у професійній діяльності.

4. Формування рухових умінь і навичок, що сприяють досягненню об'єктивної готовності студентів до успішної трудової діяльності.

5. Виконання службових і суспільних функцій із впровадження фізичної культури та спорту у професійному колективі, формування особистості та її моральних якостей (відданість справі, працелюбність, колективізм, вимогливість до себе, справедливість, чесність, повага до людей, почуття власної гідності тощо). Ці завдання вирішуються сумісно із загально-виховними та професійно-освітніми.

Слід враховувати, що серед різних засобів ППФП потрібно відбирати лише ті, які відповідають принципам оптимальної реалізації (мається на увазі, що засоби максимальною мірою спрямовані на реалізацію вимог до особистості з боку професійної діяльності) та розвитку фізичних якостей, необхідних у виробничій діяльності [2].

На нашу думку, проектування ППФП є одним з найбільш перспективних, продуманих і обґрунтованих напрямків в оновленні деяких аспектів теорії та практики фізичного виховання в аграрних ВНЗ. Воно є необхідною і продуктивною формою, тобто технологією застосування науково-педагогічних новацій, яка дозволяє розробляти і створювати системи ППФП від мікрорівнів до мегарівнів на основі комплексу новітніх наукових даних та інформаційних систем із використанням таких способів розробки навчально-тренувальних систем ППФП як планування, програмування, моделювання, конструювання. Таким чином, більшість прийнятих у системі фізичного виховання і самовиховання форм занять може бути використана тією чи іншою мірою з метою ППФП. Разом з тим зміст їх визначається не тільки вимогами професійної діяльності. ППФП неодмінно потрібно розглядати в єдності з іншими складовими цілісної системи виховання та залежно від їхнього характеру в індивідуально-конкретному вираженні знаходити найбільш виправдане на тому чи іншому етапі співвідношення різних форм занять, що дозволяють реалізувати особистісно й соціально значущі завдання.

Висновки. Аналіз процесу фізичного виховання, спеціальної літератури та документів, що регламентують професійно-прикладну фізичну підготовку в аграрних вищих навчальних закладах дозволяє зробити такі висновки:

1. Науково-технічний прогрес ставить перед спеціалістом все складніші завдання, тому зміст професійно-прикладної фізичної підготовки фахівця повинен бути адаптований до вимог майбутньої професії.

2. Навчальна програма фізичного виховання студентів аграрних вищих навчальних закладів містить загальні рекомендації щодо професійно-прикладної фізичної підготовки студентів різних спеціальностей і не враховує особливостей їхньої майбутньої професійної діяльності.

3. Програма професійно-прикладної фізичної підготовки студентів аграрних вищих навчальних закладів повинна розроблятися на основі "моделі фахівця" та професіограми спеціальності.

Література.

1. Андрощук Н., Андрощук М. Основи здоров'я і фізична культура (теоретичні відомості). - Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. - 160 с.

2. Демерков С. Фізичне виховання: навч. посіб. / С. Демерков; Східноукраїнський національний університет ім. Володимира Даля; Северодонецький технологічний ін-т. – Луганськ, 2007. — 304 с.

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

4. Фізичне виховання: підручник / [Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Третьяков М. О. та ін.]. – К.: Центр учбової літератури, 2007. – 98 с.

5.І.О. Цар Сучасний стан професійної підготовки фахівців гуманітарного профілю // Вісник Черкаського університету. - Випуск 136. - Серія: Педагогічні науки. - Черкаси, 2008. - С. 169-173.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ, СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ

Донець Іван

Науковий керівник: старший викладач Шаповал С.І.

Херсонський державний аграрний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я і фізична підготовленість студентської молоді. Це насамперед пов'язано з кризою в національній системі фізичного виховання, яка не відповідає сучасним вимогам і міжнародним стандартам фізичної підготовленості людини.

Проблема збереження та зміцнення здоров'я студентської молоді у наш час набула особливої актуальності. Це пов'язано з тим, що на даний час близько 90% студентів мають серйозні відхилення в стані здоров'я, 50% із них знаходяться на диспансерному обліку, а кожного п'ятого студента віднесено до підготовчої чи спеціальної медичної групи або звільнено за станом здоров'я від фізичних навантажень, більше 70% студентів мають низький і нижче середнього рівні соматичного здоров'я. Наведена статистика свідчить про необхідність неупередженого аналізу найбільш поширеної форми організації занять з фізичного виховання студентської молоді.

Соціологічні дослідження встановили, що інтерес до фізичної культури має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже обмежено. Факторами впливу на формування негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, інтересу до фізичної культури, слабка довузівська підготовка.

Проблема дослідження полягає в необхідності вироблення шляхів удосконалення системи фізичного виховання студентської молоді. Фізичне виховання є складовою всебічного розвитку особистості. Воно спрямоване на

забезпечення фізичного розвитку індивіда, зміцнення здоров'я, морфологічне і функціональне вдосконалення організму людини. Чим більше розвинені фізичні і духовні сили людини, тим вищий рівень її працездатності і результативності праці. Отже, проблема фізичного виховання і сьогодні є актуальною та соціально значущою. Здорова людина більш активна, мобільна, життєрадісна і загалом життєздатніша.

Актуальною проблемою залишається недостатність матеріально-технічної і фінансової забезпеченості процесу фізичного виховання, що не дозволяє повною мірою використовувати широкий вибір засобів фізичного виховання. Вирішення цієї проблеми має бути з боку держави і адміністрації ВЗО. Тільки з належною матеріально-технічною базою можна очікувати позитивного результату від процесу фізкультурної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пошуки засобів підвищення ефективності фізичного виховання студентів присвятили свої дослідження багато вчених. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя вдосконалення системи фізичного виховання викладено у дослідженнях Л.В. Волкова, Т.Ю. Круцевич, О.С. Куца, Б.М. Шияна. Диференційованому фізичному вихованню присвячені дослідження Т.В. Петровської, Н.В. Москаленко, В.В. Веселової та інших.

Мета дослідження. Проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Результати дослідження. Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молоді людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі. З окресленої вище проблеми випливає наступна: залучення студентської молоді до самостійних занять фізичною культурою та спортом. Згідно з базовою програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-IV рівнів акредитації самостійна робота студента має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його. Обов'язкові заняття з фізичного виховання в вищих навчальних закладах не завжди спроможні поповнити дефіцит рухової активності студентів, забезпечити відновлення їх розумової працездатності, запобігти захворюванням, що розвиваються на фоні хронічної втоми. Вирішенню цього завдання сприяють самостійні заняття студентів фізичними вправами протягом тижня. Організація самостійних занять студентів передбачає: підвищення рівня теоретичних знань з фізичної культури і спорту; підготовку до виконання нормативів з програми фізичного виховання, професійну підготовленість, удосконалення рухових умінь та навичок, які були засвоєні на обов'язкових заняттях. Самостійні заняття

фізичною культурою та спортом допомагають ліквідувати дефіцит рухової діяльності, сприяють більш активному засвоєнню навчальної програми та здачі контрольних нормативів. Ці заняття надають можливість оволодіти цілим рядом нових рухових умінь та навичок, які не передбачені програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність. Під час проведення самостійних занять підвищується не тільки рівень фізичної підготовленості студентів, але й розвиваються такі моральні якості, як працьовитість та само дисциплінованість. Безперечно, нагальною у своєму вирішенні є проблема забезпечення формування духовно-фізичного розвитку особистості у системі фізичного виховання. Духовно-фізичний розвиток особистості – одна з постійних проблем, без успішного розв'язання якої неможливе виховання всебічно розвиненої особистості. Через відсутність духовних цінностей і відповідної мотивації, усвідомленої потреби в руховій активності, студенти не зацікавлені в систематичних заняттях фізичними вправами як у ефективному універсальному засобі фізичного й духовного розвитку. У свою чергу, саме навчально-виховний процес з фізичного виховання безпосередньо може вплинути на зміну цього ставлення і на формування у студентів духовних і фізичних якостей. Сучасна система фізичної освіти відкидає педагогічний процес, що не торкається душі студента, не будить емоцій, естетичних почуттів, не дає простору для розвитку особистості, а вимагає лише механічного виконання фізичних вправ. У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у людей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну, суспільно-громадську діяльність. Одним зі шляхів вирішення дефіциту рухової активності є підвищення уваги до фізичного виховання, пошук нових форм та засобів навчання, впровадження в навчальний процес інноваційних педагогічних технологій, які дозволяють удосконалити навчально-виховний процес у відповідності до сучасних вимог. На підставі досліджень встановлено, що факторами підвищення рівня фізичної підготовленості студента є:

- систематичні заняття фізичною культурою і спортом;
- профілактика захворювань;
- загартування організму;
- раціональне харчування;
- боротьба із шкідливими звичками;
- активний відпочинок.

Як показує практика, у процесі фізичної освіти студентів переважно не приділяється увага засобам професійно-прикладної фізичної підготовки, вибір яких здійснюється з урахуванням принципів максимальної реалізації і забезпечення комплексності вирішення завдань профільованого фізичного виховання. Отже, фізичне виховання студентської молоді необхідно спрямувати на розвиток професійно важливих якостей, що задовільняють вимоги до майбутніх фахівців різних напрямів.

Висновки: Однією з причин низької ефективності занять з фізичного виховання є стандартизовані форми їх проведення. З метою підвищення ефективності навчально-виховного процесу викладачам ВЗО необхідно використовувати принципи індивідуалізації і деференціації. На сьогоднішній день все гостріше постає проблема адаптації першокурсників до умов навчання у ВЗО. Значне інформаційне навантаження навчально-освітнього процесу, нове соціальне середовище студентів вимагає від них швидкої адаптації для ефективної життєдіяльності. Спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. На цьому етапі студенти мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння і навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми. Недостатня кількість годин на тиждень відведених на заняття все частіше позбавляє теоретичної і методичної підготовки студентів у сфері фізичної культури, а процес фізичного виховання переважно скерований лише на підвищення рівня фізичної підготовленості, фізичної працездатності та зміцнення здоров'я. Однак, процес прилучення студентів до цінностей фізичної культури через теорію і практику суттєво активізує культурний потенціал особистості студента, розширює його світогляд, підвищує духовність, сприяє формуванню активної життєвої позиції. Виховання здорового покоління з гармонійним розвитком фізичних і духовних якостей – одне з основних завдань сучасного суспільства. У будь-якому суспільстві, побудованому на гуманістичних і демократичних принципах, здоров'я людини є вищою цінністю, найважливішим надбанням держави, воно – безперечний пріоритет, запорука життєстійкості і прогресу суспільства. Нажаль, в нашій країні спостерігається виразна тенденція до погіршення стану здоров'я дітей. Усі вищезокреслені шляхи сприятимуть підвищенню інтересу й активності студентів у самостійному вивченні теорії і методики фізичного виховання, а також виконання науково-дослідницької роботи.

Література.

1. Давиденко Д. Фізична культура и культура здоров'я/Д.Давиденко // 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 //М.В. Скороход, Т.В. Скороход// Основи здоров'я та фізична культура. - 2007. - №11. - С.7-8.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. /Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академ., 2001. – 261 с.
- 4.Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного самовдосконалення студентства / С.М. Канішевський С.М. – К.: ІЗМН, 1999. – 70 с.
5. Нісімчук А.С., Падалка О.С., Шпак О.Т. Сучасні педагогічні технології: Навч. посіб. – К.: Просвіта, 2000. – 368с.
6. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз.вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8-11.

7.Сіренко Р. Методичне забезпечення самостійної роботи з фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів / Р. Сіренко // Збірник наукових праць Волинського державного університету ім. Л. Українки. – Луцьк, 2005. – С. 187–189.

ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПОЗАКЛАСНІЙ СПОРТИВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ В ШКОЛІ

Заруба Максим

Науковий керівник: доцент Коваль В.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Особливість феномена фізичної культури на відміну від інших її сфер полягає перед усім у тому, що вона самим природним чином поєднує в єдине ціле соціальне і біологічне у людині.

У позакласній роботі з фізичної культури ставляться в основному ті ж завдання, що й на уроці: сприяння зміцненню здоров'я, загартовуванню організму, всебічному фізичному розвитку учнів, успішному виконанню навчальної програми з фізичної культури, а також виховання певних організаційних навичок у дітей і звички до систематичних занять фізичною культурою й спортом [5].

Колове тренування є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ (Андрусів С. М., Гуревич І. А., Жужиков В. Г., Каплун Т. М., Суслов Ф. П.). Саме тому завжди є актуальним питання аналізу застосування колового тренування, як засобу фізичної підготовки в умовах загальноосвітньої школи.

Мета - здійснити аналіз сучасних теоретичних основ використання методу колового тренування в позакласній спортивно-масовій роботі в школі.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних науково-методичних джерел; синтез та узагальнення.

Результати дослідження та їх обговорення. Колове тренування одержало своє найменування через те, що всі вправи виконуються за певним циклом, впливаючи на різні відділи та м'язи тулуба. Воно було розроблено англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном в 1952-1958 р. Незалежно від них до ідеї колового тренування прийшов Б. Д. Фрактман. Ще в 1955 р. Б. Д. Фрактман намітив шляхи застосування колового тренування й обґрунтував необхідність індивідуального дозування навантаження на додаткових знаряддях, що позитивно позначалося на розвитку сили, швидкості, спритності, гнучкості й витривалості, сприяючи, в остаточному підсумку, поліпшенню фізичної підготовленості спортсменів [2].

В основі традиційного колового тренування лежать наступні методи:

1. Безперервно-потоківий, котрий полягає у виконанні вправ разом, одне за іншим, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу - поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення

потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох колах. Одночасно скорочується час виконання вправ (до 15-20 сек.) і збільшується тривалість відпочинку (до 30-40 сек.). Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей.

2. Потоково-інтервальний метод, що базується на 20-40-секундному виконанні простих по техніці вправ з потужністю роботи (50% від максимальної) на кожній станції з мінімальним інтервалом відпочинку. Тут інтенсивність досягається за рахунок скорочення контрольного часу проходження 1-2 кіл. Такий режим розвиває загальну й силову витривалість, удосконалює дихальну й серцево-судинну системи.

3. Інтенсивно-інтервальний, що використовується з ростом рівня фізичної підготовленості учнів. Вправи в даному режимі виконуються з потужністю роботи до 75% від максимальної й тривалістю 10 - 20 сек., а інтервали відпочинку залишаються повними (до 90 сек.). Подібний метод розвиває максимальну й «вибухову» силу [1, 4].

4. Екстенсивно-інтервальний - найбільш прийнятний для групи початкової підготовки та для використання в спортивно-масовій роботі в ЗОШ. Сутність його полягає в тому, що рухи виконуються в оптимальному темпі, точно, з великою амплітудою, на вправи й на відпочинок планується однаковий час - по 30 секунд. Стандартна тривалість роботи й відпочинку забезпечує на занятті порядок, дисципліну, дозволяє стежити за точністю виконання завдань. Послідовне чергування роботи й відпочинку при систематичному підвищенні навантаження вдосконалює комплексний розвиток рухових якостей - силову витривалість, швидко-силові якості [3].

У комплекс звичайно включають 10 вправ (станцій), на кожну витрачається одна хвилина (30 секунд на виконання, 30 секунд на відпочинок), виходить, на весь комплекс (одне коло) піде 10 хвилин.

Комплекс може складатися також з 8 вправ (скорочене коло).

Вправи вибирають найбільш прості, щоб протягом 30 секунд кожну можна було виконати 10 - 30 разів. Тому підтягування у висі, наприклад, доцільно замінити згинанням рук у висі лежачи, а згинання рук в упорі лежачи давати на підвищеній опорі (колода, гімнастична лавка) [1].

У комплекс включають по дві вправи для розвитку м'язів ніг, рук і плечового поясу, черевного преса, спини й дві вправи загального впливу.

Міняти навантаження пропонується такими методами:

- збільшення кількості повторень за той же час;
- скорочення часу на виконання тієї ж кількості повторень;
- повторення кіл (2 - 3);
- скорочення пауз відпочинку;
- введення нових, більш ефективних вправ [4].

Розвиток фізичних якостей методом колового тренування необхідно планувати в основній частині заняття. Наводимо зразковий комплекс вправ, що можна використовувати в спортивно-масовій роботі ЗОШ:

1. (І станція). Сидячи верхи на гімнастичній лаві, встати, стати ногами (по черзі) на лаву, зійти з лави, повернутися у вихідне положення.

2. (II станція). Зігнути й розігнути руки з вису лежачи, зігнувшись, одночасно випрямлюючись у тазостегнових суглобах.

3. (III станція). Лежачи на спині, ноги закріплені (ступні під гімнастичною лавою), підняти тулуб, повернутися у вихідне положення.

4. (IV станція). Лежачи на грудях, випряміть руки опираючись долонями на підлогу, підняти тулуб, руки й ноги (прямі), повернутися у вихідне положення.

5. (V станція). Стоячи, гімнастична палиця горизонтально хватом зверху на ширині плечей, просмикнути праву ногу між палицею і руками й випрямитися, повернутися у вихідне положення. Те ж, лівою ногою.

6. (VI станція). З упору лежачи, руки на гімнастичній лаві, переставити руки (по черзі) на підлогу, повернутися у вихідне положення (так само по черзі переставляючи руки).

7. (VII станція). Стоячи боком до гімнастичної стінки, рукою узятися за рейку на висоті поясу, присісти на правій нозі, ліву вперед, повернутися у вихідне положення. Те ж на лівій.

8. (VIII станція). З вису на гімнастичній стінці підняти зігнуті ноги, повернутися у вихідне положення.

9. (IX станція). З положення присід, руки на колінах, вистрибнути нагору, приземлитися у вихідне положення.

10. (X станція). З основної стійки, гімнастична палиця горизонтально внизу, хватом зверху, ширше плечей. Нахилитися вперед, одночасно підняти палицю нагору (спина пряма, палиця вище голови, дивитися на палицю), повернутися у вихідне положення.

Комплекс рекомендується виконувати на 8-10 заняттях підряд, що складе закінчений цикл занять екстенсивно-інтервальним методом колового тренування. Такі цикли доцільно повторювати 3-4 рази протягом року.

Розмічаючи станції, потрібно враховувати, що вправи для одних м'язів повинні чергуватися із вправами для інших, що для виконання вправ доцільно використовувати снаряди, що перебувають у залі, причому так, щоб не пересувати їх далеко [2].

Висновки. Набуття необхідного обсягу рухових вмінь та навичок, певного рівня розвитку основних фізичних та спеціальних якостей здійснюються на спеціально організованих заняттях, у ході яких реалізуються сучасні засоби, методичні принципи й методи.

З метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості учнів в процесі спортивно-масової роботи рекомендується широко застосовувати метод "колового тренування", як найбільш ефективного.

Ефективність даного методу полягає в тому, що значно підвищується щільність занять, тому що вправи виконують всі учні одночасно й у той же час самостійно, відповідно до своїх можливостей і зусиль.

Заняття з використанням методу колового тренування варто проводити не рідше двох разів на тиждень, що сприяє ефективному підвищенню рівня загальної фізичної підготовленості. Вправи можуть складатися з бігу, ходьби, стрибків або спеціальних, спрямованих на розвиток окремих фізичних якостей.

Література.

1. Андрусів С. М. Колове тренування на уроках фізичного виховання учнів 10-11 класів [Електронний ресурс] / С. М. Андрусів. – Режим доступу: <https://www.schoollife.org.ua/323-2016/>. – Назва з екрану.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск : Высшая школа, 1985. - 256 с.
3. Жужиков В. Г. Наиболее приемлемый. Об организации занятий по экстенсивно-интервальному методу круговой тренировки / В. Г. Жужиков // Физическая культура в школе. – 2001. - №11. – С. 6-8.
4. Каплун Т. М. Використання методу колового тренування на уроках фізичної культури [Електронний ресурс] / Т. М. Каплун. – Режим доступу: http://hm-rmk.ucoz.ru/Fizkulytura/pedideja_kolove_trenuvannja-2.pdf – Назва з екрану.
5. Цибульська В. В. Організація та методика спортивно-масової роботи [Електронний ресурс] / В. В. Цибульська, Г. В. Безверхня. – Режим доступу: <http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/4114/3/Orhanizatsiya%20ta%20metodyka%20sportyvno-masovoyi%20roboty.pdf>. – Назва з екрану.

ДО СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПЕРЕКОНАНЬ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА

Іванова Єлизавета, Жук Владислав, Грибков Валерій

Науковий керівник: доцент Шутько В.В.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. На сьогоднішній день існує проблема підвищення ефективності та якості фізичного виховання учнів. Система фізкультурної освіти, в цілому, відповідає нормам, але все ще не відповідає сучасним вимогам. Вимоги виникають у зв'язку з дією об'єктивних факторів:

- недостатньою кількістю уроків;
- зростанням гіподинамії у школярів, проблем серцево–судинної системи;
- масовим падінням інтересу школярів до фізичної культури;
- слабкою матеріальною базою.

Перед педагогом стоїть завдання: як зробити, щоб предмет фізична культура мав на школярів цілісний вплив, стимулюючи їх свідомий саморозвиток, самовдосконалення, самореалізацію.

Уваги набуває вирішення проблеми пов'язаної з якісною підготовкою майбутніх вчителів фізичної культури, які мають не тільки глибокі знання, достатній рівень фізичної підготовленості, але і можливість придбати за період навчання методичні та практичні навички і вміння для майбутньої професії.

Аналіз літературних джерел. Вчитель, який відповідає сучасним “вимогам” школяра, володіє необхідними якостями, постійно їх удосконалює, завжди буде користуватись “попитом” у школярів. Тільки такий педагог здатен стати авторитетом у дітей і матиме на них позитивний вплив. І це

не тільки вимоги та потреби школярів до особистості вчителя фізичної культури, а й вимоги до нього сучасної школи, та постійно прогресуючого суспільства [1].

В процесі навчання у студентів змінюється бачення своєї майбутньої професії, збільшується зацікавлення в отриманні високої кваліфікації спеціаліста фізичної культури з набуттям необхідних людських та педагогічних якостей [2].

З початком навчання в інституті, у студентів першокурсників змінюються погляди і відношення до занять фізичним вихованням по рівнянню з шкільними уроками. Студенти вважають проведення занять у ВЗО значно якіснішими, цікавішими та з більшими навантаженнями.

Порівняння, аналіз та характеристика занять в учбових закладах різного рівня, дають поштовх майбутнім вчителям обумовити свої цілі та виділити пріоритети для нарощування освітнього потенціалу в обраній професії [3].

Мета дослідження. Отримання переконаності в правильності вибору професії.

Результати досліджень. Було проведено анкетування серед студентів Криворізького Державного Педагогічного Університету ,1-го курсу денної і заочної форми навчання Природничого факультету, що навчаються за спеціальністю «фізична культура». В анкетуванні приймали участь 38 студентів.

Аналіз анкетування дав можливість дізнатися їх точку зору, щодо професійного рівня колишніх вчителів фізичної культури, дізнатися думку студентів про якість уроків фізичної культури в школі, встановити причину вибору студентів в спеціальності "фізична культура" та ін.

Від значної частини опитуваних отримано інформацію про задоволеність своїм викладачем і уроками фізичної культури в школі. Лише 15% студентів вважають незадовільним проведення уроку фізичної культури, та не задоволені рівнем підготовки викладача.

100% студентів вважають, що в шкільній програмі має бути більше 3-х уроків фізичного виховання в тижневому навантаженні. Так само вважають, що урок фізичної культури повинен мати не тільки оздоровчий напрямок, але і нести загально розвиваючий і тренувальний напрямок. На думку студентів урок фізичної культури повинен не тільки формувати вміння і навички рухових дій, а й допомагати зберігати здоров'я, саморозвиватися і самовдосконалюватися.

15% студентів вважають, що урок фізичної культури повинен проходити суворо за навчальним планом, в той час як 85% вважаю, що урок повинен проходити на розсуд викладача, але з урахуванням інтересів школярів.

Аналіз анкетування так само визначив що 50% студентів отримували на уроках фізичної культури достатнє навантаження, а інша половина опитаних, навантаження на уроці вважали недостатнім.

На сьогоднішній день спостерігається падіння інтересу до фізичної культури, і фізичного розвитку дітей. У зв'язку з цим студенти вважають, що у формуванні інтересу до занять фізичної культури великий вплив мають надавати насамперед батьки, а в школі вчитель, а також важлива роль належить власній зацікавленості.

Головною причиною зниження фізичного розвитку 60% студентів вважають перш за все відсутність мотивації до занять фізичної культури і байдужість дітей.

Всі без винятку опитані студенти визначили, що викладачем фізичної культури не може бути людина без професійно-спортивної підготовки.

На питання чому вони обрали професію пов'язану з фізичною культурою, 41% респондентів відповіли, що хочуть самовдосконалюватися, 30% тому що хочуть бути спортивними педагогами, 29% тому що хочуть змінити і поліпшити сферу фізичної культури.

Так само студенти пропонують деякі зміни в сфері шкільного фізичного виховання:

- враховувати інтереси учнів на уроках фізичної культури;
- враховувати фізичний стан усіх учнів на уроці;
- забезпечити школу спортивним інвентарем;
- додати фізичні навантаження, силові вправи для роботи всієї м'язової системи;
- зацікавлювати учнів, використовувати новаторство;
- забезпечити школу висококваліфікованими фахівцями в даній області;

Всі студенти планують працювати в сфері фізичної культури.

Висновки. Уже початок навчання студентів першокурсників спеціальності "фізична культура" дає їм привід для переосмислення свого вкладу в майбутню професійну діяльність.

Визначена їх точка зору про формування у школярів інтересу до фізичної активності за рахунок впливу батьків і педагогів.

У першокурсників відбувається початкове формування цілей для позитивних змін у сфері шкільного фізичного виховання.

Виконана робота є початковою сходинкою щодо подальшого вивчення становлення професійних умінь і переконань молодого фахівця.

Література.

1. Черняков В. Оцінка фаховий якостей вчителя фізичної культури як умова навчально-виховного впливу на школярів/В. Черняков //Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 15/Вінницький державний пед. університет ім. М. Коцюбинського; гол. редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ "Ландо ЛТД", 2013. – С.242-247.

2. Шутько В.В. Аспекти формування компетентності майбутнього учителя фізичної культури за висновками студентів / В.В.Шутько // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук.праць. Випуск 17 // Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського; гол. ред. В.М.Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Лондо ЛТД», 2014. – С. 356-361.

3. Шутько В.В. Порівняння, як складова підготовки фахівців з фізичної культури / В.В.Шутько. // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П.Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт» - К.: Вид-во НПУ ім. М.П.Драгоманова, 2013. Том.1 – Вип. 7 (33) том - С. 456-461

РОЛЬ І МІСЦЕ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ І ФОРМ У ЖИТТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Кім Роберт

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

Херсонський державний університет

Актуальність теми. На сьогоднішній день питання фізичного виховання молоді, безумовно, є актуальним. Адже від того, наскільки сильним, здоровим, міцним і благополучним буде підрастаюче покоління залежить майбутнє суспільства в цілому. На жаль, на сьогоднішній день реальна практика свідчить про зниження стану здоров'я молодих людей, погіршенні їх фізичного стану, до чого призводить, в тому числі, недолік рухової активності. Таким чином, в фізичному вихованні молоді зростає необхідність і потреба застосування оздоровчої гімнастики, на фоні зниження стану здоров'я сучасної молоді.

Мета дослідження: виявити роль і місце оздоровчих засобів та форм у житті молодших підлітків сільської школи.

Організація дослідження. Практична частина роботи проводилася у вигляді анкетування, серед учнів 5-го класу Долинської ЗОШ І-ІІІ ступенів, Чаплинського району, Херсонської області.

Результати дослідження. У результаті нашого дослідження ми визначили відношення учнів Долинської ЗОШ І-ІІІ ступенів до занять з фізичної культури та здорового способу життя. За допомогою анкетування було встановлено, що спортивну секцію на базі школи відвідує 16,7% хлопців та дівчат, а поза нею 50% дівчат та 33,3% хлопців. Було також встановлено, що 50% хлопців та 33,3% дівчат не відвідують секцію взагалі. На задовільно оцінюють своє здоров'я однакова кількість хлопців і дівчат (50%). Аналізуючи знання учнів стосовно їхньої належності до певної медичної групи було визначено, що більшість учнів 5-го класу відноситься до підготовчої групи (50% – хлопців та 33,3% – дівчат).

Комп'ютерні ігри у житті учнів 5-го класу відіграють велике значення. У вільний час половина дітей (50% хлопців та 50% дівчат) більше двох-трьох годин приділяють кіберспорту.

Що стосується використання засобів гігієни в повсякденному житті сільських підлітків, ми відмітили наступне: щоденний гігієнічний душ присутній в житті кожного учня, щоденно загартовуються 33,3% хлопців та 66,7% дівчата. Що стосується ранкової гімнастики то лише 16,7% дівчат та 33,3% хлопців роблять її кожного дня.

Результати нашого експерименту можна побачити на рисунку 1.

Під час анкетування ми також визначили, як учні 5-го класу відносяться до уроків фізичної культури. Нами було встановлено, що 16,7% хлопців та стільки ж дівчат хочуть мати один урок на тиждень, а два уроки бажають мати 16,7% хлопців та 50% дівчат. Що стосується трьох і більше уроків на тиждень бажання виявили 66,7% хлопців та 33,3% дівчат. До оцінок з фізичної культури відповідально ставляться лише 16,7% хлопців та 66,7% дівчат. 33,34% хлопців. Але лише 50% дівчат задоволені проведенням уроків з фізичної культури.

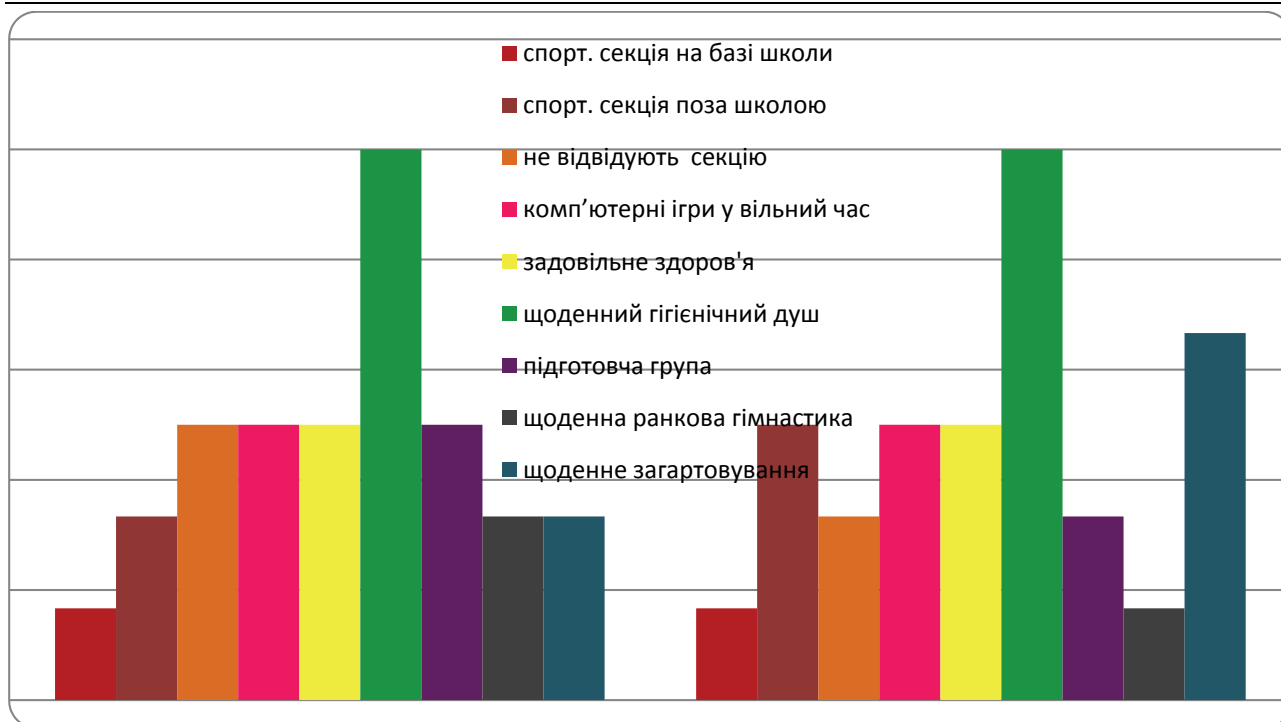


Рис. 1. Ставлення учнів 5-го класу до фізичної культури та гігієни в повсякденному житті

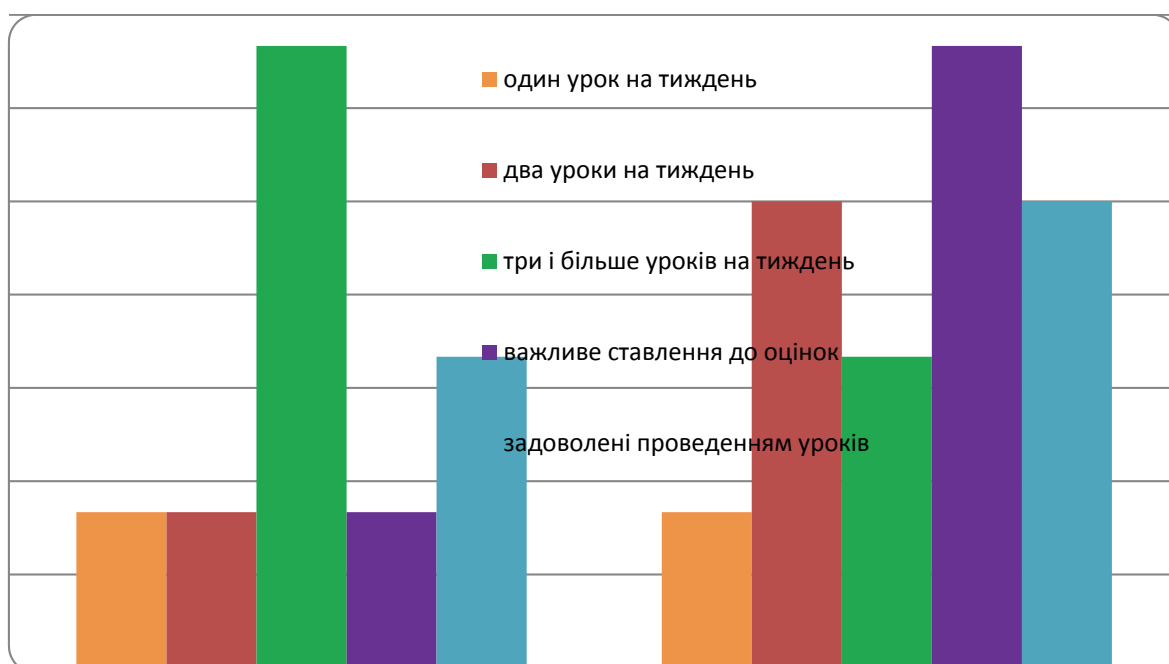


Рис. 2. Відношення учнів 5-го класу до уроків фізичної культури

Висновок. Підсумовуючи результати отримані в ході дослідження можна зазначити, що 50% дівчат і лише 33,3% хлопців з 5-го класу сільської школи віддають перевагу спортивним заняттям у позаурочний час. До оцінок з фізичної культури відповідально ставляться лише 16,7% хлопців та 66,7% дівчат, хоча 50% дівчат і 33,3% хлопців задоволені проведенням уроків з фізичної культури.

Під час анкетування свій стан здоров'я на задовільно оцінили 50% хлопців та дівчат. Викликає занепокоєння те, що комп'ютерні ігри в житті учнів займають велику кількість годин. Проблемою є і те, що більшість учнів мають

проблеми зі здоров'ям так як відносяться до підготовчої та спеціальної медичної групи.

Після опрацювання всіх даних ми порадили б учням більше уваги приділити оздоровчій гімнастиці, вона не займає багато часу та є ефективною. Так як головне її призначення полягає в зміцненні здоров'я людини, підтриманні працездатності в навчанні, праці на високому рівні, підвищувати активність у трудовій та громадській діяльності.

Література.

1. Айунц Л.Р. Сучасна система фізичної і спортивної підготовки. // „Вісник” № 6., -Житомир ЖДУ. 2007.- 44с.
2. Гостіщев В. М. Оздоровчі види фізичної культури : навчальний посібник /В. М. Гостіщев, А. В. Сватъєв, Н. В. Богдановська. — Запоріжжя : Запорізький НУ, 2010. — 180 с.
3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. для студентов вузов / Ю.В. Менхин, А.В. Менхин. – 2-е изд., перероб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 429 с.
4. Горелов А.А. К проблеме дефицита двигательной активности студенческой молодежи / А.А. Горелов, В.Л. Кондаков, А.Н. Усатов ; - НИУ БелГУ // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №3. – С. 25–29.
5. Przeweda R., Dobosz J. Growth and physical fitness of Polish youths in two successive decades // J. Sports Med. Phys. Fitness. – 2003. – Vol. 43, №4. – P.65- 474.

ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ

Письменна О. І.

Криворізький медичний коледж

Постановка проблеми. Уміння плавати відноситься до числа життєво необхідних навичок. Плавання - один з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить у зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. Плавання – неймовірно динамічний вид спорту. Під час запливу працюють всі частини вашого тіла, навіть голова, яка знаходиться у нейтральному стійкому положенні повинна повертатися для вдиху, тому плавання потребує поєднання фізичної і технічної підготовки. Плавання здійснює різнобічний вплив на організм людини, розвиває витривалість й поліпшує рухливість у суглобах – оздоровчий вплив на опорно-руховий апарат, такий оздоровчий вплив є дуже корисним для молодого організму студента. Широке використання занять з плавання у рамках фізичного виховання студента сприяє підвищенню функціональних можливостей організму й забезпечує працездатність впродовж навчання. Основною проблемою студентської молоді в останні роки є погіршення стану здоров'я й фізичної підготовленості [1]. 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 [2].

Фізичний розвиток студента протягом заняття плавання характеризується змінами наступних показників [3]:

1. Показники статури (довжина й маса тіла, постава, обсяги і форми окремих частин тіла, величина жировідкладення), які характеризують насамперед біологічні форми або морфологію організму.

2. Показники (критерії) здоров'я, що відображають морфологічні й функціональні зміни фізіологічних систем організму. Вирішальне значення на здоров'я студента здійснює функціонування серцево-судинної, дихальної і центральної нервової систем, органів травлення й виділення, механізмів терморегуляції та ін.

3. Показники розвитку фізичних якостей (витривалості).

4. Плавання є однією з важливих ланок комплексного оздоровлення організму.

Перебування людини у воді й виконання дозованих вправ з плавання сприяє нормалізації найважливіших біохімічних показників властивостей крові і поліпшенню діяльності серцево-судинної системи навіть у хворих, що страждають гіпертонічною й ішемічною хворобою серця. Під час плавання створюються найкращі умови для кровообігу: у горизонтальному положенні полегшується венозний відтік крові від нижніх кінцівок, скорочення великих груп м'язів, тиск води на тіло й глибоке дихання сприяє гарному кровопостачанню тканин, полегшується робота серця.

Малі й середні величини фізичних навантажень в умовах водного середовища впливають на процеси діяльності шлунково-кишкового тракту, також можна відзначити позитивні зрушення у центральній нервовій системі студентів-плавців, що виражаються у поліпшенні їх адаптації. Крім того, виконання рухів у водному середовищі впливає на тренування вестибулярної стійкості й функції рівноваги тіла – умова знаходження тіла у воді є близькою до невагомості [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Згідно з даними Американської асоціації водного фітнесу (USWFA), плавання має низку переваг, а саме: сприяє підвищенню витривалості та гнучкості, оптимізує м'язовий баланс, робить фігуру стрункою та граціозною, активізує кровообіг, застосовується як реабілітаційна терапія при м'язових і суглобових травмах, служить прекрасним засобом зняття напруги, підвищує працездатність. Як писав у своїй книзі «Плавання» В.О. Парфьонов: «Важко знайти інший вид фізичних вправ, де б так повно використовувався оздоровчий вплив сонця, повітря і води, як під час плавання, гри у водне поло і стрибків у воду. Вплив цих факторів у поєднанні з рухами сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню загального фізичного стану, всебічному розвитку та загартуванню організму людини». В своїх дослідженнях Є.Г. Черняєв та В.І. Чепелев зазначали що: «Плавання – найкращі ліки при різних розладах нервової системи. З однієї сторони, водні процедури є збуджуючим засобом і цекорисно для млявих, малорухомих дітей; з іншої сторони сприяє зняттю надмірного нервового напруження і заспокоює дуже збудливих дітей».

Мета дослідження: встановити вплив занять плаванням на організм та фізичний розвиток студентів.

Результати дослідження. Було проведено дослідження на базі Криворізького медичного коледжу, в якому брали участь 15 студентів другого курсу, 17-18 років. За допомогою анкетування, ми бачимо уявлення студентів щодо плаванням (табл. 1).

З таблиці видно, що більшість студентів займаються плаванням, і це приносить їм задоволення. Оскільки під час плавання активізуються не лише м'язи рук, але й ніг та пресу, саме цей вид спорту сприяє покращенню кровообігу. Стимулювання роботи серцево-судинної системи, а це надзвичайно важливо для спалювання жирів. Коли ви перебуваєте у воді, немає нікого іншого, окрім вас та вашого тіла. Зовнішній світ на якийсь час перестає існувати, й ви опиняєтесь у цілковито іншій реальності. Можна стверджувати, що плавання має здатність покращити не лише загальне самопочуття людини, але й підвищити її самооцінку. Саме тому вправи, які можна виконувати у воді, можуть не лише знімати стрес, але й відновлювати м'язи та розслабляти їх.

Таблиця 1

Відношення впливу плавання на фізичний розвиток студентів(Криворізький медичний коледж) %

| Запитання | Так | Ні |
|---|------|------|
| 1.Плавання покращує кровообіг? | 75,5 | 24,5 |
| 2.Плавання підтягує фігуру? | 86,5 | 13,5 |
| 3.Плавання зменшує стрес? | 100 | - |
| 4.Плавання підвищує самооцінку? | 68,7 | 49,7 |
| 5.Заняття плаванням знімають напруження м'язів? | 50,3 | 49,7 |

Висновки. Плавання – це особливий вид спорту, який корисний майже для всіх систем організму, підвищує загальний тонус тіла, а також допомагає розслабитися. Позитивний вплив плавання на організм людини дуже широкий. Воно допомагає боротися із зайвою вагою, зміцнює серце, продовжує життя. Майбутня молодь замислиться над цим видом спорту, їхній фізичний розвиток та психологічний стан покращиться. При навчанні плаванню студентів мова йде не тільки про розвиток спеціальних рухових якостей, а про формування в їхньому процесі психічної, почуттєвої й емоційної сфери, про позитивний вплив психомоторного розвитку на інтелект й загартування організму.

Література.

1. Физическая культура студентов – основа их последующей успешной профессиональной деятельности. II Международный научно-практический семинар (6 февраля 2008 г., г. Минск) / Под науч. ред. Г. А. Хацкевича. – Минск: Изд-во МИУ, 2008. – 240 с.

2. Холодов Ж. К., Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш. учеб. заведений./-Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

3. Никитский Б. Н. Плавание: Учебник для вузов. – М.: Просвещение, 1981. – 304 с.

4. Плавание: Учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Т.М. Абсалямов, М.М. Булатова, Н.Ж. Булгакова, Л.А. Драгунов, С.М. Колвин, Э.У. Маглишо, Б. Мак-Аллистер, В.Н. Платонов, В.Д. Попов; Ред.: В.Н. Платонов. – К.: Олимп. л-ра, 2000. – 496 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА САЙКЛУ ЯК РІЗНОВИДУ ІНТЕНСИВНИХ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ

Сергєєва Анастасія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Багато хто знає, що їзда на велосипеді допомагає підтримувати спортивну форму. Крім того, це відмінний вид відпочинку. Але далеко не у всіх є можливість довго їздити на велосипеді. У більшості міст України для цього просто немає інфраструктури. Крім того, тим, хто хоче серйозно займатися, навантажень від звичайної поїздки може не вистачити. Для таких людей і існує сайкл - заняття з фітнесу на велотренажерах [3].

Як і багато інших видів фітнесу, сайкл зародився в Америці. Його засновником став американський велосипедист Джон Голдберг, - великий шанувальник фітнесу. На початку 90-х років він розробив стаціонарний велосипед полегшеної конструкції для гонок в закритих приміщеннях і свій власний стиль велотренувань, які імітували захоплюючі велогонки. Цей напрямок дуже швидко став популярним в Америці, а трохи пізніше і в Європі, і отримав назву «сайклінг».

Метою нашого дослідження є розкриття змісту тренувань з сайклу та визначення його особливостей.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури та Internet-ресурсів, синтез та узагальнення результатів.

Виклад основного матеріалу. *Сайкл-аеробіка* - це в першу чергу високоінтенсивне кардіо навантаження. Тренування проводяться на спеціальному велотренажері, який має назву «Сайкл».

Сайкл-тренажер або спін байк представляє собою стаціонарний полегшений велотренажер, який призначений для гонок в закритих приміщеннях. Заняття на тренажері максимально імітують велосипедну їзду (рис.1).

На спін байці, на відміну від звичайного велосипедного тренажера, регулюються тип їзди в залежності від ступеня вашої підготовленості та завдань тренувань: підйом, спуск, імітацію їзди по піску, вологому та в'язкому ґрунті. Тренажери дуже економічні - займають мінімум місця і не вимагають підключення до мережі електроживлення.

Тренажери мають колодкову систему опору з налаштуванням, важкий маховик 11-18 кг, ланцюгової або ремінний привід, багатопозиційний кермо,

спортивне сидіння і подвійні педалі як для використання звичайного, так і спеціального взуття [4].

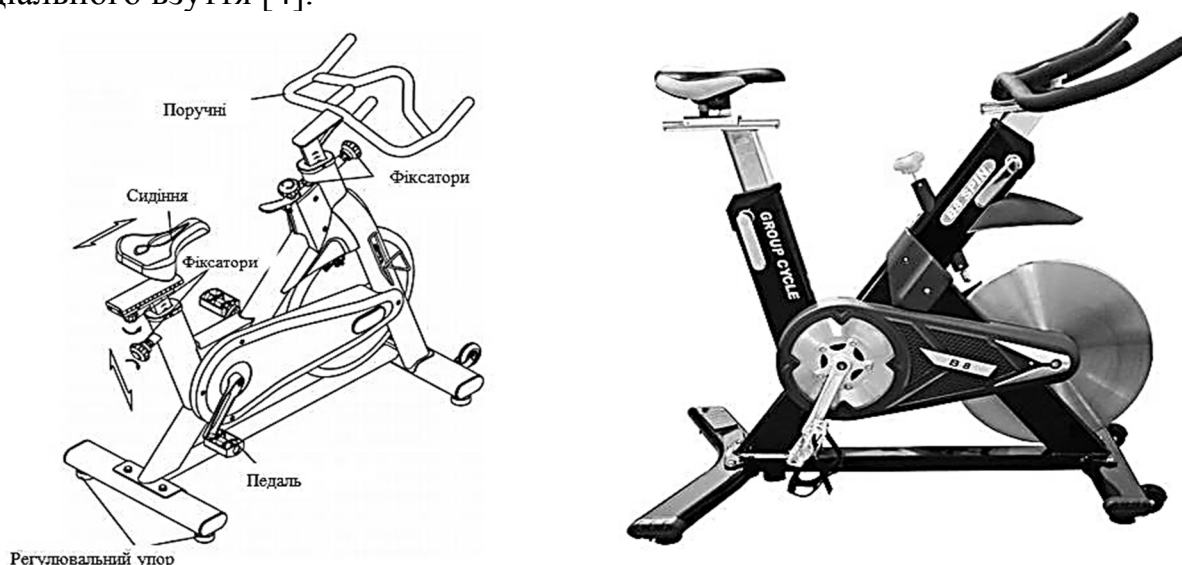


Рис.1. Складові частини та будова сайкл-тренажера (спін байку)

Сайкл-тренування позбавлені такого недоліку, як монотонність, тому вони так швидко змогли залучити велику кількість шанувальників по всьому світу. Заняття проходять масово. Учасники групи велосипедистів «змагаються» між собою. Залежно від технічної оснащеності тренажерного залу, результати виводяться на екран, де можна побачити власну динаміку руху, кількість витрачених калорій, збільшити або зменшити темп. Їзда на імітованому велосипеді завжди проходить під музику і за підтримки тренера. Крім позитивної атмосфери в залі, аудіо фон виконує практичну задачу – відволікає тих, хто тренується від складності вправ, дозволяючи з легкістю долати навіть суттєві перешкоди і, відповідно, навантаження. Професійний супровід сайкл-аеробіки дозволяє збільшити її ефективність в порівнянні з одиночним «катанням» в домашніх умовах. Тренер знає, коли потрібно додати обертів або змінити позу, положення корпусу.

Заняття сайклом відрізняються безліччю переваг:

- підвищення витривалості;
- опрацювання всіх м'язів, в результаті чого вони стають більш пружними і рельєфними;
- природність кардіо навантаження;
- невеликі навантаження на хребет, на відміну від бігу;
- гнучкість регулювань навантаження;
- можливість займатися в будь-якому віці.

Перш за все заняття на спін байку спрямовані на розвиток витривалості і опрацювання всіх м'язів тіла. Відзначимо наступні м'язові групи, які активно задіюються під час виконання вправ на велотренажері:

1. квадрицепси стегна - основне навантаження забезпечується, коли ви їдете сидячи або трохи піднімаючись;

2. біцепси стегна - задіяні при відведенні таза і підйомі носків, а також в процесі нормального обертання;

3. литкові і камбаловидні м'язи - стабілізують положення стопи, беруть участь в загальному русі;

4. біцепси і трицепси рук - задіяні при використанні спеціальних вправ в процесі тренувань, несуть додаткове статичне навантаження в процесі простої їзди;

5. м'язи живота - в положенні сидячи задіяні в основному нижні м'язи живота, в положенні стоячи приєднуються і верхні м'язи;

6. м'язи спини - в основному задіяні поперекові та клубово-поперекові м'язи, але при інтенсивних навантаженнях стабілізуючу функцію виконують і великі м'язи спини;

7. передпліччя і шия – під час занять сайклом задіюються усе тіло учасника, і при грамотній техніці тренуються навіть ці частини тіла (шию потрібно тримати вільно і не напружувати);

8. сідниці - найбільші м'язові групи, які забезпечують підтримання прямого положення тіла і беруть участь у багатьох рухах, багатогранно опрацьовуються в процесі вело тренування [3].

Для підвищення ефективності тренування використовуються методи чергування типів завантаження, а також застосовується, під час занять на тренажері, короткий блок вправ з гантелями, який допомагає задіяти м'язи верхнього плечового поясу, верхню частину спини.

Зазначимо, що користь тренувань на сайклі полягає не тільки в отриманні гарної атлетичної статури - заняття підвищують загальний тонус організму, витривалість, ефективно впливають на серцево-судинну систему, а також стимулюють мозкову діяльність за рахунок інтенсивного насичення крові кислородом [2].

Залежно від очікуваного результату - схуднення, зміцнення м'язового корсету або реабілітації серцево-судинної системи - регулярність занять наступна: 3-4 рази на тиждень, 2-3 рази і 1 раз відповідно завданню. Групові заняття в залі ефективні тим, що пропонують кожному учаснику програму відповідну до його рівня фізичної підготовленості. Якщо розподілу на групи немає, то тренер дає персональні рекомендації з приводу виконання визначених змістом вправ.

Кваліфікований тренер розуміє важливість чергування навантажень - з інтенсивних до більш помірних. Велике значення має зміна положення тіла, так як від нього залежить частота пульсу, і, відповідно, майбутній результат.

У сайклі розрізняють 5 рівнів навантаження:

Cycle Intro (основа) - це заняття для початківців.

Cycle Endurance (витривалість) - заняття розраховані на більш тренуваних учасників. Такий урок розвиває витривалість, при цьому, здійснюється максимальне розгорнення обміну речовин та, як наслідок, залучення до нього внутрішніх ресурсів організму, таких як ліпіди та вуглеводи [1].

Cycle Strength (сила) - даний урок імітує підйом в гору (як в сидячому, так і в стоячому положенні). В результаті, відбувається зростання м'язових волокон та тренування зв'язок і сухожилів ніг.

Cycle Interval (інтервал) - тренування складається з інтенсивних навантажень, що чергуються з відпочинком. Interval це більш складний рівень тренувань на витривалість, як результат ваш організм стане більш стійким до стомлення.

Cycle Race Day (велогонка) - підсумок, після всіх тренувань це велогонка. Участь в таких заїздах, покаже ваші досягнення після тренувань і виявить недоліки, які потрібно усунути.

Заняття спортом будуються за певним алгоритмом, і сайклінг не виняток. Порядок правильного заняття наступний:

Розминка. Ритмічна ходьба або біг на тренажерах - відмінні вправи для включення всіх м'язів в роботу.

Тренування. Переважно тривалість заняття сайклом з різними навантаженнями і темпами - 50-60 хвилин. Заняття проходять динамічно і вимагають високих енергетичних витрат. Тренування проводяться без зупинок - максимум рухів і активне витрата калорій. В середньому, під час тренування на спин байці долається відстань до 15-20 кілометрів, крім цього умови і навантаження постійно регулюються і варіюються. Швидкість руху переважно від 5 до 20 км / ч. Тренування на сайклі приблизно вдвічі ефективніше занять на біговій доріжці. За 45 хвилин ті, хто займаються на сайклі витрачають до 700 калорій, тоді як на тредмілі за цей час витрачається приблизно - 300-400.

Розтягування. Всі м'язи після їзди на велотренажері напружені і заповнюються молочною кислотою. Розтягнення спрямовується на позбавлення спортсмена від дискомфорту.

Але для новачків навантаження може виявитися надмірним, тому перш за все потрібно розібратися в техніці і відпрацювати її [4].

Новачки починають з сидячого положення. Руки при цьому схрещені в центрі, а педалі крутяться без особливої напруги. Тренування проходить в помірному режимі, але поступово необхідно збільшувати навантаження.

На наступному рівні положення залишається сидячим, але руки на поручнях розставляються широко. За командою інструктора змінюються рівні навантажень. Більш складна техніка передбачає положення стоячи. Руки спираються на поручні на ширині плечей. В цьому випадку навантаження на мускулатуру помітно зростає.

Існує також агресивна техніка. Потрібно крутити педалі стоячи, розставивши руки максимально широко і виставивши високе навантаження педалей.

Вправи на сайклі мають величезний спектр варіацій, в залежності від методів тренера і обраної програми. Перше представляє собою звичайне обертання педалей. Той, хто займається сідає прямо з рівною спиною, напружує м'язи преса, руки розташовуються на поручнях. По черзі кожною ногою натискається відповідна педаль.

Друга вправа - їзда стоячи. Тулуб прямий, м'язи черевного преса і сідниці напружені. Обертаються педалі, включаючи в роботу м'язи стегон, а інші групи м'язів підтримують потрібне положення. Сідниці залишаються нерухожими.

Одною зі складних вправ є «танцівниця». Той, хто займається стає на педалі, спирається на поручні і починає буквально наступати на педалі по черзі, рухаючи в сторони тазом [1].

Однак, незважаючи на всі переваги, заняття на спин байці мають певні протипоказання, ігнорування яких може призвести до травм і серйозних наслідків для здоров'я тих, хто займаються. Розглянемо основні з них:

1. Сайкл-тренування не підходять зовсім непідготовленим людям. Спочатку тренер повинен оцінити рівень фізичної підготовленості майбутнього учасника групового заняття, запропонувати альтернативу, провести ряд вправ, що дозволяють почати інтенсивну гонку на велотренажерах.

2. Люди з травмами і хворобами суглобів або літні люди, чиї болі колін і таза викликані віковими змінами, можуть погіршити ситуацію сайкл-тренуваннями. Не варто починати займатися вправами до повного одужання, або знайти альтернативу інтенсивної їзди.

3. Якщо консультація лікаря кардіолога жорстко забороняє використовувати сайкл-тренування для зміцнення серцевого м'яза. Повна заборона покладена людям, які перенесли хірургічні операції на серці, інсульти та інфаркти, носіям кардіостимуляторів, гіпертонікам та іншим категоріям хворих, де інтенсивні рухи можуть спричинити шкоду. Таким людям необхідно зробити кардіограму з розшифровкою до початку занять.

Крім перерахованих причин, за якими використання сайкл-тренажера виявляється шкідливими, існує ще одна - варикозне розширення вен. Взагалі, будь-яке починання в спорті має супроводжуватися дозволом від лікаря [3].

Висновки. Проаналізувавши літературні джерела ми змогли дати визначення сайкла як інтенсивного кардіо тренування, виявили основні типи навантажень під час тренувань з досліджуваного виду фітнесу, дали характеристику самому тренуванню та розкрили існуючі протипоказання до занять сайклом. Подальшою перспективою дослідження є визначення впливу занять сайклом на організм тих, хто займається.

Література.

1. Мартиросова Т.А. Формирование ключевой двигательной компетентности человека посредством воспитания и совершенствования выносливости как физического качества // Физическое воспитание студентов. - 2010. - № 1. - С. 83 - 86.

2. Невский А.П. Энциклопедия фитнеса и физической культуры. Том 2 / А.П. Невский. - М.: Зебра Е, 2011. - 726 с.

3. Просто фитнес. 5 фактов о пользе, вреде и противопоказаниях сайкл занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://prostofitness.com/dlya-pohudeniya/cardio/trenazhery/velotrenazher/chto-takoe-saykl/sk-polza-vred-i-protivopokazaniya.html>

4. Спортивная энциклопедия. Сайкл-тренажер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sportwiki.to/Сайкл-тренажер>

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ

Цибульський Сергій

Науковий керівник: доцент. Малярєнко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу показав, що основні праці присвячені історії розвитку цього виду спорту, технічній, тактичній та фізичній підготовці футболістів. Наявні в літературі наукові розробки щодо функціонального розвитку юних футболістів в основному стосуються дитячо-юнацьких спортивних шкіл, збірних юнацьких команд та спортивних резервів з футболу і не враховують в належній мірі особливості навчально-тренувального процесу загальноосвітньої школи [2, 4].

Проблему занять футболом вирішували: А. Васильчук, Й. Фалес, С. Ніколаєнко, Ю. Васьков, М. Пашков, В. Бігун, К.Л. Віхров, Є. Столітенко, А. Попов, В.В. Шаленко, В.І. Перевозник; А. Шамардин та ін. Однак, досить актуальним залишається питання медико-біологічного обґрунтування впливу занять футболом на організм дітей і підлітків.

Мета – проаналізувати вплив занять футболом в різних рухових режимах на функціональний стан підлітків.

Організація дослідження та контингент. Вирішення поставленої мети здійснювалось у вигляді педагогічного констатуючого експерименту. Всього в ході дослідження обстежено 66 дітей 14-15 років. Контрольну групу становили 32 учні, що займалися фізичною культурою за програмою фізичного виховання модулю «Футбол», що передбачав три уроки на тиждень протягом другого етапу констатуючого експерименту (квітень-жовтень 2017 р.). Групу спортсменів складала 34 хлопці, що займалися футболом в умовах ДЮСШ. Групу дітей, які займаються футболом в умовах ДЮСШ умовно назвали «футболісти», а групу школярів, які займаються за модулем «Футбол» – «не спортсмени», що відображено у таблицях та рисунках.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження серцево-судинної системи займають центральне місце в спортивній медицині, тому що її функціональний розвиток відіграє важливу роль в адаптації організму до напруженої м'язової діяльності і є одним з основних показників функціональних можливостей організму. Для контролю фізичних навантажень, найбільш ефективними і доступними в практиці являється частота серцевих скорочень (ЧСС) [1, 3].

Вивчення у футболістів ЧСС в стані спокою показало рівномірне зменшення її з віком із статистичною значимістю в 15 років ($p < 0,05$) (рис. 1). У нетренованих хлопців вікове зменшення ЧСС не таке значне, як у футболістів, з достовірністю в 14 років ($p < 0,05$). Зменшення ЧСС у футболістів спостерігалось в 15 років – 9,6%, у нетренованих – в 14 років – 4,1%.

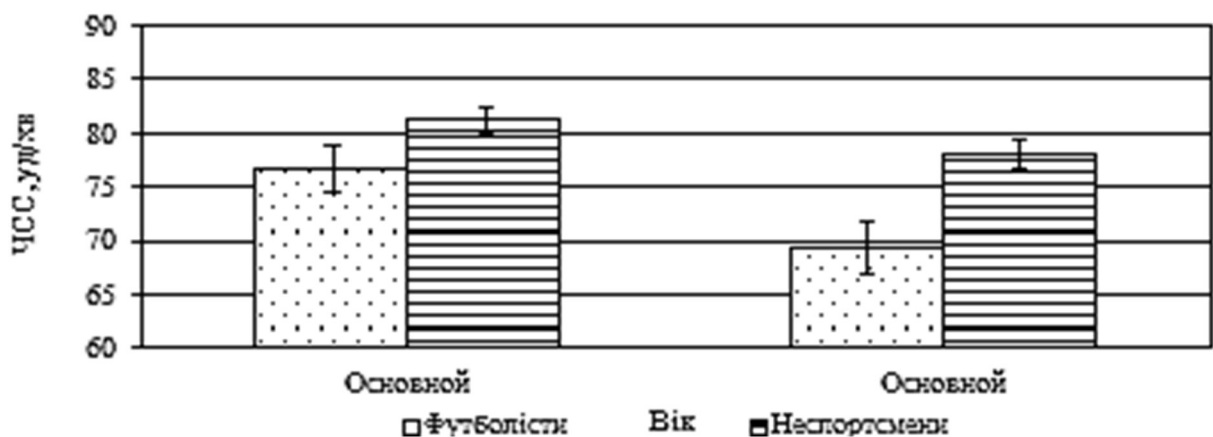


Рис. 1. Показники частоти серцевих скорочень підлітків

Вивчення систолічного артеріального тиску (АТ) показало його збільшення з віком як у юних футболістів, так і в нетрениваних школярів (рис. 2). Статистично значимим збільшення АТ систолічного у хлопців-спортсменів було в 15 років при $p < 0,001$. У нетрениваних школярів достовірні збільшення відмічали як в 14, так і 15 років при $p < 0,05$ та $p < 0,001$ відповідно.

Найбільший приріст АТ систолічного у юних футболістів ДЮСШ виявлено у віці 15 років – 11,8%. У школярів загальноосвітньої школи, які не займалися спортом, найбільший приріст АТ систолічного також відмічене в 15 років – 5,9%.

Аналіз вікової динаміки діастолічного артеріального тиску (АТ діастолічного) юних футболістів показав, що він також збільшується з віком, однак віковий приріст менший в порівнянні з приростом тиску систолічного (рис. 2).

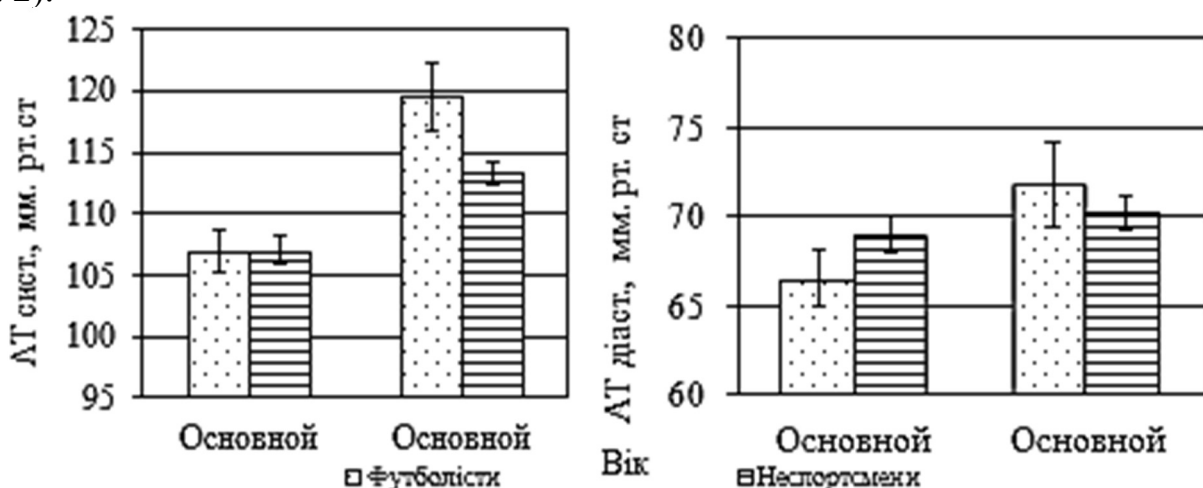


Рис. 2. Показники артеріального тиску у підлітків

Статистичний аналіз виявив значимо більші показники АТ діастолічного у неспортсменів в 14 років при $p < 0,05$.

В ході досліджень нами встановлено, що пульсовий артеріальний тиск (АТ пульсовий) з віком зростає як у юних футболістів, так і в нетрениваних школярів (рис. 3).

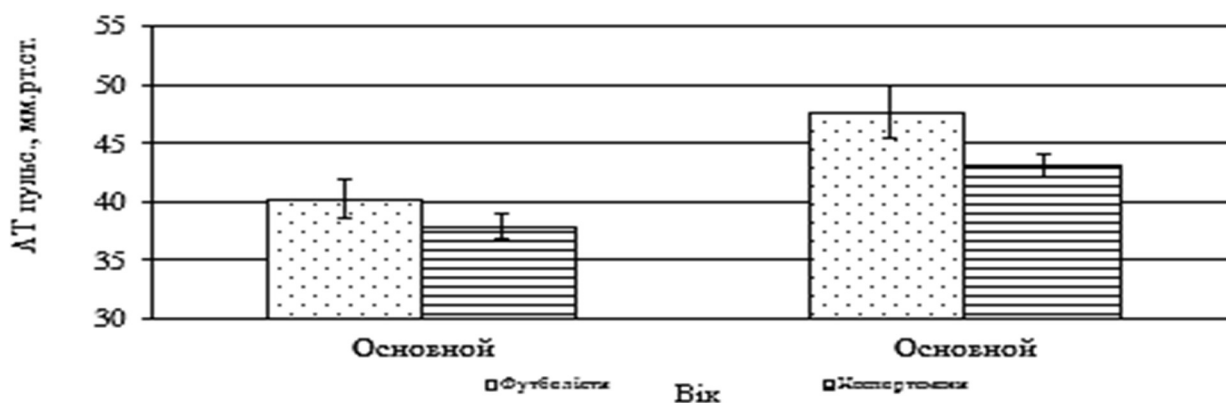


Рис. 3. Показники пульсового артеріального тиску у підлітків

Достовірні збільшення АТ пульсового у спортсменів спостерігалось в 15 років ($p < 0,05$). У нетренованих збільшення АТ пульсового з високою достовірністю різниці відмічали в також в 15 років ($p < 0,001$).

Інтенсивне збільшення АТ пульсового виявлено в юних футболістів в 15 років – 18,4%. У школярів, які не займались спортом, інтенсивне збільшення даного показника відмічене також в 15 років – 13,4%.

Висновки. На основі результатів вивчення показників функціонального стану хлопців 14-15 років показано ефективність футболу як одного із засобів покращення загального стану школярів.

Заняття футболом сприяють ефективнішій роботі серцево-судинної системи футболістів в порівнянні з менш тренованими школярами, що виражається в меншій частоті серцевих скорочень та більшому пульсовому тиску.

Література.

1. Ванюшин Ю. С. Показатели кардиореспираторной системы у спортсменов разного возраста / Ю. С. Ванюшин // Физиология человека. – 1998. – Т.24. – №3. – С.105-108.
2. Вихров К. Л. Футбол в школе: [учебно-методическое пособие] / К. Л. Вихров. – К. : Рад. шк., 1990. – 192 с.
3. Друзь В. А. Морфофункциональные критерии физического развития как основа системы контроля за состоянием здоровья школьников / В. А. Друзь // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – Вінниця, 1994. – Ч.3. – С. 333-335.
4. Шамардин В. Н. Футбол: [учебное пособие] / В. Н. Шамардин, В. Г. Савченко. – Днепропетровск : Пороги, 1997. – 157 с.

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 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.

Постановка проблеми. Питанням здоров'язберігаючої 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 їх 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 вибіркового, 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.

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.

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)

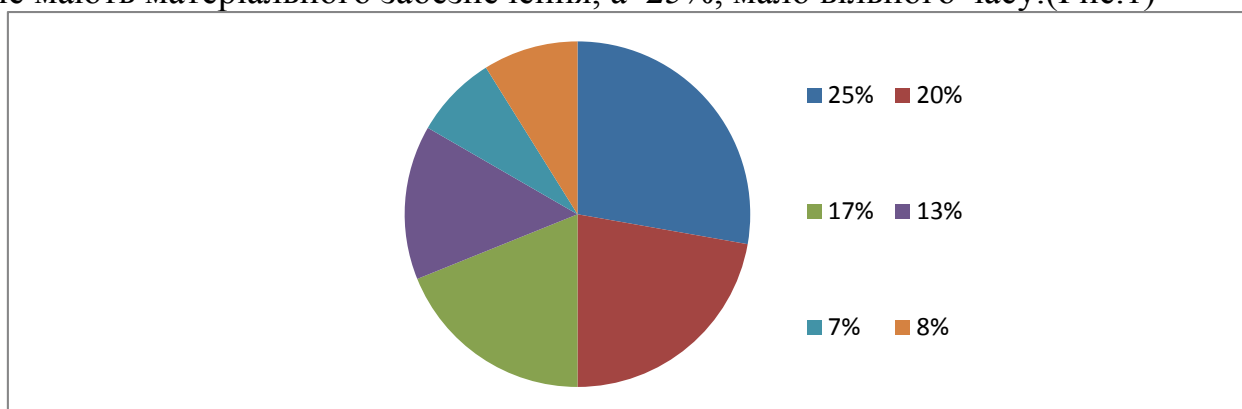


Рис 1. Негативні фактори ЗСЖ

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 ВЗО навчальний план підготовки фахівців непередбачав окремих навчальних дисциплін, які б готували до поліпшення здоров'я, розкривали студентам мету й технологію формування у молоді відповідального ставлення донього. 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'ятворча діяльність. Використання різних форм організаційно-виховної, нових технологій щодо збереження власної 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).

РОЗДІЛ 3

РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ПОЛІПШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Бурдюжа Софія

Науковий керівник: професор Джуринський П. Б.

Південноукраїнський національний педагогічний університет ім. К.Д.Ушинського

Вступ. Відповідно до положення № 211 від 31 грудня 1992 року «Про покращення лікарняно-фізкультурної служби» Міністерства охорони здоров'я України проводяться медичні обстеження школярів. За результатами поглибленого медичного огляду шкільними лікарями на початку кожного навчального року складаються списки медичних груп, які потім узгоджуються з лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом тощо) [3].

Робота з дітьми початкової школи, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи вимагає уважного ставлення до себе з боку працівників сфери фізичного виховання і охорони здоров'я у зв'язку з тим, що відсоток захворюваності дітей залишається високим і при цьому спостерігається тенденція до його зростання. Плавання стає ефективним засобом збереження і зміцнення здоров'я дітей, покращення їх фізичного розвитку для обраного контингенту учнів [6].

За даними використаних літературних джерел (Мухін В.М., Розпутняк Б.Д., Полатайко Ю.О. та ін.), від 5-8% до 30% дітей від 6 до 8 років у різних навчальних закладах за станом здоров'я відносяться медиками до спеціальної медичної групи.

Метою нашого дослідження стало реалізувати шляхи поліпшення самопочуття учнів початкової школи спеціальної медичної групи за допомогою занять плаванням.

Організація та методи дослідження. У дослідженні брали участь 25 учнів відведених до спеціальної медичної групи, із них 10 дівчат та 15 хлопців. Вік учнів від 6 до 8 років. Дослідження проводилось під час занять плаванням, програмою яких було передбачено виконання вправ для формування правильної постави, на розслаблення і спеціальні дихальні вправи «поплавок», «медуза», «торпеда».

Результати дослідження та їх обговорення. Погіршення рівня здоров'я частіше відбувається не за рахунок погіршення стану органів чи систем організму внаслідок захворювання, а в результаті зниження рівня рухової активності [1; 3].

Плавання позитивно впливає на всі системи організму і головним чином на крово- і лімфообіг, дихальну систему, стимулює неспецифічні, загальні захисні

сили організму. Для оздоровчого ефекту реакція організму на них повинна бути малою або помірною [2].

Правильна постава має велике значення для нормального функціонування як окремих систем, так і організму в цілому. Її створює цілий комплекс фізичних якостей і навичок. Особливо важливо приділяти достатньо уваги формуванню постави у роботі з ослабленими дітьми, які відстають у фізичному розвитку, оскільки посилення темпів росту на фоні неправильної постави може викликати значні дефекти в опорно-рухового апарату. Комплексна дія вправ була направлена на ліквідацію викривлень хребта за рахунок відновлення симетрії кісток тазу і нижніх кінцівок, фізіологічних вигинів хребта; нормалізацію м'язового тону як глибоких м'язів спини, які безпосередньо формують положення хребта, так і зовнішнього «м'язового корсета». Високоєфективними в корекції порушень постави були елементи плавання, особливо стилем брас, і комплекси вправ у воді [4; 5].

Учні, які за станом здоров'я, віднесені до СМГ для занять з плавання були нами поділені на підгрупи. Ми використали два підходи до розподілу дітей на підгрупи: у залежності від характеру захворювання і залежно від важкості захворювання учнів (функціональним станом). У підгрупу А увійшли учні, які мали відхилення в стані здоров'я зворотного характеру, ослаблені різними захворюваннями; учні, що тимчасово відносяться до СМГ для повного відновлення їх здоров'я після травм або захворювання. Вони створили експериментальну групу. У підгрупу Б – учні, які мали важкі, незворотні зміни у діяльності органів і систем (органічні враження серцево-судинної, сечовидільної системи, печінки, висока ступінь порушення корекції зору зі змінами на очному дні тощо); із загостреними хронічними захворюваннями, з аномалією розвитку рухового апарату. Вони створили контрольну групу.

Релаксаційні вправи були направлені на розслаблення м'язів, регульоване чергування і поєднання напруження й розслаблення. Обов'язковою фізіологічною умовою для довільного розслаблення було зручне вихідне положення. Під час виконання вправ в розслабленні досягалося зниження тону м'язів і гладкої мускулатури внутрішніх органів в зоні сегментарної іннервації [4].

Спеціальні дихальні вправи, такі як: «поплавок», «медуза», «торпеда» мали велике оздоровче значення. Вправа «поплавок» виконувалась зробивши глибокий вдих, присівши на дно і згрупувавшись (обхопити руками коліна, опустивши і притиснувши голову, підборіддя до грудей), спливати на поверхню; вправа «медуза» виконувалась зробивши глибокий вдих, присівши на дно, випрямляючи руки і ноги, спливати на поверхню; вправа «торпеда» виконувалась ковзанням на грудях з роботою ніг, як при плаванні стилем «кроль на грудях» - стоячи на дні в неглибокому місці, перекидаючи м'яч один одному [4].

На початковому періоді занять використовувались вправи малої інтенсивності, які збільшували ЧСС до 25-30% від вихідного рівня. Поступово включалися дозовані фізичні навантаження середньої інтенсивності, які підвищували ЧСС до 40-50% від вихідної. До кінця занять у спеціальній медичній групі використовувались вправи, які збільшували ЧСС до 70-80% від вихідного рівня. В заняттях з ослабленими дітьми використовувались вправи

малої і помірної інтенсивності. Для оздоровчого ефекту реакція організму на навантаження повинно бути малої або помірної інтенсивності. Вправи малої інтенсивності задіявали малі і середні м'язові групи і виконувалися в повільному і середньому темпі. До них відносяться вправи: в розслабленні м'язів, статичні дихальні і для глибоких м'язів спини. При їх виконанні ЧСС змінювалося трохи, спостерігалось помірне підвищення максимального і пониження мінімального тиску крові, зрідження і поглиблення дихання. Мала реакція: - збільшення ЧСС до 120 уд/хв, з боку артеріального тиску — незначне підвищення або збереження колишнього рівня.

Для учнів, віднесених до підгрупи А навантаження поступово збільшувалось як за інтенсивністю, так і за об'ємом відповідно до адаптаційних можливостей організму. Для дітей підгрупи А руховий режим в діапазоні ЧСС 120-130 уд/хв застосовувався протягом 1—1,5 місяців з поступовим доведенням навантажень до ЧСС 140—150 уд/хв. Навантаження при ЧСС 130-150 уд/хв. було оптимальним для кардіореспіраторної системи в умовах аеробного дихання і створювало хороший оздоровчий тренувальний ефект для серцево-судинної і дихальної систем в умовах аеробного енергозабезпечення.

Висновки. Проведений експеримент для визначення впливу занять плаванням на поліпшення самопочуття учнів початкової школи спеціальної медичної групи дав позитивні результати. За допомогою занять плаванням покращився фізичний розвиток для обраного контингенту учнів.

Література.

1. Боднар І. Р. Теорія, методика і організація фізичного виховання учнів спеціальної медичної групи / І. Р. Боднар – Львів, Українські технології, 2005. – 48 с.
2. Мухін В. М. Фізична реабілітація. Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту / В. М. Мухін – К. : Олімпійська література, 2000. – 423 с.
3. Полатайко Ю. О. Фізичне виховання школярів у спеціальних медичних групах / Ю. О. Палатайко – Івано-Франківськ : Плай, 2004. – 161 с.
4. Розпутняк Б. Д. Плавання з методикою викладання / Б. Д. Розпутняк – Луцьк : вид-во «Вежа» Волин, держ. ун-ту ім. Лесі України, 2003. – 109 с.

РОЗУМІННЯ ТА ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ

Горшкова Ольга

Науковий керівник: викладач Пустильник О.С.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. На сьогодні, дуже гостро постає проблема здоров'я підростаючого покоління. В Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей і підлітків. Зокрема, за період навчання у школі кількість здорових дітей з першого до одинадцятих класи зменшується у 3-4 рази [1]. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування духовних потреб і навичок здорового способу життя (ЗСЖ) є пріоритетними напрямками розвитку суспільства [2]. Що ж таке здоров'я і як його зберегти - питання дуже актуальне.

Багато хто, особливо зараз, задаються питанням, як зміцнити і зберегти своє здоров'я? Але перш ніж розібрати способи збереження та зміцнення здоров'я, варто задуматися, що ж власне таке здоров'я? *Здоров'я – це стан живого організму, при якому всі органи, і організм в цілому, здатні повністю виконувати всі наявні функції.* Іншими словами, здоров'я - це емоційне, соціальне, фізичне та психічне благополуччя [3]. Проблема здорового способу життя набуває ще більшого значення для сучасної школи, про що свідчать документи Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України. У законі України «Про загальну середню освіту» (стаття 5) мова йде про виховання свідомого ставлення до свого здоров'я та здоров'я інших громадян як найвищої соціальної цінності, формування гігієнічних навичок і засад здорового способу життя, збереження і зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів (вихованців). У статті 22 «Охорона та зміцнення здоров'я учнів (вихованців)» визначено, що освітні установи створюють умови, які гарантують охорону і зміцнення здоров'я учнів, вихованців [4]. Формування здорового способу життя через освіту, створення здоров'язберігаючого освітнього середовища – один із пріоритетних напрямів державної політики у галузі освіти [2].

Отже, до поняття здорового способу життя можна віднести такі складові:

- відмова від шкідливих звичок;
- правильний режим дня;
- оптимальний руховий режим;
- раціональне харчування;
- загартовування;
- особиста гігієна;
- навколишнє середовище;

Отже, розглянемо більш детально складові ЗСЖ.

Перше - це відмова від шкідливих звичок. У шкільні роки їх виникає чимало. До них можна віднести не раціональний режим дня, не регулярну підготовку до занять, неправильне харчування, малорухливий спосіб життя, недосипання та багато інших факторів.

По-друге, режим дня. Це продуманий розпорядок дій на день, планування часу з метою його раціонального та максимально ефективного розподілу. Це одна з основних умов здорового способу життя. Розпорядок має велике значення для самодисципліни і організованості будь-якої людини, а також він важливий для багатьох інших моментів нашого життя. [5].

Як зазначають гігієністи, до 82 – 85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні (сидячи). Малорухливе положення за партою чи робочим столом відображається на функціонуванні багатьох систем організму школяра, особливо серцево-судинної і дихальної. Два уроки фізкультури на тиждень не компенсують недолік рухової активності [2]. Значить, ще одним важливим компонентом є достатня рухова активність.

Перейдемо до іншої складової ЗСЖ – раціональне харчування. Кожному відома фраза «щоб жити, потрібно харчуватися», проте харчуватися потрібно правильно. Їжа – паливо для організму. З нею ми отримуємо не тільки енергію

на день, яка витрачається на розумову і фізичну діяльність, а й забезпечуємо організм потрібними вітамінами і мікроелементами. Саме тому важливо для школяра харчуватися регулярно і повноцінно [5].

Наступний фактор здорового способу життя - загартовування. Воно забезпечує тренування й успішне функціонування терморегуляторних механізмів, призводить до підвищення загальної і специфічної стійкості організму до несприятливих зовнішніх впливів. Найкращим способом досягнення позитивних емоцій при загартовуванні дітей є введення в процедуру елементів веселої гри [2]. Особиста гігієна — це правила, які допомагають підтримувати здоров'я, а також оберігають дітей від хвороб; це правила про те, як поводитися зі своєю шкірою, зубами, статевими органами і тими предметами, які оточують нас у побуті. Дуже важливо навчити дитину хоча б основним поняттям особистої гігієни. Можна сказати, що організація процесу формування здорового способу життя буде результативною, якщо виконуються наступні умови: формування понять і уявлень молодшого школяра про здоров'я людини, про його корисні і шкідливі звички, про власне здоров'я, про дотримання рухової активності, про раціональне харчування, про правильний режим дня, про ціннісне ставлення до свого здоров'я та ін.; культивування звичок і навичок здорового способу життя. І, розглянувши умови необхідні для формування ЗСЖ серед молодших школярів, зробимо висновок, що молоде покоління найбільш вразливе різним навчальним і формуючим впливам. Тому, здоровий спосіб життя формувати необхідно починати з дитячого віку, тоді турбота про власне здоров'я як основної цінності стане природною формою поведінки людини [2, 3].

Аналіз публікацій. Питанню формування уявлень і понять про здоровий спосіб життя дітей і молоді присвятили свої праці О. Вакуленко, В. Васильєв, Г. Голобородько, О. Дубогай, В. Зайцев, В. Касаткін, Т. Кириченко, Ю. Лісцин, С. Свириденко, Л. Сущенко, Н. Хоменко та ін. Сьогодні у цьому напрямку продовжують працювати вітчизняні та зарубіжні вчені, серед яких слід відзначати: Г. Апанасенко, В. Войтенко, І. Гундаров, В.Куліков, І. Муравов, В. Петленко, Л. Попова та інші дослідники.

Мета дослідження. Розкрити поняття ЗСЖ і його складові; дослідити дотримання правил здорового способу життя молодшими школярами.

Методика дослідження. Особливої актуальності останнім часом набуває питання дотримання молодшими школярами правил здорового способу життя. Протягом 2018 року було проведено дослідження з учнями 4 класів Криворізької педагогічної гімназії. Кількість учнів, яка брала участь у анкетуванні – 32 чоловіки, з них 15 – дівчатка, а 17 – хлопці. Темою дослідження стало розуміння і дотримання правил ЗСЖ учнями молодших класів.

Результати дослідження. Діти, на питання «Знаєте Ви, що таке ЗСЖ?» відповіли «Так» (100%), що свідчить, що всі діти знайомі з цим поняттям. Виявилось, що більшість (93,75%) не робить зарядку вранці. Також, більша половина молодших школярів (59,4%) має шкідливі звички. Можна зазначити, що неправильне харчування (43,75%), сидіння за комп'ютером чи телевізором більше 2-ох годин (90,7%), лягання спати після 22:00 (62,5%) – все це свідчить про недотримання правил здорового способу життя. Деякі з дітей, не завжди чистять

зуби вранці і ввечері (6,25%) та не завжди миють руки перед кожним прийомом їжі (53,1%) – це каже про те, що не всі дотримуються правил особистої гігієни. Дізнаємося, що не всі учні відвідують спортивні секції (50%), а інші не часто гуляють на свіжому повітрі з батьками (28,1%).

Таблиця 1

Дотримання здорового способу життя молодшими школярами (КПГ)%

| № | Питання | Учні 4 класу | |
|-----|--|--------------|-------|
| | | Так | Ні |
| 1. | Знаєте Ви, що таке ЗСЖ? | 100 | 0 |
| 2. | Чи робите Ви ранкову зарядку? | 6,25 | 93,75 |
| 3. | Чи завжди ви чистите зуби вранці і ввечері? | 93,75 | 6,25 |
| 4. | Чи вважаєте Ви своє харчування правильним? | 56,25 | 43,75 |
| 5. | Чи сидите Ви за комп'ютером чи телевізором більше 2 годин на день? | 90,7 | 9,3 |
| 6. | Чи маєте Ви шкідливі звички? | 59,4 | 40,6 |
| 7. | Чи миєте руки перед кожним прийомом їжі? | 46,9 | 53,1 |
| 8. | Відвідуєте Ви спортивні секції? | 50 | 50 |
| 9. | Часто Ви гуляєте на свіжому повітрі з батьками? | 71,9 | 28,1 |
| 10. | Чи лягаєте Ви спати до 22:00? | 37,5 | 62,5 |

Висновки. В ході дослідження було розглянуто питання дотримання здорового способу життя молодшими школярами. Ця проблема завжди була і буде в центрі уваги. І, бачимо з дослідження, велика кількість учнів не дотримуються правил ЗСЖ. А, отже, необхідно навчати дітей робити зранку зарядку, правильному харчуванню, частіше гуляти на свіжому повітрі, лягати вчасно спати; також привчати дітей до особистої гігієни і заохочувати до занять у спортивних секціях.

Література.

1. Баєва Т. Формування здорового способу життя в особистісно-орієнтованому виховному процесі життя /Т. Баєва // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир : ЖДПУ, 2002. – С. 172–173.

2. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://dspace.udpu.org.ua:8080/jspui/bitstream/6789/5734/1/Osoblyvosti_protseesu.pdf

3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://bastion.tv/rubrics/chto-takoe-zdorove-i-kak-ego-sohranit-prostye-sove/>

4. Закон України про освіту. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://osvita.irpin.com/viddil/v5/d27.htm>

[Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.ilady.in.ua/2016/04/pravylnyj-rezhym-dnja.html>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Деревинский Михаил

Научный руководитель: доцент Лышевская В.М.

Херсонский государственный аграрный университет

Введение. Развитие цивилизации в современном мире сопровождается, с одной стороны, ускорением темпов научно-технической революции, что ведет к облегчению и гуманизации всех процессов жизнедеятельности, а с другой — нарастанием качественно новых опасностей, обусловленных развитием науки и техники, отставанием темпов развития личности от постоянно ускоряющихся явлений информатизации и технизации жизни, неразрешимыми противоречиями в социумах. В этих условиях, очевидно, что снижение возникающих рисков нарушения безопасности посредством только нормативных и правовых документов, использование организационных и технических мер не приносит желаемого результата. Возникает потребность формирования экологического и здоровьесберегающего мышления и мировоззрения всех и каждого и особенно молодого поколения. Формирование такого мышления — одна из важнейших задач всех форм образования, органов системы здравоохранения, социальной защиты, государства. Безопасность это в первую очередь отсутствие болезней, как инфекционного характера, так и возникающих из-за не соответствия поведенческих установок личности реалиям окружающей среды.

Целью настоящей работы является анализ и оценка здорового образа жизни как фактора безопасной жизнедеятельности человека, а также формулировка подходов к его формированию в среде студенческой молодежи.

Результаты и обсуждение. Безопасность жизнедеятельности человека как состояние, исключаящее или обуславливающее минимизацию опасности любого вида, зависит от действия множества факторов. Условно эти факторы можно разделить на две группы: внешние и внутренние. К числу внешних факторов можно отнести факторы, вызываемые природными, техногенными, экологическими, социальными и другими опасностями. Факторами внутренних опасностей являются физиологические, психологические, психофизиологические. На поведенческие особенности человека оказывают воздействие факторы обеих групп, но в регуляторном плане реакции на действующие опасности именно комплекс внутренних факторов играет наиболее существенную роль — формирует «человеческий фактор», определяющий, согласно данным статистики, 80% техногенных аварий и катастроф. Можно констатировать, что непродуманное безответственное, халатное поведение человека в условиях развивающихся кризисных и катастрофических явлений может быть результатом низкого образовательного и культурного уровня, не соблюдения человеком производственной и трудовой дисциплины, пренебрежения нормами здорового образа жизни.

«Здоровый образ жизни — это типичные формы и способы повседневной жизнедеятельности человека, укрепляющие и совершенствующие

адаптационные (приспособительные) и резервные возможности организма, что обеспечивает успешное выполнение социальных и профессиональных функций» [4]. Здоровый образ жизни можно определить также как «индивидуальную систему поведения человека в реальной окружающей среде и обеспечивающую ему физическое, духовное и социальное благополучие, а также снижение отрицательного влияния на жизнь и здоровье последствий различных опасных и чрезвычайных ситуаций» [1]. Среди поведенческих факторов, лежащих в основе формирования здорового образа жизни, можно отметить следующие: отказ от вредных привычек (табакокурение, алкоголизм, наркомания); оптимальная двигательная активность; культивация положительных эмоций; эффективная организация трудовой деятельности; рациональное питание; соблюдение режимов труда и отдыха; организация ритмичности жизни, опирающейся на естественные биоритмы; здоровый, правильно организованный сон; личная гигиена и другие [5].

Формирование здорового образа жизни начинается с раннего возраста в семье, продолжается на всех ступенях образовательного процесса и дальнейшей жизни человека. Вместе с тем, эффективность превращения ЗОЖ в нравственную, практическую установку человека далека от желаемой. Среди студентов, здорового образа жизни придерживается около 27%; на протяжении всего периода обучения в вузе пониженная двигательная активность, нарушение сна, режима питания, приверженность вредным привычкам создают ситуацию, когда 35–50% выпускников, находясь на старте самостоятельной жизни, оказываются хронически больными людьми.

Согласно проведенному нами социологическому опросу по оценке значимости для испытуемого факторов ЗОЖ, получены следующие результаты. Среди 100 опрошенных студентов первого курса 65% полагает, что наиболее значимым в здоровом образе жизни является отказ от вредных привычек, в первую очередь от чрезмерного употребления алкоголя и табакокурения, однако ни один реципиент из данной группы не выбрал пункт полный отказ от приема алкоголя. Высокая значимость данного фактора в ответах реципиентов может быть обусловлена тем, что данной проблеме придается большое внимание и в курсе безопасности жизнедеятельности человека, и при проведении кураторских часов, и единых дней информирования. На втором месте по значимости для формирования ЗОЖ — положительное мышление — 123%, физические упражнения и спорт, в том числе туристические походы и пробежки выбрали в качестве приоритетных — 12% студентов. Двигательная физическая активность является важнейшим фактором, необходимым для обеспечения устойчивой работоспособности, способности мыслить, препятствует возникновению стресса, так как снижает уровень адреналина, является необходимой для приспособления к любому виду трудовой деятельности. Полагаем, что небольшое число выборов значимости данного фактора обусловлено высокой загруженностью студентов-первокурсников, отсутствием у них навыков планирования нового (по сравнению со школой) режима труда и отдыха, а также тем, что занятия физической культурой в тренажерных залах, бассейнах, спортивных секциях являются платными - не всякий студент может их себе

позволить, не имея самостоятельных источников доходов. Здоровый сон в качестве значимого фактора отметили 5% опрошенных. В тоже время есть основания утверждать, что гораздо большее число студентов регулярно «недосыпает», о чем свидетельствует высокий процент опозданий и пропусков (17-22%) первой пары занятий в студенческих группах. Хроническое недосыпание способствует ухудшению памяти, появлению неврозов, снижению защитных сил организма. Не значительное число реципиентов выбрали общение и отдых на природе и рациональное питание — 3 и 5% соответственно. Вместе с тем, рацион и ритм питания это важнейшие процессы восстановления и жизнедеятельности организма. «Человеческий организм нуждается более чем в 40 незаменимых питательных элементах, которыми он сам себя обеспечить не в состоянии и поэтому должен получать их извне. Существует сложная взаимосвязь и взаимозависимость между веществами, поступающими в организм с пищей. Например, для строительства костей и поддержания их жизнедеятельности необходим кальций. В свою очередь кальций может усваиваться в организме только в присутствии витамина Д. Чтобы кальций выполнял свою функцию требуется фосфор и магний, которые способны действовать только в присутствии меди и цинка» [3]. Никто из анкетированных не отметил в качестве значимого фактора закаливание организма. Вероятно, здесь сказалось бытующее стереотипное мышление о том, что закаливание имеет важное значение на ранних этапах жизни (младенчество, детсадовский и младший школьный возраст), что на самом деле не соответствует реальности. Для опровержения такого мнения достаточно вспомнить «Детку» Порфирия Иванова. Закаливание, которое, как фактор повышения сопротивляемости, чрезвычайно актуально для людей разного возраста, а особенно для детей, так как дети обладают большей, чем взрослые, чувствительностью к влиянию внешних факторов. При организации закаливания действительно необходимо учитывать возраст и состояние физического развития человека, поскольку по мере старения у человека происходят неизбежные возрастные изменения кровеносных сосудов и других систем организма, но начинать закаливание можно в любом возрасте.

Нормы здорового образа жизни влияют на формирование таких психофизиологических характеристик личности как: эмоциональная сфера, тип темперамента, характер, выносливость и адаптированность организма к факторам внешней окружающей среды, стрессоустойчивость. Перечисленные свойства личности составляют психофизиологическую основу безопасной жизнедеятельности. Эти характеристики во многом генетически запрограммированы, зависят от воспитания в семье, но и социум, и сам человек может оказывать существенное влияние на степень их выраженности, прилагая к этому определенные усилия. Исходя из оценки и анализа приоритетных направлений формирования ЗОЖ студентами, полагаем, что основными направлениями программы по целенаправленному обучению и внедрению ЗОЖ в студенческой среде могут быть следующие: 1. Разработка и внедрение различных оснований мотивации студентов к ЗОЖ; 2. Введение обязательных 15 минутных занятий физическими упражнениями студентов и сотрудников на

открытом воздухе на большой перемене. 3. Усиление информационной составляющей по организации рационального питания. Для обеспечения ритмичности питания необходимо введение двух (вместо одного) более длительных перерывов для приема пищи и отдыха студентов. 4. Усиление индивидуальной работы преподавателей со студентами по повышению результативности их самостоятельной работы, написанию научных статей на конференции и конкурсы, так как творческий труд, приносящий удовлетворение также является обязательной компонентой здорового образа жизни.

Выводы. Проблема здорового образа жизни нового поколения должна находиться и находится в центре внимания государства, общества, системы образования. Безопасная жизнедеятельность включает отсутствие болезней и потери трудоспособности. Здоровый образ жизни может рассматриваться как комплексная система предупреждения заболеваемости и обеспечения максимальной адаптированности человека к среде обитания. Оценка состояния сформированности и принятия ЗОЖ в качестве приоритетной поведенческой системы в студенческой среде позволяет констатировать необходимость дальнейшего развития и закрепления в молодежном социуме комплексной программы перехода к здоровому образу жизни.

Литература.

1. Амосов, Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – Донецк: Сталкер, 2002. – 590 с.
2. Марков, В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней / В.В. Марков, М.: Педагогика, – 2001. – 252 с.
3. О еде. // Интернет ресурс: http://oede.by/publication/racionalnoe_pitanie/.
4. Смирнов, А. Т. Здоровый образ жизни и безопасность человека. // Технологии гражданской безопасности. – 2004. – №3. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/zdorovyy-obraz-zhizni-i-bezopasnost-cheloveka>
5. Факторы, определяющие здоровый образ жизни. // Интернет ресурс: <http://biofile.ru/chel/1892>.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ

Мацук Дар'я

Керівники: Козуб Н. М., Грищенко І. В.

ХЦДЮТ Херсонської міської ради, ЗНЗ № 12

Актуальність. Чому молочна залоза більше за інші органи схильна злякисним процесам, адже несприятлива екологія, стреси впливають на весь організм? Справа в тому, що рак молочної залози – більш вразливий гормонозалежний орган в організмі жінки. А на гормональний статус впливає абсолютно все: магнітні бурі, сонячна радіація, спосіб життя, душевний спокій. Хронічні стреси знижують імунітет, а це значить, що організм може і не впоратися з раковими клітинами, які утворюються в організмі щомиті тисячами. Численні наукові дослідження показують, що здорове харчування суттєво

знижує ризик розвитку онкологічних захворювань, включаючи рак грудей [3,4]. Актуальним стає здоровий спосіб життя як ведучий фактор попередження онкозахворювань на рак молочної залози (РМЗ).

Мета: попередити захворювання на рак молочної залози та виховувати відповідальне ставлення молоді до свого репродуктивного здоров'я.

Об'єкт дослідження: валеологічна освіта учнів 9 - 11 класів ЗНЗ № 12

Предмет дослідження: профілактика захворювання на рак молочної залози та виховання здорового способу життя як свідомого ставлення учнів до свого репродуктивного здоров'я.

Завдання:

1. Аналіз літературних джерел щодо канцерогенних факторів захворювання на рак молочної залози.
2. Провести анкетування старшокласниць, онкохворих та працівників Херсонського обласного онкологічного диспансеру.
3. Провести захід для учнів старшої школи та скласти рекомендації щодо профілактики онкозахворювання молочної залози та зміцнення репродуктивного здоров'я молоді.

Практичне значення. Заохочувати школярів вести здоровий спосіб життя, свідомо ставитися до свого здоров'я, розуміти основні фізіологічні процеси в організмі та підвищувати рівень знань, щодо валеологічної освіти з репродуктивного здоров'я. Вести профілактику онкозахворювання молочної залози.

Аналіз літературних джерел. До факторів ризику розвитку захворювань молочної залози відносять ендогенний або екзогенний вплив різноманітних чинників на організм жінки, котрий в тій чи іншій мірі сприяє розвитку захворювання[1, 2].

Фактори виникнення пухлини у молочних залозах:

- ✓ Імунодефіцит організму, впровадження чужорідних тіл (наприклад, імплантатів), хронічні захворювання;
- ✓ Стреси;
- ✓ Найбільший ризик спостерігається у віці 45-75 років із двома піками у віці 45-49 років і 70-74 роки. Останнім часом відмічається тенденція росту захворювань і в молодому віці;
- ✓ Генетична спадковість – випадки раку молочної залози у кровних родичів (у матері, сестри, дочки, бабусі);
- ✓ Гормональні фактори — порушення репродуктивної функції – безпліддя, ранній (до 12 років) або пізній (після 16 років) початок менструацій та пізня менопауза (після 55 років), ранній клімакс (до 45 років), перші пологи у віці після 35 років. Не контрольований тривалий прийом гормональних контрацептивів;
- ✓ Фактори пов'язані з репродукцією (народження дітей після 30 років, аборти, лактація надто багато молока під час годування дитини грудьми, відмова годувати грудьми);
- ✓ Захворювання жіночої статеві сфери. Травми молочної залози чи матки;

- ✓ Пов'язані з порушеннями обміну речовин і гормональних порушень, у тому числі із прийомом гормональних препаратів, що містять естрогени. Порушення функції щитоподібної залози;
- ✓ Малорухомий спосіб життя;
- ✓ Якість харчування. Надлишкова маса тіла та вживання їжі, що містить велику кількість жирів;
- ✓ Паління та вживання алкоголю;
- ✓ Вплив шкідливих промислових відходів та пестицидів, вплив чинників навколишнього середовища.

Імунітет та онкозахворювання.

Розвиток онкологічних хвороб залежить від цілого ряду факторів. Однак найбільшу увагу серед них слід приділити стану імунітету, оскільки, виникаючи, хворобливі явища знищуються здоровою імунною системою[2]. Імунна система не тільки здійснює захист організму від інфекційних та неінфекційних чужорідних агентів, але й бере участь у регуляції функціональної, проліферативної (пов'язаної з розмноженням клітин) і репаративної (пов'язаної з відновленням біологічних об'єктів від пошкоджень) активності клітин різних органів і систем організму.

Сьогодні вже достеменно відомо, що клінічно злаякісна пухлина виявляється після того, як відмовив імунний нагляд. У результаті захисні (імунні) клітини перестають усувати пухлинні «перевертні» клітини, які постійно утворюються в тілі. При цьому важливо, що хіміо-, променева-, як, втім, і оперативна терапія завдають значної шкоди імунній системі людини. Стимулювати, підвищувати ефективність імунної реакції - ось на що спрямовано лікування травами, продуктами бджільництва й іншими засобами народної медицини. Слід, однак, відзначити, що і наукова медицина посилено взялася за пошук імуностимулюючих засобів. Розробки вакцин від раку, схоже, дають обнадійливі результати.

Антиоксиданти та онкозахворювання.

«Дієтичне харчування і рак» - цією темою вчені всього світу займаються не перше десятиліття[3, 4]. Антиракові дієти розробляли американський вчений Бенгстон Самуельсон (був удостоєний Нобелівської премії), доктор Вульф Ласкін (пропрацював в онкології понад 30 років), Джоанна Будвіг (біохімік, провідний спеціаліст-експерт в області біохімії жирів, фармаколог, лікар, власник докторського ступеня з хімії за свої дослідження вона сім разів (за деякими джерелами, шестикратно) номінувалася на лауреата Нобелівської премії. У 1987 році Міністерством охорони здоров'я Нідерландів антиракова дієта Моермана була офіційно визнана і затверджена як один з методів профілактики і лікування злаякісних новоутворень. Доктор Герсон стверджував, що дефіцит кисню в крові винен у виникненні раку, і харчування має бути направлено на оксигенацію крові і, як наслідок, клітин. Терапія Герсона орієнтована на стимулювання метаболізму та імунної системи, ліквідацію токсинів, поліпшення функції печінки і нирок.

Результати дослідження. З метою валеологічної освіти учнів ми провели анкетування «Ризик захворювання на рак молочної залози» серед 48 учениць 9-11 класів ЗНЗ №12.

Аналіз анкетування учнів показав рівень знань учениць 9-11 класів про причини та симптоми раку молочних залоз:

- про небезпечність перших місячних у віці 8-9 років знає 46% дівчат;
- всі зовнішні симптоми, які свідчать про небезпечність стану молочних залоз не були вказані жодним респондентом. Кожен вибирав тільки одну ознаку, не звертаючи увагу на інші. До того ж тільки 12,5% знають, що більш небезпечний вік цього захворювання – 40-60 років;
- менше 6,5 % дівчат звернули увагу на те, що причинами онкозахворювання є ранні сексуальні стосунки, аборти, відсутність грудного годування та вживання парабенів;
- про надлишок естрогенів, негативно впливаючих на молочну залозу, яка є найбільш гормонально залежна в репродуктивній системі жінок, знають 41,7%;
- щодо знання того, що естрогени входять до складу пива і впливають негативно як на жіночу, так і на чоловічу репродуктивну систему звернули увагу тільки 21% опитуваних.

Анкетування «Причини онкозахворювань» було проведено серед 40 людей, які знаходилися в обласному онкодиспансері. Серед яких були 24 онкохворих та 16 здорових людей.

Аналіз питання «Які фактори можуть вплинути на стан молочних залоз?» показав, що 50 % здорових опитуваних та 59 % хворих, впевнені, що рак молочної залози переважно провокують стресові ситуації, 13% здорових та 17% хворих вважають, що основним фактором виникнення онкозахворювання є спадковість. 16%, 19% та 8%, 4% здорових та хворих відповідно переконані, що саме травми молочних залоз та гормональні порушення викликають рак. Найбільш впливовою причиною онкозахворювань як серед хворих, так і здорових людей виділено стрес.

Згідно відповідям на питання «Якою є ваша маса тіла?», у 50% здорових опитуваних маса тіла перевищує норму, при тому, що у 67% хворих вона теж перевищує норму. У 44% та 29% здорових та хворих респондентів маса тіла відповідає нормі. 6% здорових та 4% хворих мають маса тіла нижче норми. Спеціалісти переконують, що не менш важливим фактором виникнення раку є маса тіла та якість харчування.

Аналіз питання «Чи вживаєте ви антиоксиданти?» показав, що більшість здорових респондентів (62,5%) та меншість, хворих, (37,5%) вживають антиоксиданти. Антиоксиданти перешкоджають утворенню вільних радикалів у клітинах нашого організму[3,4]. А останні, якщо вони у великій кількості, можуть викликати розвиток раку.

Аналіз питання «На склад яких продуктів ви звертаєте увагу?» показує, що 56% здорових та 46% хворих респондентів звертають увагу на склад харчових продуктів, 18,75% та 29% здорових та хворих відповідно звертають увагу переважно на склад косметичних засобів, а 25% здорових та 25% хворих звертають увагу переважно на склад миючих засобів. Лікарі в свою чергу радять

звертати увагу на склад усіх засобів, якими ви користуєтесь та склад усіх продуктів, які ви вживаєте, адже в кожних вищенаведених засобах та продуктах можуть міститись небезпечні канцерогени.

Захід «Здоровий спосіб життя зберігає репродуктивне здоров'я»

Низький рівень знань учнів щодо онкозахворювань на рак молочної залози мотивував нас до проведення заходу за участю лікарів Херсонського обласного онкологічного диспансеру. Готуючись до обговорення ми склали наступні питання:

- Чому в організмі кожної людини утворюються онкоклітини, і як організм на них реагує?
- Чому одні люди хворіють на онкозахворювання, а інші – ні, хоча в усіх людей є онкоклітини?
- Наскільки здоровий спосіб життя та раціональне харчування може допомогти організму боротися з онкоклітинами?
- Як підтримувати високий рівень репродуктивного здоров'я?

Результатом проведення заходу було складання рекомендацій щодо профілактики онкозахворювання молочних залоз.

Рекомендації щодо профілактики захворювань на рак молочної залози:

- стимулювати та підвищувати ефективність імунної системи;
- уникати стресів;
- дотримуватися здорового способу життя;
- запобігати використуванню засобів, які містять канцерогенні речовини.

Ще важливим чинником впливу на онкозахворювання було виділено стрес, так як він сильно порушує гармональну систему, яка у свою чергу знижує імунітет, і тому недаремно говорять, що всі хвороби від нервів.

Ми виділили основні засоби боротьби зі стресом:

- позитивного мислення і аутогенне тренування;
- фізичні вправи;
- правильне дихання з релаксацією;
- водні процедури(загартування, сауна, баня);
- ароматерапія;
- міцний сон;
- раціональне харчування з вживанням вітамінів, мінеральних речовин, зеленого чаю.

Дуже важливо, хворіючи на рак, дотримуватися принципів збалансованого раціонального харчування. Антиоксиданти здатні поглинати максимальну кількість вільних радикалів та відновлювати роботу імунної системи. Найсильніші антиоксиданти природного походження входять до складу таких продуктів, як куркума, томати, морква, різні види капусти (особливо броколі), буряк, часник та інші. Ці продукти дуже любляють японці та китайці, у яких самий низький показник захворюваності на РМЗ.

Ми проаналізували основні складові цих продуктів та склали наступні поради **«БУВАЙТЕ ЗДОРОВІ І ЖИТТЄРАДІСНІ!»**

Куркума – куркумін – антиоксидант і природний антибіотик.

Виноград – ресвератрол – потужний природний антиоксидант, він перевершує по своїй активності бета-каротин в 5 разів, вітамін С - в 20 разів, вітамін Е - в 50 разів.

Хрестоцвітні – глюкозинолати – хіміопротектори проти хімічно індукованих канцерогенів, блокують початок пухлини.

Томати – лікопін – каротиноїдний пігмент, потужний антиоксидант.

Часник – алліцин – провокує голодування пухлинних тканин, завдяки чому блокуються шляхи поширення злякисного процесу.

Буряк – бетаціанін – пігмент, є потужним антиоксидантом, який, володіє протираковою дією.



Висновки:

1. Аналіз анкетування серед учениць 9-11 класів показав низьку обізнаність щодо причин та симптомів раку молочної залози.

2. Нами розроблені рекомендації щодо профілактики онкозахворювань молочної залози:

- уникати стресів;
- вести здоровий спосіб життя;
- запобігати використуванню засобів, які містять канцерогенні речовини.

3. Розроблено буклет щодо уникання стресу та раціонального харчування з використанням значної кількості антиоксидантів.

Література.

1. Былинский Б. Т. Рак молочной железы как общемедицинская проблема // Международный медицинский журнал. – 2002 - № 4. – С. 111-117./Б.Т. Былинский.

2. Дрижак В.І. Рак молочної залози. Навчальний посібник / В.І. Дрижак, М.І Домбрович.– Тернопіль: Укрмедкнига, 2005. – 152 с.

3. Добкин В. Антираковая диета доктора Ласкина./В Добкин.- М. Мир книг 2006. - 154 с.

4. Пищанский В.К. Рак. Будем жить! / В. К. Пищанский. - Кировоград : Редакция газеты "Бабушка", 2006. - 133 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕУСКЛАДНЕНИМИ ФОРМАМИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Меньшикова Наталія

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій.

Активність дитини розвивається в процесі пізнання навколишньої дійсності, що відбувається під час як індивідуальних, так і колективних занять. Ці заняття набувають характеру цілеспрямованих, розгорнутих видів діяльності. Серед основних видів діяльності дитини цього віку психологи визначають спеціальні вправи, тематичні заняття з фізичної культури, рухливі ігри, малювання, конструювання. Видатні вітчизняні та закордонні психологи (Л.С. Виготський, О.В.Запорожець, Г.С. Косцюк, Ж. Піаже та ін.) підкреслювали значення емоцій у вихованні здорової дитини. З метою гармонійного психічного розвитку дітей, вихователь повинен підтримувати в них почуття життєрадісності та бадьорості [1].

Спеціальні комплекси вправ та рухливі ігри є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. А.С. Макаренко писав: «Фізичні вправи та рухливі ігри відіграють важливе значення в житті дитини, майже те саме значення, як і в дорослого діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте» [2].

Координаційні уміння – це здатність людини чітко виконувати рухи у складних координаційних умовах. Координаційна складність рухових дій є одним з основних критеріїв спритності [3]. Автори зазначають, що рівень розвитку спритності у дошкільників має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмінь та навичок, оскільки збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості їхнього рухового аналізатора. Таким чином, чим більшим є руховий запас координацій, тим швидше дитина засвоює будь-який рух, тим вище у неї буде рівень розвитку спритності [4].

Метою дослідження є вивчення рівня розвитку координаційних умінь дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушення постави та окреслення основних та запропонувати методи і засоби їх розвитку.

Серед основних завдань ми виділили:

- визначити особливості виховання координаційних умінь у дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушення постави за літературними джерелами;

• Розробити методичні рекомендації із застосуванням фізичних вправ для розвитку координаційних умінь дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушення постави.

Виклад основного матеріалу досліджень. Проаналізувавши науково-методичну літературу для вивчення питань, пов'язаних з метою дослідження, ми здійснили педагогічний контроль координаційної підготовленості дітей дошкільного віку, що визначався за наступними показниками:

- на одній нозі протягом 15 с.;
- оббігання намотування нитки на катушку;
- попадання м'ячем у ціль з відстані 2 м;
- стояння перешкод 10 м.

За запропонованими тестовими вправами ми можемо спостерігати результати тестування розвитку спритності, координації, рівноваги, та констатувати рівень розвитку різних проявів координаційних здібностей дітей дошкільного віку. Для більш гармонійного їх розвитку слід використовувати фізичні вправи, які є одним із найважливіших засобів розвитку координаційних умінь, сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей [5].

Отримані результати педагогічного тестування координаційної підготовленості дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушень постави представлені в таблиці 1.

Розвиток координаційних умінь дітей дошкільного віку з неускладненими формами порушення постави у відсотковому співвідношенні коливається в наступним межах середніх величин. Так, за результатами таблиці 1 встановлено, що 40 % дітей дошкільного віку мають середній рівень за тестом намотування нитки на катушку, 80 % – за тестом попадання м'ячем у ціль, 50 % – за тестом стояння на одній нозі протягом 15 с. та 70 % – за тестом оббігання перешкод 10 м.

Таблиця 1

Результати середньовікової координаційної підготовленості дітей 4— 5 років

| № п/п | Намотування нитки на катушку | Попадання м'ячем у ціль | Стояння на одній нозі протягом 15 с | Оббігання перешкод 10 м |
|------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| Станіслав | 3 | 3 | 1 | 3 |
| Валерія | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Артем | 1 | 3 | 3 | 1 |
| Євгенія | 3 | 3 | 3 | 1 |
| Андрій | 1 | 1 | 3 | 3 |
| Юлія | 3 | 1 | 1 | 3 |
| Владислава | 1 | 3 | 1 | 1 |
| Сашко | 1 | 3 | 1 | 3 |
| Єгор | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Ярослав | 1 | 3 | 1 | 3 |

Правильно підібрані вправи активно впливають на розвиток організму дошкільників. Різноманітні рухи та ігрові дії дітей, позитивно впливають на серцево-судинну, дихальну та інші системи організму, збуджують апетит і сприяють міцному сну. Фізичні вправи та їх елементи задовольняють потребу підростаючого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. У дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги та ін.) [6]. Швидка зміна обставин під час тематичних занять та ігор створює основу для керування власними рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок.

Цінність рухливих дій на заняттях полягає у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо. Значний вплив мають заняття з фізичної культури на виховання морально-вольових якостей. У колективних тематичних заняттях та іграх у дітей формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховуються стійкість, сильна воля, витримка. Спільний інтерес, об'єднує дітей у дружній колектив, також впливає на розумовий розвиток дітей, допомагаючи уточнити уявлення про навколишній світ, різні явища природи тощо. Виконуючи різні ролі, імітуючи дії тварин, птахів, комах, діти на практиці з'ясовують здобуті знання про життя, способи пересування живих об'єктів[7].

В основу сюжетних, тематичних занять покладено життєвий досвід дитини, її уявлення про навколишній світ. Наприклад, з оповідей дорослих, телепередач, спостережень за навколишнім життям діти дізнаються про поведінку тварин і птахів, а потім під час гри відтворюють рухи, характерні для того чи іншого образу[8]. Рухи, які виконують діти під час занять, тісно пов'язані з його сюжетом. Більшість сюжетних, тематичних занять – колективні, і дитина привчається в них погоджувати свої дії з діями інших гравців, не вередувати, діяти організовано, як вимагають правила [9].

Для ігрових вправ (несюжетних) характерна конкретність рухових завдань відповідно до вікових особливостей і фізичної підготовки дітей. Досвід показує, що оптимальні умови для досягнення позитивних результатів у розвитку рухів дошкільнят створюються при поєднанні конкретних рухових завдань у формі ігрових вправ, які спрямовано здебільшого на чіткіше виконання певних рухових дій та сюжетних ігор, у процесі яких рухи, засвоєні дітьми раніше, вдосконалюються в різних умовах [8].

Висновки. Отже, проаналізувавши науково-методичні джерела та провівши педагогічне тестування ми дійшли висновку, що діти дошкільного віку з неускладненими формами порушень постави мають в більшості випадків середній рівень розвитку координаційних умінь.

Координаційні вміння розвиваються за допомогою різних вправ і ситуацій, що несподівано склалися, які дитина повинна вирішити за допомогою якомога точних і ефективних дій. Фізичні вправи та тематичні, сюжетні заняття з фізичної культури є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів,

всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Цінність таких занять полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо.

Література.

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
2. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. – 2-ге вид., перероб. та доп. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. – 432 с.
3. Васильков И.И. От игры к спорту / И. И. Васильков — М.: Физкультура и спорт, 1985. — 135 с.
4. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков / А. А. Демчишин, В. Н. Мухин, Р. С. Мазола – К.: Здоровье, 1989. – 168 с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів : [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] : у 2 ч. / Б. М. Шиян. – Т. : Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с. ; Ч. 2. – 248 с.

НАСКІЛЬКИ СВДОМО ПІДЛІТКИ СПРИЙМАЮТЬ ІНФОРМАЦІЮ З ГОРОСКОПУ

Новосельська Дарина

Наукові керівники: методист ХЦДЮТ Козуб Н. М., вчитель біології Свириденко Л. О.

ХЦДЮТ Херсонської міської ради, ЗНЗ № 52

Постановка проблеми. Сугестія (навіювання) – це різні способи психологічного впливу на людину з метою створення у неї певного стану або спонукання до певних дій. На відміну від переконання, людина отримує інформацію без її належного аналізу і слабо контролює цей процес[2,4]. Які можливості та наслідки такого процесу може спостерігати людина, а особливо підлітки. Чи варто звертати увагу на те, що говорять нам гороскопи, та, взагалі, як сприймати будь-яку інформацію, яку нам хочуть донести засоби масової інформації тощо?

Мета дослідження: розширити поняття учнів про сугестію, визначити можливості сугестивного впливу будь-якої інформації на підлітків, критично сприймати навіювання з боку оточуючих, визначити особливості прогнозування індивідуальної сприйнятливості підлітків до сугестивного впливу гороскопу.

Методи: словесні (розповідь, бесіда, дискусія, тестування, «Філософія для дітей, Р4с»); наочні (перегляд відеороликів та слайд-презентація результатів дослідів); практичні (розробка рекомендацій для підлітків щодо критичного сприйняття будь-якої інформації).

Практичне значення одержаних результатів полягає в формуванні критичного ставлення підлітків до сприйняття будь-якої інформації та адекватного сприйняття гороскопів і себе.

Результати дослідження. *Аналіз анкетування «Відношення підлітків до гороскопу».*

Анкета була запропонована 22 учням 9 класу. Аналіз відповідей дітей показав, що у гороскоп вірять 59% опитаних, 46% вважають за потрібне перевіряти сумісність людей за гороскопом, 96% вірять, що знак зодіаку впливає на долю людини, на думку 93% гороскоп впливає на прийняття рішення в будь-якій справі. На питання, як часто вони читають гороскопи, 63% відповіли, що «часто», 35% - «рідко», 2% - зовсім не читають.

Аналіз анкетування «Відповідність гороскопу характеру підлітків».

Друга анкета «Відповідність гороскопу характеру підлітків» надавала можливість виявити, наскільки учні зможуть побачити спільність своїх рис характеру з тим, що написано у гороскопі.

Кожен з однокласників отримав персональний гороскоп з описанням, нібито, його рис характеру та підкреслив ті якості, які йому притаманні. Вважаючи на кількість підкресленого, ми визначали «оцінки» від 1 до 10.

Аналізуючи відповіді ми побачили, що у одного учня (4,5%) риси співпали на 2 бали, ще у одного (4,5%) – на 4 бали, у двох (9%) – на 5 балів, у трьох (14%) – на 6 балів, у п'яти (22%) – на 7 балів, у чотирьох (18%) – на 8 балів, у трьох (14%) - на 9 та ще у трьох (14%) – на 10 балів (рис.2.2). Тобто 20учнів (91%) знайшли спільні риси на 50% та більше.

Загалом, високий рівень співпадання думки учнів про себе та інформацією з гороскопу було зафіксовано у 32%, вище середнього – у 50%, середній – у 14%, нижче середнього – у 4%. За відповідями учнів ми бачимо, що значна кількість підлітків вірять у написане (рис.1).

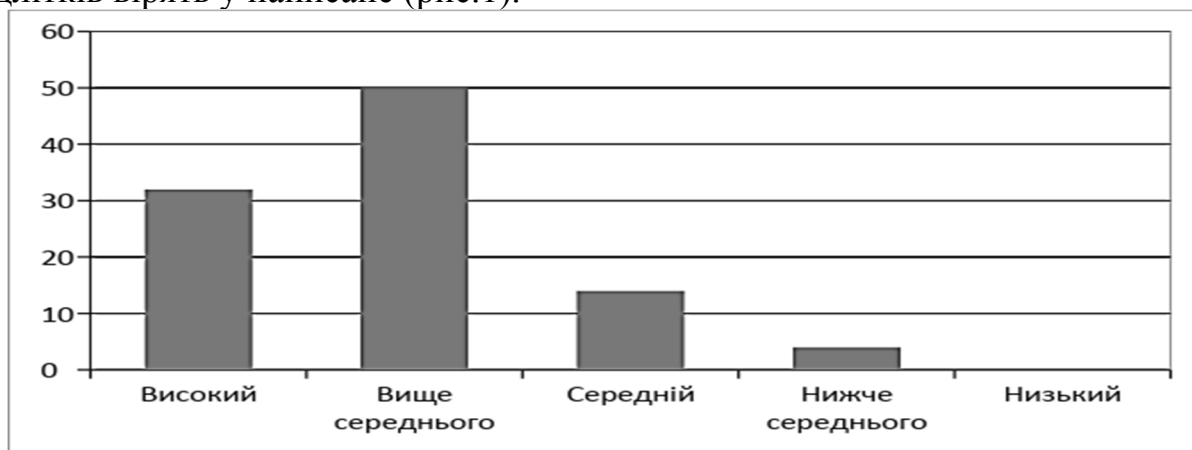


Рис.1 Рівень співпадань думки учнів про себе з текстом гороскопу

Аналіз тестування сугестивності, стресостійкості.

Звертаючи увагу на те, що написане у гороскопі підлітки можуть прийняти за програму до дій, як позитивну так і негативну інформацію, ми вирішили вивчити наступне питання: наскільки вони схильні до сугестивного впливу. Для цього ми використали тест «Визначення рівня сугестивності».

За результатами тесту ми отримали наступні результати: знижена сугестивність спостерігалась у 5 учнів (10%), середня сугестивність - у 12 (68%), підвищена сугестивність – у 4 (22%) дітей.

Іншою рисою психічного стану ми обрали стресостійкість.

Стресостійкість - це сукупність якостей особистості, які допомагають переносити інтелектуальні, вольові, емоційні і будь-які інші стреси без шкідливих наслідків для звичайної діяльності чи самопочуття.

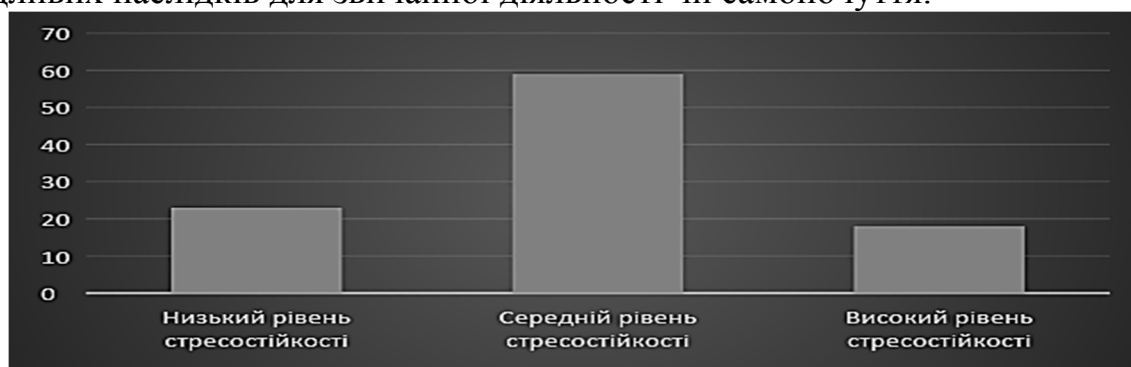


Рис. 2 Результати тесту на стресостійкість

Наступним тестом ми обрали тест «Ефект Барнума». Методика визначення стресостійкості дозволяє зрозуміти наскільки людина готова до діяльності, пов'язаної зі стресами. Учням 9 класу було запропоновано просту діагностику стресостійкості, яка дозволить виявити рівень дратівливості і здатності до самоконтролю.

По закінченню тестування було підсумовано бали і отримано такі результати: 23% учнів з низьким рівнем стресостійкості; 59% учнів з середнім рівнем стресостійкості; 18% учнів з високим рівнем стресостійкості (рис. 2).

Однокласникам було надано однаковий текст, при цьому було сказано, що його написано індивідуально для кожного. Текст складався з поверхних висловлювань про характер дітей. Було запропоновано прочитати і поставити відмітку (у %), що відповідала б їх згоді з написаним. Процент знайденої схожості відображається на рис. 3. Аналіз відповідей показав, що високий рівень співпадання відмітили у себе 27% учнів, вище середнього 50%, середній – у 23%, нижче середнього та низького – не зафіксовано (рис. 3).



Рис.3 Рівень співпадання наданої інформації за тестом «Ефект Барнума» з думкою самих учнів

За результатами чотирьох тестів ми визначили, що 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.

Нас цікавило, наскільки психічні показники кожного учня пов'язані як між собою, так і між результатами впливу тієї інформації, яку вони бачили в гороскопі та в тесті ефекту Барнума. Для цього ми провели кореляційний аналіз усіх показників проведених тестів (табл.1)

Достовірних взаємозв'язків між наданими характеристиками підлітків не виявлено. Можливо тільки припустити тенденцію до зв'язку між сприйняттям інформації у тесті ефект Барнума та навіюванням з гороскопу, а також між сугестією та стресостійкістю.

Таблиця 1

Кореляційний аналіз результатів проведених тестів

| | навіювання гороскопу | сугестія | ефект Барнума | стресостійкість |
|----------------------|----------------------|---------------|---------------|-----------------|
| навіювання гороскопу | - | 0,209 | 0,3460 | -0,074 |
| сугестія | $p \geq 0,05$ | - | -0,030 | 0,327 |
| ефект Барнума | $p \geq 0,05$ | $p \geq 0,05$ | - | -0,113 |
| стресостійкість | $p \geq 0,05$ | $p \geq 0,05$ | $p \geq 0,05$ | - |

Рекомендації щодо відношення підлітків до гороскопів та самих себе.

За аналізом проведеного дослідження ми вирішили провести дискусійний круглий стіл «Доля або вільний вибір? Людина сама обирає свою долю, чи доля їй призначена заздалегідь у гороскопі?». Обговорення питань викликало суперечки, але головне, що діти бачили перевагу критичного мислення, коли їм доводилося аргументувати свою думку та пояснювати її. Також ми направляли учнів відноситися до гороскопу з певною недовірою та розуміти, що гороскоп - не керівництво до дії, а тільки можливість задуматися над своїм характером і можливостями, почати вивчати себе, бачити в собі недоліки і переваги[1]. Все в руках самої людини, як говорили мудреці, тому до гороскопів краще відноситися з великою долею скептицизму. Якщо я стовідсотково довіряю гороскопу, то я втрачаю здатність робити вільний вибір. Вільний вибір дуже серйозно відрізняє людину від тварини, по-перше, а, по-друге, якщо я не роблю власний вибір, то не несу відповідальність за те, що зі мною трапляється[3]. Моя доля керується зірками, я не можу нічого змінити, і в цьому я не винен. Моя доля залежить від обставин, а не від мене. Для мене не існує шлях самопізнання, бо обставини, в котрі я потрапляю, не залежать від мене, я не можу керувати своїм життям. І тому, кожен сам обирає своє відношення до гороскопу, і не тільки до нього.

Рекомендації до сприйняття будь-якої інформації:

- звернися до кількох джерел інформації та порівняй все, що знайшов,
- 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.

Висновки.

1. Підвищена навіюваність характерна для дітей, через слабо розвинену 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.

2. 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

3. 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%.

4. 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.

5. 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.

Література.

1. Аверин В.А. Психология личности/В.А. Аверин . Учебное пособие. – СПб.: Изд-во ВЛАДОС. , 1999. – 489 с.

2. Бехтерев В.М. Внушение и его роль в общественной жизни. /В.М.Бехтерев. – СПб: Издание К. Л. Риккера, 1908. Бехтерев В.М.. Книги онлайн - Куб — электронная библиотека www.koob.ru/behterev_v_m/

3. Поливанова К.Н. Психологическое содержание подросткового возраста / К.Н. Поливанова // Вопросы психологии. – 1996. – № 1. – с. 20 – 34.

4. Станкевич Ю. В. Мовні сугестогени в текстах політичної реклами: Автореф. дис. канд. філол. наук/ 10.02.01. – Одеський національний університет ім. І. І. Мечникова./ Ю.В.Станкевич – Одеса, 2011.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ОСОБЛИВИМИ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПОТРЕБАМИ

Пшеничка Діана

Науковий керівник: викладач Пустильник О.С.

Криворізький Державний Педагогічний Університет

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається виразний ріст нервово-психічних розладів, погіршується стан психічної адаптації дітей та підлітків, що призводить до алкоголізації, паління, наркоманії. Збільшується число школярів з декількома діагнозами: учні 7-8 років мають в середньому 2,5 діагнозу, школярі 10-14 років - 4 діагнозу, а старшокласники - в середньому понад 6 і більше функціональних відхилень і хронічних захворювань.

Навчання в школі збільшує навантаження на організм дитини. Діти менш рухаються, більше сидять, внаслідок чого виникає дефіцит м'язової активності, і збільшуються статичні напруги.

Зростаючий організм особливо потребує в м'язовій діяльності, тому недостатня активність, невідшкодована необхідними по об'єму та інтенсивності фізичними навантаженнями, призводить до розвитку цілого, ряду хвороб.

Мета дослідження: Теоретично обґрунтовувати сукупність засобів та методичних умов, що дозволяють успішно проводити уроки фізичної культури з дітьми з ослабленим станом здоров'я та особливими педагогічними потребами.

Результати дослідження та їх обговорення. Фізіологічно доведено, що рухова активність необхідна в будь-якому віці, найбільш виражена вона у дітей та підлітків. «Рух» сприяє не тільки фізичному розвитку людини, але і є засобом становлення особистості та її особливостей. Для дітей з послабленим здоров'ям, в більшості випадків, активна рухова активність недоступна, тому виникає дефіцит у задоволенні цієї потреби. При цьому гіподинамія викликає ще більші функціональні та морфологічні зміни в організмі. Співпадання симптомів захворювання особливо наочно демонструється у дітей, у яких відзначаються одночасно порушення сліпоти, сколіозу, плоскостопії, захворювань органів дихання. Тому, уникнути подальших негативних змін, рухової активності для хворих дітей та підлітків вкрай необхідно. Але зі своїми особливостями організації заняття, особливості їх проведення, особливості дозування навантажень. Передбачається, що готовність учителя фізичної культури до роботи з дітьми з ослабленим станом здоров'я буде успішною, якщо:

- розкриваються зміст та засоби фізичного виховання з урахуванням стану здоров'я людей, що займаються;

- розроблені методичні вимоги до уроку фізичної культури в спеціальних медичних групах;

- розроблена методика проведення заняття при поширенні захворювань.

Для досягнення поставленої цілі нами були визначені наступні завдання:

1. На підставі теоретичного аналізу фізико-педагогічної та методичної літератури виявляють вплив фізичних вправ на організм учнів з ослабленим здоров'ям.

2. Визначити зміст заняття фізичною культурою в спеціальних медичних групах.

3. Представити методику проведення заняття при розпространених захворюваннях.

Для вирішення поставлених задач використовувалися наступні методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури;

- педагогічне спостереження;

- бесіди з учителями та батьками;

- аналіз власної педагогічної діяльності.

Послаблення здоров'я дітей приводить не тільки до зниження трудових здібностей, але і до обмеження рухової активності. Тому такі діти в значній мірі піддаються негативному впливу факторів гіподинамії. Відомо, що гіподинамія

характеризується низьким рівнем рухової активності. При цьому повсякденні морфофункціональні зміни для здорових дітей малопомітні. Однак у дітей з послабленим здоров'ям негативний кумулятивний «ефект» від впливу цих факторів викликає більш негативні зміни в організмі, які, за думкою Н.О. Рубцової, виявляються в наступному:

а) зниження функціональної активності органів, систем і порушень їх регуляторних проявів;

б) в атрофічних дегенеративних змінах опорно-рухового апарату та особливо нервово-м'язової системи;

в) у порушеннях обмінних процесів, збільшення об'єму жирової тканини.

Очевидна цілеспрямованість і необхідність профілактики негативного впливу вищезгаданих факторів у дітей з ослабленим здоров'ям підкреслюють особливу актуальність розробки та впровадження спеціальних комплексів адекватних засобів, форм та методів оздоровчої фізичної культури. Специфіка даної проблеми пов'язана в основному з обмеженням можливостей реалізації для таких дітей широкого спектру засобів фізичної культури та спорту, що використовуються в роботі з нормально розвиненими школярами.

Висновки. Одним з ведучих механізмів, що формують загальні характерні особливості організму при відхиленнях в стані здоров'я школярів, є знижена рухової активність. Вона може бути як у формі недостатності загальної суми активності, так і у вигляді обмеженості інтенсивних навантажень розвиваючого характеру.

При тривалому обмеженні рухової активності у дітей спостерігається зниження рівня всіх життєвих функцій, погіршення або перекручення пластичних процесів, що супроводжуються розвитком атрофії та дегенеративних змін в тканинах та органах, погіршенням гомеостазу та реакцій, зниженням опору і неспецифічної стійкості організму.

В останній час спостерігається виражений ріст нервово-психічних розладів школярів, погіршується стан психофізичної адаптації дітей та підлітків, що призводить до алкоголізації, паління та наркоманії. Збільшується кількість школярів з кількома діагнозами.

Вивчення науково-методичної літератури, аналіз практичного досвіду використання засобів фізичної культури у заняттях з дітьми з відхиленнями в стані здоров'я дозволили встановити, що рухова активність для хворих дітей та підлітків край необхідна, але з власними особливостями організації занять, особливостями їх проведення, особливостями дозування навантажень.

Комплексне використання засобів, методів та форм організації заняття з дітьми з ослабленим станом здоров'я сприяє посиленню здоров'я, підвищенню розумової та фізичної працездатності, а також сприяє формуванню здоров'я особистості.

Література.

1.Брехман И.И. Введение в валеологию — науку о здоровье./И.И. Брехман — М.: 1987

2.Лечебная физическая культура. Учеб. для институтов физической культуры/ Под ред. С.Н. Попова. - М: Физкультура и спорт, 1988, - 271 с.

3.Страковская В.Л. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей./В.Л. Страковская — 2-еизд., перераб. и доп. — М.: Медицина, 1982.-234с.

ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Хвостікова Анастасія

Наукові керівники: Козуб Н. М., Запоточна Т. В.

ХЦДЮТ, гімназія № 1

Актуальність. Як мотивувати підлітків до здорового способу життя і що, по-справжньому, це є? З самого початку потрібно розуміти, що ніякі побажання, накази, покарання не можуть змусити людину вести здоровий спосіб життя, охороняти і зміцнювати власне здоров'я, якщо людина сама не буде свідомо формувати власний стиль здорової поведінки. Особливо це стосується підлітків, у яких формується своє свідоме ставлення до будь-якого питання. Знайти шляхи мотивації до формування стилю здорового життя – це придбати здоров'я на все життя. З чого треба починати – на нашу думку, з оцінки власного здоров'я. Свої дослідження ми почали з визначення стану фізичного здоров'я та його складових.

Мета: довести до свідомості підлітків основні показники якості свого фізичного здоров'я, вміння його оцінити та мотивувати їх до здорового способу життя.

Завдання:

- проаналізувати літературні джерела з питання проблеми вибору підлітками здорового способу життя
- провести експрес-оцінку фізичного здоров'я підлітків та виявити їх рухову активність.
- формувати позитивну мотивацію щодо здорового способу життя

Об'єкт дослідження: здоров'я підлітків.

Предмет дослідження: визначення фізичного здоров'я учнів віком 14-15 років та мотивувати їх до здорового способу життя.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел, нозологічні дослідження, анкетування, тестування, статистична обробка результатів.

Практичне значення: пріоритетним напрямом дослідження є формування у дітей здорового способу життя. Нагальна потреба держави – поліпшення здоров'я дітей та молоді України за принципом: «Здоровий спосіб життя – це легко, модно та вигідно.» Треба зламати стереотипи, які говорять, що розуміти та вивчати своє здоров'я – нудно і не потрібно.

Результати дослідження. Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я. Оцінку якості фізичного здоров'я проводили за критеріями методики Хрущова С.В. [1].

За аналізом експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я ми отримали наступні результати: 61% мали середній, 4,3% - вище середнього, 30,4% - нижче середнього, 4,3% - низький рівень фізичного здоров'я (табл. 1, рис. 1)

Таблиця 1

Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я (С.В. Хрущов, 2006)

| Бали | Рівень фізичного здоров'я | Кількість учнів | % |
|-------|---------------------------|-----------------|------|
| 23–25 | Високий | 0 | 0 |
| 19–22 | Вищий за середній | 1 | 4,3 |
| 14–18 | Середній | 14 | 61,0 |
| 10–13 | Нижчий за середній | 7 | 30,4 |
| 5–9 | Низький | 1 | 4,3 |

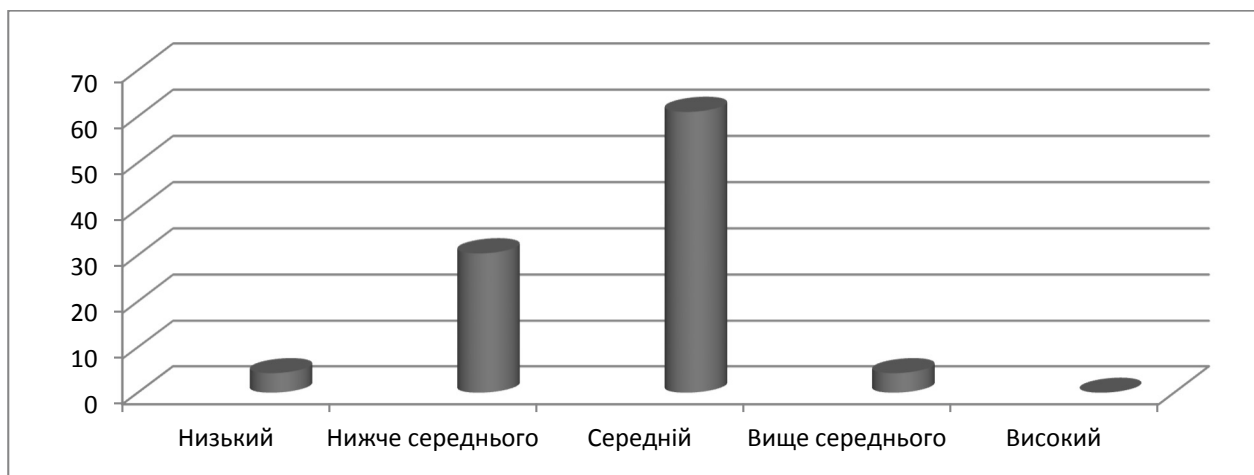


Рис.1 Рівень фізичного здоров'я школярів за С.В. Хрущовим

Експрес-оцінювання рівня фізичного здоров'я за С.В. Хрущовим включає в себе 5 морфофункціональних індексів: Кетле, Робінсона, Скібінської, Шаповалової, Руф'є.

1. Індекс Кетле (ІК) розраховується зі співвідношення між зростом людини та його масою тіла, за допомогою якого можна визначити наявність надлишкової маси, або дефіциту маси тіла, і оцінити можливий ризик розвитку захворювань, пов'язаних з надмірною масою тіла.

Таблиця 2

Показники індексу Кетле серед підлітків

| Оцінка, бали | Рівень | Д / Ю | Кількість учнів | % |
|-----------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|
| Д<20 Ю<19 | Дефіцит маси | 4/0 | 4 | 17,4% |
| Д20,1-21,9 Ю19,1-20,9 | Гармонійний (-) | 5 / 4 | 9 | 39,1% |
| Д22,0-24,0 Ю21,0-23,0 | Гармонійний | 1 / 1 | 2 | 8,7% |
| Д24,1-25,9 Ю23,1-24,9 | Гармонійний (+) | 2 / 2 | 4 | 17,4% |
| Д>26 Ю>25 | Огрядний | 3 / 1 | 4 | 17,4% |

За результатами обчислення індексу Кетле нормальну масу тіла (гармонійний розвиток) мала одна дівчина та один хлопець, недостатню масу тіла (гармонійний «-») мали 5 дівчат та 4 хлопця, збільшену масу тіла (гармонійний «+») мали 2 дівчини та 2 хлопця, огрядний – 3 дівчат та 1 хлопець (табл.2).

2. Індекс Робінсона (ІР) є показником, що характеризує споживання кисню міокардом. Цей показник відображає функціональний стан серцево-судинної системи.

Таблиця 3

Показники індексу Робінсона серед підлітків

| Оцінка, бали | | Рівень | Д/Ю | Кількість учнів | % |
|--------------|----------|-------------------|-------|-----------------|-------|
| Д<70 | Ю>70 | Високий | 4 / 0 | 4 | 17,3% |
| Д71-85 | Ю71-80 | Вищий за середній | 4 / 2 | 6 | 26,1% |
| Д86-100 | Ю81-107 | Середній | 7 / 5 | 12 | 52,3% |
| Д101-110 | Ю108-115 | Нижчий за середнє | 0 / 0 | 0 | 0,00% |
| Д>111 | Ю>116 | Низький | 0 / 1 | 1 | 4,3% |

За результатами обчислення індексу Робінсона нормальний(середній) стан регуляції серцево-судинної системи мали 7 дівчат та 5 юнаків, вище за середній мали 4 дівчини та 2 юнака, високий – 4 дівчини; а низький – 1 дівчина і 1 юнак(табл.3).

3. Індекс Скібінської (ІС) характеризує функціональні можливості системи дихання, стійкість організму до гіпоксії та вольові якості.

Таблиця 4

Показники індексу Скібінської серед підлітків

| Оцінка, бали | | Рівень | Д/Ю | Кількість учнів | % |
|--------------|----------|-------------------|-------|-----------------|-------|
| Д<212 | Ю<199 | Високий | 7 / 1 | 8 | 34,1% |
| Д213-245 | Ю200-224 | Вищий за середній | 4 / 1 | 5 | 22,5% |
| Д246-296 | Ю225-275 | Середній | 3 / 3 | 6 | 26,1% |
| Д297-324 | Ю276-300 | Нижчий за середнє | 0 / 1 | 1 | 4,3% |
| Д>325 | Ю>301 | Низький | 1 / 2 | 3 | 13,0% |

За результатом аналізу індексу Скібінської ми дізналися, що функціональні можливості системи дихання, стійкість організму до гіпоксії та вольові якості на достатньому рівні (середній) мали 3 дівчини та 3 хлопця, вище за середній – 2 дівчинки та 2 хлопця, високий – 1 дівчинка; нижче за середній мали 4 дівчини і 1 юнак, а низький – тільки 5 дівчат (табл.4).

4. Індекс потужності Шаповалової (І.Ш.) характеризує розвиток сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса.

За результатом індексу потужності Шаповалової ми виявили, що середній рівень співвідношення розвитку сили, швидкості і швидкісної витривалості м'язів спини й черевного преса виявлено у 4 дівчат та 5 юнаків, вище за середній мали 4 дівчинки, 1 дівчина мала високі показники; нижче за середній мали 1 дівчина та 2 хлопчика, а низькі результати – 5 дівчаток та 1 юнак (табл.5).

Таблиця 5

Показники індексу Шаповалової серед підлітків

| Оцінка, бали | | Рівень | Д/Ю | Кількість учнів | % |
|--------------|------------|-------------------|-------|-----------------|-------|
| Д<899 | Ю<1249 | Високий | 1 / 0 | 1 | 4,2% |
| Д900-1199 | Ю1250-1619 | Вищий за середній | 4 / 0 | 4 | 17,3% |
| Д1200-1700 | Ю1620-2400 | Середній | 4 / 5 | 9 | 39,0% |
| Д1701-2050 | Ю3401-4400 | Нижчий за середнє | 1 / 2 | 3 | 13,4% |
| Д>2051 | Ю>4401 | Низький | 5 / 1 | 6 | 26,1% |

5. Індекс Руф'є (IP) характеризує реакцію серцево-судинної системи на стандартне фізичне навантаження.

Таблиця 6

Показники індексу Руф'є серед підлітків

| Оцінка, бали | Рівень | Д/Ю | Кількість учнів | % |
|--------------|-------------------|-------|-----------------|-------|
| >15 | Високий | 0 / 1 | 1 | 4,3% |
| 14,9-10,0 | Вищий за середній | 8 / 6 | 14 | 60,8% |
| 9,9-8,0 | Середній | 4 / 1 | 5 | 21,7% |
| 7,9-5,1 | Нижчий за середнє | 2 / 1 | 3 | 13,2% |
| <5,0 | Низький | 0 | 0 | 0,0% |

За результатом індексу Руф'є ми з'ясували, що реакція серцево-судинної системи на стандартні фізичне навантаження є нормальною (середній рівень) у 4 дівчат та 1 юнака, вище за середній – 8 дівчат та 6 хлопців, високий – у 1 хлопця; нижче за середній рівень мають 2 дівчини та 1 хлопець, а низького не має ніхто(табл.6).

Оцінка індексу фізичної активності учнів. Рівень фізичної активності дозволяє бачити наскільки рухомий спосіб життя ведуть учні. Школярам була запропоновано анкета – тест «Індекс фізичної активності», де вони визначали такі показники як інтенсивність, тривалість, частота фізичного навантаження в балах [2]. Індекс обчислювали шляхом множенням вищевказаних параметрів і визначали рівень фізичної активності (табл.7).

Таблиця 7

Оцінка індексу фізичної активності учнів

| Показник | Спосібжиття | Кількість учнів | % |
|-------------|------------------------|-----------------|------|
| 100 | Дуже активний | 1 | 4,3 |
| От 60 до 80 | Активний і здоровий | 12 | 52,2 |
| От 40 до 60 | Приємний або достатній | 3 | 13,1 |
| От 20 до 40 | Недостатньоактивний | 6 | 26,1 |
| Ниже 20 | Сидячий | 1 | 4,3 |

За результатами дослідження 52,2% учнів ведуть активний та 4,3% - дуже активний спосіб життя, тоді як у 13,1% тільки достатній, а у 26, 1% - недостатній рівень активності, 4.3% - сидячий спосіб життя.

Кореляційний аналіз показників дослідження. За кореляційним аналізом достовірні зв'язки були встановлені між такими показниками: рівнем фізичного здоров'я, з одного боку, та індексом Кетле, індексом Робінсона, індексом Скібінської, індексом Руф'є, пробою Штанге та частотою серцевих скорочень, з іншого боку (табл.8).

Також кореляційні зв'язки встановлено між індексом рухової активності та індексом Робінсона, індексом Скібінської та пробою Штанге. Тенденція до взаємозв'язку є між індексом Шаповалової та індексом Кетле та індексом Робінсона(табл.8).

Взаємозв'язок між рівнем фізичного здоров'я та індексом рухової активності не визначено.

Показники кореляційного аналізу

| | Р.Ф.Зд. | І.Р.А. | І. К. | І. Роб. | І.С. | І.Ш. | І. Руф. | Пр.Ш. | ЧСС |
|---------|---------------|---------------|---------------|----------------|----------------|--------|---------------|--------|--------|
| Р.Ф.Зд. | - | 0,0457 | 0,4004 | 0,4054 | 0,5251 | 0,2900 | -0,5967 | 0,4143 | 0,4422 |
| І.Р.А. | | - | 0,1911 | -0,4080 | -0,1957 | 0,2253 | 0,0371 | 0,0399 | 0,2097 |
| І. К. | $p \leq 0,05$ | | - | 0,1658 | -0,1288 | 0,3931 | 0,1587 | 0,0982 | 0,0793 |
| І. Роб. | $p \leq 0,05$ | $p \leq 0,05$ | | - | 0,1326 | 0,3738 | 0,2304 | 0,1458 | 0,8136 |
| І.С. | | | | | - | 0,1239 | 0,1007 | 0,7539 | 0,0157 |
| І.Ш. | | | $p \leq 0,05$ | $p \leq 0,05$ | | - | 0,0457 | 0,1274 | 0,1663 |
| І. Руф. | $p \leq 0,01$ | | | | | | - | 0,1122 | 0,5162 |
| Пр.Ш. | $p \leq 0,05$ | | | | $p \leq 0,001$ | | | - | 0,1725 |
| ЧСС | $p \leq 0,05$ | | | $p \leq 0,001$ | | | $p \leq 0,01$ | | - |

Р.Ф.Зд. – рівень фізичного здоров'я

І.Р.А. – індекс рухової активності

І. К. – індекс Кетле

І. Роб. – індекс Робінсона

І.С. – індекс Скібінської

І.Ш. – індекс потужності Шаповалової

І. Руф. – індекс Руф'є

Пр.Ш. – проба Штанге

ЧСС – частота серцевих скорочень

Висновки. Рівень фізичного здоров'я школярів за С.В. Хрущовим: 61,0% підлітків мали середній, 4,3% - вище середнього, 30,4% - нижче середнього, 4,3% - низький рівень фізичного здоров'я. Високий рівень здоров'я не зареєстровано в жодної особи.

Кореляційні зв'язки визначено між рівнем фізичного здоров'я та індексом Кетле, індексом Робінсона, індексом Скібінської, індексом Руф'є, пробою Штанге і частотою серцевих скорочень, між індексом рухової активності та індексом Робінсона, між індексом Скібінської та пробою Штанге. Взаємозв'язок між рівнем фізичного здоров'я та індексом рухової активності не виявлено.

Література.

1. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников: метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

2. Оценка физического развития и функциональной подготовленности человека: методические указания [Электронный ресурс] / сост. : Е.М. Ревенко, Т.Ф. Зелова, О.Н. Кривощекова. – Электрон. дан. – Омск : СибАДИ, 2015. – 21 с.

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ

Чегодаєва Любов

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема формування та зміцнення здоров'я підростаючого покоління в умовах соціально-економічних перетворень у нашій країні є найскладнішою і найактуальнішою. В останні роки зберігається стійка тенденція до зниження рівня фізичного розвитку і погіршення здоров'я учнівської молоді, що призводить до зростання кількості хронічних захворювань дітей та підлітків. Зокрема, за останні п'ять років в Україні серед дитячого населення збільшилася кількість захворювань нервової системи (на 23 %), хронічних хвороб мигдаликів та аденоїдів (на 19 %), хвороб кістково-м'язової системи (на 18%), хвороб опорно-рухового апарату збільшився на 13,85% [2].

Значна кількість фахівців, які спостерігають за розвитком дітей та підлітків, розглядають та наполегливо рекомендують плавання як засіб фізичного виховання, що може суттєво вплинути на здоров'я та фізичний розвиток дітей та молоді [1-3]. Наукові дослідження Булгакової Н.Ж. [1], Дрогомерецького В.В. [2], Шульги Л.М. [3] свідчать про те, що значний ефект корекції постави надається заняттям з плавання.

Спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, позитивно впливають на стан окремих функціональних систем організму. Визначення та узагальнення великого різноманіття вправ, що застосовуються у плаванні, розробка комплексів вправ для профілактики порушень постави дозволять ефективно проводити заняття та корегувати окремі порушення постави дітей. Вище викладене свідчить про актуальність досліджуваної теми.

Мета дослідження - визначити ефективність занять оздоровчим плаванням для корекції різних видів порушень постави учнів молодшого шкільного віку

У роботі використовувались такі **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічне спостереження; соматоскопія; педагогічне тестування; методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для формування контингенту дослідження здійснено соматоскопічний огляд постави учнів 2-3 класів (7-8 років) Чорнобаївської санаторної школи-інтернат Херсонської області з кваліфікованим лікарем-ортопедом Д.В.Нетьоса. Всього було обстежено 30 учнів, із них 16 учнів 2 класу; 14 – 3 класу. У подальшому експерименті взяли участь тільки ті учні, які мають різні види порушень постави, тобто 25 учнів (7-8 років). Серед них 13 дівчинок та 12 хлопців. Учні, які мають сколіотичну хворобу різних ступенів, за даними соматоскопії, не приймали участь у наступному етапі експерименту. Експеримент тривав протягом 6-х місяців

(вересень 2017 р. – лютий 2018 р.), де ми використовували вправи на зміцнення силової витривалості тих м'язів, які забезпечують формування постави. Після експерименту для оцінки функціонального стану опорно-рухового апарату учнів 7-8-річного віку ми зробили аналогічні вимірювання показників розвитку фізичних якостей і показників постави у школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення ефективності запропонованої методики оздоровчого плавання, ми визначили силову витривалість м'язів живота, витривалість м'язів спини та гнучкість хребта учнів 7-8 років.

Отримані результати тестування рухових здібностей учнів 7-8 років представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати тестування рухових здібностей учнів 7-8 років
Чорнобаївської санаторної школи-інтернат**

| Назва тесту | | До експерименту $X \pm \sigma$ | Після експерименту $X \pm \sigma$ | Приріст | % |
|---|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------|------|
| Утримання в висі верхньої частини тулуба з положення лежачі на животі (хв.) | Хл. n=12 | 1,46±0,23 | 1,72±0,21 | +0,26 | 15,1 |
| | Дів. n=13 | 1,41±0,17 | 1,64±0,16 | +0,23 | 13,7 |
| Піднімання тулуба з положення лежачи на підлозі (раз/за хв.) | Хл. n=12 | 20,3±3,7 | 22,2±3,46 | +2,2 | 9,9 |
| | Дів. n=13 | 20±3,52 | 23±3,42 | +2 | 8,7 |
| Нахил тулуба з положення лежачи (см.) | Хл. n=12 | 6,5±2,37 | 7,5±2,32 | +1 | 13,3 |
| | Дів. n=13 | 9±2,45 | 11±2,28 | +2 | 18,1 |

Отже, аналіз результатів тестування рухових здібностей учнів 7-8 років Чорнобаївської санаторної школи-інтернат на початку експерименту засвідчив, що силова витривалість м'язів спини як у хлопців (1,46±0,23 хв.), так і у дівчат (1,41±0,17 хв.) не відповідає середній віковій нормі (1,5 -2 хв.). Показник силової витривалості м'язів живота у хлопців (20,3±3,7 раз.) і у дівчат (20±3,52 раз.) майже досягнув вікових норм (15-20 раз.). Слід зазначити, що показники силової витривалості м'язів живота у дівчат не відрізняються від цього показника у хлопців (20,3±3,7 раз. і 20±3,52 раз. відповідно).

Після експерименту, за результатами тестування, за всіма показниками рухових здібностей учнів експериментальної групи спостерігався приріст цих показників (див. рисунок 1.)

Найбільший приріст показників у хлопців (15,1%) відбувався під час розвитку силової витривалості м'язів спини, а у дівчат (18,1%) спостерігався у розвитку гнучкості.

Приріст показників такої рухової якості, як силової витривалості спини у хлопців складає 15,1 %, а у дівчат – 13,7 %. Силова витривалість м'язів живота збільшилась у хлопців на 9,9%, а у дівчат на 8,7%. Приріст показників гнучкості

хребта становить 13,3% у хлопців та 18,1% у дівчат. Це пов'язано з тим, що методика оздоровчого плавання містила фізичні вправи на зміцнення м'язів тулуба, а використання спеціальних вправ на гнучкість хребта у підготовчій частині заняття, вплинуло на позитивний розвиток цієї рухової якості.

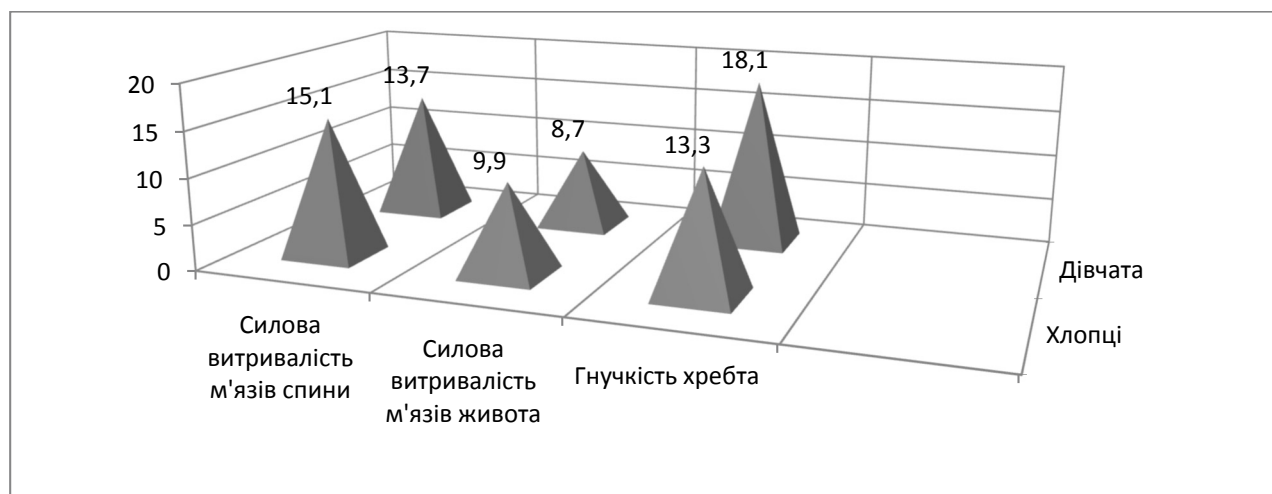


Рис.1. Приріст (%) показників рухових здібностей учнів експериментальної групи

Після експерименту відбулися зміни показників постави школярів. Так всі показники (ступінь кіфотичної постави, глибина шийного, поперекового лордозів, стереотип правильної постави), за виключенням стереотипу правильної постави, лише дещо змінилися у позитивну сторону. А показник стереотипу правильної постави, залишився таким же, як і був.

Висновки. Порівнюючи результати показників розвитку рухових якостей, що визначають поставу людини і показників сформованості постави до і після експерименту можна зробити висновок, що використання оздоровчого плавання позитивно впливає на опоно-руховий апарат учнів, які мають порушення постави.

Література.

1. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, Н.С. Морозов, О.И. Попов. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
2. Дрогомерецкий В.В. Застосування засобів оздоровчого плавання з метою корекції порушень суглобово-зв'язкового апарату студентів / В.В. Дрогомерецкий, В.Л. Кондаков, А.А. Горелов // Фізичне виховання студентів. – 2013. – № 5. – С. 46–54.
3. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 223 с.

ЗМІСТ

| | |
|--|----------|
| РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ | 5 |
| Базилев Сергій ВПЛИВ ПОКАЗНИКІВ МАКСИМАЛЬНОЇ СИЛИ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ПРОХОДЖЕННЯ ДИСТАНЦІЇ У АКАДЕМІЧНОМУ ВЕСЛУВАННІ | 5 |
| Городинський Владислав АНАЛІЗ ФІНАНСОВО-ЕКОНОМІЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТУРНІРІВ «ВЕЛИКОГО ШОЛОМУ» | 9 |
| Дніщенко Михайло ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОМОТОРНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ | 14 |
| Дробот Вероніка ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ «СКАТТ» У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТРІЛЬЦІВ З ПНЕВМАТИЧНОГО ПІСТОЛЕТА | 17 |
| Корсаков Володимир РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОКСЕРІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ | 20 |
| Кузеванова Тетяна ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ГАНДБОЛЬНИХ ВОРОТАРІВ | 24 |
| Кузнєцов Олексій ВПЛИВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ НА ЗМАГАЛЬНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ГИРЬОВИКІВ | 26 |
| Куруч Анастасія ТЕМПЕРАМЕНТ ТА ЕМОЦІЙНІСТЬ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ | 30 |
| Лата Вікторія РІВЕНЬ ПОКАЗНИКІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕННОСТІ БОРЧИНЬ ВИСОКОГО КЛАСУ | 33 |
| Марущак Юрій СТИЛІ ТАКТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТАЙСЬКИХ БОКСЕРІВ | 36 |
| Мороз Максим ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ У ПІДГОТОВЦІ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ | 41 |
| Перун Артемій ДИНАМІКА ТА ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКВОШИСТІВ | 44 |
| Петюренко Віолетта ВИТРИВАЛІСТЬ, ЯК ГОЛОВНА ЯКІСТЬ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇЇ РОЗВИТКУ | 49 |

| | |
|---|-----|
| Прігова Катерина, Пріходченко Ксенія ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ РУХОВОЇ РЕАКЦІЇ У КАРАТИСТІВ | 55 |
| Просторов Микола ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ В ЗМАГАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ У СТРИБКАХ НА БАТУТІ | 58 |
| Селіванов Олексій ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ АКАДЕМІСТІВ В ЗИМОВИЙ ПЕРІОД..... | 62 |
| Синицина Юлія ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПРОВІДНИХ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС | 67 |
| Сисоєва Лоліта УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 12-13 РОКІВ | 70 |
| Сільвестрова Ганна ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ГАНДБОЛІСТОК ВИСОКОГО КЛАСУ РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА ... | 72 |
| Сорокіна Альона ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИЧНОЇ ПОБУДОВИ ГРИ ГАНДБОЛЬНОГО КЛУБУ «ДНІПРЯНКА»..... | 76 |
| Танцеров Микола САМОКОНТРОЛЬ ПРИ СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ В СПРИНТІ (ЛЕГКА АТЛЕТИКА) | 80 |
| Хомин Роман СОЦІАЛЬНЕ ЗНАЧЕННЯ СПОРТУ У НОРМАТИВНО-ПРАВОВИХ ДОКУМЕНТАХ ЄВРОСОЮЗУ | 84 |
| Юдін Владислав РОЗВИТОК ВИБУХОВОЇ СИЛИ СТРИБУНІВ У ВИСОТУ | 87 |
| РОЗДІЛ 2 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ | |
| Боков Антон РОЗВИТОК СТРИБУЧОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ | 91 |
| Буян Марія ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ВИЩІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ | 92 |
| Грушевенко Дарина ПРІЗВИСЬКА У ПІДЛІТКОВОМУ СЕРЕДОВИЩІ | 97 |
| Довмат Юлія ПРОБЛЕМИ І ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНО-ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ АГРАРНИХ ВНЗ..... | 102 |

| | |
|--|------------|
| Донець Іван | |
| СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ, СТАН І ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, ЗДОРОВ'Я ТА ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТІВ..... | 107 |
| Заруба Максим | |
| ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ В ПОЗАКЛАСНІЙ СПОРТИВНО-МАСОВІЙ РОБОТІ В ШКОЛІ | 111 |
| Іванова Єлизавета, Жук Владислав, Грибков Валерій | |
| ДО СТАНОВЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ПЕРЕКОНАНЬ МОЛОДОГО ПЕДАГОГА..... | 114 |
| Кім Роберт | |
| РОЛЬ І МІСЦЕ ОЗДОРОВЧИХ ЗАСОБІВ І ФОРМ У ЖИТТІ МОЛОДШИХ ПІДЛІТКІВ СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ..... | 117 |
| Письменна О. І. | |
| ПЛАВАННЯ, ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СТУДЕНТІВ | 119 |
| Сергєєва Анастасія | |
| ХАРАКТЕРИСТИКА САЙКЛУ ЯК РІЗНОВИДУ ІНТЕНСИВНИХ ФІТНЕС- ТРЕНУВАНЬ | 122 |
| Цибульський Сергій | |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ПІДЛІТКІВ | 127 |
| Шульга Катерина | |
| ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ..... | 129 |
| <hr/> | |
| РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ..... | 133 |
| <hr/> | |
| Бурдюжа Софія | |
| ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПЛАВАННЯМ НА ПОЛІПШЕННЯ САМОПОЧУТТЯ УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ | 133 |
| Горшкова Ольга | |
| РОЗУМІННЯ ТА ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИМИ ШКОЛЯРАМИ | 135 |
| Деревинский Михаил | |
| ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР БЕЗОПАСНОЙ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ..... | 139 |
| Мацук Дар'я | |
| ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ШКОЛЯРІВ З ПИТАНЬ ПРОФІЛАКТИКИ ОНКОЗАХВОРЮВАННЯ МОЛОЧНОЇ ЗАЛОЗИ | 142 |

| | |
|--|-----|
| Меньшикова Наталія ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З НЕУСКЛАДНЕНИМИ ФОРМАМИ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ..... | 148 |
| Новосельська Дарина НАСКІЛЬКИ СВДОМО ПІДЛІТКИ СПРИЙМАЮТЬ ІНФОРМАЦІЮ З ГОРОСКОПУ | 151 |
| Пшеничка Діана ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ШКОЛЯРІВ З ПОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ ТА ОСОБЛИВИМИ ПЕДАГОГІЧНИМИ ПОТРЕБАМИ..... | 155 |
| Хвостікова Анастасія ВИЗНАЧЕННЯ СТАНУ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЯК МОТИВАЦІЯ ДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ | 158 |
| Чегодаєва Любов ВПЛИВ ОЗДОРОВЧОГО ПЛАВАННЯ НА ФОРМУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ, ЯКІ МАЮТЬ ПОРУШЕННЯ ПОСТАВИ..... | 163 |

Наукове видання

ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Збірка наукових праць

*Матеріали II туру XII Всеукраїнської студентської науково-
практичної конференції (22-23 березня 2018 року)*

ISBN 978-617-7573-09-7

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., Еделев О.С.

Технічний редактор – Третяков О.

Підписано до друку 20.03.2018 р. Формат 60x84/16.
Гарнітура Times. Друк різнографія. Наклад 300 прим.
Умовно-друк. арк. 11,33. Обл.-вид. арк. 12,18.
Замовлення №753.

Книжкове видавництво ПП Вишемирський В.С.
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи: серія ХС № 48 від 14.04.2005
видано Управлінням у справах преси та інформації
73000, Україна, м. Херсон, вул. Соборна, 2.
Тел. (050) 133-10-13, (050) 514-67-88
e-mail: printvvs@gmail.com