

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



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Збірка наукових праць за матеріалами
I туру XIII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції

(13 грудня 2018 року)

Херсон — 2018

УДК 796.06:37.02

ББК 74.267

Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (13 грудня 2018 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2018.– 208 с.

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

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

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

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

Харченко – Баранецька Л.Л. - кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент;

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

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

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

Адреса: Херсонський державний університет вул. Університетська 27,
м. Херсон, Україна, 73000

© ХДУ, 2018

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Авдєєв Дмитро – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
2. Алпатов Євген – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
3. Анненков Михайло – студент Міжнародно-економіко-гуманітарного університету ім. академіка Степана Дем'янчука.
4. Бережна Поліна – студентка Криворізького державного педагогічного університету.
5. Бібік Микита – студент 4 курсу Гірничого коледжу Криворізького національного університету.
6. Боднарук Катерина – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
7. Боков Антон – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
8. Бондаренко Олександр – студент 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
9. Бубенцова Катерина – студентка 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету.
10. Волошина Анастасія – студентка 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
11. Всеволодов Всеволод – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
12. Гетьман Ольга – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
13. Гончаренко Анна – студентка 2 курсу (магістратура) Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
14. Гулько Валерія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
15. Давиденко Анна – студентка 6 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
16. Дубіна Ганна – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
17. Єфимович Марія – учениця 10 класу Херсонського Академічного ліцею ім. О. В. Мішукова.
18. Жайворонок Олександр, Танцєрев Микола – студенти 4 курсу Херсонського державного університету.
19. Житарчук Антон – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
20. Журба Аліна – студентка 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
21. Івченко Олександр – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
22. Калашнікова А. – студентка Криворізького державного педагогічного університету.
23. Кирик Владислав – студент 3 курсу Криворізького державного педагогічного університету.

24. Кисельова Анастасія – учениця 9 класу Херсонського Академічного ліцею ім. О. В. Мішукова.
25. Кім Роберт – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
26. Кожокар О., Бузін В., Кузьменко Є. – студенти Херсонського державного університету.
27. Коник Дар'я. – студентка Криворізького державного педагогічного університету.
28. Константинова Дар'я – студентка 3 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
29. Кошеварова Анна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
30. Кріт Вадим – студент 1 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
31. Кузеванова Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
32. Кузнецов Олексій – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
33. Куруч Анастасія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
34. Логунов Павло – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
35. Лопачук Анастасія – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
36. Лукашишена Олена - студентка 2 курсу Херсонського державного університету.
37. Макарук Лілія – студентка 3 курсу Гірничого коледжу Криворізького національного університету.
38. Максименко Г.– студентка Криворізького державного педагогічного університету.
39. Міщенко Олександра – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
40. Модей Андрій – студент 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету.
41. Мороз Максим – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
42. Мостова Галина – студентка 4 курсу Харківської державної академії фізичної культури.
43. Одейчук Валерія, Одейчук Віолетта – студентки 1 курсу Криворізького державного педагогічного університету.
44. Онищенко Сергій – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
45. Осадчий Назар – студент 4 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
46. Паклов Дмитро – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
47. Паламарчук Олена – студентка 1 курсу (магістратура) Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.

48. Петюренко Віолетта - студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
49. Почиваліна Анастасія – студентка 2 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
50. Прокопенко Михайло – студент 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
51. Прокопчук Олександра – студентка Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
52. Рибалка Каріна. – студентка 2 курсу Гірничого коледжу Криворізького національного університету.
53. Романюк Ірина – учениця 9 класу Херсонської багатoproфільної гімназії № 20 ім. Бориса Лавренюва.
54. Рябошапка Олександр – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
55. Самонова Адель – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
56. Сергєєва Анастасія. – студентка 3 курсу Гірничого коледжу Криворізького національного університету.
57. Сергійчук Анастасія – студентка 6 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
58. Серебреннікова Анна – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
59. Семідетна Вікторія – студентка 3 курсу Центральноукраїнського державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка
60. Синицина Юлія - студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
61. Сільвестрова Ганна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
62. Слепньов Максим – студент 3 курсу Гірничого коледжу Криворізького національного університету.
63. Сьомка Єлизавета.– студентка Криворізького державного педагогічного університету.
64. Тіскарьова Єлизавета – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
65. Четверікова Анастасія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
66. Швець Галина – студентка 2 курсу (магістратура) Херсонського державного університету.
67. Щека Анатолій – студент 6 курсу Центральноукраїнського державного педагогічного університету ім. Володимира Винниченка.
68. Юдін Владислав – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
69. Яковенко Ольга – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
70. Якошь Аліна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
71. Якушева Олена – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ «ФК ОЛЕКСАНДРІЯ U-21»

Авдєєв Дмитро

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. На сьогоднішній день футбол являє собою масовий, видовищний та досить популярний вид спорту, кількість прихильників якого збільшується з кожним днем [1]. Підвищений інтерес в сучасній спортивній науці спостерігається у проблемі технічної підготовки спортсменів, які професійно грають у футбол. Серед найважливіших питань, які стоять перед вітчизняним футболом, є необхідність комплексної оцінки основних фізичних якостей, та визначення рівня технічної підготовленості спортсменів [2].

«Олександрія» як футбольна команда займає почесне місце на п'єдесталі. Кількість перемог зазначеного клубу говорить про високий професіоналізм тренерів та відданість самих футболістів. На сьогоднішній день в українському футболі існує велика кількість спортивних методик, які спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості. Проте, кількість комплексів, направлених на визначення та оцінку рівня підготовленості є значно меншою [3,4].

Впровадження методик спортивного тренування до тренувального процесу необхідно здійснювати з урахуванням рівня фізичної та технічної підготовленості спортсменів-футболістів. Відповідно до вищезазначеного, питання фізичної та технічної підготовленості футболістів-професіоналів ФК «Олександрія U-21» на сьогоднішній день є цікавим та, безперечно, актуальним.

Мета дослідження – визначити ефективність використання методики спортивного тренування футболістів ФК «Олександрія U-21».

Результати дослідження. Для оцінки рівня технічної підготовленості нами були підбрані та проведенні наступні контрольні вправи для польових гравців: удар по м'ячу ногою на точність, ведення м'яча обведення стійок і удар по воротах, жонглювання м'ячем. Для воротарів ми підбрали наступні вправи: удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність, кидок м'яча на дальність.

Зауважимо, що протягом нашого експерименту виконано два контрольних зрізи: перший – листопад 2017 року, завданням якого було отримання вихідного рівня технічної підготовленості; другий – березень 2018 року, який мав на меті отримання кінцевого рівня технічної підготовленості футболістів. Результати порівняння першого та другого зрізів представлені в таблиці 1.

Обробка отриманих результатів полягала у підрахуванні середнього арифметичного значення для кожного тестового завдання. Результати проведених тестувань дають нам змогу об'єктивно оцінити рівень технічної підготовленості футболістів.

Аналізуючи результат контрольного випробування викидання м'яча на дальність, зауважимо, що на початку експерименту загальна кількість метрів складала 33 метри, і збільшилась на момент другого зрізу до позначки у 1 метр. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. На нашу думку, причиною такого незначного результату є відсутність великої кількості вправ, спрямованих на

розвиток техніко-тактичних дій воротарів, а також ми можемо судити про те що це і є максимум воротарів цієї команди оскільки виконання цієї вправи їм доводиться виконувати по неволі в кожному матчі та на кожному тренуванні.

Таблиця 1

Показники технічної підготовленості футболістів протягом експерименту

№	Тестове випробування	Початкове тестування	Кінцеве тестування	Різниця
1.	Удари по воротах на точність	7 разів	9 разів	2 рази
2.	Ведення м'яча обведення стійок і удар по воротах	8,4 секунди	8,1 секунда	0,3 секунди
3.	Удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність	46 метрів	47 метрів	1 метр
4.	Викидання м'яча на дальність	33 метри	34 метри	1 метр

При тестовому випробуванні ведення м'яча обведення стійок і удар по воротах початковий результат футболістів змінився з позначки 8,4 секунди до 8,1 секунди, що складає зменшення часу на 0,3 секунди. Отриманий показник дає змогу говорити про суттєве збільшення рівня швидкості, і як слід, позитивний результат. На нашу думку, такий результат ми досягли завдяки плідній роботі на тренувальних зборах, а саме завдяки роботі над швидкісними, координаційними здібностями, та виконання технічних елементів гри. Цього результату ми досягли завдяки наступним вправам: дриблінг (поміж фішок та стійок) з різним завданням, удари на точність по м'яч з різних зон на тренуваннях 3x10 м.

Виконання тестового випробування удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність – тест виявився для воротарів цього клубу досить складним, тому що завдання тесту полягало не тільки в тому, щоб як можна далі забити м'яча, а ще оцінювалась точність виконання удару: якщо голкіпер не влучив м'ячем в відмічену зону, то його спроба була би не зарахована і кількість метрів би складала нуль, проте, нами спостерігалася зацікавленість з боку досліджуваних, що, на нашу думку, сприяло емоційному піднесенню та виконанню заданої вправи. Зазначимо, що на початку дослідження показник тестового випробування удар по м'ячу ногою з рук на дальність і точність тест складав 46 метрів, і збільшився протягом експерименту до 47 метрів, що складає приріст даної вправи на 1 метр. Це дає нам можливість говорити про те, що значна кількість футболістів підвищили свій показник, проте він не є невеликим. На нашу думку, основною причиною такого результату є наявність вправ великого навантаження як в процесі підготовки до змагань. Такого результату ми досягли завдяки наступним вправам: вибивання м'яча по зонах (відмічені фішками) 3x10 м.

При виконанні тестового випробування удари по воротах на точність був отриманий показник рівня загальної технічної підготовленості польових гравців команди, результат якого ми перевели у середнє значення. Так, протягом першого та другого зрізів кількість влучень вказаного випробування зростає з 7 разів до 9 разів, що складає загальний приріст на 2 рази.

Отримані дані дають нам змогу говорити про досить суттєве збільшення рівня технічної майстерності у футболістів, але цей показник під час ігрової практики може значно зменшитися, оскільки під час виконання цієї вправи у гравців не було опору з боку захисників протилежної команди, гравці почували себе вільно, їм не

потрібно було думати що за спиною в тебе захисник іншої команди, який може відібрати м'яч. Серед основних складностей при виконанні даної вправи, для футболістів постало правильне розподілення сили удару м'яча. Таких результатів в цьому тестуванні ми досягли завдяки наступним підвідним вправам: дриблінг (поміж фішок та стійок) з різним завданням, пасування (праворуч, ліворуч, всередину, назовні, зміна швидкості й напрямків), та, на нашу думку, найбільше вплинуло на результат цього тестування кількість ударів на точність по м'ячу на тренуваннях 3x10 м.

Висновок. Таким чином, підсумовуючи результати проведеного дослідження зазначмо, що впроваджена методика тренерами ФК «Олександрія U-21» дозволила покращити рівень технічної підготовленості професійних футболістів. Необхідно зазначити, що покращення технічної підготовленості відбулося за рахунок правильно підібраної методики удосконалення елементів техніки гри у футбол.

Література.

1. Арестов Ю.М. Подготовка футболистов высших разрядов. / Ю.М. Арестов, М.А. Годик. ГЦОЛИФК, 1999 – 127 с.
2. Запорожков В.А. Контроль у спортивной тренировке / В.А. Запорожков. К.: Здоровье, 1999 – 249 с.
3. Костюкевич В.М. Управління тренувальним процесом футболістів в річному циклі підготовки / В.М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2006. – 684 с.
4. Шалар О.Г. Технічне обладнання в тренуванні юних футболістів [Текст] / Олег Шалар, Ігор Жосан, Євгеній Стрикаленко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Вип. 17/ Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського; головний редактор В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 448-454

ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ТАНЦЯМ НА ВІЗКАХ

Анненков Михайло

Науковий керівник: доцент Романова В.І.

Міжнародний-економіко-гуманітарний університет імені академіка Степана Дем'янчука (м. Рівне)

Постановка проблеми. Спортивні танці на візках – це особливий вид адаптивного спорту, активно розвивається в даний час в усьому світі, що включає в себе інтеграційні і соціальні особливості, які використовуються у формуванні духовної та фізичної рівноваги осіб з порушеннями опорно-рухового апарату. Як і будь-яке мистецтво, танець приносить ні з чим незрівняне задоволення, саме в танці можна пізнати свій дух, своє тіло, висловити свій настрій і емоції в естетичній формі [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. При навчанні спортивних танців на візках дітей з порушеннями опорно-рухового апарату слід враховувати, що діти не знають всіх своїх можливостей, так як обмеження досвіду в силу рухових порушень замикає коло їх уявлень і дій. Тому, важливо розкрити і розвинути можливості у даної категорії дітей, і створити у них впевненість у власних силах, що позитивно позначається на результатах реабілітації [3].

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз форм та методів навчання спортивним танцям на візках.

Результати дослідження та їх обговорення. Спортивний напрямок танців на

візках активно розвивається в світі, і, зокрема, в Україні. Широке поширення інформація про спортивні танці на візках набула в сучасних засобах масової інформації, а також у спеціалізованій літературі. Необхідно відзначити, що на сучасній педагогічній і інклюзивній арені практично відсутня методична література з навчання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату спортивним танцям на візках [1].

До загальних завдань відносяться: зміцнення здоров'я, сприяння нормальному фізичному розвитку, підвищенню опірності організму до несприятливих умов зовнішнього середовища; навчання основам техніки рухів, формуванню життєво необхідних навичок і вмій; розвиток рухових (кондиційних і координаційних) здібностей; формування необхідних знань в галузі фізичної культури особистості; а також виховання потреби і вміння самостійно займатися фізичними вправами, свідомо застосовувати їх з метою відпочинку, тренування, підвищення працездатності та ін.

При навчанні юних спортсменів необхідно дотримуватись загально-педагогічних принципів: принципу системності і послідовності в практичному оволодінні основами танцювальної майстерності; принцип доступності включає навчання рухам від простого до складного, поступове ускладнення навчального матеріалу; принцип наочності, залучення образного сприйняття, використання показу; принцип обліку вікових і індивідуальних особливостей учнів; принцип компенсаторної спрямованості педагогічних впливів; принцип пріоритетної ролі мікросоціуму полягає в єдності корекційної роботи з дитиною і його оточенням, насамперед з батьками [3].

Особливої уваги заслуговують специфічні завдання: корекція і розвиток координаційних здібностей – узгодженості рухів окремих ланок тіла, при виконанні фізичних вправ, орієнтування в просторі, диференціювання зусиль, часу і простору, розслаблення, швидкості реагування на мінливі умови, рівноваги, ритмічності, точності рухів, м'язово-суглобового почуття, зорово-моторної координації і ін.; корекція і розвиток фізичної підготовленості – м'язової сили, елементарних форм швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, рухливості в суглобах; компенсація втрачених або порушених функцій, формування нових видів рухів за рахунок збережених функцій в разі неможливості корекції; профілактика і корекція соматичних порушень – постави, сколіозу, плоскостопості, статури, дихальної та серцево-судинної систем, профілактика простудних та інфекційних захворювань, травматизму, мікротравм; корекція і розвиток сенсорних систем: диференціювання зорових і слухових сигналів за силою, дальністю, напрямку; розвиток зорової та слухової пам'яті; розвиток стійкості до вестибулярних подразнень; диференціювання тактильних відчуттів і т.п.; корекція психічних порушень у процесі діяльності візуально-предметного і зорово-просторового сприйняття, наочнообразного і вербально-логічного мислення, пам'яті, уваги, мови, уяви, емоційно-вольової сфери і т.п.; корекція порушень статичної і локомоцій шляхом послідовного вирішення перерахованих вище завдань, а також систематичного тренування рівноваги тіла, розвитку координації елементарних рухів в складних рухових комплексах

Формами організації навчально-виховного процесу є групова форма навчання, при якій учні отримують теоретичні та практичні знання, навички та вміння маючи можливість для закріплення вивченого. Заняття ведуть два педагога (один педагог

веде заняття на спортивній колясці, інший стоячи) для демонстрації закріплення навчального матеріалу, більш цілісного сприйняття танцювальних фігур; самостійні заняття для самостійного закріплення навичок і умінь танцювальної майстерності; індивідуальна робота з учнями передбачена для підготовки їх до фестивалів, конкурсів, змагань.

Використання перерахованих нижче методів навчання сприяє ефективній організації навчального процесу, спонуканню учнів до діяльності продуктивного, творчого, пошукового характеру. Серед методів навчання ми використовуємо: наочно-демонстративний метод, який включає в себе демонстрацію учителем або учнями вправ, окремих фігур, варіацій, відвідувань змагань, фестивалів, за участю інших спортивних колективів, показ відеоматеріалів; словесний метод включає в себе розповідь (про відомих виконавців, музиці, танцювальних образах і т.д.), опис (перерахування і розкриття ознак характерних для того чи іншого руху), пояснення (виклад навчального матеріалу, руху якого будуть виконуватися), бесіда (діалогічна форма викладу і засвоєння навчального матеріалу). пояснювально-ілюстративний показ танцювальних рухів з поясненнями і коментарями; практичний (вправи - багаторазове повторення рухів з метою формування і вдосконалення танцювальних умінь і навичок); проблемно-пошуковий метод включає в себе спільний з дітьми пошук нових рухів, перебудувань, образів.

Висновки. Таким чином, підводячи підсумок, необхідно відзначити, що реалізація певних форм і методів дозволить нам досягти певних результатів і підтвердить свою рентабельність успішної організації та ефективної реалізації навчального процесу.

Література.

1. Кукушкина С.Е., Седаков М.А., Лозко Е.П., Аксенова О.Э. Социализация и интеграция инвалидов опорно-двигательного аппарата с помощью адаптивного спорта, или о спортивных танцах «больных» людей «с ограниченными возможностями» / Ежеквартальный периодический журнал «Адаптивная физическая культура» – СПб.: 2008. - №1 (33) с. 27 – 29.

2. Кукушкина С. Е. Программа дополнительного образования «Спортивные танцы на колясках для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата» // Молодой ученый. – 2014. – №5.1. – С. 29-32. – URL <https://moluch.ru/archive/64/10309/> (дата обращения: 04.12.2018).

3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник/под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой М.: Советский спорт, 2009. – 608с.: ил.

КОНТРОЛЬ ШВИДКІСНО–СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Боднарук Катерина

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І., викладач Третьяков О.О.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний волейбол характеризується високою руховою активністю волейболістів, де найбільш значимими є швидкісно-силові здібності. Ефективне виконання технічних прийомів і більшості тактичних комбінацій протягом однієї гри, або декількох ігрових днів засноване на високому

рівні розвитку даних фізичних якостей [3].

Рухові дії волейболістів полягають в безлічі блискавичних стартів і прискорень, в стрибках, у великій кількості вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на мінливу обстановку, що пред'являє високі вимоги до фізичної підготовленості волейболістів [1].

Якісно новий рівень розвитку волейболіста вимагає нового рівня розвитку фізичних якостей (зміни правил, комплектування команд високорослими гравцями; підвищення атакуючого потенціалу за рахунок швидких переміщень і підвищеної швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки). Сучасні вимоги для досягнення максимальних результатів в волейболі висувають певні зміни в підготовці волейболістів [2].

Мета роботи – визначити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей, волейболістів 10-12 років.

Методи та організація дослідження. Для проведення дослідження використовувався принцип поступовості збільшення навантажень при плануванні і реалізації розробленої експериментальної програми підготовки волейболістів на етапі початкового навчання. Розподіл загального тренувального часу був таким: на швидкісно-силові здібності (80%), на фізичну підготовку (20%), в порівнянні з традиційно прийнятою загальною теорією і методикою фізичного виховання (50 x 50%).

Дозування навантаження, обсяг, швидкість виконання, кількість повторень і пауз на відновлення, базувалися на основі загального положення енергоутворення анаеробної продуктивності при м'язовій роботі алактатної спрямованості (максимальна потужність досягається на 2-3 секундах і підтримує м'язову діяльність на високому рівні 10-15 секунд) і гліколітичної дії (максимальна інтенсивність на 1-2 хвилини), при пульсі 162-180 і відновленні до 100 уд / хвилину.

Рухове тестування проводилось згідно програми та умов виконання тестів і нормативів оцінювання юних волейболістів при початковому відборі. Тестування проводилось в формі змагань з метою визначення рівня прояву рухових якостей в такій послідовності:

- 1) швидкість (біг на місці у щонайсильнішому темпі за 10 с);
- 2) швидкісно-силові якості (стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, кидок набивного м'яча вагою 2 кг уперед з-за голови);
- 3) сила (підтягування у висі);
- 4) швидкісна витривалість (безперервний біг протягом 5 хв);
- 5) спритність (човниковий біг 3x10 м).

Учасники, які брали участь у тестуванні, були одягнені в спортивний одяг та взуття. Тестування проводилося в належних санітарно-гігієнічних умовах.

На початку дослідження на швидкісно-силові здібності були протестовані 10 дівчат 11-12 років. Всі дівчата вихованки Каланчацької ДЮСШ Херсонської області групи початкової підготовки. В таблиці 1 наведено результати які були проведенні у листопаді місяці 2018 року.

Порівнюючи результати, отримані в ході нашого дослідження з результатами розвитку швидкісно-силових здібностей згідно «Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів 5–9 класів. Київ 2012 рік», ми виявили, що за тестом «Стрибок у довжину з місця» високий рівень показали 5 дівчат, середній рівень – 5, та ніхто не проявив себе на низькому рівні. За

показником «Нахил тулубу уперед» здобули такі рівні: високий – 8 дітей, на середньому – 2 дитини, низький рівень – жодної. На тесті «Човниковий біг» високий рівень проявили 5 дівчат, середній рівень – 1 дівчинка, та низький рівень – 4 дівчинки. Виходячи з результатів тесту «Стрибок у висоту з місця», маємо такі результати: високого рівня – 6 дівчат, середнього – 4, а низького жодної. З тестом «Метання набивного м'яча вагою 1 кг через голову двома руками (метання з місця)» високий рівень здобули 3 дівчини, середній рівень 4, та низький рівень – 3 дівчини [4].

Таблиця 1

Результати дослідження швидкісно-силових здібностей волейболісток

ПІБ	Метання набивного м'яча вагою 1 кг через голову двома руками (метання з місця).	Стрибок у довжину з місця	Нахил тулубу уперед	Човниковий біг (4*9м)	Стрибок у висоту з місця
К.О.	3,80	1,41	9	11,2	20
Т.Ю.	5,50	1,53	10	10,3	25
І.В.	3,75	1,45	6	13,5	18
Ж.А.	4,00	1,50	13	11,3	23
Д.А.	4,12	1,40	10	14,2	19
П.В.	3,85	1,35	9	13,2	22
Ф.В.	3,56	1,50	7	14,5	20
Ч.Е.	4,62	1,55	10	11,3	23
З.Е.	4,95	1,58	9	10,6	18
С.О.	4,86	1,45	10	14,5	19

Висновки. За допомогою проведеного аналізу літературних джерел та вивчення досвіду роботи спеціалістів було визначено швидкісно-силові здібності волейболісток, які визначались як здатність організму виконувати більший обсяг роботи в одиницю часу.

Враховуючи, що виконання всіх технічних і тактичних елементів волейболу вимагає точності і цілеспрямованості рухів, більшість технічних прийомів у волейболі (подача, атака, блок) вимагає прояву вибухової сили. Тому, фізична підготовка волейболісток повинна бути спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена.

У ході даної роботи, були розглянуті поняття швидкісно-силових здібностей, їх види і фактори прояву, були вивчені сучасні методи діагностики швидкісно-силових здібностей волейболістів, а так само, були виявлені засоби і методи розвитку швидкісно силових здібностей.

На основі аналізу літературних джерел, вивчення досвіду роботи спеціалістів та проведеного дослідження було розроблено план тренування для юних волейболістів.

Узагальнюючі результати, наведені у таблиці 1, ми можемо сказати, що рівень

розвитку швидкісно-силових здібностей юних волейболісток знаходяться на високому та середньому рівнях.

Література.

1. Хомутинский В.С. Волейбол: программа для секций коллективов физкультуры. – М.: Просвещение, 1971. – 212 с.

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2000. – 480 с.

3. Демчишин А.А., Пилипчук Б.С. Подготовка волейболистов. – Киев: «Здоровье», 1979. – 104 с.

Електронні джерела:

4. <https://studfiles.net/preview/5458070/>

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Бондаренко Олександр

Науковий керівник: доцент Черній В. П.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Карате широко популярний вид спорту, який вирізняється видовищним ефектом, емоційністю та вимагає виявлення різноманітних фізичних і рухових навиків, інтелектуальних здібностей, моральних і вольових якостей. Поєдинки в карате характеризуються високим динамізмом, напруженістю обстановки, тому важливо контролювати рівень розвитку пріоритетних для даного виду спорту фізичних якостей. Саме швидкісно-силові якості в карате мають пріоритетне значення для реалізації успішної змагальної діяльності, оскільки специфіка змагальної діяльності передбачає ударну техніку, яка повинна реалізовуватися швидко та сильно. Для перемоги, необхідний високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості до м'язової роботи, виконуваної з великими перепадами інтенсивності [1; 2].

Саме тому, пошук ефективних методик розвитку фізичних якостей юних каратистів є актуальною проблемою, яка потребує ґрунтовного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях науковців Ж. Делкура, С. Іванова-Катанського, С. Лапшина, М. Накаями, В. Савченка, Б. Широкова схарактеризовано техніку і тактику бойового мистецтва карате; проблему виховання юних бійців засобами карате досліджували Д. Бородін, В. Мікрюков; удосконаленню комбінаційної техніки каратистів присвячені дослідження Н. Бойченка [3; 4].

Разом із тим, на сьогодні існує незначна кількість наукових робіт, які б комплексно висвітлювали проблему розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів, що вказує на перспективність та актуальність окресленого дослідження.

Мета роботи полягає в обґрунтуванні комплексу вправ щодо здійснення швидкісно-силової підготовки юних каратистів.

Виклад основного матеріалу. Обстежуваний контингент склали 13 спортсменів секції карате закладу загальної середньої освіти І–ІІІ ступенів № 22 міста Кропивницький, віком 15–16 років. Дослідження виконувалось поетапно. Досягнення мети, вирішення завдань визначалося і диктувалося логікою процесу дослідження і одержаними на проміжних етапах результатами. Заняття проводилися

згідно з програмою та відповідно до тематичного плану навчально-тренувальних занять з даного виду спорту та передбачалось виконання наступних завдань:

- залучити школярів до систематичних занять обраним видом спорту й сприяти зміцненню їхнього здоров'я;
- забезпечити спортивно-технічне вдосконалення школярів на основі різнобічної фізичної підготовки й оволодіння ними технікою й тактикою карате на рівні сучасних вимог;
- виховувати моральні й вольові якості.

У процесі вивчення досвіду педагогічної та спортивної практик з'ясовано, що розвиток загальних та спеціальних фізичних якостей буде ефективним за умов використання різноманітних вправ [1; 2; 3; 4]. Тож, з метою розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів, до навчально-тренувальних занять був включений комплекс спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості:

- стрибки, присідання, нахили за сигналом.
- Біг з високим підніманням стегон.
- Біг на місці у максимально швидкому темпі з прискоренням за сигналом (вперед, убік, назад).
- Прискорення на 10–20 м за сигналом з різних вихідних положень, стоячи спиною і обличчям у напрямку руху, лежачи, в присіді.
- Зупинки за сигналом після швидкого бігу.
- Пересування в стійці захисника.
- Пробігання відрізків в 30, 50, 60 і 100 м на час.
- Кидки різних предметів на швидкість.
- Естафети і рухливі ігри з бігом.

Встановлено, що ступінь розвитку швидкісно-силових якостей каратистів визначається змістом та формою проведення фізичних вправ, на яких будується їхня діяльність. Чим вищий рівень окреслених фізичних якостей та усвідомлення дії, тим якіснішими будуть техніка і тактика. Саме тому розвиток швидкісно-силових якостей у юних каратистів слід розглядати як частину єдиного процесу рухової підготовки. Акцентуємо увагу на тому, що у руховій підготовці каратистів розвиток навичок і якостей (технічна та фізична підготовка) має здійснюватися одночасно.

Такий комплексний підхід до розвитку швидкісно-силових якостей у юних каратистів ставить високі вимоги щодо тренерського складу, вибору засобів і методів побудови навчально-тренувального заняття та дозування тренувальних вправ. Тому особливого значення надаємо саме спеціальним вправам, які за динамікою нервово-м'язового зусилля та зовнішньою структурою наближені до специфічних техніко-тактичних вправ, та мають значний вплив на специфічну діяльність та адаптаційні процеси в організмі спортсменів.

Висновки. На підставі аналізу наукових досліджень учених, вивчення та узагальнення досвіду педагогічної та спортивної практик розроблено комплекс спеціальних вправ швидкісно-силової спрямованості. Визначено, що включення запропонованих спеціальних вправ у навчально-тренувальний процес юних каратистів набуває ефективності за умов застосування комплексного підходу до розвитку швидкісно-силових якостей юних каратистів; адекватного вибору засобів і методів побудови навчально-тренувального заняття та дозування тренувальних вправ. На нашу думку, зазначені підходи до розвитку швидкісно-силових якостей

юних каратистів дозволять ефективно і цілеспрямовано організовувати навчально-тренувальний процес юних спортсменів, застосовувати різні форми і методи спортивної підготовки, спостерігати за динамікою розвитку якостей та змін у показниках фізичної підготовленості каратистів.

Література.

1. Барташ В. А. Развитие двигательных способностей в процессе становления спортивного мастерства / В. А. Барташ. – Минск, 2011. – 462 с.
2. Боднар І. Р. Єдність навчання, виховання та оздоровлення дітей дошкільного віку у процесі занять карате / І. Р. Боднар І.Р., Я. К. Вітос // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків : ХОВНОКУ, ХДАДМ, 2011. – № 10. – С. 5–10.
3. Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. – М. : Фаир-прес, 2001. – 576 с.
4. Савченко В. В. Традиційне Карате : [навч. посіб.] / В. В. Савченко. – Кіровоград : Діаграма, 2003. – 92 с.

ЗМІСТ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Волошина Анастасія

Науковий керівник: доцент Мельнік А.О.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. В. Винниченка*

Постановка проблеми. Одним із основних завдань держави у галузі освіти є турбота про здоров'я нації, виховання фізично загартованого підростаючого покоління. Цим зумовлена необхідність посилення виховної роботи у закладах освіти України та обґрунтування ефективних методик виховання учнів, здатних наполегливо навчатися у школі та займатися фізичною культурою і спортом [2].

Переважає більшість основних видів фізичного виховання і спорту представляють собою високо - активну рухову діяльність, досягнення в якій залежать від рівня розвитку фізичних якостей та безпосередньо пов'язаних з ними здібностями учня. Одним із видів спорту що входять до цієї групи є гімнастика художня.

Гімнастика художня – це олімпійський вид спорту, в якому спортсменки змагаються в технічній майстерності і виразності виконання важких рухів тілом у поєднанні з маніпуляціями предметами під музичний супровід [1].

Підвищення вимог до майстерності виконання підштовхнуло багатьох науковців звернути увагу на якісну базову та спеціальну підготовку дітей у всіх видах багатоборства. Основні задатки майбутнього спортсмена починають формуватись на етапі початкового навчання, який передбачає відбір до занять гімнастикою і виявлення первинних здібностей, створення мотивації до занять та досягнення високих спортивних результатів в гімнастиці [3].

Спортивна підготовка в гімнастиці художній – це багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання тих що займаються.

Мета роботи полягає у визначенні змісту спортивної підготовки спортсменок в гімнастиці художній. Для вирішення поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Аналіз означеної проблеми у науково-педагогічній та спеціальній літературі.

2. Обґрунтування змісту підготовки в гімнастиці художній.

3. Визначення дієвих засобів впливу на рівень підготовки гімнасток.

Виклад основного матеріалу. В процесі дослідження з'ясовано, що в спортивній підготовці гімнасток застосовуються вправи і засоби трьох типів: основні (змагальні), допоміжні (тренувальні) і відновлювальні. Основні засоби – вправи, з яких складаються змагальні програми гімнасток; допоміжні – ті, що застосовуються тільки в тренувальному процесі з метою всебічного і гармонійного розвитку гімнасток; відновлювальні засоби мають особливе значення на етапі вищої спортивної майстерності, так як дозволяють гімнасткам виконувати необхідний об'єм праці без пошкодження здоров'я.

До спеціально-підготовчих засобів необхідно віднести вправи спрямовані на формування школи рухів, індивідуального стилю, виразності, артистизму. До них відносяться й засоби, які передбачають елементи змагальної діяльності, а також дії, близькі до них за формою, структурою і характером проявлення якостей у діяльності функціональних систем організму. Допоміжні засоби це вправи, завдяки яким будується фундамент для послідовного удосконалення спортивної майстерності. Загально підготовчі засоби призначені для всебічної рухової та функціональної підготовки гімнасток.

Основними завданнями технічної підготовки є удосконалення техніки, досягнення високої надійності у володінні предметами та високого рівня хореографічної підготовленості й досконалої техніки вправ без предмету забезпечення високої надійності техніки виконання змагальних комбінацій та їх адекватності функціональним можливостям організму спортсменок, стійкості техніки до дії збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності. Фізична підготовка в гімнастиці художній вирішує завдання розвитку і підтримання високого рівня рухових якостей – гнучкості, швидкості, сили, витривалості, швидко-силових якостей, координаційних здібностей, їх сполученого удосконалення з технікою вправ і здібності до проявлення цих фізичних якостей в умовах змагальної діяльності.

Завданнями тактичної підготовки є ефективний розподіл елементів складності, базових і специфічних рухів у композиції за принципом упередження дій суперників, розробка тактики діяльності у змагальних умовах, тобто спеціальний розпорядок дня, варіанти розминки, підготовки й поведінки у місцях змагань, забезпечення варіативності тактичних рішень, що має приймати гімнастка під впливом збиваючих чинників в умовах змагальної діяльності. Головне завдання психологічної підготовки – виховання у спортсменок уміння керувати своїм психологічним саном в умовах тренувальної та змагальної діяльності.

Висновки. Таким чином, успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання і використання дієвих засобів, методів і принципів спортивної підготовки певного виду спорту. Найбільш ефективними засобами спортивного тренування на нашу думку є вправи спеціальних програм рівноважної, предметної, стрибкової, обертальної, акробатичної підготовки.

Література.

1. Бирюк Е.В. Особенности физической подготовки в художественной гимнастике: метод. рек. / Е.В. Бирюк, Н.А. Овчинникова. – К., 1991. – 34 с.

2. Шевченко О.В. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: Навчальний посібник / О.В. Шевченко, А.О. Шевченко. – Кіровоград: Центр оперативної поліграфії, 2012. – 252 с.

3. Шерета В.В. Теорія і методика викладання гімнастики: навчально-методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання / В.В. Шерета, С.М. Кодацька. – Кіровоград, 2011. – С. 24-25.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Всеволодов Всеволод

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку карате значно збільшився об'єм рухової діяльності, що здійснюється в імовірних і несподівано виникаючих ситуаціях, та вимагає від спортсменів прояву винахідливості, швидкості реакції, здібності до концентрації і переключення уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [3]. Провідними фахівцями з карате доведено [1, 6], що найбільш результативнішими на змаганнях різних рівнів є спортсмени, які мають високий рівень сенсорно-перцептивних можливостей, що проявляються у вдосконаленні таких спеціалізованих сприйняттях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Процес вдосконалення координаційних здібностей у каратистів органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності [2]. При цьому, Масутацу Ояма (2007), Мікрюков В.Ю. (2009) та інші дослідники вважають, що координаційні здібності каратистів найефективніше розвиваються в умовах відсутності стомлення [4, 5].

В той же час, змагальна діяльність каратистів передбачає виконання спеціалізованих рухових дій високої координаційної складності в різноманітних функціональних станах (від стійкого до важких проявів стомлення) і при різних умовах зовнішнього середовища (від комфортних до виключно складних).

Метою дослідження є встановлення впливу використання спеціалізованих засобів у координаційній підготовленості юних каратистів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Організація дослідження. Експериментально-дослідна робота проводилася з вересня 2017 року по листопад 2018 року на базі Херсонського клубу з Кіокушин-карате «Легенда» (за погодженням з директором зазначеного закладу Платовим О.А.). У експериментальній роботі були задіяні каратисти групи попередньої базової підготовки віком 12-13 років у кількості 13 осіб.

Педагогічні тестування включали комплекс тестів для визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних каратистів. До цього комплексу увійшли наступні тести: човниковий біг 4x15 м з оббіганням набивних м'ячів; координаційний біговий тест Філіповича, Малінака; рівновага на одній нозі; показ базових прийомів карате; теппінг-тест.

Результати дослідження. Під координаційними здібностями розуміють комплекс фізичних особливостей людини, завдяки якому можливе швидке, чітке та

раціональне вирішення рухового завдання [7]. Основними засобами розвитку координаційних здібностей є фізичні вправи, тренувальний ефект яких забезпечується координаційною складністю роботи нервово-м'язового апарату. Методичною особливістю застосування координаційних вправ є їх виконання в ускладнених умовах, при дефіциті простору і часу, недостатній або надмірній інформації.

Узагальнення досвіду провідних фахівців-практиків, дозволило встановити, що сенситивним періодом для розвитку специфічних координаційних здібностей каратистів є вік 12-13 років. За думкою експертів, домінуюча роль була відведена специфічним проявам координаційних здібностей, відсоткова значимість яких становила від 16 % до 10 %. Більш раціональним для розвитку специфічних координаційних здібностей каратистів є відрізок часу в діапазоні від 30 до 40 % від загальної тривалості навчально-тренувального заняття, що становить приблизно 30 хвилин. У процесі навчально-тренувальних занять з карате необхідно враховувати величину координаційної складності навантажень та використовувати диференційований підхід з урахуванням типологічних властивостей нервової системи.

Аналіз отриманих результатів констатуючого експерименту свідчить, що розвиток показників координаційної підготовленості юних каратистів знаходиться в більшості випадків на середньому та високому рівнях.

Так, юні каратисти 12-13 років в середньому виконують тестову вправу «Човниковий біг 4x15 м» за 15,55 с, що відповідає високому рівню розвитку здібності до орієнтування в просторі, виконують координаційний тест Філіповича, Малінака в середньому за 15,77 с, що виражається як середній розвиток спеціалізованих координаційних здібностей юних каратистів. В ході виконання рівноваги на одній нозі юних каратистів встановлений результат 15,08 с, що відповідає в більшості випадків середньому рівню розвитку здібності до рівноваги. Окремої уваги заслуговує виконання спеціалізованої вправи виконання базових прийомів карате, де встановлений вище за середній рівень розвитку координаційних здібностей з усередненим результатом 4 бали. За результатами виконання теппінг-тесту виявлений в більшості випадків середній рівень розвитку координаційних здібностей юних каратистів з результатом 45,31 кількість разів.

Якісна оцінка вихідного рівня координаційної підготовленості юних каратистів дозволила встановити, що з 13 каратистів за усередненими даними за всіма показниками 48,3 % спортсменів мають високий рівень прояву координаційних здібностей, 45,1 % – середній, і всього лише 6,6 % мають низький рівень розвитку координаційних здібностей.

В ході експериментальної роботи нами були застосовані різноманітні вправи для досягнення встановлених параметрів рухової діяльності, виконання різноманітних гімнастичних вправ з обмеженим або повним виключенням зору, виконання вправ з обмеженням слуху або при штучно створеному надмірному шумі виконання силових вправ із варіативними обтяженнями. В цілому, складність рухових дій становила 40-70 % від максимального рівня; інтенсивність роботи була відносно невисокою і забезпечувалася виконанням різноманітних нескладних естафет з м'ячами і без м'ячів, киданням на точність, із включенням нескладних акробатичних вправ, стрибків; тривалість окремої вправи становила 10-120 с; кількість вправ – 2-3, а кількість повторень окремої вправи при нетривалій роботі

(до 5 с) становила від 6 до 12 разів або 2-3 рази при триваліших завданнях; тривалість активного або пасивного відпочинку між вправами дорівнювала 1-2 хв.

Характеристика результатів впровадження спеціалізованих засобів в навчально-тренувальний процес каратистів і порівняння їх з вихідними даними дали можливість стверджувати, що майже за всіма показниками координаційної підготовленості у юних спортсменів відбулися значні зміни (табл. 1).

Таблиця 1

**Результати координаційної підготовки юних каратистів 12-13 років (n=13)
в ході експериментальної роботи**

Вид тестової вправи	Етап досл-ня	Mx ± Smx	Приріст (y %)	P
Човниковий біг 4x15 м	ВД	15,55 ± 0,17	5,9	< 0,001
	КД	14,63 ± 0,16		
Координаційний біговий тест Філіповича, Малінака	ВД	15,77 ± 0,06	9,1	< 0,001
	КД	14,35 ± 0,12		
Рівновага на одній нозі	ВД	15,08 ± 0,13	28,8	< 0,001
	КД	19,43 ± 0,08		
Показ базових прийомів карате	ВД	4,0 ± 0,35	21,3	< 0,05
	КД	4,85 ± 0,14		
Теппінг-тест	ВД	45,31 ± 0,29	18,3	< 0,001
	КД	53,61 ± 0,16		

Примітка: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

Як свідчать дані таблиці 1, порівняльний аналіз вихідних та кінцевих результатів тестування показників координаційної підготовленості юних каратистів дав можливість виявити вірогідні зрушення за всіма показниками, рівень вірогідності отриманих результатів коливається в межах $P < 0,05 \div 0,001$.

Аналіз отриманих результатів дослідження координаційної підготовленості юних каратистів експериментальної групи, дав можливість виявити, що найбільш суттєві темпи приросту виявлені за показниками здібності до рівноваги (28,8 %), координаційних проявів у технічній підготовленості (21,3 %) та за тестом «Теппінг-тест» (18,3 %). В усіх випадках рівень достовірності отриманих результатів є значимим при $P < 0,05 \div 0,001$.

За всіма іншими показниками також виявлені позитивні зміни, але їх темпи приросту дещо нижчі: результативність виконання юними каратистами координаційного бігового тесту покращилася на 9,1 %, а спритність при виконанні човниковий біг 4x15 м збільшилася на 5,9 % (при $P < 0,001$).

Окрім цього, на основі вихідних та кінцевих даних координаційних проявів юних каратистів, отриманих в ході експериментальної роботи, нами були проведена їх порівняльна якісна оцінка. Так, можемо констатувати, що за результатами тесту «Човниковий біг 4x15 м» знизився середній рівень розвитку цієї здібності на 15,4 %, при цьому на 7,7 % підвищився високий рівень. За показниками тесту «Координаційний біговий тест» спостерігається неоднозначна картина: низького рівня не виявлено, середній рівень залишився без змін, лише підвищився високий рівень на 15,4 %.

Аналогічна картина стосовно низького рівня спостерігається за показниками тесту «Рівновага на одній нозі», але середній рівень знизився на 15,4 %, а високий

значно підвищився – на 23,1 %. Результати тесту «Показ базових прийомів карате» показали, що низького рівня взагалі не виявлено, середній рівень знизився аж на 23,1 %, а високий рівень зріс на 30,8 %. За показниками тесту «Теппінг-тест» низького рівня також не виявлено, на 7,7 % знизився середній рівень, та на 15,4 % підвищився високий рівень розвитку координаційної підготовленості у юних каратистів.

Висновки. Отримані результати експериментальної роботи зі всією очевидністю свідчать про ефективність впровадження спеціалізованих тренувальних засобів підвищення координаційної підготовленості юних каратистів 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

Література.

1. Богдан І.О. Карате WKF: [навчальна програма для ДЮСШ] / І.О. Богдан. – К.: Республіканський науково-методичний кабінет Міністерства молоді та спорту України, 2014. – 43 с.

2. Загура Ф. Особливості диференційованого удосконалення техніко-тактичної майстерності дзюдоїстів / Федір Загура // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2004. – № 7. – С. 28–30.

3. Лапутін А.М. Біомеханіка спорту / За загальною редакцією А.М. Лапутіна. – К.: Олімпійська література, 2001. – 318 с.

4. Масутацу Ояма. Классическое каратэ: Боевые искусства / Масутацу Ояма. – М.: Эксмо, 2007. – 256 с.

5. Микрюков В.Ю. Каратэ-до: Боевые искусства / В.Ю. Микрюков. – М.: АСТ, 2009. – 432 с.

6. Мисакян М.А. Каратэ Киокушикай: [самоучитель: Боевые искусства] / М.А. Мисакян. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2009. – 400 с.

7. Платонов В.Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: [учеб.-метод. пособ.] / В.Н. Платонов, М.М. Булатова. – К.: КГИФК, 1992. – 54 с.

ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК БК «ТАВРІЙСЬКА ЗІРКА»

Гулько Валерія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Проблема підвищення рівня функціональної підготовленості баскетболісток, є достатньо актуальною в наш час. Сучасний рівень спортивних досягнень у баскетболісток невисокий і має явну тенденцію до подальшого зростання технічної та фізичної майстерності спортсменок, які займаються цим видом спорту. Щоб досягти рівня вищих спортивних досягнень в обраному виді спорту, а тим паче перевершити його, потрібне подальше удосконалення системи підготовки команди і гравців [2].

Наукові дослідження та результати аналізу найбільших змагань дозволяють зробити висновок, чим вище досягнення в будь-якому виді спортивної гри, тим вище вимоги повинні бути пред'явлені у відношенні їх технічної підготовленості.

Технічна підготовка баскетболісток, особливо у нападі, є важливим, визначальним компонентом тренувального процесу, тому що дозволяє розкрити найбільш сильні індивідуальні якості гравця. Проте, рівень підготовленості

висококваліфікованих баскетболісток, все ще не відповідає належним вимогам [3,5].

У зв'язку з чим, досить актуальним є пошук більш ефективних засобів і методів удосконалення дій баскетболістів в атаці та захисті.

Мета дослідження полягає в визначенні показників рівня технічної підготовленості баскетболісток команди «Таврійська зірка».

Завдання дослідження.

1. Дослідити рівень технічної підготовленості баскетболісток (за ігровим амплуа).

2. Порівняти показники технічної підготовленості баскетболісток БК «Таврійська зірка» з нормативами згідно навчальної програми для спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності.

Організація дослідження. Контингент нашого дослідження складався з 9 гравців команди БК «Таврійська Зірка». Для вирішення поставлених завдань нами використовувались методики визначення технічної підготовленості, які включали в себе такі елементи, як технічна підготовленість, що оцінювалась за допомогою наступних тестів: тест комбінована вправа - який полягає в оцінці швидкості пересування гравця, техніки ведення, влучності кидків м'яча у кошик; тест на спеціальну працездатність - який дозволяє визначити влучні кидки; перемінний біг (98 метрів) - для визначення швидкості переміщення гравця; штрафні кидки; кидки м'яча у кошик на влучність [4].

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеного експерименту нами був досліджений рівень технічної підготовленості баскетболісток. Існують певні розбіжності між показниками нормативів згідно навчальної програми для спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл та шкіл вищої спортивної майстерності. Тестування проводилися за ігровим амплуа [4].

Порівнюючи отримані результати гравців нападаючого амплуа (рис 1.) встановлено, що результати тесту комбінована вправа в середньому становив 38,5 секунд, що на 0,26 % менше за нормативне значення програми для спеціалізованих спортивних шкіл.

Аналізуючи результати тесту, який дозволяє визначити рівень спеціальної працездатності, видно, що при нормативі в 64,0 % влучень більшість спортсменок не виконали нормативні показники і в середньому отримали результат в 39,1% влучень, що на 0,38 % менше за нормативні показники.

Результати тестування перемінного бігу нападаючого амплуа склав в середньому 31,9 секунд, який на 0,40 % більший від нормативних показників який складає 22,7 секунд в середньому.

За показниками штрафних показників видно, що відсоток влучень у спортсменок достатній, тому що результати тестування лише на 0.01% більше за нормативні показники який складає 74,0 % влучень.

Показники тестування кидків у кошик показав, що в середньому показники спортсменок становлять 44,4 %, який на 0,26 % менший за показники нормативів, який складає 60 % влучень.



1 - комбіновані вправи, с.; 2 - спец. працездатність, (% , влучень); 3 - перемінний біг.с.;
4 - штрафні кидки, (% , влучень); 5 - кидки у кошик (% , влучень).

Рисунок 1. Порівняння показників технічної підготовленості нападаючих гравців з нормативами навчальної програми.

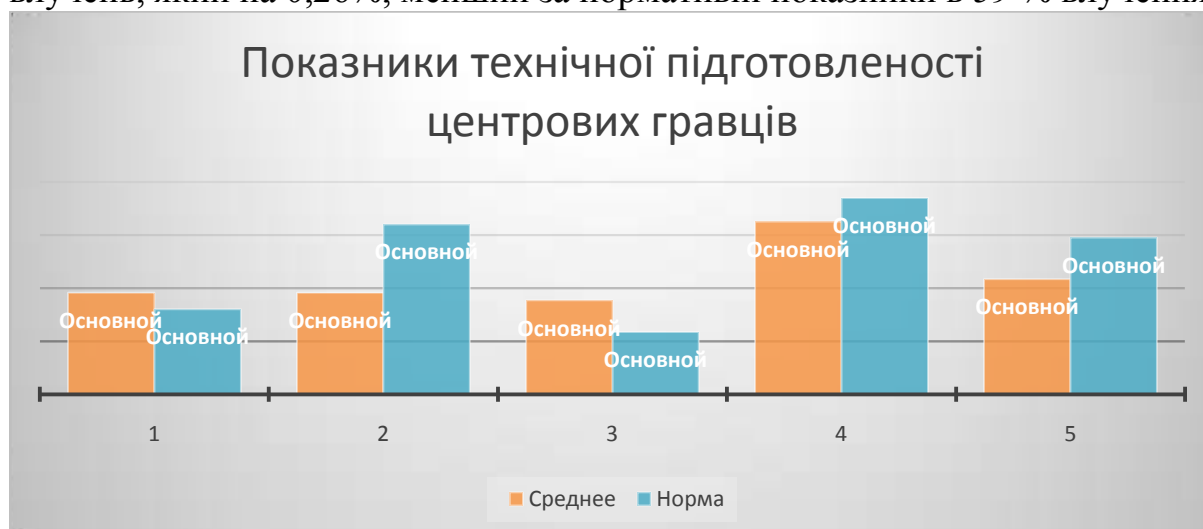
Порівнюючи результати гравців центрового амплуа (рис 2) встановлено, що результати тесту комбінована вправа в середньому становив 38,3 секунд, що на 0,19 % менше за нормативне значення програми для спеціалізованих спортивних шкіл.

Проаналізувавши результати тесту, на спеціальну працездатність гравців центрового амплуа, видно, що при нормативі в 64,0 % влучень більшість спортсменок не виконали нормативні показники отримавши в середньому результати в 38,3% влучень, що на 0,40 % менше за нормативні показники.

Аналізуючи результати тестування перемінного бігу, видно, що показники спортсменок не відповідають нормативним результатам тестування, адже результати на 0,50 %, більший за норму яка складає 23,5 секунд у середньому значенні

За результатами штрафних кидків видно, що спортсменки в середньому на 0,12% влучень не виконали норматив який складає 74 % влучень.

У тестуванні кидків у кошик спортсменки у середньому показали результат 43,3% влучень, який на 0,26%, менший за нормативні показники в 59 % влучення.



1 - комбіновані вправи, с.; 2 - спец. працездатність, (% , влучень); 3 - перемінний біг.с.;
4 - штрафні кидки, (% , влучень); 5 - кидки у кошик (% , влучень).

Рисунок 2. Порівняння показників технічної підготовленості центрових гравців з нормативами навчальної програми.

Порівнюючи отримані результати гравців захисного амплуа (рис 3.) встановлено, що результати тесту комбінована вправа в середньому становив 35,6 секунд, що на 0,17 % менше за нормативне значення програми для спеціалізованих спортивних шкіл.

Аналізуючи результати тесту, який дозволяє визначити рівень спеціальної працездатності, видно, що при нормативі в 66,0 % влучень більшість спортсменок не виконали нормативні показники і в середньому отримали результат в 39,1 % влучень, що на 0,40 % менше за нормативні показники.

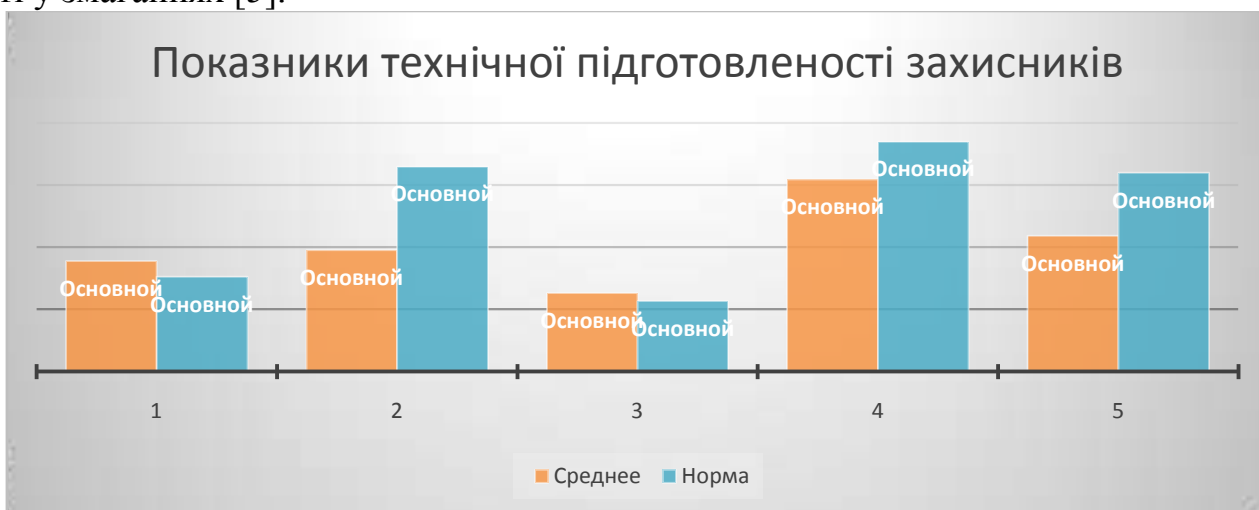
Результати тестування перемінного бігу захисного амплуа склав в середньому 25,3 секунд, який на 0,11 % більший від нормативних показників який складає 22,7 секунд в середньому.

За показниками штрафних показників видно, що результати тестування, середнє значення складає 61,9 %, який на 0,16% більше за нормативні показники який складає 74,0 % влучень.

Показники тестування кидків у кошик показали, що середнє значення спортсменок становлять 43,8 % який на 0,26 % менший за показники нормативів який складає 60 % влучень.

Узагальнюючи результати порівняння тестування на технічну підготовленість з нормативами навчальної програми, зазначимо, що технічна підготовленість у спортсменок захисного амплуа низька, з достатнім рівнем виявилися гравці нападаючого виду амплуа [6].

Отриманні результати дозволяють стверджувати, що у спортсменок середній рівень технічної підготовленості, який можна вважати достатнім для участі у змаганнях, за порівняння фізичної підготовленості з нормативами програми можна стверджувати, що баскетболістки фізично на високому рівні, який допустимий для участі у змаганнях [5].



1 - комбіновані вправи, с.; 2 - спец. працездатність, (% влучень); 3 - перемінний біг.с.; 4 - штрафні кидки, (% влучень); 5 - кидки у кошик (% влучень).

Рисунок 3. Порівняння показників технічної підготовленості захисних гравців з нормативами навчальної програми.

Висновки. За результатами проведеного дослідження ми можемо зробити такі висновки:

1. Зі збільшенням віку рівень фізичної підготовленості знижується, проте компенсуючим фактором є придбання баскетболісткою певного ігрового досвіду та вдосконалення технічної майстерності [4,7].

2. Порівнюючи показники технічної підготовленості баскетболісток БК «Таврійська зірка» з нормативами для груп спортивного вдосконалення, перші характеризуються достатнім рівнем технічної підготовленості. Кожні ігрові ампула мають свої особливості, у захисників достатня швидкість, вибухова сила, але менша ефективність у нападі, адже відсотки влучень не великі. Гравці нападу виділяються достатнім рівнем влучень у кошик, частотою рухів. Гравці з центровим ампула володіють доброю вибуховою силою, достатнім рівнем влучень, що не зовсім притаманне гравцям такого ампула. Проте, на наш погляд, перспектива майбутнього цієї команди, полягає у вдосконаленні технічних навичок та збільшення фізичних можливостей.

Література.

1. Костикова Л.В. Структура підготовки баскетбольних команд в щорічному змагально-тренувальному циклі (методическі розробки) / Л.В. Костикова, Ф.П. Сулов, Н.В. Фураєва. – М.: КГАФК 2002 – 86 с.

2. Корягин В.М. Підготовка висококваліфікованих баскетболістів: Учебник для вузів фіз.воспитання / Корягин В.М. – Львів, 1998. – 146 с.

3. Матвеев Л.П. Основи загальної теорії спорту в підготовці спортсменів / Л.П. Матвеев. – К.: Олімпійська література, 1999. – 320 с.

4. Програма для навчально-тренувальних груп спортивного вдосконалення СДЮШОР. Баскетбол. – М., 2004. – 178 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВЕРХНЬОЇ ПРЯМОЇ ПОДАЧІ У ВОЛЕЙБОЛІ

Давиденко Анна

Науковий керівник: доцент Логвінова Я. О.

*Центральноукраїнський педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Гра в волейбол – це не тільки ефективний засіб фізичного виховання, а й засіб активного та корисного відпочинку. Ця динамічна гра розвиває в людині такі якості як швидкість, влучність, витривалість, спритність, силу. Поряд з фізичними якостями волейбол в силу своєї специфіки, сприяє вихованню моральних якостей в першу чергу: товариства, мужності, швидкості, спритності.

Змагання з волейболу вимагають від спортсменів прояву сміливості, рішучості, витримки, вміння долати труднощі, а чітке дотримання правил гри сприяє вихованню організованості та дисципліни.

У той же час, розвиток спорту супроводжується загостренням спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня. Жорстка спортивна конкуренція стимулює зростання світових і національних рекордів, що, у свою чергу, ставить нові, більш високі вимоги до підготовки спортсменів.

Волейбол, як ациклічний командний вид спорту, включає в себе дії в опорному (стійка, подача, прийом, передача м'яча та ін.) і в безопорному (блок, подача в стрибку, нападаючий удар, прийом в падінні та ін.) положеннях, де м'язова робота

носить швидко-силовий та точно-координаційний характер. Це створює труднощі, щодо розробки ефективних методик і використання їх на практиці зі спортсменами різного віку, статі та рівня підготовленості.

Гравець повинен досконало володіти прийомами гри, які підпорядковуються загальним закономірностям формування умінь і навичок в процесі навчання руховим діям, що, у свою чергу посилює необхідність розробки методики вдосконалення технічних дій у волейболі.

Тому, досконале оволодіння волейболістами технікою гри має вирішальне значення у досягненні високої спортивної майстерності. З точки зору ефективності дій у грі на перший план виступає забезпечення високої надійності технічних прийомів як у звичайних ігрових, так і в більш важких умовах змагань, що безпосередньо залежать від фізичної підготовки волейболістів.

Теоретичний аналіз науково-методичної літератури дозволяє стверджувати, що технічна підготовка має особливе значення в роботі з волейболістами. Вона є складовою частиною навчально-тренувального процесу. Оволодіння технікою гри має вирішальне значення в досягненні високої спортивної майстерності. З точки зору ефективності дій у грі на перший план виступає завдання забезпечення високої надійності технічних прийомів як у звичайних іграх, так і в більш важких умовах змагань, що безпосередньо залежить від фізичної підготовки волейболістів. Цілісний складний характер гри вимагає оптимального поєднання названих чинників. Результативність гравців, насамперед, визначається різноманітністю арсеналу техніко-тактичних дій і високим рівнем розвитку фізичних якостей.

Є всі підстави характеризувати нападаючий удар як найважливіший, вирішальний технічний елемент гри: 60–65 % виграних командою очок приносить напад [3].

Мета дослідження: визначити ефективність спеціальних вправ у вдосконаленні верхньої прямої подачі дівчат з волейболу.

Методи та організація дослідження. Для розв'язання поставленої проблеми здійснено вивчення науково-методичної літератури з досліджуваної проблеми, оцінку показників фізичної підготовленості; проведено експеримент; статистичну обробку даних; здійснено аналіз експериментальної роботи.

Педагогічний експеримент проводили на базі Центральноукраїнського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.

Результати дослідження. На першому етапі нашого дослідження за результатами педагогічного тестування були визначені індивідуальні показники технічної підготовленості волейболісток.

Проаналізувавши показники рівня техніки виконання верхньої прямої подачі студенток 18-20 років прийшли до висновку, що дані показники відповідають середньому та нижче середнього рівню технічної підготовленості волейболісток.

Тому нами було підібрано комплекс вправ, які лягли в основу розробленої методики удосконалення техніки виконання верхньої прямої подачі, а саме:

1. Подачі в зони майданчика.
2. Серія подач через 5 с на точність при однаковій віддаленості цілі від сітки.
3. Подача між сіткою і шнуром над сіткою (0,7- 1 м).
4. Вихідне положення гравця в зоні подачі спиною до сітки. Після підкидання м'яча повернутися обличчям до сітки й виконати подачу в ціль.

5. Серія подач на точність після імітації блокування в зонах 3 і 2, імітації прийому м'яча з падінням та ін..

6. Подача на точність, потім переміщення в зону 5 і прийом м'яча в захисті від гравця зони 4. Переміщення в зону 1 – прийом м'яча в захисті від гравця зони 2. Переміщення в зону 6 – прийом м'яча в захисті від тренера й на подачу.

7. Серія подач на силу.

8. Подача в уразливі місця на майданчику (уздовж бокових ліній, на передню лінію і на 1-1,5 м від лицьової лінії).

9. Один гравець виконує подачу на точність у зону 5, де другий приймає і спрямовує м'яч партнерові біля сітки. Останній знову виходить на подачу. Той, хто виконав подачу, вибігає на майданчик, імітуючи різні захисні дії (переміщення, падіння), нападаючі удари, блокування, після чого знову робить націлену подачу. Виконавши 8-12 подач, гравці міняються місцями.

Після запровадженої методики було проведено повторне тестування техніки. У результаті проведеного експерименту за показниками рівня якості виконання верхньої прямої подачі в усіх тестах у досліджуваних було виявлено покращення показників в межах: в абсолютному значенні від 3 до 4 разів та у відсотковому – від 40% до 69%.

Висновки. Таким чином, нами виявлено зростання показників рівня якості виконання верхньої прямої подачі студенток 18-20 років, що займаються у відділенні підвищення спортивної майстерності з волейболу. Отримана інформація свідчить про ефективність розробленої нами методики удосконалення верхньої прямої подачі і підтверджує необхідність її впровадження у навчально-тренувальний процес відділень підвищення спортивної майстерності з волейболу.

Література.

1. Вертель А.В. Педагогическое тестирование как один из видов контроля совершенствования подготовки спортсменов волейболистов / А.В. Вертель, О.А. Фролова // зб. наук. праць: [«Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка: Серія педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт»]. – Випуск 112(4). – Чернігів: ЧЕПУ, 2013. – С.53-56.

2. Демчишин А.А. Волейбол – гра для всіх / А.А. Демчишин. – К.: Здоров'я, 1986. – 104 с.

3. Кудряшов Е.В. Контроль за уровнем физической подготовленности волейболисток / Е.В. Кудряшов // зб. наук. трудов под ред. С.С. Ермакова: [«Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта»]. – Харьков: ХХПИ, 2002. - №18. – с.30-34.

4. Мартишевський К.К. Волейбол у школі / К.К. Мартишевський. – Кіровоград, 2004.- 139 с.

ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ

Дубіна Ганна

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Техніко-тактична підготовка озброює кікбоксерів засобами і методами ведення боротьби. Діяти під час змагань техніко-тактично

грамотно – означає уміти правильно розподіляти свої сили, підбирати і виконувати прийоми, необхідні для досягнення перемоги.

У поєдинку потрібно враховувати можливий тактичний план супротивника. Вчасно розгадати цей план і відповідно з цим побудувати свій власний – важлива сторона тактичного та технічного уміння.

Аналіз публікацій. Техніка в кікбоксингу, як і техніка в будь-якому виді спорту є своєрідним механізмом, за допомогою якого можна здобути перемогу в бою. Чим краще робота даного механізму, тим більше перемог здобуде боксер в поєдинках. Щоб техніка давала настільки бажаний результат, її потрібно постійно вдосконалювати, весь час відпрацьовувати всі елементи, які вона в себе включає. А саме: удари руками, ногами, колінами і захисні дії. Техніка кікбоксингу також передбачає знання таких понять в як клінч, нокаут, нокдаун [1].

Техніка тісно переплітається з поняттям тактика. Для покращення техніко-тактичної майстерності, кікбоксеру необхідно вміти вести поєдинок проти різних типів бійців.

Тактична підготовка кікбоксерів озброює спортсменів способами і формами ведення поєдинку в процесі змагань. Тактика - це мистецтво ведення бою. У зміст тактичної підготовки входять планування поведінки під час змагання, подолання можливих, відомих або раптово-виникаючих труднощів [2].

Базою для розвитку техніки та тактики є хороша теоретична підготовленість, уміння спостерігати і аналізувати, те що відбувається в ринзі, уміння критично відноситися до своїх спортивних результатів. Цінним також є уміння розгадати тактичні плани передбачуваних супротивників і, відповідно до цього, цілеспрямовано побудувати тренувальний процес в період підготовки до змагань [3].

Мета дослідження – проаналізувати ефективність методики навчання техніко-тактичних дій кікбоксерів високого рівня.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами було запропоновано та впроваджено методику підготовки кікбоксерів високого класу. Дослідження полягало в аналізі техніко-тактичної підготовки кікбоксера – Дубіни Віталія Ігоровича (заслужений майстер спорту України) і її оптимізації. Нижче наведено тижневий план (мікроцикл), який впроваджувався на кожних навчально-тренувальних зборах перед відповідальними змаганнями.

Розпочинаються навчально-тренувальні збори, як правило з понеділка. Ранкове тренування розпочинається о сьомій годині з бігу на сім кілометрів в середньому темпі. Друге тренування розпочинається о дванадцятій годині, включає в себе пересування: з використанням захисних прийомів; «вибух з крайньої точки»; з відпрацюванням переміщення в сторону; за спину супротивника.

Відпрацювання 2х, 3х ударних комбінацій в парах: джеб+лоу кік; 2 прямих удари руками+мідл-кік; джеб+прямий удар в тулуб+лоу-кік.

Умовні бої з партнером: 1й номер використовує тільки ноги, 2й-тільки руки; бій за правилами боксу; бій за правилами фул-контакт; бій за правилами лоу-кік; бій за правилами К-1; бій на колінах.

Наступне тренування розпочинається о п'ятій годині вечора. Кікбоксери працюють на боксерських грушах, виконуючи такі завдання: робота на передню руку; робота на 1, 2 удари після відволікання; робота зі спуртами (тільки руки); робота зі спуртами (тільки ноги); вільний бій. На завершення першого дня

навчально-тренувальних зборів - бій з тінню.

У вівторок тренування дещо змінюється, ранок починається з бігу на десять кілометрів. Денне тренування включає в себе:

Пересування: пересування з одиночними ударами; пересування на висмикування; пересування по квадрату; пересування з тенісним м'ячем.

Техніко-тактична роботи проти кожного з типів бійців (в режимі вільного бою): ведення бою з темповиком, силовиком, ігровиком, нокаутером, дистанцевиком, контратакуючого плану, лівшею.

У вечірньому тренування, кікбоксери працювали на боксерській груші: робота на передню руку; робота на 1 та 2 удари після відволікання; робота зі спуртами (руки, ноги); вільний бій.

Тренувальний день закінчився індивідуальною роботою на лапах.

В середу тренування також розпочалось о сьомій годині з десяти кілометрів бігу. О дванадцятій годині спортсмени розпочали тренування з відпрацювання 2х, 3х ударних комбінацій після захисної дії: відхил +джеб+лоу кік; ухил+2 прямих удари руками+мідл-кік; відтяжка+прямий удар в тулуб+лоу-кік.

Відпрацювання колових ударів (в режимі вільного бою): 1й номер використовує тільки лоу-кік, 2й- мідл-кік; 1й номер використовує хай-кік, 2й- бек-кік; 1й номер використовує лоу-кік, 2й- удари колінами.

О сімнадцятій годині розпочинається вечірнє тренування, яке присвячене роботі на боксерській груші, а саме: робота за правилами боксу; робота відволікання; робота зі спуртами (тільки руки); робота зі спуртами (тільки ноги); вільний бій.

На завершення 3го дня зборів - бій з тінню.

В четвер ранкове заняття розпочинається також з бігу на десять кілометрів. Обіднє тренування:

Різновиди пересування: з використанням захисних прийомів; вибух з крайньої точки; з відпрацюванням переміщення в сторону; за спину супротивника.

Відпрацювання захисних дій: ухили; «пірнання»; відтяжки.

Робота від блоку: захисна дія від лоу-кіка (блок)+ контратака лоу-кіком; блок + мідл-кік; блок + хай-кік; блок + прямий удар рукою.

Умовні бої: бій за правилами боксу; бій за правилами фул-контакт; бій за правилами лоу-кік; бій за правилами К-1; бій на колінах.

Вечірнє тренування, як і раніше, проводиться на боксерській груші: робота на передню руку(з лівші також); робота на 1, 2 удари після відволікання; робота зі спуртами (тільки руки); робота зі спуртами (тільки ноги); вільний бій.

П'ятниця-день спарингів. Ранкове тренувальне заняття розпочинається з бігу на сім кілометрів. О дванадцятій годині кікбоксери розпочинають спаринги. Кожен спортсмен повинен відпрацювати з кожним спортсменом збірної, не в залежності від вагової категорії.

Вечірнє тренування присвячене індивідуальній роботі на лапах, де тренер зі спортсменом аналізують та відпрацьовують всі невдалі моменти, які були на цьому тижні.

В суботу тренування розпочинається також з бігу на п'ять кілометрів. О дванадцятій годині кікбоксери мають можливість відпочити в лазні.

День відпочинку – неділя.

Завданням нашого дослідження стало аналіз рівня техніко-тактичної підготовленості кікбоксерів високого рівня. Для цього ми використали тест: ведення

поєдинку проти різних типів бійців. Результати дослідження першого тесту спортсмена Віталія Дубіни наведені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень техніко-тактичної підготовленості Дубіни В. за контрольним тестуванням: ведення поєдинку проти різних типів бійців

Тип бійця	Кількість точних попадань (разів)			Індивідуальний приріст, (%)
	На етапі підготовки до Чемпіонату Європи	На етапі підготовки до Кубка Світу	На етапі підготовки до Всесвітніх Ігор	
Темповик	10	11	11	10
Силовик	13	14	15	15,4
Ігровик	10	11	11	10
Нокаутер	11	12	13	18,2
Дистанцевик	8	8	9	12,5
Контратакуючого плану	8	9	10	25
Лівша	10	11	12	20
Загальний приріст, %				15,9

Аналіз отриманих результатів дослідження оптимізації техніко-тактичної підготовки кікбоксерів дає можливість виявити, що рівень техніко-тактичних дій став вищим. Приріст показників становить 15,9%. Це свідчить, про те що запропонована методика тренувань є ефективною. Тестування кікбоксера проти всіх манер поєдинку є позитивним. Контроль показав, що Віталій має найнижчі показники приросту з бійцями контратакуючого типу, дистанцевика, але після оптимізації техніко тактичної підготовки, його показники стали кращими на 25% і 12,5% відповідно.

Перевірка результатів кількісних характеристик техніко-тактичних прийомів за формулою t-критерій Стьюдента вказано в таблиці 2.

Таблиця 2

Перевірка ефективності приросту техніко-тактичної підготовленості за тестом ведення поєдинку проти різних типів бійців

Етапи підготовки	X	Y	m	t	p
I	10	1.85	0.92	1.08	P>0.05
III	11.57	2.25	1.11		

Аналіз результатів пройденого тесту «ведення поєдинку проти різних типів бійців» за t-критерієм Стьюдента показав, результати не є достовірними (p>0,05).

Наступний використаний нами тест був: робота кікбоксера на боксерській груші по відміткам 2x та 3x ударних зв'язок та робота кікбоксера на боксерській груші з інтервалами відпочинку та спуртів. Результати тестування наведені в таблиці 3.

Аналіз роботи свідчить проте, що спортсмен на кожному етапі підготовки не залишався на одному місці. Його кількісні показники мали позитивний приріст. На першому етапі підготовки використання 2x ударних зв'язок зросли на 14%, 3x ударних – на 13%. Під час другого етапу підготовки до змагань показники змінились на 10% та 12 % відповідно. На завершальному етапі підготовки 2x ударні комбінації

використовувались на 11% більше, а 3х ударні – на 10%. Це тестування також показало, що запропонована методика є позитивною.

Таблиця 3

Рівень техніко-тактичної підготовки за контрольними тестуваннями: робота кікбоксера на боксерській групі по відміткам 2х та 3х ударних зв'язок та робота кікбоксера на боксерській групі з інтервалами відпочинку та спуртів

Дата проведення тесту	Кількість попадань 2х / 3х ударних комбінацій (разів)	Приріст, %	Кількість 2х / 3х ударних комбінацій відповідно(разів)	Співвідношення 2х та 3х ударних комбінацій, %	Кількість повторення комбінацій за 10с.(разів)	Приріст, %
Чемпіонат Європи 2016						
06.09.16	40	12	27/13	14/13	4	25
20.09.16	43		30/13		4	
08.10.16	48		31/17		5	
Кубок Світу 2017						
01.04.17	45	10	30/15	10/12	5	0
25.04.17	48		31/15		5	
07.05.17	48		33/18		5	
X Всесвітні Ігри						
03.06.17	45	11	29/16	11/10	5	25
20.06.17	48		31/17		5	
20.07.17	50		33/17		6	
Приріст за рік, %		10		10/0		16.6

За результатами тестування «робота кікбоксера на боксерській групі з інтервалами відпочинку та спуртів» на етапі підготовки до Чемпіонату Європи, приріст показників склав 25%, на другому (підготовка до Кубка Світу) - 0%. Віталій залишився у хорошій формі. На третьому (X Всесвітні Ігри) - 25% від початкових результатів на передзмагальному етапі. Показники техніко-тактичної підготовки на протязі всього року за тестом «робота кікбоксера на боксерській групі з інтервалами відпочинку та спуртів» стали краще на 16,6 %.

Перевірка кількісних характеристик техніко-тактичних прийомів тестування робота кікбоксера на боксерській групі по відміткам 2х та 3х ударних зв'язок» розрахували за формулою t-критерий Стьюдента вказано в таблиці 4.

Таблиця 4

Перевірка ефективності приросту техніко-тактичної підготовленості за тестом: робота кікбоксера на боксерській групі по відміткам 2х та 3х ударних зв'язок

Етапи підготовки	X	Y	m	t	p
I	43,6	2,96	2,3	1.43	P>0.05
III	47,6	1,76	1,4		

Аналіз результатів пройденого тесту «робота кікбоксера на боксерській групі по відміткам 2х та 3х ударних зв'язок» за t-критерієм Стьюдента показав - результати не є достовірними, так як P>0.05.

Також нами було проаналізовані півфінальні та фінальні бої Віталія на змаганнях високого рівня. Було розглянуто записи боїв з Чемпіонату Європи 2016 року, Кубку Світу 2017 року, X Всесвітніх Ігор 2017 року. Підраховано кількість точних попадань 2х та 3х ударних зв'язок під час поєдинків. Аналіз поєдинків наведено в таблиці 5.

Таблиця 5

Аналіз поєдинків Дубіни В. щодо використання 2х та 3х ударних комбінацій

Поєдинок	Кількість попадань 2х / 3х ударних комбінацій в 1 раунді (разів)	Кількість попадань 2х / 3х ударних комбінацій в 2 раунді (разів)	Кількість попадань 2х / 3х ударних комбінацій в 3 раунді (разів)	Співвідношення 2х та 3х ударних комбінацій, %
Чемпіонат Європи				
Півфінал	14/5	15/7	15/7	10/14
Кубок Світу				
Півфінал	14/4	20/5	21/5	15/12
Фінал	15/5	18/7	20/7	13/12
X Всесвітні Ігри				
Півфінал	15/7	18/5	20/7	13/0
Фінал	15/10	20/12	23/13	15/13
Співвідношення 2х та 3х ударних комбінацій за рік, %				5/1

Аналіз записів поєдинків Дубіни Віталія 2х та 3х ударних комбінацій показав, що кількісні показники відрізняються від кількісних показників роботи на боксерській групі. Цьому є пояснення, адже спортсмен під час поєдинку виконує не лише 2х та 3х ударні зв'язки, а використовує одиночні удари, захисні прийоми, пересування. З кожним поєдинком, не залежно від рівня спортсменів, рівня змагань, Віталій виконує більше ударних прийомів. Ми бачимо позитивну тенденцію виконання техніко-тактичних дій. Так як кікбоксер покращив свої показники в 2х та 3х ударних зв'язках на 5%, 1% відповідно.

Висновки. Аналіз експериментальної роботи свідчить про ефективність методики оптимізації техніко-тактичної підготовки кікбоксерів. Отриманні результати дослідження дає можливість стверджувати, що рівень техніко-тактичної підготовленості став вищим. Приріст показників за рік становить: у першому тесті – 16,6%, у другому – 15,9%, у третьому – на 10% та 0 %, у четвертому – 5%, 1%.. Аналіз записів поєдинків Дубіни Віталія 2х та 3х ударних комбінацій показав, що кількісні показники відрізняються від кількісних показників роботи на боксерській групі, тому що спортсмен під час поєдинку виконує не лише 2х та 3х ударні зв'язки, а використовує одиночні удари, захисні прийоми, пересування. Але динаміка виконання комбінацій ударів на різних змаганнях є позитивною. Це свідчить, що запропонована методика оптимізації техніко-тактичної підготовки є ефективною.

Література.

1. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств /В.Г. Саєнко //Держ. закл. “Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ: Видавництво ДЗЛНУ імені Тараса Шевченка, 2012. – 432 с

2. Осколков В.А. Биомеханический анализ техники выполнения ударов ногами и руками в кикбоксинге /В.А. Осколков, А.И. Агафонов //Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2010. №5(63). –С. 64-67

3. Атилов А.А. Кикбоксинг лоу-кик /А.А Атилов, Е.И Глебов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 560с.

ЗЛОБІН МИКОЛА СЕМЕНОВИЧ, ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВОПОЛОЖНИКІВ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ

Жайворонок Олександр, Танцеров Микола

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Актуальність. Одним із важливих напрямків сучасних досліджень в Україні є вивчення діяльності та набутого досвіду видатних вчених, спортсменів, політичних та культурних діячів. Особливо, якщо це стосується важливої категорії людей, для конкретного проміжку часу, які були першими у виді галузі. В тому числі, в якості засновника одного з найрезультативніших видів спорту в Херсонській області на даний момент. Без цього вивчення неможливо надалі з'ясування, аналіз та висвітлення основних проблем і тенденцій академічного веслування в Херсонщині на різних етапах його розвитку та їх вирішення, становлення спадковості подальших традицій, створення всебічної картини розвитку спорту в Херсонській області.

Злобін Микола Семенович є яскравим прикладом відданості олімпійським цінностям та ідеалам для молодого покоління спортсменів та людей наближених до олімпійського і професійного спорту. Його тренерська діяльність допоможе дослідити окремі сторінки минулого Школи Вищої Спортивної Майстерності в образі академічного веслування, а також сприятиме висвітленню досягнень наших попередників

Звернення до професійного доробку тренера обумовлене значним інтересом, який він має для з'ясування загальних питань минулого, які предстали перед молодими тренерами. Розв'язання багатьох із них було започатковано в той час саме його працею і продовжують залишатися актуальними. До таких тренерів належить М.С. Злобін – висококласний тренер-спеціаліст, досвід та навички якого досить актуальні для тренерів різного рівня кваліфікації, один із засновників академічного веслування в Херсонській, творчий доробок якого потребує загального визнання.

Мета дослідження – висвітлити процес становлення тренера Злобіна Миколи Семеновича, його спортивні здобутки як тренера, так і спортсмена.

Практичне значення. Матеріали дослідження можуть бути використані для створення узагальнюючих праць з історії розвитку академічного веслування в Україні та Херсонській області, укладання бібліографічної праці, при створенні історіографічних праць та навчальних посібників, українського біографічного словника, робіт, присвячених Школі Вищої Спортивної Майстерності.

Виклад основного матеріалу. Злобін Микола Семенович народився 2 грудня 1933 року в с. Олександрівка Бельського району Кіровської області в Росії. Отримав Вищу освіту, закінчивши Казахського інституту фізичної культури в 1976 році. У Херсоні проживає з 1977 року.

Майстер спорту з біатлону. Кандидат у майстри спорту з веслування

академічного. Бронзовий призер чемпіонату республіки Казахстан з біатлону.

Спортивний трудовий стаж розпочав у 1967 році інструктором зі спорту металургійного комбінату в м. Термітау (Казахстан). На тренерській роботі з 1969 року. До 1977 року - тренер з академічного веслування Карагандинської школи вищої спортивної майстерності, у 1975 році присвоєно звання “Заслужений тренер Казахської РСР”.

У 1977 році призначений на посаду тренера-викладача з академічного веслування Херсонської обласної ради “Динамо”. З 1978 року - тренер-викладач з академічного веслування Херсонської школи вищої спортивної майстерності управління з питань фізичної культури та спорту обласної державної адміністрації, упродовж 1980-1993 років - старший тренер відділення.

З 1978 по 1980 роки – єдиний тренер з академічного веслування в ШВСМ. З 1980 року працював з Давиденко Ю.С., а з 1982 року за Волощуком О.І. і Волощуком Г.І.

З Миколою Семеновичем до Херсона переїхав також Бакарасев А.М., який був у збірній команді СРСР.

З 1993 по 1996 роки працював тренером збірної команди України. Під його керівництвом проводилась підготовка жіночого екіпажу четвірки парної, який став срібним призером XXV Олімпійських ігор 1996 року в Атланті.

Завдяки високому професіоналізму та якісній профорієнтаційній роботі було залучено багато талановитих спортсменів з усього Радянського союзу. Винахідливість Миколи Семеновича сприяла розвитку матеріально-технічної бази, сконструював аналог сучасного німецького весла.

Багато зробив для розвитку академічного веслування в Україні та області. За роки роботи ним підготовлено багато спортсменів міжнародного рівня. Серед них заслужені майстри спорту України **Валерій Досенко** (чотирьохразовий чемпіон світу, учасник XXIV Олімпійських ігор 1988 року у Сеулі і XXV Олімпійських ігор 1992 року у Барселоні) та **Олександр Марченко** (бронзовий призер XXIV Олімпійських ігор 1988 року у Сеулі, учасник XXVI Олімпійських ігор 1996 року у Атланті (7 місце) та XXVII 2000 року у Сідней (6 місце), багаторазовий призер чемпіонатів світу та Європи), **Олена Олефіренко** (володарка Кубка світу 2002 року, чемпіонка Європи 2002, 2007, 2008 років, учасниця XXVIII Олімпійських ігор 2004 року в Афінах і XXIX Олімпійських ігор 2008 року у Пекіні (4 місце), а також майстри спорту України міжнародного класу **Артем Морозов і Віталій Кривенко** (бронзові призери чемпіонату Європи 2008 року), **Геннадій Захарченко** (чемпіон Європи 2009 року).

За високі спортивні досягнення Злобіну М.С. було присвоєно звання: «Заслужений тренер Казахстану», «Заслужений тренер України» (1986 рік) та «Заслужений тренер СРСР» (1991 рік). Заслужений працівник фізичної культури і спорту України.

Висновки. 1. Злобін Микола Семенович є основоположником виникнення та формування академічного веслування на Херсонщині. Його вплив на розвиток даного виду спорту в херсонській області підтверджується залученням до тренувальної роботи провідних тренерів України, Казахстану, Молдови.

2. Під час тренерської роботи Микола Семенович підготував цілу плеяду видатних спортсменів, які приймали участь в олімпійських іграх, ставали чемпіонами світу та Європи, а також перемагали на етапах кубку світу. За час

роботи своєї професійної діяльності та час роботи в Херсонській Школі Вищої Спортивної Майстерності Микола Семенович отримав заслужені нагороди: «Заслужений тренер Казахстану», «Заслужений тренер України», «Заслужений тренер СРСР», «Заслужений працівник фізичної культури і спорту України».

Література.

1. Гребной спорт: Учебник для ин-тов физ. культуры / Под ред. Чупруна А.К. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 288 с.
2. Демьянов И.Я. Все о гребле / И.Я. Демьянов. – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 182 с.
3. Стеценко Ю.Н. Подготовка веслярів академістів / Ю.Н. Стеценко, А.Н. Никоноров. - К.: Здоров'я, 2005. – 120 с.

ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Житарчук Антон

Наукові керівники: доцент Стрикаленко Є.А., доцент Жосан І.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На даний час футбол є не тільки ігровим видом спорту, а вже декілька десятиліть являється явищем глибоко соціальним [2]. Кожен футболіст за час багаторічного вдосконалення, проходить всі види підготовки: фізичну, технічну, тактичну, психологічну та інтегральну. Розглядаючи кожен з них окремо хотілося б виділити фізичну підготовку, яка саме спрямована на розвиток всіх фізичних якостей. Провідною якістю футболіста є швидкісно-силова підготовка, вона безумовно є однією з найважливіших тому, що обумовлена специфікою цього виду спорту. Спринтерський біг, різноманітні стрибки, короткі та довгі ривки, вкидання м'яча руками, та удар по м'ячу, все це є незамінними елементами футболу, розуміння цього визначає напрямок досліджень [1,3,5].

Під швидкісно-силовими якостями розуміється здатність людини до розвитку максимальної потужності зусиль у найкоротший проміжок часу. Швидкісно-силові якості характеризуються неграничними напруженнями м'язів, їх виявляють з необхідною, часто з максимальною потужністю у вправах, виконуваних зі значною швидкістю, але не досягає, як правило граничної величини.

До швидкісно-силових якостей відносять: швидку силу та вибухову силу. Швидка сила характеризується неграничною напругою м'язів, що проявляється у вправах які виконуються зі значною швидкістю, та не досягають граничної величини. Вибухова сила демонструє здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в найкоротший час [4].

Мета дослідження – визначити та порівняти рівень швидкісно-силової підготовленості футболістів-початківців з нормативними вимогами.

Для досягнення мети поставлені такі **завдання**:

- 1) Дослідити рівень швидкісно-силової підготовленості юних футболістів.
- 2) Порівняти показники швидкісно-силової підготовленості футболістів з нормативами програми для спортивної секції.

Методи дослідження – аналіз літературних джерел, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Організація дослідження. На початку дослідження було проведено вивчення, аналіз та узагальнення матеріалів літературних джерел, здійснювався вибір на виді контролю з урахуванням обраного виду спорту. Підбір контрольних вправ відбувався разом з тренерським складом СДЮШОР «Кристал», які використовуються в тренувальному процесі з футболістами на етапі початкової підготовки з дотриманням вимог інформативності та надійності.

У дослідженні прийняли участь дванадцять спортсменів віком 13-14 років. Тривалість занять футболу даних спортсменів знаходилась в межах від 4 до 6 років. Всі учасники дослідження мають досвід виступу на змаганнях різного рівня. На момент проведення дослідження футболісти закінчили виступ в чемпіонаті України та області у власній віковій групі, а також прийняли участь у товариському турнірі у Миколаєві де посіли призове місце.

Тестування проводилось на базі СДЮШОР «Кристал» з використанням обладнання та інвентарю даної спортивної школи. Під час проведення тестування ми визначили рівень швидко-силової підготовленості спортсменів за визначеними тестами: біг на 30 метрів, човниковий біг 3x10м, стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця, кидання м'яча на дальність, удар по м'ячу на дальність.

Після визначення рівня швидко-силової підготовленості футболістів ми порівняли отримані результати з нормативними показниками програми для ДЮСШ відповідно до вікової групи спортсменів. Нормативи швидко-силової підготовленості, що використовувались в ході дослідження, представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Нормативні критерії оцінки швидко-силової підготовленості футболістів

Тестове завдання	Рівні підготовки		
	Високий рівень	Середній рівень	Низький рівень
Загальна фізична підготовка			
Біг на 30 м, с	4.7	4.9	5.1
Човниковий біг 3x10м	7.8	8.4	9.0
Стрибок у довжину з місця, см	210	200	190
Стрибок угору з місця, см	39	38	37
Спеціальна фізична підготовка			
Укидання м'яча на дальність, м	17	16	15
Удар по м'ячу на дальність, м	60	55	50

Всі тестові завдання були розподілені на тести для оцінки загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Тести для оцінки спеціальної фізичної підготовленості передбачали наявність у спортсмена інвентарю та прояв певної технічної майстерності.

Результати дослідження. Відповідно до завдань дослідження ми дослідили рівень швидко-силової підготовленості футболістів результати якого представлено в таблиці 2.

Аналізуючи результати тестування встановлено, що за тестом біг на 30 метрів

середнє значення в групі склало 4.8 секунди, що відповідно до вимог нормативів відповідає середньому рівню підготовленості. Проте в групі спостерігають значні відхилення від середнього значення. Так під час дослідження 33,3 % спортсменів мали високий рівень підготовленості, а низький 25 %.

Розглядаючи результати човникового бігу 3x10 спостерігається велика розбіжність результатів, середнє значення групи становило 8.31 секунди, що є середнім рівнем за підібраними нормативами, але 50% досліджуваних виконали норматив на низький рівень.

Виконуючи стрибок у довжину з місця лише 8.3% футболістів з групи виконали норматив на високий рівень, а 75% показали низький рівень.

Під час вивчення результатів тесту стрибок вгору з місця можна також визначити велику розбіжність результатів. Близько 50% футболістів виконали норматив на високий рівень, а на низький – 41.6%.

Аналізуючи показники тесту укидання м'яча на дальність, можна сказати, що більшість спортсменів (66.6 %) виконали тест на високий рівень і лише 8.3% футболістів показали низький результат.

При порівнянні результатів тесту удар по м'ячу на дальність встановлено, що всього 8.3% спортсменів характеризувались високим та середнім рівнем підготовленості, а шестеро футболістів взагалі не вклалися в норматив і мали значно менші показники ніж низький рівень.

Таблиця 2

Показники швидкісно-силової підготовленості футболістів

Контрольна вправа	Прізвище, ім'я	Біг на 30 м, с	Човниковий біг на 3x10 м, с	Стрибок у довжину з місця, см	Стрибок угору з місця, см	Укидання м'яча на дальність, м	Удар по м'ячу на дальність, м
1	Андрій І.	4.9	7.78	190	41	20.10	60
2	В. Микита В.	4.75	8.44	195	36	18.4	55
3	Гліб Г.	4.7	8.92	185	38	18.8	48
4	Данило П.	4.9	7.63	190	40	17.9	53
5	Дмитро Т.	4.72	8.51	190	39	16.8	49
6	Сергій С.	4.54	7.76	200	46	17	48
7	Данило Ш.	4.61	8.98	190	36	15.9	51
8	Данило Е.	4.55	8.67	210	46	17.5	51
9	Володимир К.	4.75	7.62	205	37	16.5	45
10	Олександр Г.	4.95	8.39	190	37	18	43
11	Ілля Л.	5.3	8.35	185	39	16.5	51
12	Василь Г.	4.98	8.75	185	36	17	45
Середнє значення :		4.8	8.31	192.9	39	17.5	49.9

Висновки. 1. В ході дослідження встановлено, що за тестом біг на 30 м. середнє значення слало – 4,8 с., за тестом човниковий біг 3 x 10 м. – 8,31 с., за

тестом стрибок у довжину з місця – 192,9 см., за тестом стрибок вгору з місця – 39 см, за тестом укидання м'яча на дальність – 17,5 м. та за тестом удар м'яча на дальність – 49,9 м.

2. Експериментально досліджено, що при порівнянні з нормативними показниками спортивних шкіл більшість футболістів-початківців мали середній та низький рівень швидкісно-силової підготовленості практично за всіма тестами. Тому для досягнення результатів високого рівня тренерам СДЮШОР «Кристал» необхідно змінити методи швидкісно-силової підготовки та зацентувати увагу саме на прояв даної здібності в тренувальному процесі.

Література.

1. Ковалев В.Д. Спортивные игры / В.Д. Ковалев – М.: Просвещение, 1988 – С 175-176.
2. Лобановский В.В. Бесконечный матч / В.В. Лобановский – М.: Физкультура и спорт, 1989. – С. – 1.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
4. Сергієнко Л.П. Практикум з теорії і методики фізичного виховання / Л.П. Сергієнко. – Х.: Фізкультура і спорт, 2001. – 270с.
5. Соломонко В.В. Футбол: посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу / В.В. Соломонко, Г.А. Лисенчук, О.В. Соломонко. – К.: Олімпійська література, 2005, - 193с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (НА ПРИКЛАДІ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ)

Константінова Дар'я

Науковий керівник: доцент Маленюк Т.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Питання розвитку швидкісно-силових здібностей дітей та підлітків є актуальним, тому що означенні здібності є базовими для всіх вікових груп. Сенситивними періодами розвитку швидкісно-силових здібностей у дівчаток є 9-10 і 12-14 років, а у хлопчиків – 10-11 і 14-16 років (Л.В. Волков, 2002). Отже, розвиток швидкісно-силових здібностей необхідно починати в дитячому та підлітковому віці, тому що саме в ці вікові періоди активно формується руховий аналізатор, закладається фундамент майбутніх спортивних досягнень, у легкій атлетиці зокрема.

Так, стрибок у довжину з розбігу є швидкісно-силовим видом легкої атлетики. На результат стрибка найбільше впливають такі фактори: швидкість розбігу, вибухова сила у момент відштовхування, швидкість вильоту після відштовхування та кут вильоту ЗЦМТ [1, с. 103]. Цей факт необхідно враховувати, здійснюючи фізичну підготовку юних стрибунів у довжину з розбігу.

Аналіз публікації. Проблеми розвитку швидкісно-силових здібностей присвячені роботи відомих вітчизняних науковців: Л.П. Матвеева (1977), В.М. Платонова (1986), Ю.В. Верхошанського (1988), В.М. Заціорського (1999), О.М. Худолія (2008), О.М. Худолія, О.В. Іващенко, О.О. Піменова (2012) та інших.

Науковці вивчили та обґрунтували закономірності, засоби, методи, а також педагогічний контроль за рівнем розвитку означених здібностей.

Питанню розвитку швидкісно-силових здібностей у школярів засобами легкої атлетики присвячені роботи наступних фахівців: О.В. Гогіна, Т.І. Гогіної (2009), О.М. Худолія (2011), С. Голяка, О. Мельничука, В. Обозної, О. Разуменко (2016) та інших.

Здійснюючи теоретичний аналіз поняття «швидкісно-силові здібності», ми з'ясували, що данні здібності проявляються через вибухову силу і швидкісну силу.

Б.М. Шиян [3, с. 178] пропонує вибухову силу розглядати як здатність проявляти максимальні силові можливості за найкоротший проміжок часу. Дана сила характерна для більшості легкоатлетичних вправ (відштовхування під час бігу, стрибках, легкоатлетичних метаннях).

В.М. Платонов [2, с. 265] розглядає швидкісну силу як здатність людини якнайшвидше долати помірний опір. Вона є домінуючою у спринтерських дистанціях та подібних до них рухових діях.

Важливо визначити рівень розвитку швидкісно-силових здібностей в учнів, розробити ефективні засоби і методи їх розвитку з урахуванням вікових, статевих та індивідуальних особливостей школярів, для того щоб встановити допустимі навчально-тренувальні навантаження.

Мета дослідження: вивчити особливості розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів, які спеціалізуються у стрибках у довжину з розбігу.

Результати дослідження та їх обговорення. У ході дослідження ми вивчили основні положення методики розвитку вибухової сили стрибунів у довжину за компонентами навантаження:

- 1) величина обтяження – маса власного тіла,
- 2) темп виконання – високий (з акцентом на якнайшвидше виконання робочої фази – відштовхування),
- 3) характер і тривалість інтервалів відпочинку – активний і повний,
- 4) тривалість вправи – від 5-10 до 15-20 відштовхувань підряд,
- 5) тривалість роботи – 2-3 підходи.

Методика розвитку швидкісної сили стрибунів у довжину передбачає дотримання наступних компонентів навантаження:

- 1) величина обтяження – маса власного тіла,
- 2) інтенсивність виконання – 75-90 % від максимальної швидкості,
- 3) характер і тривалість інтервалів відпочинку – активного і повний,
- 4) тривалість вправи – 20-30 м,
- 5) тривалість роботи – 2-3 серії.

Серед засобів для розвитку швидкісно-силових здібностей (вибухова та швидкісна сила), провідне місце посідають різноманітні стрибкові вправи, стрибки у довжину, потрійні, біг на короткі відрізки тощо.

Підбір спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей стрибунів у довжину з розбігу на початковому етапі підготовки нами здійснювався відповідно до принципу динамічної відповідності. Означений принцип передбачає, що в якості критеріїв схожості тренувальних засобів із основною спортивною вправою (стрибок у довжину з розбігу) слід враховувати такі показники: амплітуда і напрям руху, максимум зусиль у робочій фазі, режим роботи м'язів.

Для розвитку вибухової сили юним легкоатлетам були запропоновані стрибкові

вправи, які виконувались повторним методом. З метою розвитку швидкісної сили спортсмени виконували бігові вправи без додаткового обтяження на відрізки 20-30 м інтервальним методом. Крім того, для розвитку реактивності м'язів вправи слід виконувати комбінованим режимом роботи. Легкоатлетам необхідно домогтися швидкого переходу від фази амортизації до робочої фази, тому під час бігу та стрибків приземлення слід виконувати на помірно напружену ногу.

На початковому етапі тренування стрибунів у довжину ми пропонуємо відповідно до методики виконувати наступні швидкісно-силові вправи:

1. Біг в упор стоячи біля стінки. Виконувати 3 підходи по 10 с.
2. В.п. – стійка поштовхова нога попереду, махова на відстані 1-1,5 стопи позаду поштовхової. Робота рук на місці (як під час бігу). Виконувати 3 підходи по 10-15 с.
3. В.п. – вузька стійка, руки вперед вгору. Вправа починається з відведення рук назад, потім активний рух руками вниз-уперед-вгору сполучається зі швидким підсіданням, що переходить у розгинання ніг. Виконувати 10 разів.
4. В.п. – стійка ноги нарізно. Потрійний стрибок. Виконувати 5-8 разів.
5. В.п. – вузька стійка. Дріботливий біг з мінімальною амплітудою роботи ніг та з високою частотою. Наростаючий темп з поступовим переходом у швидкий біг. Виконувати 4 підходи по 20 м.
6. Повторний біг. Виконувати 2 серії 3х30 м.
7. Біг з ходу. Вправа виконується за «відмашкою». Спортсмен починає біг наростаючим темпом. Виконувати 3х30 м.
8. Стрибокподібний біг («багатоскоки»). Виконувати 3 підходи по 15 стрибків.
9. Стрибки вперед-вгору («лягушка»). Виконувати 3 підходи по 10 стрибків.

Висновки. На початковому етапі підготовки стрибунів у довжину з розбігу складаються сприятливі вікові анатомо-фізіологічні та рухові можливості для розвитку швидкісно-силових здібностей, які впливають на рівень спортивних результатів у стрибках. Розкрито методику розвитку швидкісно-силових здібностей (окремо вибухової та швидкісної сили) за компонентами навантаження. Підбрано вправи та надано рекомендації стосовно їх виконання для розвитку швидкісно-силових здібностей юних стрибунів у довжину з розбігу.

Література.

1. Бондаренко С.В. Основи техніки та методики навчання легкоатлетичних вправ: Навч. посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. / С.В. Бондаренко. – Кіровоград: Імекс ЛТД, 2007. – 224 с.
2. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсмена в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 583 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2010. – 272 с.

МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ

Кошеварова Анна

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Одним із основних компонентів формування здорової особистості є фізичне удосконалення. Програма фізичного виховання в

загальноосвітніх закладах передбачає різні форми фізкультурно-оздоровчих заходів, такі як: урок фізичної культури, фізкультхвилинки під час уроків, фізичні вправи і рухливі ігри на великий перерві, а також проведення різних заходів під час позакласної та позаурочної діяльності. Ці форми можуть повною мірою компенсувати дефіцит рухової активності учнів, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу.

Головною метою фізичного виховання є покращення здоров'я школярів з урахуванням їх потреб, інтересів, мотивів діяльності, а отже необхідно визначити фактори які впливають на формування цих мотивів, причин та стимулів, що сприяють підвищенню мотивації до занять фізичною культурою, а саме спортивним туризмом.

Мета дослідження: визначення мотивів та мотивації школярів до занять спортивним туризмом.

Результати дослідження та їх обговорення: проаналізувавши методичну та наукову літературу виокремили основні поняття теми, а саме:

1. Мотив – це спонукання людини до активності, пов'язане з намаганням задовольнити певні потреби.

2. Мотивація – це те що змушує суб'єкт діяти [1].

Мотивація підлітка – це використання стимулів, що спонукають його діяти в певному напрямі. Найчастіше підлітків мотивують до гарного навчання, розвитку, ініціативності, відповідної поведінки тощо. Методи стимулювання поведінки підлітків такі як змагання, заохочення і покарання, пов'язані з засобами матеріальної і духовної винагороди за успіхи, а також із засобами морального осуду різноманітних вчинків.

Важливим показником розвитку мотиваційної сфери підлітків є їх інтереси - форма вияву пізнавальної потреби, яка забезпечує спрямованість особистості на усвідомлення цілей діяльності і сприяє ознайомленню з новими фактами дійсності. Саме у сфері інтересів виявляються спрямованість, інтелектуальна та емоційна активність особистості. Отож, для мотивації занять спортивним туризмом тренеру необхідна враховувати інтереси та потреби учнів і на основі цього будувати тренувальний процес та заохочувати до занять.

Для визначення мотивів та мотивації занять спортивним туризмом обрано методичку розроблену В.І. Тропніковим [2] для з'ясування ступеня важливості різних причин (ситуацій, обставин), які спонукали і спонукають спортсмена продовжувати займатися обраним видом спорту. Методика полягає у заповненні опитувальника, який має 109 тверджень (причин) які спонукають людину займатися спортом. Причини, які не мають значення для респондента оцінюються у 1 бал, а найбільш значущі до 5 балів. При визначенні результатів вираховується середня арифметична балів за питання, які характеризують ті чи інші мотиви, а саме: спілкування, пізнання, матеріальні блага, розвиток характеру і психічних якостей, фізична досконалість, поліпшення самопочуття і здоров'я, естетичного задоволення і гострих відчуттів, придбання корисних для життя умінь і знань, потреба в схваленні, підвищення престижу, бажання слави, колективістська спрямованість.

В дослідженні взяли участь юні спортсмени Херсонської загальноосвітньої школи №51 загальна кількість яких становить 15 осіб віком 11-14 років. Всі діти займаються у туристському гуртку від одного до трьох років.

В ході опитування були отримані результати, які показали, що серед юних

спортсменів, що займаються спортивним туризмом найбільш значущими мотивами спортивної діяльності є фізична досконалість та колективістська спрямованість, а найменшим матеріальні блага. Результати дослідження показані у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати дослідження мотивів до занять спортивним туризмом у юних спортсменів

Критерії	Середній бал
Спілкування	5,6
Пізнання	6,4
Матеріальні блага	1,4
Розвиток характеру і психічних якостей	2,1
Фізична досконалість	7,2
Поліпшення самопочуття і здоров'я	5,5
Естетичного задоволення і гострих відчуттів	4,7
Придбання корисних для життя умінь і знань	6,4
Потреба в схваленні	5,6
Підвищення престижу, бажання слави	1,9
Колективістська спрямованість	7,2

Для наочності отриманих даних було побудовано діаграму, яка відображає ієрархію мотивів школярів до занять спортивним туризмом (див рис. 1.).



Рисунок 1. Ієрархія мотивів юних спортсменів до занять спортивним туризмом

Розподіл мотивів до занять спортивним туризмом у підлітків даної групи пояснюється різними факторами. Домінування мотивів "фізичної досконалості" і "колективістської спрямованості" пояснюється проведенням цікавих регулярних тренувань, участю групи у командних змаганнях та туристських багатоденних походах. Останні також вплинули на високі бали мотиву "придбання корисних для життя умінь і знань" та мотиву "пізнання". У походах підлітки мають можливість

задовольнити потребу у неформальному "спілкуванні", що також відзначено відносно високим балом. Вибір мотиву "потреба в схваленні" пояснюється високими показниками групи на змаганнях різного рівня, а "поліпшення самопочуття і здоров'я" – результатами регулярних тренувань. Що стосується мотиву "естетичного задоволення і гострих відчуттів" то і на тренуваннях, і на змаганнях, і в походах юні туристи долають природні та штучні перешкоди, докладаючи при цьому певних зусиль, вмінь та навичок і досягаючи високих результатів.

Висновки: Отже, проблема формування зацікавленості дітей заняттями з фізичної культури, в тому числі спортивним туризмом є досі актуальною. На основі проведеного анкетування виявили, що мотивація юних спортсменів в більшій мірі залежить від колективу в якому вони тренуються, можливості придбати корисні навички та уміння, а також від можливості поліпшити фізичний стан. Взявши до уваги критерії по яким визначалися мотиви (на першому місці це колективістська спрямованість та фізична досконалість, які набрали найбільшу кількість балів (7,2)) тренер має поєднувати тренування з участю у змаганнях та проведенням багатоденних походів.

Література.

1. Дем'янчук О.Н. Педагогічні основи формування художньо-естетичних інтересів школярів / О.Н. Дем'янчук. – К.: ІЗМН, 1997. – 63 с

2. Ложкин Г.В. Практическая психология конфликта [Учеб. пособие] / Г.В. Ложкин, Н.И. Повякель – К.: МАУП, 2000. – 256 с.

УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Кріт Вадим

Науковий керівник: доцент Черній В. П.,

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. У сучасних умовах підготовки спортсменів ігрових видів спорту широко використовується диференційований підхід до організації тренувального процесу. Основним з напрямків реалізації диференційованого підходу є використання великого числа раціональних варіантів і стратегій багаторічної підготовки до повної індивідуалізації на етапі вищої спортивної майстерності. Критеріями диференційованого підходу виступають такі відмінності: фізичної, технічної або функціональної підготовленості спортсменів; ігрового амплуа; типи будови тіла; біологічний вік; особистісні особливості; біоенергетичні характеристики тощо [1; 2].

Інтерес становить пошук критеріїв, що відрізняються стійкою біологічною природою та генетично детермінованих маркерів, які є найбільш інформативними щодо управління індивідуальною спортивною підготовкою та її прогнозування [3]. Ми припускаємо, що таким критеріям відповідають індивідуально-типологічні властивості нервової системи: функціональна рухливість, сила та врівноваженість нервових процесів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У наукових дослідженнях науковців Л. Неворової, О. Неворової висвітлено властивості нервової системи і фізіологічні

проблеми втоми та відновлення у спортсменів; вегетативній реактивності спортсменів з різною спрямованістю тренувального процесу присвячені дослідження О. Коломієць; значення індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі досліджено М. Макаренком; наукові розвідки В. Лизогуба спрямовані на дослідження зв'язку спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи [1; 2; 3].

Важливість окресленої проблеми підкреслюється багатьма дослідженнями. Тому **мета** наукового пошуку полягала в теоретичному обґрунтуванні врахування індивідуально-типологічних особливостей нервової системи спортсменів у організації тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу. Під впливом регулярних тренувань змінюється функціональний стан нервової системи, вдосконалення якого залежить від характеру фізичних вправ, що використовуються в тренуванні, їхнього об'єму, інтенсивності і тривалості [3; 4]. Це зумовлює зміни функціонального стану кори головного мозку, підкірки і периферичного нервово-м'язового апарату.

У тренуваних, порівняно з нетренуваними, відмічається добре розвинені сила, рухливість і врівноваженість нервових процесів. Комплексне використання під час тренувального процесу вправ різного характеру і ритму призводить до підвищення функціональної рухливості нервових процесів і вдосконалює функцію створення тимчасових нервових зв'язків у центральній нервовій системі [3].

Основним критерієм сили нервових процесів є працездатність клітин кори головного мозку, яка проявляється у здатності витримувати тривале і концентроване збудження або дію сильного подразника, не переходячи в стан позамежного гальмування (здатність витримувати тривалу, надмірну напругу гальмівного процесу) [1].

Функціональну рухливість нервових процесів характеризують декілька показників швидкості роботи нервової системи, а саме: швидкість виникнення і концентрації процесів першої фази іррадіації, а також зникнення їх після припинення дії подразника; швидкість зміни одного процесу на інший; швидкість руху нервового процесу, яку характеризує перебіг умовних реакцій (поведінкова функція); швидкість поширення нервових імпульсів чутливими (аферентними) та руховими (еферентними) нейронами, нейронними комплексами кори (швидкість центральної обробки інформації) від чого залежить швидкість прийняття рішення.

Тісний взаємозв'язок між стійкістю до стресу, працездатністю та втомою обумовлений тим, що всі вони мають єдину генотиповообумовлену основу – силу нервової системи відносно збудження [3].

Особливості прояву властивостей сили нервової системи за відношенням до збудження полягають у відмінності структури реакції кровообігу у відповідь на фізичне навантаження субмаксимальної потужності, яка характеризується однаковим об'ємом зовнішньої роботи для кожної типологічної групи [1; 3; 4]. При цьому сильній нервовій системі відповідає найбільш високий рівень функціонального стану серцево-судинної системи, слабка нервова система поєднується з помірною напругою функціональної відповіді серцево-судинної системи при навантаженнях [3].

Найбільш перспективними є спортсмени-ігровики з сильним типом нервової системи. Разом з тим, виходячи з теоретичних і експериментальних робіт,

проведених школою Б. М. Теплова, В. Д. Небиліцина (1985), а також низки інших авторів (В. Е. Мільман, 1983; В. П. Рибчинський, 2000; Є. П. Ільїн, 2001) можна зробити висновок, що слабкий тип нервової системи під час тренувальних занять є синтезом негативних і позитивних сторін. З одного боку, чим слабша нервова система, тим раніше розвивається стан втоми і охоронного гальмування, організм відрізняється низькою працездатністю. З іншого боку, особи з слабким типом нервової системи можуть бути цілком результативними спортсменами, оскільки саме слабка нервова система має більшу аферентну чутливість до зовнішніх подразників, реагуючи навіть на слабкі підпорогові подразники, що дозволяє під час гри краще відчувати м'яч за рахунок високого рівня розвитку пропріоцепції (м'язово-суглобова чутливість) і забезпечувати швидкодію на фоні зростання сенсорної корекції, яка в ігрових видах спорту виконує пускову роль.

Разом з тим, часте використання змагального методу під час прикидок, контрольних завдань та змагань для спортсменів-ігровиків зі слабкою нервовою системою може бути чинником, що створює у них зайве нервове напруження. Спортсменам-ігровикам з сильним типом нервової системи слід уникати розвитку перевтоми, оскільки вони можуть виконувати певну роботу тривалий час і не відчувати при цьому ознак втоми.

Аналіз наукових джерел доводить необхідність урахування індивідуально-типологічних особливостей нервової системи в організації тренувального процесу спортсменів ігрових видів спорту, з метою:

- попередження розвитку перевтоми;
- зниження працездатності;
- виснаження нервової системи;
- розвитку неврозів.

Висновки. Отже, необхідність урахування індивідуально-типологічних особливостей нервової системи спортсменів ігрових видів спорту дає можливість використовувати ці дані при розробці режимів фізичних навантажень, для оптимізації тренувального процесу та успішної діяльності спортсмена.

Література.

1. Лизогуб В. С. Зв'язок спортивної кваліфікації з індивідуально-типологічними властивостями нервової системи / В. С. Лизогуб, О. П. Безкопильний // Мат. всеукр. наук-практ. конф. присвячена 55-річчю факультету фізичної культури ЧНУ ім. Б. Хмельницького «Фізичне виховання і спорт у сучасних умовах». – Черкаси, Черкаський НУ, 2004. – С. 168–173.

2. Макаренко М. В. Роль індивідуально-типологічних властивостей вищої нервової діяльності при професійному відборі / М. В. Макаренко // Фізіологічний журнал, 2001. – № 5. – С. 97–108.

3. Неворова Л. В. Шляхи виявлення передпатологічних станів у студентів факультету фізичного виховання / Л. В. Неворова, О. В. Неворова // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів: ЧНПУ, 2018. – Вип. 154, т. I. (Сер. Пед. науки. Фіз. вих. та спорт). – С. 128–131.

4. Турчина Н. І. Функціональний стан нервової системи спортсменів ігрових видів спорту/ Н. І. Турчина // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: ХДАДМ(ХХП), 2010. – № 10. – С. 82–85.

ВПЛИВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГИРЬОВИКІВ НА ЗМАГАЛЬНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ

Кузнєцов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку гирьового спорту фізичну підготовку атлета-гирьовика розглядають як комплексний, багатофакторний процес, невід'ємною складовою якого виступає система розвитку власне силових здібностей спортсменів (А.І. Воротинцев, 2002, В.Н. Курись, 2004) [1, 2].

Відмічено, що на фоні широкого застосування гир у багатьох функціональних дисциплінах зароджується гирьовий марафон та напівмарафон, який полягає у довготривалій роботі з однією гирею. Активний розвиток гирьового спорту на теренах нашої держави та за її межами підвищує конкурентоспроможність на помостах, в наслідок чого, більшість провідних тренерів прагне до найбільш раціональної побудови системи спортивної підготовки як гирьовиків-класиків, так і напівмарафонців (В.Я. Андрейчук, 2007) [3].

Як зазначає Н.Г. Озолин, досягнення високих професійних результатів у гирьовому спорті можливі тільки за умов правильно побудованого і комплексного тренувального процесу, який в переважній більшості залежить саме від рівня максимальної сили та силової витривалості атлета [4].

Відповідно до вищезазначеного, дослідження питань силової підготовки спортсменів з класичного гирьового спорту та гирьового напівмарафону на сьогодні є цікавим і актуальним.

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

Завдання дослідження:

- 1) Дослідити рівень розвитку максимальної сили та силової витривалості спортсменів з класичного гирьового спорту та гирьового напівмарафону.
- 2) Визначити взаємозв'язок між показниками силової підготовленості та змагальною результативністю атлетів з гирьового спорту.

Організація та методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань нами було організоване та проведене експериментальне дослідження з двома групами спортсменів по 10 юнаків, які займаються класичним гирьовим спортом та гирьовим напівмарафоном відповідно. Вік досліджуваної групи у середньому складає близько 16 років при загальній тривалості занять з гирями протягом 2 років. Більшість спортсменів мають виступи на міських та обласних змаганнях, а деякі є призерами чемпіонатів України з гирьового спорту.

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження нами було визначено рівень максимальної сили та силової витривалості у спортсменів-класиків та напівмарафонців. Визначення рівня максимальної сили мало на меті підняття якомога більшої ваги зняття зазначеним способом на одне повторення – присідання зі штангою на плечах, станова тяга штанги, жим штанги стоячи та армліфтинг гирі. Тестування рівня силової витривалості відрізнялося від попередньої групи тестів, і мало на меті виконання вправи зазначеним способом з максимальним числом повторень – присідання зі штангою на плечах, станова тяга

штанги, жим двох гир та протяжка гирі.

Результати дослідження та їх обговорення. Після проведення експериментальної частини роботи, нами були здійснені розрахункові операції за допомогою електронних таблиць «Excel», у яких ми визначали кореляційний взаємозв'язок тестових випробувань зі змагальним результатом спортсменів-гирьовиків. Результати кореляційного взаємозв'язку максимальної сили та змагального результату спортсменів з класичного гирьового спорту представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Вплив максимальної сили на змагальну результативність гирьовиків-класиків

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання за штангою на плечах, кг	$r=0,241$	$r=0,225$	$r=0,188$
2	Станова тяга штанги, кг	$r=0,230$	$r=0,368$	$r=0,189$
3	Жим штанги стоячи, кг	$r=0,141$	$r=0,218$	$r=0,179$
4	Армліфтинг гирі, кг	$r=0,538$	$r=0,080$	$r=0,133$

Проаналізувавши результати кореляції максимальної сили, які були отримані в ході проведення експерименту зазначимо, що найбільший кореляційний взаємозв'язок спостерігається при виконанні вправи армліфтинг гирі (**$r=0,538$**). Спираючись на це, ми можемо говорити про значний вплив сили кисті атлета на його змагальний результат. Беручи до уваги показники інших тестових випробувань, ми не встановили бажаного кореляційного взаємозв'язку жодної контрольної вправи зі змагальним результатом.

Оцінюючи результати кореляційного взаємозв'язку антропометричних показників (зріст і маса тіла) класиків, нами не було виявлено суттєвого кореляційного зв'язку з тестовими випробуваннями.

Результати кореляційного взаємозв'язку силової витривалості та змагального результату спортсменів-класиків представлені у таблиці 2.

Таблиця 2

Вплив силової витривалості на змагальну результативність гирьовиків-класиків

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання зі штангою на плечах, раз	$r=0,248$	$r=0,351$	$r=0,194$
2	Станова тяга штанги, раз	$r=0,108$	$r=0,166$	$r=0,258$
3	Жим двох гир стоячи, раз	$r=0,141$	$r=0,271$	$r=0,144$
4	Протяжка однієї гирі, раз	$r=0,379$	$r=0,266$	$r=0,331$

Аналізуючи результати кореляції силової витривалості, які були отримані під час розрахункових операцій в електронній таблиці «Excel», ми встановили, що жодне тестове випробування не показало суттєвого кореляційного взаємозв'язку зі змагальним результатом гирьовиків.

Аналогічними результатами кореляційного взаємозв'язку виявилися значення

антропометрії атлетів по відношенню до тестових випробувань, що говорить про рівнозначний вплив маси тіла і зросту на прояв силової витривалості у юнаків з класичного гирьового спорту.

Результати кореляційного взаємозв'язку максимальної сили та змагального результату спортсменів з гирьового напівмарафону представлені у таблиці 3.

Таблиця 3

Вплив максимальної сили на змагальну результативність напівмарафонців

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання зі штангою на плечах, кг	r=0,632	r=0,108	r=0,525
2	Станова тяга штанги, кг	r=0,658	r=0,116	r=0,627
3	Жим штанги стоячи, кг	r=0,469	r=0,072	r=0,564
4	Армліфтинг гирі, кг	r=0,733	r=0,051	r=0,648

Беручи до уваги усі наведені тестові випробування зазначимо, що в більшості випадків нами був отриманий суттєвий кореляційний взаємозв'язок зі змагальним результатом спортсменів. Так, результати армліфтингу гирі становлять **r=0,733**, станової тяги штанги **r=0,658**, присідань зі штангою **r=0,632** та жиму штанги стоячи r=0,469 відповідно.

Оцінюючи показники антропометрії встановлено, що високий кореляційний взаємозв'язок зі змагальними результатами напівмарафонців залежить саме від їх маси тіла – присідання **r=0,525**, станова тяга **r=0,627**, жим штанги стоячи **r=0,564** та армліфтинг гирі **r=0,648**.

Результати кореляційного взаємозв'язку силової витривалості та змагального результату спортсменів з гирьового напівмарафону представлені у таблиці 4.

Таблиця 4

Вплив силової витривалості на змагальну результативність напівмарафонців

№	Тести	Змагальний результат	Зріст	Маса тіла
1	Присідання зі штангою на плечах, раз	r=0,557	r=0,444	r=0,412
2	Станова тяга штанги, раз	r=0,525	r=0,516	r=0,405
3	Жим двох гир стоячи, раз	r=0,621	r=0,165	r=0,591
4	Протяжка однієї гирі, раз	r=0,539	r=0,249	r=0,547

Аналізуючи результати кореляційного взаємозв'язку, які були отримані в ході дослідження, ми встановили, що усі чотири тестові випробування показали досить значний взаємозв'язок – присідання **r=0,557**, станова тяга **r=0,525**, жим двох гир стоячи **r=0,621** та протяжка гирі **r=0,539**.

Підраховуючи кореляційний взаємозв'язок між антропометричними даними та тестовими випробуваннями напівмарафонців встановлено, що на прояв силової витривалості в переважній більшості впливає маса тіла атлетів – жим двох гир

стоячи $r=0,591$ та протяжка однієї гирі $r=0,547$ відповідно. Однак, на прояв вищезазначеної силової здібності в деякій мірі також впливає і довжина тіла гирьовика, що підтверджує кореляційний взаємозв'язок станової тяги штанги зі змагальним результатом – $r=0,516$.

Висновки. 1. За результатами тестування максимальної сили класиків були встановлені наступні середні значення: присідання 66 кг., станова тяга 93 кг., жим штанги 40,5 кг., армліфтинг 45,3, та напівмарафонців 55,4 кг., 78,3 кг., 36 кг., 41,8 кг. відповідно. Показники силової витривалості класиків: присідання 45,8 раз, станова тяга 52,5 раз, жим гир 33,9 повторення, протяжка гирі 32 рази та у напівмарафонців 48,3 рази, 40,5 раз, 31,1 раз та 31,6 повторення відповідно.

2. Проаналізувавши результати кореляційного взаємозв'язку максимальної сили та змагальних результатів класиків встановлено, що найбільший кореляційний взаємозв'язок простежується при виконанні армліфтингу гирі ($r=0,538$). При визначенні кореляційного взаємозв'язку між максимальною силою та змагальними результатами напівмарафонців був встановлений наступний взаємозв'язок: армліфтинг гирі $r=0,733$, станова тяга $r=0,658$, присідання зі штангою на плечах $r=0,632$. Оцінюючи показники силової витривалості та змагальної результативності, нами був встановлений середній кореляційний взаємозв'язок. Так, присідання зі штангою на плечах становлять $r=0,557$, станова тяга штанги $r=0,525$, жим двох гир $r=0,621$ та протяжка однієї гирі $r=0,539$ відповідно.

Перспективний напрямком подальших досліджень є питання технічної підготовленості гирьовика, та її роль у досягненні високих спортивних результатів.

Література.

1. Воротыцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых/А.И. Воротынцев. – М: Советский спорт, 2002. – 272 с.
2. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей/В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
3. Андрейчук В.Я. Методические основы гиревого спорта: учебное пособие / В.Я. Андрейчук. – Львов: Тріада плюс, 2007. – 500 с.
4. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки/ Н.Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 479 с.

ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК

Кузеванова Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Постійне прагнення людини задовольняти свої потреби в русі, розвивати фізичні якості сприяло тому, що фізичні вправи поступово трансформувалися в сучасні види спорту. Таким чином, фізичні вправи відокремлюються в окремий вид людської діяльності в спортивну діяльність, яка відрізняється специфічними особливостями. Не секрет, що для різних видів спорту характерні різні психологічні навантаження [3].

Для спортивних ігор - це уміння швидко зорієнтуватися на майданчику та знайти адекватне ситуації результативне рішення. Для визначення та оцінки показаних психофізіологічних властивостей спортсменів існують запропоновані

методики, що не дають повної та достовірної інформації про розвиток мислення спортсменів - гравців у ігрових ситуаціях [3].

Недостатня увага психічної підготовки спостерігається вже в юнацькому віці, коли дитина приходить займатися спортом, не говорячи вже про професійний спорт. Тренера рахують, що найголовніше - це розвиток фізичних якостей (швидкості, витривалості, сили та інше), а використання спеціальних прийомів щодо розвитку упевненості в своїх силах перед змаганнями може відійти на другий план. Це хибна думка тому, що наполегливе прагнення до самого кінця боротися за досягнення мети (нерідко за перемогу), розвиток сили волі, високій рівень стійкості проти збиваючих зовнішніх і внутрішніх впливів, здатність довільно управляти своїми діями, думками, відчуттями, поведінкою в цілому, або наприклад самовладанням – є обов'язковою умовою для перемоги у спорті [1; 2].

На думку В.І. Наумчука, психологічна підготовка спортсмена - система психолого-педагогічних впливів, що застосовуються з метою формування та вдосконалення: властивості і якості особистості, її психічних станів, які необхідні дії успішного виконання тренувальної діяльності, підготовки до змагань і надійного виступу в них.

Практика спортивної діяльності доводить, що один з головних компонентів в спорті - це розвиток фізичних якостей, але якщо спортсмен слабкий психічно, то надалі на одному зі своїх головних змагань може не справитися з психічним навантаженням [4; 6].

Отже, тренер повинен приділяти належну увагу цьому аспекту, а не чекати коли спортсмен зіткнеться з проблемою.

Результати дослідження. У процесі дослідження було використано методику «Самооцінка екстраверсії, ригідності та тривожності» та методику «Діагностика агресії» (Бас-Даркі). За цими тестами були досліджені гандболістки віком 14 - 15 років, різного спортивного стажу та спортивного розряду. У складі команди: є три воротаря, які в середньому займаються 2 роки, один з них має розряд КМС. Два розігруючих гравця, які в середньому займаються 5 роки, розряд КМС, один з них капітан команди. Три півсередніх, які в середньому займаються 3 роки. Три лінійних, які в середньому займаються 4 роки, двоє з них мають розряд КМС. Чотири крайніх гравця, які в середньому займаються 6 роки, один з них має розряд КМС.

У процесі тренувальної та змагальної діяльності ми можемо спостерігати безліч понять, які впливають на її процес та результат. Постає питання, яку роль у тренувальній та змагальної діяльності несуть такі явища, як екстраверсія, ригідність та тривожність. У процесі дослідження було виявлено, що у гравців котрих перевага падає на екстраверсію вони впевнені та рішучі. Через ригідність можна визначити, як гравець ставиться до своїх дій в грі і наскільки впевнено виконує кидок.

Звертаючи увагу на результати першої діагностики, можна зауважити: у 15 опитаних, що становить 80% від усіх опитаних, отримано високий рівень тривожності. У 3 (20%) - середній рівень тривожності. Це говорить про те, що більшість дівчат дуже переймаються результатами своєї діяльності, а саме змагальної. Високий рівень ригідності у 5 (33,3%), у 7 гравців (46,6%) - середній і у 1 (6,6%) - низький рівень ригідності. Тобто третині дівчат із високим рівнем ригідності важко адаптуватися у мінливому середовищі. Особливо це може проявитися у змаганнях із сильними суперниками. Щодо екстравертності, то у 12

(80%) - високий рівень та у 3 (20%) - середній рівень прояву цієї властивості у юних гандболісток. Цей психологічний тип типовий для командних видів спорту. Але завищена імпульсивність цих гравців може завадити адекватній рефлексії та самооцінці своєї поведінки.

Таблиця 1

Самооцінка екстраверсії, ригідності та тривожності юних гандболісток 14 - 15 років

№	Амплуа	Спорт. розряд	Екстраверсія	Ригідність	Тривожність
1.	Воротар	КМС	Висока екстраверсія	Середній рівень	Висока тривожність
2.	Воротар	2 д.	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Середній рівень
3.	Воротар	2 д.	Висока екстраверсія	Середній рівень	Висока тривожність
4.	Центральний	КМС	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Висока тривожність
5.	Центральний	КМС	Висока екстраверсія	Середній рівень	Середній рівень
6.	Півсередній	2 д.	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Висока тривожність
7.	Півсередній	2 д.	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Середній рівень
8.	Півсередній	2 д.	Середній рівень	Висока пластичність	Висока тривожність
9.	Лінійний	2 д.	Висока екстраверсія	Середній рівень	Висока тривожність
10.	Лінійний	КМС	Висока екстраверсія	Висока пластичність	Висока тривожність
11.	Крайній	КМС	Середній рівень	Висока пластичність	Висока тривожність
12.	Крайній	2 д.	Висока екстраверсія	Переважає ригідність	Висока тривожність
13.	Крайній	КМС	Висока екстраверсія	Середній рівень	Висока тривожність
14.	Крайній	2 д.	Висока екстраверсія	Середній рівень	Висока тривожність
15.	Крайній	2 д.	Середній рівень	Середній рівень	Висока тривожність

Друга діагностика спрямована на дослідження агресії, через яку іноді бувають вилучення гравця з гри, а іноді на вольовій агресії можна досягти хороший результат.

Агресія - фізична або вербальна поведінка людини, спрямована на пошкодження або зруйнування. У випадку, якщо агресія виявляється в найбільш екстремальній і соціально неприпустимій формі, вона переростає у насильство.

Види: фізична агресія (Ф); непрямая агресія (Н/А); роздратування (Р); негативізм (Н); образа (О); підозрілість (П); вербальна агресія (В); докори сумління, почуття провини (Д).

Таблиця 2

Діагностика агресії юних гандболісток 14 - 15 років (бали)

№	Амплуа	Спорт. розряд	Ф	Н/А	Р	Н	О	П	В	Д
1.	Воротар	КМС	6	3	6	3	3	4	7	4
2.	Воротар	2 д.	2	3	5	3	5	6	9	6
3.	Воротар	2 д.	7	5	10	4	5	5	9	6
4.	Центральний	КМС	6	8	7	1	5	6	4	6
5.	Центральний	КМС	8	3	4	1	5	7	11	8
6.	Півсередній	2 д.	3	4	7	2	6	6	5	7
7.	Півсередній	2 д.	7	7	8	5	7	9	6	7
8.	Півсередній	2 д.	6	6	4	2	5	3	8	7
9.	Лінійний	2 д.	9	6	8	2	3	2	8	3
10.	Лінійний	КМС	1	5	3	3	5	5	6	3
11.	Крайній	КМС	4	4	4	2	4	2	7	5
12.	Крайній	2 д.	5	6	6	4	8	8	11	9
13.	Крайній	2 д.	1	4	6	2	4	4	7	6
14.	Крайній	2 д.	3	3	2	1	2	2	6	4
Всього:			68	67	80	35	67	69	104	81

Проаналізувавши результати цього тесту можна зауважити, що у більшості гравців (64,3%) були виявлені високі та середні показники вербальної агресії, образи, а також почуття провини (докору). Низькі показники були виявлені за непрямою агресією (64,3%) та за негативізмом і підозрілістю (57,2%).

Висновки. За результатами дослідження виявлено, що найбільш вираженим психічним станом виявилася тривожність у юних гандболісток. Це є підставою для тренерів звернути увагу на подолання у дівчат почуття невпевненості під час змагань. Завищена вербальна агресія (суперечка, негативні вислови тощо) може привести юних гандболісток до покарань та попереджень під час змагальних дій.

В перспективі подальших досліджень варто виявити мотивацію юних спортсменок на перемогу або на запобігання невдачі.

Література.

1. Алексеев А. В. Перебори себя. Психологическая подготовка в спорте / А. В. Алексеев // Издательство "Феникс": Ростов-на-Дону, 2006. - 354 с.
2. Блудов Ю. М. Личность в спорте: очерки исслед. психологии спортсмена / Ю. М. Блудов, В. А. Плахтиенко. – М. : Россия, 1987. – 154 с.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. - Киев: Олимпийская литература, 2002. - 296 с.
4. Ильин Е. П. Психология спорта / Е. П. Ильин // Издательство "Питер", 2008. - 352 с.
5. Ильин, Е.П. Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. - СПб.:Питер,2004. – 701 с.
6. Клименко В. В. Психологія спорту : навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. /

АКЦЕНТУАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ

Куруч Анастасія

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Суддівська діяльність різноманітна багатьма аспектами, які важливі та можуть впливати на хід спортивних змагань високого класу. Усі характерологічні особливості суддів впливають на стиль та результат суддівської діяльності. У цьому дослідженні звернено велику увагу акцентуації особистості. Акцентуації - це надмірно виражені риси характеру. Залежно від рівня виразності виділяють два ступені акцентуації характеру: явну і приховану. Явна акцентуація відноситься до крайніх варіантів норми, відрізняється постійністю рис певного типу характеру. При прихованій акцентуації риси певного типу характеру виражені слабо або не виявляються зовсім, проте можуть яскраво проявитися під впливом специфічних ситуацій. Акцентуація особистості є домінуючою темою у психологічних особливостях спортивних суддів, тому вона є актуальним предметом нашого дослідження.

Результати дослідження. У процесі дослідження було використано «Методику акцентуації характеру та темпераменту особистості» (Г. Шмишека, К. Леонгарда). За цією методикою були дослідженні судді вищих та початкових категорій, різного віку та статі. Вона включила в себе поняття, які суттєво впливають на суддівську діяльність загалом.

Опитувальник включає 88 питань, 10 шкал, які відповідають певним акцентуаціям характеру. За цією діагностикою були дослідженні арбітри різного віку та категорій. Альона В. – 20 років, суддя 2 категорії; Валерія В. – 22 роки, суддя першої категорії; Руслан Л. – 28 років, суддя Європейської категорії; Олена Д. – 32 роки, суддя Європейської категорії; Вікторія Ж. – 36 років, суддя Європейської та Міжнародної категорії з пляжного гандболу (з перервою в суддівській кар'єрі). У різноманітному спектрі суддівської діяльності ми можемо спостерігати безліч понять, які впливають на її процес і результат. Постає важливе питання, яку роль у спорті несе, таке явище як акцентуація особистості. Треба знати та розуміти, що під цим поняттям криється глибока сутність спортивної психології.

Акцентуації характеру можуть сприяти розвитку психогенних розладів, ситуативнообумовлених патологічних порушень поведінки, неврозів, психозів у процесі діяльності суддів. Однак слід зазначити, що акцентуацію характеру ні в якому разі не можна ототожнювати з поняттям психічної патології. Жорсткого кордону між умовно нормальними, «середніми» людьми і акцентованими особистостями не існує.

Виявлення таких особистостей в колективі необхідно для вироблення індивідуального підходу до спортивних ігор, для професійної орієнтації, закріплення за ними певного кола реакцій та наслідків, з якими, в силу своєї психологічної схильності, вони здатні справлятися краще за інших.

Проаналізувавши результати цієї діагностики, можна зауважити, що астенонервовий та сенситивний типи не виражені у спортивних суддів. Це говорить про те, що не спостерігається втомі після спілкування, дратівливості, схильності до

тривожних побоюванням за свою долю, боязкості, сором'язливості, надмірної чутливості. Якщо у комплексі переглядати всі ці складові, то вони зовсім не характерні спортивним суддям, які повинні бути сміливі, стабільні тощо. Тому відсутність прояву цих типів є нормою у спортивній діяльності цих суддів.

Таблиця 1

Типи акцентуації суддів з гандболу

Типи акцентуації	Судді	Альона В. (2 катег.)	Валерія В. (1 катег.)	Руслан Л. (Європ. катег.)	Олена Д. (Європ. катег.)	Вікторія Ж. (Європ. та Міжн. катег. з перервою)
Демонстративний		Ознака акцентуації	Не виражено	Середній тип	Середній тип	Не виражено
Гіпертимний		Середній тип	Середній тип	Ознака Акцентуації	Середній тип	Середній тип
Астенонервовий		Не виражено	Не виражено	Не виражено	Не виражено	Не виражений
Психостеничний		Середній тип	Середній тип	Середній тип	Середній тип	Середній тип
Шизоїдний		Не виражено	Середній тип	Не виражено	Ознака акцентуації	Не виражений
Сенситивний		Не виражено	Не виражено	Не виражено	Не виражено	Середній тип
Збудливий		Не виражено	Середній тип	Не виражено	Не виражено	Ознака акцентуації
Емоційно-лабільний		Середній тип	Ознака акцентуації	Середній тип	Середній тип	Середній тип
Інфантильно-залежний		Середній тип	Не виражено	Середній тип	Не виражено	Не виражений
Нестійкий		Середній тип	Не виражено	Середній тип	Не виражено	Не виражений

Висновки. В ході проведеного дослідження, був виявлений зв'язок між акцентуаційними типами в діяльності професійних суддів. Судді Європейської категорії є стабільними, професійно сконцентровані, але в той же час ексцентричні та рішучі. У суддів початкових категорій спостерігається демонстративність та гіпертимність, що вказує на нестабільно сформовану суддівську особу та активні старання. У суддів 1 та 2 категорій за узагальненим аналізом добрі показники, які вказують про правильний напрям до професійної суддівської діяльності. Ця методика розкрила багато характерологічних особливостей особистості. Вона довела, що кожна людина формується з різних психологічних характеристик, які в сукупності можуть формувати особу, як професіонала. Виражена акцентуація говорить не про те, що людина є тільки такою, а й про сукупність деяких типів та формування справжньої особистості.

Перспективним напрямком дослідження є поглиблене діагностування психологічних станів суддівської діяльності за допомогою різноманітних методичних розробок.

Література.

1. Волков И.П. Практикум спортивной психологии/И.П. Волкова.- СПб.: Питер, 2002. – 93 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта /Евгений Ильин. – СПб.:Питер, 2008. – 258 с.

3. Шалар О.Г. Властивості особистості суддів з гандболу [Текст] / О.Г. Шалар, Анастасія Куруч, Г.О. Череповська // Актуальні проблеми юнацького спорту: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф.(27 вересня 2018 р. / уклад.: С.К. Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – С. 158-162

4. Shalar Oleh. Intellectual abilities high-end handball players of different playing roles [Artykul] / Yevgeniy Strykalenko, Ihor Zhosan, Oleh Shalar // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. Наук. праць Східноєвроп. Нац. Ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індіка. – Луцьк: Східноєвроп. Нац. Ун-т ім. Лесі Українки, 2017. - №4(40). – С. 128-133

ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТАКТИКИ ПРИ ПОДОЛАННІ ДИСТАНЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ

Лукасишена Олена

Науковий керівник: викладач Кільницький О.Ю.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В теорії фізичного виховання спортивну тактику визначають як мистецтво ведення спортивної боротьби. У спортивному туризмі під тактикою розуміється вибір засобів і методів та їх використання при реалізації індивідуальних і командних можливостей туристів для досягнення поставленої мети і вирішення конкретних завдань в умовах туристських змагань та походів [5].

Питання такти в спорті у своїх працях висвітлювали такі науковці, як: Платонов В.Н. який особливу увагу приділяв питанням тактичної підготовленості та тактичній підготовки спортсменів; Годик М.А. переймався питаннями контролю тактичної підготовленості спортсменів [1], та інші.

З аналізу науково-туристської літератури випливає, що автори в основному переймаються питанням тактики подолання туристських спортивних походів, підготовки до них, та реалізації тактичних дій які були сплановані до походу при плануванні: маршруту походу, графіку денних переходів, та вибору тактики подолання природних перешкод на маршруті.

В своїх працях Грабовський Ю.А., [2], Кодиш Е.Н., Ганопольский В.І. детально розглядають питання тактики в рамках подолання конкретних технічних етапів які включаються в дистанцію змагань в пішохідному туризмі. Але питанням розробки такти подолання дистанції в цілому залишаються майже не висвітлені. Тому тема даної статті є актуальною.

Мета дослідження. Визначити основні особливості, що впливають на побудову тактики для подолання дистанції в пішохідному туризмі.

Результат дослідження. Грабовський Ю.А. у своїх працях виділяє основні чотири організаційні форми спортивного туризму такі як: походи та змагання, екскурсії експедиції. Спортивні туристські походи - групове проходження туристського спортивного маршруту визначеної протяжності з подоланням природних перешкод різної складності [2].

В типовій програмі курсу спортивний туризм для підготовки кадрів з організації та проведення туристських спортивних походів, що затверджена постановою президії федерації спортивного туризму України. Зазначено, що поняття тактика туристського походу передбачає: складання графіку пересування, планування денних переходів, розпорядок різних заходів протягом ходового дня,

вибір часу та місця ночівлі на маршруті. Підведення підсумків дня та планування дій на наступний день з урахуванням погодних умов, фізичного і морального стану учасників та інших обставин.

Побудова тактики залежить від подолання складних ділянок в туристському поході, оцінки ситуації і складності перешкод, характеру наявних засобів страхування та самострахування, а також визначення можливих дій на випадок виникнення екстремальних ситуацій [4].

Для забезпечення безпеки на туристських маршрутах будь-якої складності передбачається виконання комплексу тактичних і технічних заходів.

До тактичних відносять:

1. Відповідність маршруту фізичним і технічним можливостям групи.

2. Ґрунтовне вивчення району майбутнього туристського походу, його специфічних особливостей.

3. Дотримання правил підбору, підготовки та експлуатації спорядження, відповідно до сезону.

4. Дотримання правил організації бівуачних робіт

Технічні заходи передбачають:

1. Організацію і чітке виконання прийомів страховки і самостраховки при подоланні природних перешкод на туристському маршруті.

2. Виконання технічних прийомів пересування, відносно характеру та складності рельєфу [3].

Наступна не менш важлива організаційна форма це змагання з різних видів спортивного туризму. На прикладі пішохідного туризму як найбільш доступного та масового виду туризму розглянемо тактичні дії, що здійснюють спортсмени туристи при подоланні змагальної дистанції. В програму змагань можуть включатися наступні дистанції: особиста та командна «Смуга перешкод», «Крос-похід», «Рятувальні роботи».

Відповідно до положення та умов, змагання можуть проводитися за двома схемами. Перша за вільним вибором тактики проходження дистанції. Друга за попередньою заявкою тактичної схеми для проходження дистанції або окремих етапів. За зміну якої в процесі подолання дистанції виставляються штрафні бали [2].

На основі аналізу літератури та практичного досвіду при побудові тактики для подолання змагальної дистанції в спортивному туризмі впливають наступні фактори:

1. Фізична підготовленість

2. Технічна підготовка

3. Матеріальне забезпечення (наявність в достатній кількості на команду (6 осіб) туристського обладнання: мотузки, карабіни, та різні технічні пристрої для подолання дистанції)

4. Клас дистанції.

5. Змагальний досвід та спортивна кваліфікація

6. Наявність тренувальної бази в зимовий період

7. Погодні умови при подоланні дистанції в теплий період року.

8. Психологічна стійкість

9. Згуртованість команди

На наш погляд з вище перерахованого випливає, що технічна підготовка, матеріальне забезпечення, змагальний досвід та спортивна кваліфікація найбільше

впливають на формування тактики для подолання дистанції в спортивному туризмі. Адаже при наявності в команді менш технічного та фізично підготовленого учасника або учасників, слід при розробці тактичних дій відводити їм не значну роль. Так як їх дії можуть призвести не тільки до невдалого виступу на змаганнях але і поставити учасників команди небезпечну ситуацію адже змагання як правило проходять на дистанціях з перепадом висоти.

Висновки. Тактична підготовку в спортивному туризмі умовно можна розділити на два напрямки це: тактична підготовка до спортивного туристського походу та до змагань з різних видів туризму

Важливий компонент тактичної підготовки туристів - вміння швидко і якісно вирішувати різноманітні техніко-тактичні завдання, пов'язані з вибором тих чи інших технічних прийомів, найбільш доцільних в конкретній ситуації. В цілому слід зазначити, що в основі використання тих чи інших тактичних прийомів в спортивному туризмі залежить від багатьох факторів, що в результаті формують тактичні дії команди або групи при подоланні маршруту походу чи змагальної дистанції.

Література.

1. Годик М.А. Спортивная метрология / М.А Годик. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм: Навчальний посібник / Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, Т.В. Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. – 304 с.
3. Курилова В.И. Туризм / В.И. Курилова - М.: Просвещение, 1988. - 224 с.
4. Типові навчальні плани та програми курсу спортивний туризм [Електронний ресурс] / К.: Федерація спортивного туризму України, 2002. – Режим доступу до ресурсу: http://tourlib.net/metod_tourism/sporttur.htm
5. Федотов Ю.Н. Спортивно - оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. - СПб., СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта. 2001. - 292 с.

РІВНІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ВОЛЕЙБОЛІ ПЛЯЖНОМУ

Міщенко Олександра

Науковий керівник: доцент Малярєнко І.В., викладач Руденко В.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний олімпійський спорт характеризується рекордними спортивними результатами, високою конкуренцією на спортивній арені, що визначає прагнення фахівців до вирішення проблем підвищення якості та ефективності тренувального процесу.

У сучасній теорії і практиці волейболу пляжного проблема ефективної організації процесу фізичної підготовки залишається недостатньо розкритою. Відчувається нестача науково обґрунтованих методичних рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів. Як наслідок, використовується науково-методична література для інших видів спорту (класичного волейболу тощо) [2, 3]. Тренувальні

навантаження гравців впродовж тренувального періоду передбачають паралельний розвиток як фізичних якостей, так і оволодіння та удосконалення технікою гри. Однією з організаційних та методичних основ є розробка методики розвитку саме тих фізичних якостей, які у гравців недостатньо розвинені, що не дозволяє у повній мірі реалізувати результативну техніку для ефективної змагальної діяльності. Оптимізація процесу фізичної підготовки гравців волейболу пляжного на основі впроваджені методики, одночасний вплив її на технічну підготовку та опрацювання отриманих даних, їх систематизація викликає необхідність вирішити означену проблему, що і зумовило вибір теми нашого дослідження.

Аналіз публікацій. В системі підготовки гравців волейболу пляжного саме фізична підготовка займає центральне місце, оскільки є базовою у процесі формування рухових умінь, що у свою чергу сприяє ефективності оволодіння техніко-тактичним арсеналом та удосконаленням його. Питанню фізичної підготовки у волейболі пляжному значну увагу приділяли як вітчизняні (Горчанюк Ю.А., Рудківська Е.В.), так і зарубіжні дослідники та тренери (Костюков В.В., Хомберг С.), вважаючи її базою для успішного оволодіння технічними прийомами та реалізації тактичних завдань [1, 4].

Мета дослідження: полягає у визначенні ефективних методичних основ та організації тренувального процесу фізичної підготовки гравців волейболу пляжного.

Результати дослідження та їх обговорення. Результати дослідження дозволяють зробити висновок, що запропонована та розроблена методика розвитку фізичних якостей є ефективною, так як спостерігається достовірний приріст показників усіх якостей. Наприкінці дослідження найбільш розвинулася (t-7,58, p<0,01) вибухова сила ніг (12,5 - 15%) та (t-5,33, p<0,01) швидкісна витривалість (15%), середній приріст відмічався у показників швидкості (t-7,14, p<0,01), на 12,5% - витривалості (t-5,53, p<0,01), інші якості, такі як спритність (t-2,81, p<0,05), сила рук (t-6,55, p<0,01) та ніг (t-8,23, p<0,01) дали приріст у 10%.

Таблиця 1

Підсумкова таблиця рівнів загальної та спеціальної фізичної підготовленості волейболісток 14-15 років на початку і наприкінці дослідження

Види фізичної підготовки	ФІЗИЧНА								
	ЗАГАЛЬНА					СПЕЦІАЛЬНА			
Контрольні вправи	Біг 30м., %	Човник біг 3x10м, %	Біг 400м., %	Стрибок у довжину з місця, %	Підтягування, %	Стрибок у гору з місця, %	Стрибок у гору з розбігу поштовхом обох ніг, %	Кидок набивно-го м'яча, %	Біг 92м., («ялінка») %
Фізичні якості	Швидкість	Спритність	Витривалість	Сила ніг	Сила рук	Вибухова сила			Швидкісна витривалість
Відповідність високому рівню на початку дослідження (групи в середньому у %)	70	82,5	55	42,5	27,5	65	65	70	55
Відповідність високому рівню наприкінці дослідження (групи в середньому у %)	82,5	92,5	67,5	47,5	37,5	77,5	70	80	70
Середній приріст показників групи наприкінці дослідження (у%)	12,5	10	12,5	5	10	12,5	15	10	15
Невідповідність високому рівню наприкінці дослідження (у %)	17,5	7,5	32,5	52,5	62,5	22,5	30	20	30

З таблиці 1.1 видно що показник невідповідності високому рівню (ПНВР) більше 10 % (стрибучість – 12,3 та сила ніг – 13,8) дає підстави працювати над їх розвитком. А ПНВР сили рук – 62,5 % та сила ніг – 47,5 % вказує на те, що дана якість потребує цілеспрямованого додаткового тренування.

Впроваджена у тренувальний процес методика дозволила підвищити рівні загальної, спеціальної фізичної підготовленості, що сприяло підвищенню рівня технічної підготовленості.

Суттєвий приріст у 22,5 % при виконанні контрольної вправи - атакуючого удару у задану зону ($t=2,74$, $p<0,05$). Трохи менший приріст (15 %) спостерігався у повторному тестуванні при виконанні такої вправи як подача м'яча у задану зону ($t=4,3$, $p<0,05$). Ці зміни можна пояснити адаптуванням волейболісток до тренувань на піску і відкритому повітрі та покращенням показників спеціальної фізичної підготовленості. Саме вибухова сила рук і ніг, що являється основною фізичною якістю для успішної реалізації атаки, позитивно вплинула на результат наприкінці дослідження.

Достовірний приріст у 15% спостерігався і при виконанні такої контрольної вправи як прийом м'яча з подачі ($t=2,43$, $p<0,01$). Цей технічний елемент є найбільш важливим для гравців, так як саме від нього залежить успішність дій для реалізації атаки. На якість виконання прийому м'яча з подачі впливають такі фізичні якості як швидкість, спритність, швидкісна витривалість, які наприкінці дослідження теж показали достовірний приріст у межах 10-15%.

Не менш важливим елементом техніки є передача м'яча на удар ($t=2,43$, $p<0,05$), від виконання якої залежить реалізація атаки. Наприкінці дослідження ця контрольна вправа дала найменший приріст у 5%, але за рівнем її виконання на 50 % відповідала показникам середнього (3 балам), на 25% - вище за середній (4 балам) та 12,5% (5 балам) - високому рівню.

Визначення індивідуального рейтингу гравців наприкінці дослідження дозволило нам обрати склад команди, що брала участь у залікових змаганнях та посіла на них перше місце.

Висновки. Ефективність процесу підготовки спортсмена в сучасних умовах багато в чому обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю як інструменту управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренером і спортсменом і на цій основі підвищувати рівень управлінських рішень при підготовці гравців волейболу пляжного.

Література.

1. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры / Под ред. А.В. Беляева, М.В. Савина. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 368 с.
2. Горчанюк Ю. Теоретичне обґрунтування і перевірка ефективності моделей переміщень і стрибків спортсменів у пляжному волейболі / Ю. Горчанюк // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Сб научн.тр. - Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2003. - № 6. - С. 72-87.
3. Костюков В.В. Пляжний волейбол: методичний посібник / В.В. Костюков, Ю.Б. Чесноков, А.В. Тимохін. - К.: Олімпійська література, 1997. – 96 с.
4. Рудковська Е.В. Динаміка навантажень в макроциклі підготовки юних спортсменок, які спеціалізуються у пляжному волейболі / Е.В. Рудковська // Вісник спортивної науки. - № 3 - 2007. - С. 3-7.

ВПЛИВ СПОРТУ НА РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКА

Одейчук Валерія, Одейчук Віолетта

Науковий керівник: доцент Марчик В. І.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Відомо, що заняття спортом позитивно впливають на інтелектуальну сферу, оскільки сприяють формуванню у людини уявлень за час і відстань, а саме за темп, ритм і швидкість рухів, за масу тіла та за рухові можливості власного тіла. Спортивно-виконавча діяльність розвиває спостережливість, тому що вимагає концентрації уваги на умовах, що сприяють рухам. Заняття більшості видів спорту підвищують гостроту сприйняття того, що відбувається; відпрацьовується здібність до адекватної зміни поведінки в залежності від умов, що змінюються. Спортивна діяльність є творчою; в процесі занять спортом необхідно аналізувати причини успіхів та невдач своїх рухів, правильно оцінювати ситуацію, що виникла, вести пошук шляхів раціонального вирішення рухових завдань. Можливості використовувати фізичні вправи щодо впливу на інтелектуальну сферу та вплив великих фізичних навантажень на розвиток інтелектуальних здібностей завжди будуть привертати увагу дослідників.

Аналіз публікацій. Автори відзначають позитивний вплив регулярних занять фізичною культурою і спортом на особистісні особливості студентів-спортсменів на основні пізнавальні психічні процеси (увага, пам'ять і мислення). Показано, що постійні заняття фізичною культурою сприяють зняттю втоми, так як кращий відпочинок - це зміна виду діяльності. Описано, що саме заняття фізичною культурою і спортом виступають одним з головних чинників, які визначають працездатність студентів [3, с. 338].

Мета дослідження: виявити вплив спорту на інтелектуальний розвиток підлітків.

Методика дослідження. В дослідженні, що було проведено у листопаді 2018 року, взяли участь 12 школярів віком від 12 до 15 років, які умовно були поділені на три групи. Першу групу (№1) склали дві дівчинки і два хлопчики, які не займають спортом, другу групу (№2) - дві дівчинки і два хлопчики, які мають масові спортивні розряди та відвідують навчально-тренувальні заняття в ДЮСШ № 9 міста Кривого Рога, третю групу (№3) - дві дівчинки і два хлопчики, які мають спортивні розряди та звання КМС і МС та займаються в ДЮСШ № 1 міста Кривого Рогу.

В дослідженні використано метод тестування на визначення рівня інтелектуальних здібностей та опитування [2].

Інтелект – загальна здатність до пізнання і вирішення проблем, яка обумовлює успіх у будь-якій діяльності і лежить в основі інших здібностей.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів тестування виявив, що в групі №2, яка складалася із спортсменів масових розрядів, рівень інтелекту визначається як високий, що характеризує високі здібності до абстрактного мислення, кмітливості та здатності швидко навчатися.

Результати тестування в групі №1(не спортсмени) і групі №3 (КМС і МС) виявилися схожими, рівень інтелектуальних здібностей визначено як середній. У зв'язку з такими не очікуваними результатами був досліджений розпорядок дня серед респондентів, які не займаються спортом і які мають спортивні розряди та

звання КМС і МС.

У результаті опитування було виявлено, що підлітки першої групи приходячи зі школи найчастіше приймають їжу та лягають відпочивати з гаджетами. Візуально було відмічено, що підлітки групи №1 мають зайву вагу. Також з цих дітей ніхто не відповів, що робить домашнє завдання або читає книгу.

Підлітки групи №3 все як один відповіли: «Після ранкового тренування я йду в школу, а після школи знову йду на тренування». У цих підлітків спортивна діяльність на першому місці, на інше в них не вистачає часу.

Було поставлено питання: чому у підлітків, які не займаються спортом і які вже досягли успіху в спорті, виявлено однаковий рівень інтелектуальних здібностей.

Авторами роботи зроблено таке припущення, що підлітки групи №1:

- даремно витрачають час;
- ведуть малорухомий спосіб життя;
- переважно мають зайву вагу;

група №3:

- весь час витрачають на тренування;
- нерегулярно харчуються;
- спорт високих досягнень призводить до багатьох хвороб головного мозку (енцефалопатія, анорексія тощо)

Для спортсменів групи №2 (масові спортивні розряди) характерна якісна і регулярна фізична активність, що сприяє розвитку тіла і мозку. Наслідком цього є більш швидке, більш якісне мислення, ясність думки, менша втома і велика витривалість інтелектуальних здібностей. Спорт, будучи невід'ємною частиною педагогічного процесу у вихованні школярів, активно впливає на розумову діяльність і фізіологічні показники (стан серцево-судинної, ендокринної, м'язової, дихальної та інших систем) або психічні особливості (такі як увага, мислення, пам'ять), фізичні здібності (рівень розвитку витривалості, швидкості рухів, сили) й інші якості, які необхідні при виконанні навчальної діяльності.

Отримані результати підтверджуються результатами Н. В. Рижкіна і співавтора, в якій зазначається, що є цілих дві причини, що пояснюють чому далеко не всі з професійних спортсменів виявляють високі інтелектуальні здібності. По-перше, потенціал розвитку є у кожного без винятку, але не всі його реалізують в достатній мірі. По-друге, помірних навантажень в професійних видах спорту дотримуються далеко не завжди. У ряді випадків людині регулярно доводиться відчувати неймовірні зусилля і напруження. Все це негативно впливає на роботу нервової системи. Отже, не будь-який вид спорту сприяє розвитку інтелекту. Постійні і грамотні навантаження вдосконалюють наше тіло і мозок. Клітини мозку, як і м'язи, потребують тренування. Автори роботи виділили список спортивних дисциплін, що позитивно впливають на розвиток пам'яті, це: біг, різновиди аеробіки, танці. А прогулянки пішки й їзда на велосипеді сприяють поліпшенню запам'ятовування іноземних слів [1, с. 132].

Висновки. При дослідженні впливу спорту на інтелектуальний розвиток підлітків виявлено, що помірні спортивні навантаження позитивно впливають на розвиток інтелектуальних здібностей.

Література.

1. Рыжкин Н. В. Влияние физической культуры на активность умственной деятельности студентов / Н. В. Рыжкин, Т. И. Тумасян // Развитие современного социально-гуманитарного знания: отечественный и зарубежный опыт : сборник научных трудов по материалам Международной научно-практической конференции 28 февраля 2018 г.: в 4 ч. / Под общ. Ред. Е. П. Ткачевой. – Белгород : ООО Агентство перспективных научных исследований (АПНИ), 2018. – Часть I. – С. 131-134.
2. Тест «Интеллектуальные способности человека» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://testometrika.com/intellectual/>
3. Хорьков В. В. Влияние физической культуры и спорта на умственную и физическую работоспособность студентов [Электронный ресурс] / В. В. Хорьков, А. М. Шувалов, М. А. Мягков / Актуальные вопросы взаимодействия образования, науки и бизнеса: сб. ст. Межд. науч.-практ. конф. (Москва, 30 января 2018 г.). – Режим доступа: <http://impulse-science.ru/wp-content/uploads/2018/02/K12.pdf#page=335>

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ

Онищенко Сергій

Наукові керівники: доцент Шалар О.Г., доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Соціально-економічна нестабільність, зростання психоемоційної напруженості в сучасному суспільстві істотно збільшують вимоги до функціонального і фізичного стану працездатного населення. Збереження життя і здоров'я людей зрілого віку має величезне значення, оскільки саме ця категорія населення має великий трудовий і життєвий досвід, що є особливою цінністю для суспільства в цілому. Зниження рухової активності, поява надлишкової маси тіла в поєднанні з іншими несприятливими факторами і шкідливими звичками у чоловіків зрілого віку призводять до зниження функціональної працездатності, збільшення ризику виникнення серцево-судинних захворювань.

Заняття оздоровчим фітнесом, силовим тренуванням позитивно впливають на фізичний стан і рухову активність чоловіків і жінок у сучасному суспільстві

Фахівцями в області фітнесу та атлетизму встановлено, що регулярні з адекватним навантаженням заняття фізичними вправами розширюють функціональні і адаптивні резерви найважливіших систем організму людей зрілого віку (О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко, А. І. Стеценко, П. М. Гунько та ін.).

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що методика використання фізичних вправ з особами зрілого віку недостатньо обґрунтована.

Вивчення цього питання представляє особливу актуальність в організації занять силового характеру осіб зрілого віку, оскільки в силу історично і соціально сформованих методологічних підходів в системі фізичного виховання в нашій країні, фізкультурно-оздоровчі програми занять застосовувалися переважно в освітніх установах

В даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяє

появі найрізноманітніших авторських програм, оцінити які найчастіше досить складно через відсутність інформації про їх наукову основу[1-4].

Мета дослідження – обґрунтувати та розробити методики оптимізації фізичного стану осіб I зрілого віку засобами силового тренування.

Методики дослідження. Дослідження проводилося на базі фітнес-клубу «Домінант Люкс» з початку травня до кінця жовтня 2018 року. До експерименту були задіяні 24 особи віком від 28 до 36 років, які мали досвід занять в тренажерній залі 6-12 місяців. До проведення експерименту вони тренувались безсистемно, не користуючись послугами тренера. На момент початку експерименту фізичний стан обстежуваних знаходиться на низькому та або середньому рівні. Обстежувані володіли навичками техніки виконання силових вправ, але не в змозі були раціонально підібрати ці вправи і самостійно скласти ефективну програму фізичних навантажень.

Нами було створено по дві групи у статевому аспекті: перша група (EG₁) займалася за експериментальною методикою набору маси тіла, збільшення м'язового її компоненту (4 жінки та 4 чоловіки); друга група (EG₂) займалася за експериментальною методикою скидання зайвої маси тіла за рахунок зниження жирового її компоненту (4 жінки та 4 чоловіки).

В контрольні групи створені з 4 жінок та 4 чоловіків, які займалися за стандартною (нейтральною) силовою тренувальною програмою.

Визначення морфологічних показників фізичного розвитку, функціональних можливостей та спеціальної силової підготовленості, як компонентів фізичного стану осіб I зрілого віку проводилася два рази: на початку експерименту (травень 2018 року) і після проходження 6-місячного мезоциклу (жовтень 2018 року). Отримані результати вносилися до індивідуальних протоколів та опрацьовувалися статистично.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі отриманих показників фізичного стану можна констатувати, що за період експерименту позитивні зрушення відбулися за всіма показниками, як в експериментальних, так і в контрольних групах крім показників обхвату стегна та обхвату талії у обстежуваних контрольних груп). Слід також відмітити, що ми спостерігали достовірні відмінності між морфологічними показниками у експериментальних групах початку та кінця дослідження. Як виняток становлять показники окружності грудної клітки у групі жінок експериментальної групи, де кінцеві дані не виявилися достовірно вищими за аналогічні вихідні дані ($t=1,22$, при $p \geq 0,05$).

Слід відмітити, що наявність достовірних різниць між морфологічними показниками у цьому віковому діапазоні ми можемо пояснити особливостями запропонованої експериментальної методики розвитку м'язової маси та силових можливостей атлетів.

Аналізуючи отримані дані можемо стверджувати, що експериментальна методика у групах чоловіків та жінок I зрілого віку посприяла збільшенню маси тіла, і це збільшення відбулося як за рахунок збільшення м'язового, так і жирового компонентів маси тіла. У обстежуваних контрольної групи, які тренувалися за стандартною силовою методикою так відбулося зростання маси тіла, але в основному за рахунок збільшення м'язового компоненту маси тіла, і в меншій зростання (навіть зниження) жирового компоненту маси тіла.

Також слід відмітити, що експериментальна методика, яка була спрямована на

набір маси тіла, у більшій мірі посприяла збільшення маси тіла у обстежуваних за рахунок як збільшення м'язової маси, так і жирового її компоненту (в меншій мірі). Друга експериментальна методика, яка була спрямована на зменшення маси тіла, навпаки посприяла зниженню маси тіла у жінок та чоловіків I зрілого віку, і в основному за рахунок зниження жирового компоненту маси тіла, хоча м'язовий компонент маси тіла при цьому зростав.

Крім позитивної динаміки показників маси тіла, ми також спостерігаємо позитивні зміни і у показниках обхватів та окружностей. Найбільші показники приросту обхватів ми спостерігали у жінок і чоловіків перших експериментальних груп, порівняно з показниками приросту осіб I зрілого віку контрольних груп та других експериментальних груп. Наприклад, приріст показників обхвату плеча у чоловіків та жінок першої експериментальної групи становив 12,5%-14,1%, а у чоловіків та жінок другої експериментальної групи ми спостерігали зниження цього показника, відповідно на 8,5% та 10,6%. Це є результатом специфіки силових тренувань у даних групах обстеження. Подібна тенденція спостерігається і при аналізі як середньостатистичних показників, так і показників приросту обхватів передпліччя, стегна та окружності талії. У осіб контрольної групи, які займалися за стандартною методикою силових тренувань у нашій тренажерній залі ми спостерігали певний приріст морфологічних показників, а саме: обхват плеча - 0,58%-0,98% (Табл. 3.1-3.2.).

В нашій роботі, крім оцінки морфологічних показників фізичного розвитку, ми також намагалися дослідити вплив експериментальних методик силового спрямованості у групах чоловіків та жінок I зрілого віку на динаміку їх функціональних можливостей за показником МСК використовуючи метод степ-тесту.

Слід відмітити, що у всіх чоловіків та жінок як двох експериментальних груп (5,1%-10,6%), так і чоловіків та жінок контрольних груп (7,5%-13,3%) ми спостерігали прирости показника МСК. Це можна пояснити тим, що силові тренування в певній мірі впливають на підвищення і можливостей серцево-судинної системи атлетів.

Аналізуючи отримані результати тестування силової підготовленості у всіх групах обстеження ми також спостерігали зростання показників. Можна зробити припущення, що завдяки впровадженню обох експериментальних методик відбулися ці зрушення у показниках спеціальної фізичної підготовленості у групах осіб I зрілого віку.

Найбільш значні зрушення ми спостерігали за показниками жим штанги лежачи, віджимання від підлоги, підтягування на перекладині тощо.

Можна відмітити, що за виконанням трьох силових вправ, які є класичними у пауерліфтингу (жим штанги лежачи, присідання зі штангою та станова тяга) у I експериментальній групі жінок приріст у показниках між першим та другим тестуванням становив, відповідно 16,7%, 10,1% та 8,5%. Тоді, як у жінок II експериментальної групи показник приросту виявився ще вищим, а саме: 18,2%, 16,3% та 14,2%, відповідно. Ці дані можна пояснити, тим, що вже на першому етапі дослідження показники жінок I експериментальної групи у цих вправах характеризувалися відносно високими даними, ніж у жінок II експериментальної групи. Наприкінці експерименту абсолютні дані все ж таки виявилися вищими у тих жінок, які працювали за програмою набору м'язової маси тіла. Подібна тенденція

спостерігається і при аналізі приросту показників чоловіків обох експериментальних груп. Слід також відмітити, що і у контрольній групі чоловіків та жінок ми спостерігаємо приріст показників жиму штанги лежачи, присідання зі штангою та станова тяга.

Аналізуючи показники вправ силової-витривалості, яким у нашому дослідженні є віджимання від підлоги, підтягування на перекладині та присідання, можна відмітити позитивну динаміку приросту показників їх виконання наприкінці експерименту у всіх групах обстеження, як у чоловіків так у жінок. Найвищі показники приросту ми спостерігали за виконанням віджимань від підлоги у жінок I (на 38,1%) та II експериментальних груп (на 29,8%), а також при виконанні підтягування на низькій перекладині у жінок I експериментальної групи (на 30,3%). Серед груп чоловіків найвищі показники приросту ми спостерігали за виконанням вправ віджимання від підлоги (на 39,7%) та присідання (31,9%) у II експериментальній групі. Вцілому можна відмітити, що за весь період експерименту за цими трьома вправами ми спостерігали досить значні показники приросту середніх показників у всіх групах обстеження.

Показники гнучкості, як ми вивчали комплексно за оцінкою п'яти тестів, також найбільшого свого розвитку досягли у чоловіків та жінок експериментальних груп.

Висновки. Застосування у групах обстеження розроблених методик силового тренування з набору м'язової маси тіла та скидання зайвої жирової маси тіла ефективно впливають на фізичний стан осіб зрілого віку: змінилися морфологічні показники фізичного розвитку, зросли функціональні можливості та підвищився рівень силової підготовленості чоловіків та жінок I зрілого віку.

Література.

1. Пуцов О. І. Атлетизм : Навчальний посібник / О. І. Пуцов, І. О. Капко, В. Г. Олешко – К. : Київський університет, 2007. – 230 с.
2. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. /А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: Видавничий відділ Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
3. Хоули Едвард Т. Оздоровительный фитнес. / Е.Т.Хоули., Д.Б.Френкс – К.: Олимпийская литература, 2000. – 368 с.
4. Шапошников Ю.В. Секреты атлетизма. / Ю.В.Шапошников. - М.: Молодая гвардия, 1989. - 224 с.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ

Осадчий Назар

Науковий керівник: доцент Бабаліч В.А.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Вступ. Спортивна підготовка в панкратіоні – багаторічний, спеціально організований процес всебічного розвитку, навчання і виховання учнів. Головна мета підготовки – перемога на чемпіонатах світу, Кубках світу, чемпіонатах Європи, держави, міста. Проміжною метою є опанування і виконання розрядних вимог: майстра спорту України міжнародного класу, майстра спорту України, кандидата у майстри спорту України, системи технічних вимог.

У контексті розгляду даної проблеми особливої уваги заслуговують дослідження, присвячені організації спортивно-фізкультурної та інших видів діяльності студентів у процесі занять різними видами єдиноборств С. Антонова, В. Голованова, О. Долганова, І. Дутова, С. Лейкіна, С. Петригіна, О. Полухіна, В. Сени, О. Фігура. Загальні основи підготовки спортсменів та фахівців за видами єдиноборств представлено в дослідженнях О. Стадника, Л. Андронові, В. Ізвекова, О. Павлова, Є. Панова, Е. Назарова, Х. Тонояна, К. Троянова, О. Туманова.

Мета дослідження – здійснити аналіз організаційно-методичних аспектів підвищення спортивної майстерності засобами панкратіону.

Завдання дослідження:

1. Аналіз різновидів підготовки, що забезпечать підвищення спортивної майстерності засобами панкратіону.

2. Визначення етапів багаторічної підготовки спортсменів у панкратіоні.

Результати дослідження та їх обговорення. Отже, до основних завдань спортивної підготовки у панкратіоні належать: зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному фізичному розвитку і фізичній підготовленості; удосконалення спеціальних фізичних якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості та спритності; удосконалення засад техніки, опанування та засвоєння більш складних за координацією елементів в панкратіоні; розвиток здібностей щодо оволодіння технікою ударів руками, ногами та боротьби; навчання тактичних прийомів у процесі занять і під час змагань; удосконалення психічної (моральноволевой) підготовки юних спортсменів; підготовка і складання технічних нормативів за вимогами програми; виконання нормативних вимог по видах підготовки; підготовка громадських інструкторів з-поміж тих, хто займається, залучення до суддівства змагань спортсменів старшого віку [3].

До спортивної підготовки входять: фізична, технічна, психічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовки [2].

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності; допоміжну фізичну підготовку, яка скерована на розвинення координаційних здібностей, швидкості реакції на об'єкт, що рухається, розширення адаптаційних можливостей (передбачення напрямку атаки); спеціальну фізичну підготовку, спрямовану на розвинення спеціальних фізичних якостей; функціональну фізичну підготовку, яка забезпечує «виведення» спортсменів на високі обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень.

У технічній підготовці виділяють: техніку стійок, ударів руками і ногами, захисту, кидків із стійки, техніку технічних дій в положенні лежачи; техніку і захватів, техніку падіння, техніку виведення з рівноваги, техніку збереження рівноваги, техніку контр прийомів[3].

До психологічної підготовки входять: базова – психічний розвиток, освіта і навчання; тренувальна – формування значущих мотивів та сприятливого відношення до тренувальних завдань і навантажень; змагальна – формування стану оптимальної бойової готовності, здібності до уваги та мобілізації.

Тактична підготовка може бути: індивідуальною – складання плану проведення бою, змагання; груповою – добір та розстановка спортсменів у команді, тактика боротьби; командною – формування команди, визначення командних та особистих завдань у командних змаганнях. При цьому розрізняють такі види тактики: тактика проведення технічної дії (у стійці або лежачи); тактика проведення бою з

суперником; тактика проведення турніру.

Теоретична підготовка – формування у спортсменів спеціальних знань, потрібних для успішної діяльності, що може здійснюватися у ході практичних занять та самостійно.

Інтегральна підготовка «обкатка» спрямована на отримання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального стресу і надійності виступів. Може здійснюватися у процесі змагань і модельних тренувань.

Навчально-тренувальні завдання вирішуються на засадах реалізації трьох груп принципів: загальнопедагогічних (дидактичних) – виховного навчання, свідомості та активності тих, хто займається, наочності, систематичності, доступності та індивідуалізації, міцності та прогресування; спортивних – спрямованості до вищих досягнень, спеціалізації та індивідуалізації, єдності усіх видів підготовки, безперервності та циклічності тренувального процесу, поступовості підвищення вимог, хвилеподібності динаміки навантажень; методичних:

а) випередження – випереджаюче щодо технічної підготовки розвинення фізичних якостей, опанування складних елементів техніки, створення перспективних комбінацій;

б) універсальності – формування ефективною техніки нападу і захисту при проведенні поєдинку у положенні стоячи та лежачи;

в) домірності – оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей;

г) сполученості – пошук засобів, які б дозволяли вирішувати водночас декілька завдань, наприклад поєднувати технічну і фізичну підготовки;

д) надмірності – застосування тренувальних навантажень, які перевищують у 2-3 рази навантаження у змагальні, опанування нестандартних, ризикованих технічних елементів і комбінацій, що ставлять суперника у безвихідь;

є) моделювання – широке використання різних варіантів моделювання змагальної діяльності в тренувальному процесі;

ж) централізації – підготовка найбільш перспективних спортсменів на центральних зборах із залученням до роботи з ними кращих спеціалістів [3].

Багаторічна підготовка в панкратіоні поділяється на п'ять етапів:

1. Перший – етап початкової підготовки: групи початкової підготовки 1-2-го років навчання, вік учнів – 8-10 років;

2. Другий – загального удосконалення (етап попередньої базової підготовки): групи попередньої базової підготовки 3-6-го років навчання, вік учнів – 10-13 років;

3. Третій – індивідуального удосконалення (етап спеціалізованої базової підготовки): групи спеціальної базової підготовки 7-10-го років навчання, вік учнів – 13-16 років;

4. Четвертий – групи підготовки до вищих досягнень (етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей): групи вищої спортивної майстерності, вік спортсменів – старші 17 років;

5. П'ятий – етап збереження рівня спортивних досягнень [3].

На кожному етапі слід правильно підходити до організації і методики підвищення спортивної майстерності з урахуванням усіх аспектів навчально-тренувального процесу. Так фахівці пропонують у ході планування тренування безпосередньо перед відповідальними змаганнями підготовку складати з трьох мікроциклів, кожен з яких буде тривати 7 днів [1; 2; 4].

Ударний мікроцикл – загальний час тренувань від 12 до 15 годин із середньою

інтенсивністю, загальна кількість зустрічей від 30 до 50.

Базовий мікроцикл – загальний час тренувань зростає до 16–17 годин з високою інтенсивністю, загальна кількість зустрічей збільшується від 50 до 60.

Підвідний мікроцикл – загальний час тренування знижено до 10–11 годин з високою інтенсивністю, загальна кількість зустрічей від 20 до 30.

Новизною у такій побудові передзмагального мезоциклу, наполягають дослідники, підтверджуючи це своїми науковими доробками – є не поступове підвищення або зниження навантаження за обсягом і інтенсивністю, а великий загальний обсяг тренувальних навантажень на самому початку мезоциклу (ударний мікроцикл), з утриманням високої інтенсивності і обсягу навантаження в середині (базовий мікроцикл) і подальшим зниженням її обсягу й інтенсивності перед змаганнями (підвідний мікроцикл).

Висновки. При організації навчально-тренувального процесу з панкратіону слід урахувати усі організаційно-методичні аспекти підготовки. Створення тренувальних програм з панкратіону необхідно будувати таким чином, щоб забезпечити послідовність і безперервність усього процесу становлення спортивної майстерності юних спортсменів.

Література.

1. Арзютов Г. М. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності з дзюдо / Г.М. Арзютов – Київ, 1998 р. – 90 с.

2. Иванченко Е. И. Видьподготовки в спорте: учеб.-метод. пособие / Е.И. Иванченко; Белорус. гос. ун-т физкультуры. – 2-е изд.стер. – Минск: БГУФК, 2014. – 261 с.

3. Мандрік О. П. Панкратіон. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл/ Олександр ПетровичМандрік– Київ, 2010р. – 54с.

4. Філімонов В. В. Методика обучения в спортивных единоборствах / В. В. Филимонов [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.kft.vulcan.ru/metodika_obucheniya.htm

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ

Петюренко Виолета

Научный руководитель: доцент Шалар О.Г.

Херсонский государственный университет

Актуальность. Тренировка в вольной борьбе носит разносторонний характер. При правильном подборе средств и методов общей и специальной подготовки спортсменов, постоянной тренировке у борцов развиваются разнообразные физические качества, повышается уровень технической и тактической подготовленности. Изучение техники и совершенствование выносливости в борьбе является самой важной частью подготовки борца.

Одним из показателей эффективности тренировки является ее плотность. Различают общую (педагогическую) и моторную (двигательную) плотность занятия [1].

Цель статьи: обосновать особенности организации учебно-тренировочного процесса борцов

Результаты исследований. С целью выяснения времени, уделяемого развитию и совершенствованию выносливости, методов восстановления организма после тренировок, использующихся борцами, нами было проведено наблюдение, длительность которого составила 3 недели. В нем приняли участие 18 спортсменов из ХВУФК по вольной борьбе.

Для выяснения количества времени, затраченного на каждое заданное действие на тренировке, мы использовали метод хронометрирования – определение количества времени, потребного при нормальных условиях для выполнения заданий, требующих тех или иных видов человеческих усилий. Хронометрирование проводится для того, чтобы учесть, проанализировать и суммировать время, необходимое для совершения некоторого движения или серии движений, и определить общее время, потребное для выполнения определенной работы [2;3]. Наблюдать во время занятия рекомендуется за активными и дисциплинированными учениками со средним и высоким уровнем физического развития и подготовленности [1]. Все данные записывались в протокол хронометрирования [4] и обрабатывались в таблицах Microsoft Excel.

По итогам наблюдения были получены следующие результаты. Общая плотность занятий – это время, которое использовалось педагогически целесообразно, для решения задач занятия [5]. Сюда входит и время, потраченное тренером-преподавателем на объяснение, показ, отдых спортсменов между упражнениями и т.п. На рис. 1 отражена общая плотность занятия, которая в среднем составляет 88,6%, что говорит о наличии простоя - 12 минут на каждом занятии, поскольку тренеры, отвлекались на установление дисциплины спортсменов (прекращение разговоров, спортсмены не выполняли упражнения, так как не знали терминологии, плохо понимали команды тренера). При этом уместно было бы заметить, что занятия в среднем делятся лишь 80 минут (рис. 2). В табл. 1 представлены расчеты времени основных видов заданий для тренировки. Оставшееся время занятия может быть использовано на изучение и совершенствование элементов техники борьбы [6].

Таблица 1

Примерное распределение учебного времени на занятиях по борьбе

Класс борцов	Урок	Стойка	Партер
низкий	45 мин	14-15 мин	5-6 мин
средний	90 мин	38-50 мин	12-16 мин
высокий	135 мин	70-83 мин	24-27 мин

Моторная плотность - показатель, указывающий на время выполнения движений без учета отдыха [5]. В нашем исследовании этот показатель составил в среднем 72,5%, что является хорошим показателем (рис. 1). Если моторная плотность стремится к 80%, а общая плотность к 100%, то эффективность занятия - отличная [3].



Рисунок 1. **Общая и моторная плотность занятий девочек 7-10 классов по вольной борьбе**

На сообщение задач занятия, подведение итогов, объяснение техники выполнения приемов на каждом занятии затрачивается около 8 минут. Вспомогательным действиям, таким как индивидуальная помощь или наглядный показ отдельно взятым спортсменам, уделялось в среднем 50 секунд. Средняя продолжительность отдыха - 8 мин. Эти показатели представлены в рис. 2.

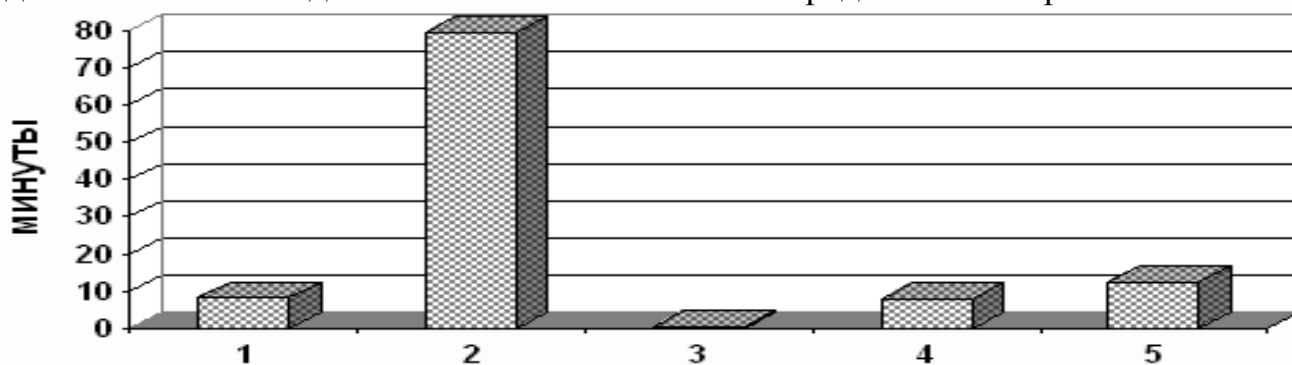


Рисунок 2. **Показатели плотности тренировки (среднее время на каждом занятии): 1 - объяснение; 2 - выполнение; 3 - вспомогательные действия; 4 - отдых; 5 - простой.**

Также нами была выявлена доля общеразвивающих, специально-подготовительных и соревновательных упражнений, используемых на каждом занятии.

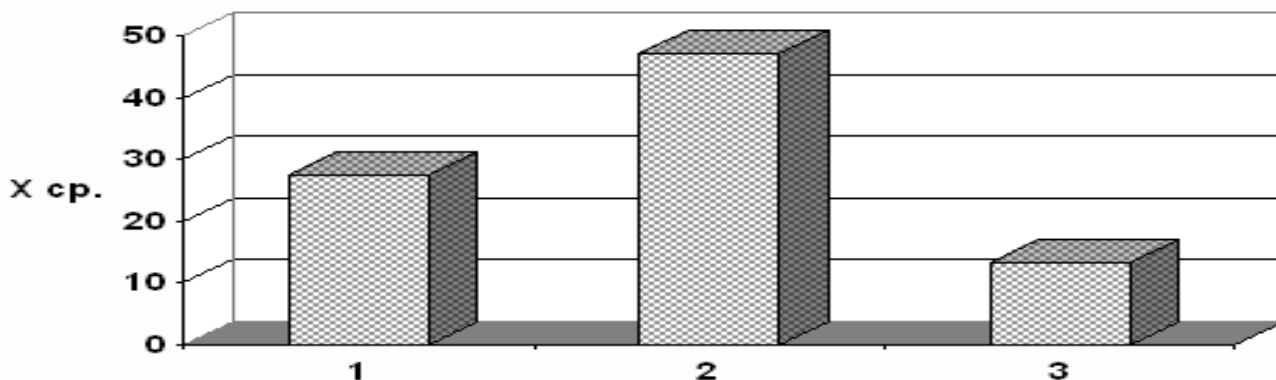


Рисунок 3. **Доля общеразвивающих (1), специально-подготовительных (2) и соревновательных (3) упражнений**

Длительность общеразвивающих упражнений составляла 27,50 мин. Спортсмены выполняли упражнения, такие как кросс, бег на длинные и средние дистанции, бег с ускорением, ходьба, кувырки, перевороты вперед, ходьба на руках, сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Изучению специально-подготовительных упражнений - новых приемов, отработке изученных приемов в борьбе, применению изученных приемов на время в борьбе в среднем на каждом занятии уделялось 47,20 мин.

Соревновательные упражнения - схватки соревновательного вида, которые проводились каждую пятницу, и учебные схватки, завершающие каждую тренировку составляли в среднем 13,2 мин. (рис. 3).

Для восстановления организма после тренировки спортсмены каждую среду использовали баню (72,30 мин) и массаж (36 мин) (рис. 4).

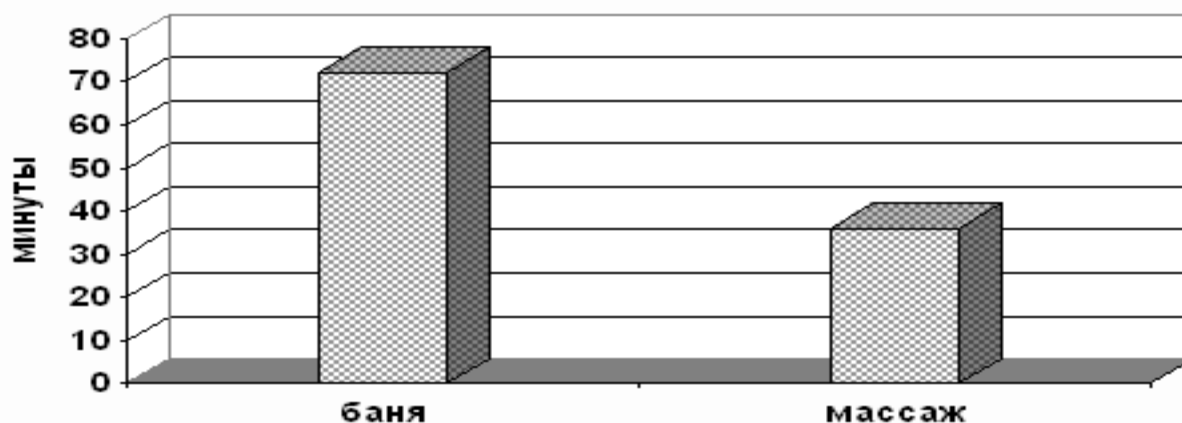


Рисунок 4. **Время, уделяемое на восстановление организма спортсменами 7-10 классов по вольной борьбе**

Баня является самым распространенным методом, который используют борцы ХВУФК для восстановления организма после тренировочного процесса.

Необходимо признать, что тренировки борцов низкого класса нужно организовывать отдельно от тренировок спортсменов более высокого класса, так как из-за нарушения дисциплины образуется значительный простой в тренировочном процессе (в месяц примерно 273,05 минуты).

Выводы. Таким образом, продолжительность отдыха и объяснение техники выполнения приемов на каждом занятии составляли по 8 мин, а вспомогательным действиям уделялось 50 секунд, поэтому показатели общей и моторной плотности высокие. Но эти показатели не смогут достигнуть идеальных, так как время простоя - 12 минут - превышает время отдыха.

Представленные показатели характеризуют тренировку спортсменов среднего класса, а не высокого, это видно из сравнения с табл. 1. Исходя из этого, в тренировочной программе необходима перестройка или доработка тренировочного процесса, поскольку даваемые упражнения должны быть индивидуальными для каждого спортсмена с учетом возраста и возможностей.

На занятиях необходимо использовать метод электрокардиографии, поскольку использование этого метода позволяет оценить формирование физической подготовленности, повысить спортивный результат спортсменов и защитить их от перегрузки.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения новых методов физической подготовки борцов вольного стиля.

Литература.

1. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик М.: ФиС, 1980. - 136 с.

2. Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat <http://www.dissercat.com/content/sovershenstvovanie-kompleksnogo-kontrolya-podgotovlennosti-bortsov-volnogo-stilya-na-osnove-#ixzz5YnKGoSmD2>. Воротынецев, А.И. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынецев.- М.: Советский спорт, 2002. - 139 с.

3. Гречко, А.С. Материалы по педагогической практике в общеобразовательной школе: Учебное пособие, издание 2-е, исправленное и дополненное / А.С. Гречко, Н.А. Симон, А.И. Чучалина. - Омск: Изд-во СибГУФК, 2004. - 148 с.

4. Отчетная документация по педагогической школьной практике для студентов Института спортивных единоборств им. И. Ярыгина КГПУ им. В.П. Астафьева / Сост. А.А. Завьялов, Е.Д. Киршина. - Красноярск: РИО ГОУ ВПО КГПУ им. В.П. Астафьева, 2004. - 72 с.

5. Шикунов, А.Н. Методы тренировки мышц кистей и предплечий в гиревом спорте / А.Н. Шикунов, А.А. Кузьмин. - Тамбов: ПАХТТГТУ, 2003. - 280 с.

6. Борьба вольная: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и училищ олимпийского резерва / Б.А. Подливаев, Д.Г. Миндиашвили, Г.М. Грузных. - Москва, 2003. - 211 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Сергійчук Анастасія

Науковий керівник: доцент Бабаліч В.А.

Центрально український державний педагогічний університет

Імені Володимира Винниченка

Вступ. Сучасний розвиток спортивної галузі характеризується істотними змінами соціально-економічних та екологічних умов життя, в результаті чого виникає проблема не тільки відбору, а й набору взагалі. Таким чином, необхідно серед невеликої кількості дітей, які хочуть займатися спортом, визначити рівень спортивної обдарованості та амплуа з метою їх подальшого вдосконалення.

В останні роки значно підвищилась складність гімнастичних елементів та комбінацій. Більшість елементів мають ризикований характер. Успішне їх виконання можливе лише при найдосконалішій техніці рухів. Це, в свою чергу, визначило підвищення вимог до всіх сторін діяльності гімнаста, до його психологічної та фізичної підготовки, до прояву координаційних здібностей.

Проблеми відбору в художній гімнастиці стали актуальними в світі з 50-х років 21 століття. Це питання залишається одним з пріоритетних розділів керування системою підготовки висококваліфікованих спортсменів і до сьогодні. вивчається науковцями ближнього і дальнього зарубіжжя. Багато дослідників, вивчаючи дану проблему по різному трактують систему відбору.

Питанням вивчення спортивного відбору та змісту, його критеріїв займалися такі дослідники В. М. Волков, М. С. Бриль, А. А. Гужаловський, В. П. Філін, Р. Є.

Мотилянська, Н. Ж. Булгакова. Аналізуючи даний матеріал, можна прийти до висновку, що загальна теорія спортивного відбору повністю не сформувалася, а саме існують: 1. Розбіжності у поняттях «спортивний відбір» та «спортивна орієнтація»; 2. Відсутність різновидів спортивного відбору; 3. Суперечливі погляди на етапи спортивного відбору; 4. Невизначеність у термінології [2].

Мета дослідження – проаналізувати сучасні підходи до відбору дітей у художній гімнастиці.

Завдання дослідження:

1. Вивчити види й етапи спортивного відбору в художній гімнастиці.
2. Визначити основні положення ефективного спортивного відбору в художній гімнастиці.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідник В. Н. Платонов дає таке визначення: «під спортивним відбором варто розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, здібних досягнути високих результатів в конкретному виді спорту» [5, с.46].

На думку В. П. Філіна, спортивний відбір являє собою систему організаційно-методичних заходів, на основі яких можна виявити, які задатки та здібності наявні у дітей, підлітків та юнаків для спеціалізації в певному виді спорту.

У теорії та практиці розрізняють три види спортивного відбору.

Перший – початковий відбір. Він пов'язаний з прийомом в ДЮСШ, який включає два етапи: попередній і основний.

На попередньому етапі тренер використовуючи тестування, аналізує наявність необхідних здібностей і якостей для занять художньою гімнастикою. Вирішується питання про придатність до занять з художньої гімнастики. На основному етапі в процесі занять аналізується відповідність якостей та здібностей, естетичних особливостей дитини, шляхом поглибленого медико-біологічного вивчення та педагогічних спостережень. На цьому етапі формується розуміння про обдарованість гімнастки, доцільність переходу до спеціалізованої підготовки. Тривалість початкового відбору дітей – до 2 років.

Дослідник Е.Ю. Розин пропонує розділити види та етапи підготовки та відбору таким чином: Перший: а) Відбір і попередня підготовка, вік – 7-8 років; б) Основна спеціалізована підготовка, 4-5 класи, спортивний інтернат – 9-11 років; в) Основна спеціалізована підготовка, спортивний інтернат 6-8 класи – 11-13 років; г) Оволодіння спортивною майстерністю, спортивний інтернат, 9-10 класи; д) Удосконалення майстерності в ШВСМ.

Другий вид відбору: відібрати з числа кваліфікованих гімнасток найбільш перспективних до спортінтернату, в групу спортивного удосконалення, Цей відбір у часі не обмежений, оскільки пов'язаний з вирішенням питання про поглиблену спеціалізовану підготовку.

Третій вид відбору – найбільш розповсюджений, він проводиться з комплектуванням збірної команди для участі в змаганнях. Ґрунтується на основі повної інформації про фізичну, спортивно-технічну і психологічну готовність спортсмена прогнозування результатів його виступу на змаганнях.

Дослідниця Р. Є. Мотилянська, В. П. Філін виділяють чотири етапи: 1) етап попереднього (первинного) відбору дітей і підлітків; 2) етап поглиблені перевірки відповідності відібраного контингенту вимогам до успішної спеціалізації у вибраному виді спорту (етап вторинного відбору); 3) етап спортивної орієнтації; 4)

етап відбору в збірні команди країни[3].

Проблемним постає питання визначення різниці між професійним і спортивним відбором.

Дослідник Б. С. Бриль виділив наступні положення ефективного спортивного відбору: Перше – комплексність підходу до відбору контингенту. Критерії відбору базуються на комплексних дослідженнях вікової динаміки показників фізичного розвитку і рівня моторних здібностей. Друге – необхідність використання модельних характеристик при розробці критеріїв відбору. Третє – детальне вивчення закономірностей формування рухових функцій дітей, без цього неможлива розробка тестів відбору. Четверте – діагностика не навичок і умінь, а задатків. П'яте – визнання факту нерівнозначності одних і тих же характеристик спортсмена з точки зору прогнозування перспективності в різних видах спорту. Шосте – необхідність використання бінарного критерію – високого рівня задатків і здібностей разом зі швидкістю темпів фізичних здібностей. Сьоме – особлива значущість морфологічних і психофізіологічних характеристик. Восьме – необхідність оцінки біологічного віку. Дев'яте – поетапна оцінка перспективності. Десяте – оцінка при відборі як генетичних, так і факторів середовища [1].

Щодо питання спортивної орієнтації, пропонується розуміти вид соціальної орієнтації, спрямованої на надання організованої допомоги дітям і молоді у виборі предмета спортивної спеціалізації з врахуванням їх індивідуальних здібностей, схильності і інтересів. Тобто, це система заходів, спрямовуючих на заняття тим чи іншим видом спорту відповідно до його інтересів особи і прогнозу задоволення від цих занять [3].

Низкою дослідників Л. В. Волков, А. А. Гужаловський, В. Н. Платонов, В. П. Филин ґрунтують спортивну орієнтацію таким чином: «це визначення перспективних напрямів досягнення високої спортивної майстерності, основаної на вивченні задатків і здібностей спортсменів, індивідуальних особливостей формування їхньої майстерності» [3, с 88].

Орієнтація може стосуватися: вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного спорту; визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантаження і темпів росту досягнень; встановлення провідних чинників підготовленості і змагальної діяльності, здатних здійснити вирішальний вплив на рівень спортивних результатів.

Спеціалісти з професіонального відбору [1; 2] вважають, що про придатність до тієї чи іншої професії можна судити за двома критеріями: за успішністю оволодіння професіями; за рівнем задоволення людини своєю працею.

Висновок. Ефективність відбору залежить від засобів і методів, застосовуваних у спортивній практиці. А також методичними положеннями, що передбачені спортивною орієнтацією і відбором.

По-перше. Критерії повинні мати суб'єктивний характер, ставиться питання про комплексне вивчення фізіологічних, психологічних і соціальних чинників.

По-друге. Варто віднести той факт, що серед численних ознак, які відрізняють одну людину від іншої, є такі, які характеризуються певною стабільністю. Стабільні ознаки мають природну, спадкову основу.

По-третє. Вивчення основних вимог до професії, які не можуть компенсуватися. Наприклад, для спринтера – швидкість, для гімнастки – координація рухів.

По-четверте. Вивчення вимог, які висуваються до особистості на найбільш

високому рівні професійної майстерності, що реалізується в розробці спортивних програм, моделей.

Література.

1. Бриль М.С. Принципы и методические основы активного отбора школьников для совершенствования/ М.С Бриль : Автореф. дис.пед. наук (13.00.04). – М., 1983. – 46 с.

2. Булгакова Н.Ж. Проблема отбора в процессе многолетней тренировки: Автореф. Дис.пед. наук (13.00.04). – М., 1977. – 65 с.

3. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант./ Л.В. Волков – Киев.: Вежа, 1997. – 128 с.

4. Гужаловский А.А. Проблемы теории спортивного отбора / А. А. Гужаловский Теор. и практ. физич. культ. – 1985. – № 8. – С. 24-25.

5. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов олимпийском спорте / В.Н. Платонов – К.: Олимпийская литература, 1997. – С. 394–420.

ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК РІЗНОГО РІВНЯ АМПЛУА

Сільвестрова Ганна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постанова проблеми. Розвиток сучасного олімпійського спорту вимагає нового підходу до системи підготовки у процесі багаторічного спортивного удосконалення, вершиною якого є здобуття спортсменами високої майстерності, що забезпечує успіх на міжнародних змаганнях. У спортивних іграх, де більшість національних та клубних команд досягають майже однакового рівня фізичних і технічних можливостей гравців, В. І. Воронова, M. Spieler, D. R. Czech, Є. П. Ільїн, перемогу команди пов'язують з психологічною та інтелектуальною готовністю спортсменів [4]. Складність завдань нападу та захисту, що визначає тактику команди, залежить від рівня інтегральної підготовки гравців. У сучасному трактуванні мислення гравців визначається як їх здібності до швидкого оцінювання та ефективного вирішення ігрових ситуацій при реалізації чисельних техніко-тактичних завдань команди чи пристосування до нових умов. Адаптування до нових умов, є найбільш відповідним для вивчення інтелектуальних здібностей гандболісток. Британський психолог ХХ ст. Реймонд Бернар Кеттел надавав увагу саме дослідженню інтелектуальних здібностей, незалежних від знань. Йому належить тест на Інтелект CFIT (Culture Free Intellect Test) [3]. 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. Отже, дослідження взаємозв'язку між психологічною та інтелектуальною готовністю спортсменів, дослідження методики контролю різновиду мислення та рівню інтелектуальних здібностей гандболісток є актуальним.

Мета роботи. Дослідити рівень інтелектуальних здібностей і тактичного мислення професійних гандболісток 2002-2003 р.н. за допомогою, автоматизованої методики «Інтест» та культурно-вільного тесту Р. Кеттела.

Завдання:

- дослідити різновиди мислення гандболісток за допомогою автоматизованої методики «Інтест»;
- дослідити рівень інтелектуальних здібностей гандболісток високого класу за допомогою культурно-вільного тесту Р. Кеттела «CFIT».

Організація дослідження. У процесі дослідження брала участь херсонська гандбольна команда дівчат 2002-2003 р.н. Всього в дослідженні приймало участь 10 гравців, які мають приблизно однаковий вік, але різну вагу, зріст та амплуа (центральний (розігруючий), півсередній, лінійний, кутовий, та воротар). Перед початком тестування гандболісткам проводились роз'яснення щодо застосованих методик, видавались бланки з тестами. Потім, їм було запропоновано заповнити короткі анкетні дані. Далі вони повинні були ознайомитись із загальною інструкцією до тесту. Після цього гравці могли розпочинати проходити тестування. Першим, дівчата проходили автоматизовану методику «Інтест».

Результати дослідження різновидів мислення за методикою «Інтест».

Таблиця 1

Показники різновидів мислення херсонських гандболісток 2002-2003 р.н.

амплуа	абстрактне мислення	асоціативне мислення	логічне мислення	операційне мислення	просторове мислення
кутовий	60	30	95	60	50
півсередній	40	30	100	65	33
розігруючий	65	30	95	90	65
лінійний	70	50	100	80	66
воротар	70	40	80	60	65
середнє	61	36	94	71	56

Дані вказують на те, що спортсменки мали високий рівень логічного, операційного і абстрактного мислення, за думкою багатьох авторів, саме ці показники істотно впливають рівень інтелектуальної підготовленості гравців. Так, логіка відіграє фундаментальну роль в ефективному мисленні спортсмена, а логічне мислення виступає основним елементом в роботі всього комплексу психічних функцій.

Важливим компонентом рівня інтелектуальних здібностей гандболісток, за даними Л. С. Фролової, є операційне мислення, яке, як вказують багато авторів, найбільш наочно-дієве з істотно обмеженими часовими проміжками прийняття рішення [4].

Наступним проводилось дослідження за методикою «CFIT» Р. Кеттела. На думку Кеттела, у нас від народження є потенційний інтелект, що лежить у базі нашої здатність до мислення, абстрагуванню і міркуванню. Дане дослідження призначене для вимірювання рівня інтелектуального розвитку незалежно від впливу факторів навколишнього середовища (культури, освіти і т. д.). Тест складається з двох частин, кожна з яких має чотири субтеста. Всі завдання мають графічну форму.

Результати оцінки інтелектуальних здібностей та показники мислення згідно ігрового амплуа представленні в рис. 2

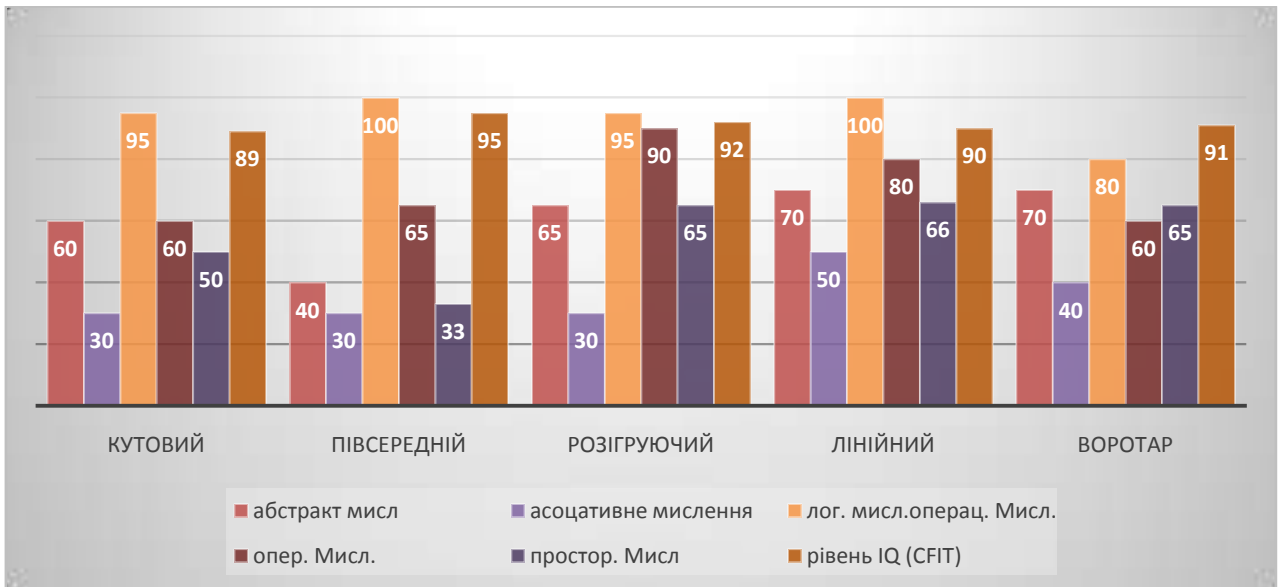


Рисунок 2. Оцінка інтелектуальних здібностей та показники мислення згідно ігрового амплу

Отримані результати вказують на те, що за даними проведеного тесту всі гравці отримали приблизно однаковий рівень, середній бал – 92 б. 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 різновидами мислення існує певний взаємозв'язок, який обумовлений особливостями змагальної діяльності.

Висновки. Нами було визначено доцільність використання тестів на визначення домінуючого різновиду мислення та рівнем інтелектуальних здібностей гандболісток високого класу за допомогою методик INTEST та (CFIT);

Проаналізувавши результати проведеної методики INTEST, нами було встановлено істотну перевагу у прояві логічного і операційного мислення. Можемо припустити, що для юних гандболісток характерним є компонування тактичного мислення за рахунок здібностей до швидкого і точного вираховування можливих варіантів для прийняття рішення, а здібності логічно діяти

Проаналізувавши результати проведеної методики (CFIT) розподілено результати по ігровому амплу. Найбільший результат показали півсередні гравці – 95 балів, розігруючі гравці – 92 б., це має наукове пояснення гравці є різнобічними гравцями, їх техніко-тактичний запас дій на багато більший ніж у інших гравців. Кутові показали достатній рівень – 89 балів.

Перспективним напрямком подальших досліджень є пошук взаємозв'язку між інтелектуальними здібностями та домінуючим видом мислення спортсменів з урахування специфіки їх тренувальної та змагальної діяльності.

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. Фролова Л. С. Прояв властивостей ігрового і тактичного мислення у гандболісток різної кваліфікації / Л. С. Фролова, І. Д. Глазирін, Ю. О. Петренко, Я. О. Харченко, А. А. Тимофеев, О. М. Гончаренко, О. В. Гарячук. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми. – Харків: ХОВНОКУ. – 2013. – № 01. – С. 107-113.

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ВИСОКОГО КЛАСУ

Тіскарьова Єлизавета

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Дослідження даних вітчизняної та зарубіжної літератури, аналіз створених теорій і концепцій у галузі фізичної культури та спорту свідчать, що результативність спортсменок у жіночій боротьбі багато в чому залежить від їх індивідуальної підготовки, а техніко-тактичний арсенал, в свою чергу, від врахування індивідуальних показників. Це питання є дуже актуальним з точки зору поліпшення результативності змагального процесу, та підготовки спортсменок – борчинь високого рівня[1].

Провідні фахівці – тренери Херсонського вищого училища фізичної культури і спорту (В.Ф. Лушніков, Заслужений тренер України; В.Є.Євонов, Заслужений тренер України; Р.В. Павлов, тренер вищої категорії) вважають проблему впливу врахування індивідуальних показників в процесі індивідуальної підготовки кваліфікованих борчинь досить важливою. На їх думку, такі індивідуальні показники як: будова тіла, вагова категорія, рівень техніко – тактичної підготовки; обов'язково повинні бути враховані в процесі індивідуальної підготовки.

Метою дослідження є розробити організаційно-методичні основи індивідуалізації підготовки борчинь високого класу з урахуванням стиля боротьби.

Відповідно були поставлені такі завдання:

1. Охарактеризувати сучасний стан проблеми індивідуалізації у підготовці борчинь високого класу;
2. Визначити індивідуальні показники морфо-функціональних, антропометричних, техніко-тактичних даних борчинь вільного стилю високого класу.
3. Розробити організаційно-методичні рекомендації планування індивідуальної підготовки борчинь високого класу.

Виклад основного матеріалу. Дослідження було проведено у три етапи на базі збірної команди Херсонської області з вільної боротьби з липня 2018 по жовтень 2018 року.

На першому етапі дослідження проводився аналіз літературних джерел кількістю 58 джерел, вибір методів дослідження.

На другому етапі проводилося педагогічне дослідження протягом 4 місяців у якому брали участь 10 спортсменок віком від 18 до 25 років, з яких 5 - майстрів

спорту, 2 - кандидатів у майстри спорту, 3-майстри спорту міжнародного класу. Наш досліджуваний контингент (10 борчинь) був розподілений відповідно до індивідуалізації підготовки, усе оцінювала експертна комісія.

Основою третього етапу була обробка результатів дослідження методами математичної статистики, вираховувалися оціночні таблиці для контролю за індивідуальною підготовкою борчинь у відповідності до вагових категорій [2].

Визначивши індивідуальні показники морфо – функціональних, антропометричних, техніко – тактичних даних борчинь вільного стилю високого класу ми можемо зробити наступні висновки:

Борчині “силовики” мають менший зріст, меншу та середню вагу і силу, коротші кінцівки, за борчинь інших стилів, що сприяє ефективному проведенню кидків скручуванням, підхватами, підніжками (передньою), а також кидків через спину, з захватами за ноги і кидків нахилом.

“Ігровики”-це своєрідні універсали. Мають середні величини зросту, ваги, довжини кінцівок і тулуба, в своїй ваговій категорії. Борчині даного стилю, найчастіше будують стратегію і тактику на використанні помилок суперника, зосереджуючись на зустрічних контратаках.

Борчині “темповики” мають більший зріст, більшу вагу, за борчинь інших стилів, коротший тулуб. Довші кінцівки сприяють ефективному застосуванню кидків з обертовим моментом (підворотом, поворотом, обертотом).

Для досягнення високих спортивних результатів існують групові учбово – тренувальні плани, а також обов’язково тренером повинні виконуватися індивідуальні плани. Доведено, що підготовка за індивідуальним планом, на відміну від групового, під керівництвом особистого тренера є більш ефективною [3].

Висновки. Проаналізувавши дані досліджень нами було виявлено, що високий рівень індивідуальної підготовки залежить від будови тіла спортсменки – борчині, а також від вміння результативно реалізувати природні особливості організму.

Література.

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов — К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
2. Пилюян Р.А. Научный и практический смысл понятия “модель спортсмена”/ Р.А. Пилюян//Спортивная борьба: Ежегодник – М.: Физкультура и спорт,1986. - С. 69-71.
3. Латишев С.В. Науково-методичні основи індивідуалізації підготовки борців: автореф. дис. на здобуття ступеня д-ра наук з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01, / Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України / С.В. Латишев. – К., 2014. – 35 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-КАНОЇСТОК

Четверікова Анастасія

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є. А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізична підготовка – це педагогічний процес, спрямований на виховання фізичних якостей і розвиток функціональних можливостей, що створюють сприятливі умови для забезпечення життєдіяльності людини.

За даними більшості тренерів та фахівців в галузі спорту в тренувальному процесі необхідно приділяти значну увагу розвитку фізичних якостей, які необхідні для вдосконалення техніки та створення необхідних умов для підвищення фізичної підготовленості. Тренерам необхідно приділяти більше уваги розвитку таких фізичних якостей як сила та силова витривалість. Для каноїстів фізична підготовленість відіграє велику роль у підготовці до виступів на змаганнях. Фізична підготовка необхідна каноїстам у поза сезонний період. На цей період підготовки більш приділяється увага фізичним якостям таким як: сила, гнучкість, витривалість. Коли починається сезон у каноїстів фізичну підготовленість необхідно підтримувати за допомогою загально-фізичної підготовки та спеціальної підготовки.

В сучасній літературі велика кількість публікацій містять дані щодо підготовки чоловіків-каноїстів та практично відсутні дані щодо особливостей фізичної підготовки жінок-каноїсток. Саме тому дослідження питання фізичної підготовки жінок-каноїсток на теперішній час безумовно є актуальним.

Мета – визначити зміст фізичної підготовки веслярів-каноїсток в Херсонській ШВСМ.

Завдання :

1. Узагальнити методику розвитку фізичної підготовки веслярів в Херсонській ШВСМ.

2. Експериментально обґрунтувати зміни в показниках фізичної підготовленості каноїсток протягом експерименту.

Організація та методи дослідження.

Дослідження проводилось на базі школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ) м. Херсона. В експерименті прийняли участь 6 жінок-каноїсток, які входять до складу збірної Херсонської області і мають практично однаковий рівень підготовленості.

Оцінку фізичної підготовленості веслярів-каноїсток ми проводили у два етапи: перший етап – грудень 2017 року на етапі початкової підготовки макроциклу, другий етап – лютий 2018 року через 3 місяці тренувань в тренажерній залі.

В цей період тренування для спортсменок були побудовані таким чином, що використання засобів та методів для розвитку фізичних якостей здійснювалися в рамках загальної фізичної підготовки. Всі тренувальні навантаження дозувались відповідно до індивідуальних можливостей спортсменок та рівня їх підготовленості. Кожен тренувальний мезоцикл був спрямований на вдосконалення певного виду підготовки каноїсток.

Ефективність процесу фізичної підготовки ми дослідили за змінами показників наступних рухових тестів: *підтягування на перекладині, тяга лежачи, жим лежачи, біг на 3000 метрів.*

Результати дослідження. Під час проведення експериментальної частини роботи ми дослідили показники фізичної підготовленості жінок-каноїсток на початку дослідження (табл. 1.)

Аналізуючи отримані результати видно, що в більшості тестів спортсменки вдало справились з їх виконанням та показали гарні показники. Під час аналізу результатів прослідковується чітка тенденція, щодо того, що зі збільшенням спортивної кваліфікації зростають й показники фізичної підготовленості. Середні значення за проведеними тестами виявились наступними: біг на 3000 м. – 12,10 хвилин, підтягування на перекладині в середньому складало 10 раз, показники

силових тестів дорівнювали 40 та 55 раз за тестом жим лежачи та тяга лежачи відповідно).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості жінок-каноїсток на початку експерименту

Спортсменки	Біг на 3000 метрів, хв.	Підтягування на перекладені, раз	Жим лежачи (35кг/2хв), раз	Тяга лежачи (35кг/2хв), раз
В.А.А.	11.02.53	15	62	75
Ч.А.А.	10.55.30	10	41	65
К.К.М.	12.45.80	16	59	67
К.Т.Д.	12.27.80	8	33	42
П.А.І.	11.01.75	5	23	45
П.А.В.	14.27.63	5	19	38
Середнє значення	12.10.00	10	40	55

Підсумовуючи результати вихідного тестування встановлено, що зі збільшенням спортивної кваліфікації суттєво покращують й показники фізичної підготовленості (особливо силовими тестами).

Як вже зазначалось раніше протягом трьох місяців дівчата використовували спеціальну програму фізичної підготовки запропоновану тренерами збірної команди херсонської області.

Програми тренувань були розроблені таким чином, щоб максимально вплинути на різні сторони фізичної підготовленості. Кожен тренувальний мезоцикл включав в себе різні типи мікроциклів. Для ефективності побудови тренувального процесу тренери раціонально поєднували втягуючий, ударний та відновлювальні мікроцикли.

По завершенню трьох місяців та після виконання всього запланованого тренерами було проведене повторне тестування загальної та спеціальної фізичної підготовленості, результати якого представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості жінок-каноїсток в кінці експерименту

Спортсменки	Біг на 3000 метрів, с	Підтягування на перекладені, раз	Жим лежачи (35кг/2хв), раз	Тяга лежачи (35кг/2хв), раз
В.А.А.	10.58.43	20	75	80
Ч.А.А.	10.50.30	13	60	74
К.К.М.	11.45.78	16	67	77
К.Т.Д.	11.25.65	10	37	50
П.А.І.	10.53.78	7	45	56
П.А.В.	13.58.32	6	47	54
Середнє значення	11.48.00	12	55	65

Отримані результати показали, що план тренування, які заплановані тренером жінок-каноїсток збірної області на 3 місяці фізичної підготовки стрімко підвищили спортсменок на кращий результат. Каноїстки, які за віком найменші, підняли свій результат порівняно із попередніми.

Середні значення тестів по завершенню експерименту після 3 місяців тренувань стали наступними: біг на 3000 м. – 11,48 хвилин, підтягування на перекладині в середньому складало 12 раз, жим лежачи – 55 раз та тяга лежачи – 65 раз.

Якщо порівняти вихідні та кінцеві дані ми можемо побачити, що результат фізичної підготовки спортсменок зростає після більших навантажень в зимній період (зал загальної фізичної підготовки, тренажери та бігові вправи).

Для вирішення поставлених завдань в тренуванні весляра широко застосовуються засоби загальної підготовки (ЗП). До засобів загальної підготовки відносяться вправи, спрямовані на підвищення рівня функціональної підготовленості, виховання витривалості, сили, розширення діапазону рухових навичок і вдосконалення технічної майстерності методом перенесення рухових дій, і можуть виконуватися як вправи з допоміжних видів спорту, вправи на тренажерах, загально-розвиваючі вправи з обтяженнями і без них.

Висновки.

1. Фізична підготовка – найважливіша частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей - збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і т.д. Все це досягається застосуванням в учбово-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток з обраного виду, а також з інших видів спорту. Для жінок-каноїсток фізична підготовка відіграє велику роль у підготовці до змагань. Як у кожному виді веслування техніка відіграє більшу роль ніж фізична підготовка, але фізична підготовка необхідна для підтримання сили та витривалості.

2. Експериментально встановлено, що протягом експерименту показники загальної витривалості за тестом біг на 3000 м. покращився на 22 секунди, показники динамічної сили верхнього плечового поясу за тестом підтягування на перекладині збільшились на 2 рази, результати тестів, що визначають рівень розвитку силової витривалості також змінилися на кращі (жим лежачи на 10 раз та тяга лежачи також на 10 раз відповідно).

Перспективним напрямком подальших досліджень є дослідження системи фізичної підготовки в збірній України та інших провідних країн світу, що дасть змогу суттєво підвищити якість процесу фізичної підготовки веслярів-каноїсток.

Література.

1. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каноэ / В.Н. Гаврилов. - Харьков: Вища школа, 1980. - 192 с..

2. Гребля на байдарках и каноэ – Программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР Каверин 2004

3. Земляков В.Е. Методы тренировки спортсменов-гребцов детско- юношеского возраста (Методические рекомендации) / Земляков В.Е. - Херсон: ХГТУ, 2001.-48 с.

4. Земляков В.Е. Особенности подготовки к соревнованиям гребцов на байдарках и каноэ / Земляков В.Е. - Херсон: Наднепрянская правда, 1995. – 159 с.

УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ

Швець Галина

Науковий керівник: доцент Глухов І.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Відомо, що фізична культура та спорт є одним з компонентів здорового способу життя та здоров'я в цілому. Однак, спостереження останніх років чітко вказують, що під впливом різних чинників спостерігається погіршення стану здоров'я, фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей та молоді.

На думку багатьох науковців, це відбувається через недостатню рухову активність, яка нажаль прогресує з кожним роком, а також негативно впливає на більшість функцій організму дітей [1, 3].

Ряд авторів зазначають, що низький рівень фізичної та функціональної підготовленості школярів пояснюється відсутністю у них мотивації та інтересу до занять. Основними причинами зниження мотивації та інтересу до занять з фізичного виховання в школі є одноманітність та несучасність пропонованих видів навчального матеріалу [1, 3].

На сьогоднішній день форми та засоби, які застосовуються в організації фізичного виховання у ЗНЗ, недостатньо ефективні для забезпечення належного рівня фізичної підготовленості школярів. Тому, провідні фахівці наголошують на необхідності пошуку нових форм фізичного виховання, оскільки застосування традиційних засобів сьогодні не сприяє підвищенню рухової активності школярів.

Пошук шляхів оптимального поєднання базового і варіативного компонентів в програмі з фізичної культури в школі, які повинні враховувати спортивні інтереси школярів, сприяти створенню інноваційної програми спортивно-орієнтованого фізичного виховання, привели нас до сучасної системи підвищення рівня підготовленості учнів.

На сьогоднішній день, одним з популярних серед молоді видів рухової активності є кросфіт – новий напрям фітнесу, який стрімко набирає популярності серед молоді нашої країни і спрямований на підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також покращенню функціонування основних систем організму. Однак, застосування новітньої технології - кросфіту у фізичному вихованні підлітків потребує науково-методичного обґрунтування. З огляду на це, наше дослідження є актуальним [5].

Мета дослідження – визначити вплив елементів кросфіту на фізичний стан дівчат підліткового віку.

Організація дослідження. У процесі здійснення першої частини експериментальної роботи нами було проаналізовано науково-методичну літературу з питань використання засобів та методів кросфіту у корекції фізичного стану дівчат-підлітків. На наступному етапі дослідження ми визначили рівень розвитку складових фізичного стану дівчат підліткового віку (Фізичної підготовленості та фізичної працездатності) за допомогою підібраних тестів. Ці тести пропонуються програмою фізичної культури та мають відповідну шкалу оцінювання.

Результати дослідження. Фізичний стан людини – це комплексне поняття, що включає в себе низку показників, вивчення яких дає змогу оптимізувати процес рухової активності відповідно до рівня фізичного розвитку, підготовленості та

функціонального стану органів і систем людини. Особливо важливим є процес вивчення фізичного стану дівчат-підлітків, адже ретельний аналіз результатів дослідження дасть змогу чітко визначити найбільш ефективну методику й схему організації процесу фізичного виховання, що сприятиме підвищенню рівня розвитку всіх рухових навичок [4].

На другому етапі було проаналізовано рівень розвитку складових фізичного стану дівчат підлітків. Нами було досліджено 10 дівчат, котрі почали займатися в групі фізичної підготовки з елементами кроссфіту. Показники фізичної підготовленості дівчат підлітків наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дівчат підліткового віку (n=10)

Тест	Показник
Віджимання в упорі від лави, раз.	13,5±0,7
Підтягування у висі лежачи, раз.	28,6±1,3
Човниковий біг 4x9 м, сек.	17,4±0,2
Стрибок у довжину з місця, см	132,1±0,39
Сила м'язів спини, сек.	103,4±4,7
Сила м'язів черевного преса, раз.	32,1±0,9

Показники тестування ми оцінили згідно з положенням про державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості.

Зокрема, у дівчат сила рук та спритність відповідають нижче середнього рівню. Найгіршими виявилися показники тесту на силу м'язів спини, які відповідають низькому рівню та свідчать про недостатній розвиток м'язів спини дівчат-підлітків [2].

Тестування фізичної працездатності здійснювали з використанням проби Руф'є. Фізичне навантаження задавалося у вигляді 30 присідань, виконаних за 1 хв. (таблиця 2).

Оцінку фізичного стану проводили з використанням тесту Є. А. Пирогової. В учасників тестування вимірювали ріст, вагу, артеріальний тиск та частоту серцевих скорочень за хвилину в спокої, урахували вік.

Таблиця 2

Показники індексу Руф'є та індексу фізичного стану (за Є. А. Пироговою) дівчат підліткового віку (n=10).

Тест	Показник
Індекс Руф'є	11,0±0,5
Індекс фізичного стану (за Є. А. Пироговою)	0,514±0,02

Отриманий показник індексу Руф'є свідчить про задовільний рівень фізичної працездатності дівчат-підлітків. Тож результати проведеного тестування дають підставу стверджувати про недостатній рівень фізичного навантаження на заняттях фізичного виховання.

Оцінку фізичного стану проводили за шкалою рівнів: низький ($\leq 0,375$); нижчий від середнього ($0,376-0,525$); середній ($0,526-0,675$); вищий від середнього ($0,676-0,825$); високий ($\geq 0,826$). У дівчат-підлітків рівень фізичного стану перебував на нижче середнього рівні.

Аналіз показника тесту Є. А. Пирогової, поданого в таблиці 3.2., свідчить про низький рівень фізичного стану студенток, що вказує на низький фізичний розвиток обстежуваних.

Проведені дослідження за оцінкою фізіологічних показників свідчать про необхідність зміни рівня фізичного навантаження задля покращення загального рівня фізичного стану та фізичної працездатності дівчат-підлітків. З метою корекції фізичного стану дівчати розпочали заняття в секції з кросфіту Херсонської обласної федерації функціонального багатоборства.

На третьому етапі були впровадженні базові вправи з CrossFit. Ці вправи повинні дати позитивний ефект на фізичний стан дівчат підлітків та удосконалити фізичні здібності.

Були впровадженні такі вправи як: Burpees; Стрибки зі скакалкою; «Повітряні» присідання; BoxJump (Вистрибування на тумбу); «Пістолетик» — присідання на одній нозі з прямими руками перед собою.

Після впровадження вправ з крос фіт було проведено ряд тренувань до здачі нормативів, де і були використанні вправи зкросфіт, З метою корекції фізичного стану дівчат які займалися в секції з кросфіту, були використані такі вправи:

- Burpees
- Стрибки зі скакалкою
- «Повітряні» присідання
- BoxJump (Вистрибування на тумбу)
- «Пістолетик» — присідання на одній нозі з прямими руками перед собою.

Після чого було проведено контрольне тестування. Результати повторного тестування наведені в таблиці 3.

Таблиця 3

Показники підсумкового тестування фізичної підготовленості дівчат підліткового віку (n=10)

Тест	Показник
Віджимання в упорі від лави, раз.	19,0±0,7
Підтягування у висі лежачи, раз.	35,4±1,3
Човниковий біг 4x9 м, сек.	16,6±0,2
Стрибок у довжину з місця, см	142,3±0,39
Сила м'язів спини, сек.	119,0±4,7
Сила м'язів черевного преса, раз.	40,2±0,9

Як свідчать результати отримані під час повторного тестування, показники фізичної підготовленості значно підвищилися, а саме:

- у віджимання в упорі від лави збільшився на 5,5 раз. ($p < 0,05$);
- у підтягуванні у висі лежачі збільшився на 6,8 раз. ($p < 0,05$);
- у човниковому бігу 4x9 м. результат покращився на 0,8 сек. ($p > 0,05$);
- результат стрибка у довжину з місця збільшився 10,2 см ($p < 0,05$);
- показник сили м'язів спини покращився на 15,6 сек. ($p < 0,05$);
- сила м'язів черевного пресу покращилась на 8,1 раз ($p < 0,05$).

Як ми бачимо, усі результати, окрім човникового бігу, мають достовірний приріст показників.

Відсотковий приріст результатів першого та другого тестування представлені в таблиці 4.

Таблиця 4

Показники відсоткового приросту результатів першого та другого тестування

Тест	I тест	II тест	Приріст, %
Віджимання в упорі від лави, раз.	13,5±0,7	19,0±0,7	28,9
Підтягування у висі лежачи, раз.	28,6±1,3	35,4±1,3	19,2
Човниковий біг 4x9 м, сек.	17,4±0,2	16,6±0,2	4,8
Стрибок у довжину з місця, см	132,1±0,39	142,3±0,39	7,2
Сила м'язів спини, сек.	103,4±4,7	119,0±4,7	15,1
Сила м'язів черевного преса, раз.	32,1±0,9	40,2±0,9	20,1

Також ми провели повторне тестування фізичної працездатності та фізичного стану дівчат-підлітків та отримали результати, що представлені в таблиці 3.5.

Таблиця 5

Показники підсумкового тестування індексу Руф'є та індексу фізичного стану (за Є. А. Пироговою) дівчат підліткового віку (n=10).

Тест	Показник
Індекс Руф'є	6,0±0,7
Індекс фізичного стану (за Є. А. Пироговою)	0,672±0,09

Отриманий показник індексу Руф'є збільшився на 5,5 ($p < 0,05$), що свідчить про хороший рівень фізичної працездатності дівчат-підлітків.

Показник фізичного стану дівчат підлітків також змінився з $0,514 \pm 0,02$ на $0,672 \pm 0,09$ ($p < 0,05$) та став відповідати рівню вище середнього.

Порівняльні показники першого та другого тестування та відсоток приросту представлені в таблиці 6.

Таблиця 6

Порівняння результатів тестування індексу Руф'є та індексу фізичного стану (за Є. А. Пироговою) дівчат підліткового віку (n=10).

Тест	I тест	II тест	Приріст у %
Індекс Руф'є	11,0±0,5	6,0±0,7	54,5
Індекс фізичного стану (за Є. А. Пироговою)	0,514±0,02	0,672±0,09	23,5

Висновки. Результати проведеного тестування дають підставу стверджувати про ефективність запровадженої методики. За матеріалами дослідження встановлено, що заняття кросфітом позитивно вплинули на розвиток фізичних якостей дівчат-підлітків, їх працездатність та фізичний стан. У більшості випадків спостерігалися достовірні різниці між показниками вихідних та кінцевих даних.

Література.

1. Худoley А.Н. Общие основы теории и методики физического воспитания / А.Н. Худoley – Х.: «ОВД», 2007. – С. 34.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и

физической подготовленности / Б. Х. Ланда. – М. : Советский.спорт, 2004. – С. 192. УДК 796 ББК 65.9 Кх-2 .

3. Булгакова Н.Ж. Физическое развитие и физическая подготовленность школьников 12-16 лет с разным объемом двигательной активности / Н.Ж. Булгакова, Е.А. Табакова // Физическая культура. – №2. – 2004.– С. 48-51.

4. Что такое кроссфит? [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://steelsports.ru/chtotakoe-krossfit/> (дата обращения: 27.05.2015).

5. Schulte Adam. An Open Letter to CrossFit HQ // T-nation, 03.2016. — [Электронный ресурс].

ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТИБУНІВ У ВИСОТУ ХЕРСОНСЬКОГО ВИЩОГО УЧИЛИЩА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Юдін Владислав

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасна система підготовки стрибунів у висоту передбачає цілеспрямований розвиток швидкісно-силових якостей за рахунок збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень [1]. Сучасна техніка стрибка у висоту являє собою раціональну організацію взаємодії внутрішніх і зовнішніх сил, що діють на тіло спортсмена, для досягнення найбільшої висоти злету, в умовах економного використання розрахунку своїх можливостей.

У стрибках у висоту всі компоненти техніки в кінцевому результаті підпорядковані завданню надати тілу стрибуна найбільшу початкову швидкість вильоту, а відповідає за цей процес швидкісно-силова підготовка.

В Україні спортивні досягнення стрибунів, які спеціалізуються у стрибках у висоту, протягом кількох років значно відстають від результатів зарубіжних спортсменів. Це вимагає від тренерів у плідній співпраці з науковцями шукати нові шляхи раціоналізації й підвищення ефективності тренувального процесу, можливостей вдосконалення традиційних форм і принципів його побудови. Останнім часом спортивною практикою накопичено великий позитивний досвід у розвитку швидкісно-силових якостей, проте динаміка росту сучасної спортивної майстерності вимагає пошуку нових, більш ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Узагальнююча характеристика основ теорії швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту подана у навчальних посібниках, над вирішенням даного питання працювали Кузнецов В.В., Ратов І.П., Верхошанський Ю.В.; Заціорський В.М., Жордочко Р.В.; Селуянов В. Н.; Поліщук В.Д., які довели, що розвиток швидкісно-силових якостей забезпечується підбором ефективних тренувальних засобів, цілеспрямованого впливу на нервово-м'язовий апарат [3].

Сучасна спортивна наука виявила основні тенденції, що об'єктивно існують в спортивній діяльності в системі підготовки спортсменів стрибунів у висоту (Лонський В.О., Белінович В. В., Матвеев Л. П., Келлер В.С., Ахметов Р.Ф., Донський В.О., Гомберадзе К.Г.) [4]. У зв'язку з цим проблема раціоналізації системи швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту набуває особливої актуальності.

Мета – теоретично проаналізувати науково-методичну літературу з необхідності визначення рівня швидкісно-силової підготовки стрибунів у висоту Херсонського вищого училища фізичної культури та запропонувати методи та засоби її підвищення.

Результати дослідження. Швидкісно-силова підготовка, у ході якої відбувається цілеспрямований розвиток спеціальних фізичних якостей стрибунів у висоту, займає одне з провідних місць у тренувальній програмі та вимагає виконання великого обсягу вправ у різних зонах інтенсивності. Тренувальні засоби повинні сприяти не тільки розвитку необхідних рухових якостей, а й умінню використовувати їх у руховій структурі спеціалізованої вправи [5].

Більшість фахівців вважають, що такі фізичні якості, як сила й швидкість тісно пов'язані між собою, а інші визначають залежність оволодіння технікою обраного виду спорту від рівня сили й швидкості [6]. Літературні джерела містять великий матеріал, що стосується факторів, які впливають на швидкість та силу у виконанні техніки стрибка у висоту [4].

Розвиток швидкісно-силових якостей можна ефективно здійснювати за допомогою швидкісно-силових і власне силових вправ. Серед численних засобів, що сприяють їх прояву, найпоширенішими вважаються стрибкові вправи [7]. Проблема підбору тренувальних засобів, адекватних завданням підготовки, сьогодні стає усе більш актуальною. Вихід на новий рубіж спортивних результатів пов'язаний з необхідністю виконання такої тренувальної роботи, яка відповідає та навіть перевищує вплив основної змагальної вправи.

В ході експериментальної роботи ми здійснили педагогічний контроль швидкісно-силової підновленості стрибунів у висоту за такими показниками: біг 30 м., човниковий біг 3x10 м., стрибки на скакалці – 1 хв., вистрибування вгору; стрибок у довжину, підйом тулуба з положення лежачи, станова динамометрія. Отримані результати представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Швидкісно-силова підготовленість юних стрибунів у висоту

Стрибуни у висоту ХВУФК	Біг 30 м. (с)	Човниковий біг 3x10 м. (с)	Вистрибування вгору (см)	Стрибки на скакалці (к-сть разів)	Стрибок у довжину (см)	Підйом тулуба з положення лежачи (к-сть разів)	Станова динамометрія
Аліна	4,43	8,27	58	110	2,29	25	90
Дмитро	4,23	7,35	58	100	2,49	23	55
Артур	4,51	7,56	53	103	2,46	30	95
Марія	4,60	8,20	50	115	2,20	25	65
Павло	4,55	7,60	56	106	2,40	24	95
Середнє стат.	4,46	7,79	55	106	2,36	25	80
Рівень	НС	НС	НС	НС	НС	НС	НС

Як свідчать дані таблиці 1, рівень розвитку швидкісно-силової підготовки юних стрибунів у висоту Херсонського вищого училища фізичної культури коливається в межах нижче середнього рівня.

Високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей є необхідною умовою підготовки кваліфікованих стрибунів у висоту. Швидкісно-силова підготовка охоплює всю різноманітність наявних засобів і методів, спрямованих на розвиток здатності стрибуна долати значний зовнішній опір при максимальній швидкості виконання рухів. Вона повинна забезпечувати розвиток якості швидкості й сили в найширшому діапазоні їх поєднання [5, 7]. Отримані результати зі всією очевидністю дають можливість стверджувати, що застосування спеціальних засобів розвитку швидкісно-силових здібностей у тренувальному процесу можуть значно підвищити їх рівень, що може бути перспективою подальших досліджень в цьому напрямку.

Серед основних методичних підходів розвитку швидкісно-силової підготовленості юних стрибунів у висоту нами виділені:

1) **засоби силової спрямованості**, що вирішують завдання розвитку сили м'язів та безпосередньо впливають на виконання основної вправи. Маса обтяження або опору становить від 80 % до максимальної, а характер і темп виконання вправ різний – від 60 % до максимально швидкого. У результаті виконання цих вправ забезпечуються найбільші показники абсолютної сили м'язів, чому сприяє й прояв спортсменом вольових якостей. Виконуючи спеціальні силові вправи, слід дотримуватися методичних правил: стежити за амплітудою, темпом, а також кутівими значеннями прояву максимальних м'язових зусиль для вибіркового й найбільш точного впливу на певні групи м'язів відповідно до робочих фаз змагальної вправи;

2) **засоби швидкісної спрямованості** вирішують завдання підвищення абсолютної швидкості виконання основної вправи (стрибок) або окремих її елементів (різні рухи рук, ніг, корпусу) і їх комбінацій (стартове прискорення, розгін, відштовхування);

3) **засоби швидкісно-силової спрямованості** вирішується завдання збільшення сили м'язів і швидкості рухів. Використовуються основні вправи або окремі її елементи, а також їх поєднання без обтяжень або з невеликим обтяженням у вигляді пояса, жилета, манжетів у бігу, стрибках, багатоскоках. Вправи виконуються максимально швидко й чергуються із заданою швидкістю, у результаті чого досягається найбільша потужність рухів і зберігається їхня повна амплітуда.

Висновки. Проаналізувавши науково-методичні джерела та тренерське тестування ми зробили висновки, що для розвитку швидкісно-силових здібностей у тренувальному процесі юних стрибунів у висоту можуть бути використані фізичні вправи, основні вправи або окремі її елементи, а також їх поєднання без обтяжень або з невеликим обтяженням але лише ті, у результаті яких досягається найбільша потужність рухів і зберігається їх повна амплітуда.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей має пряму залежність від обсягу раніше сформованих вмій та навичок, тому що збільшення арсеналу різноманітних рухів позитивно впливає на функціональні можливості рухового аналізатора юних стрибунів у висоту.

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 – К, 1977. – С. 13.

2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 272 с.
3. Легкая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / [под общ. ред. Н. Н. Чеснокова, В. Г. Никитушкина]. – М.: Физ. культура, 2010. – 448 с.
4. Селуянов В.Н. Эмпирический и теоретический пути развития теории спортивной тренировки / В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 3. – С. 46–50.
5. Ахметов Р.Ф. Використання технічних засобів для вдосконалення біомеханічної структури стрибка у висоту з розбігу / Р. Ф. Ахметов Дис. канд. пед. наук. – М., 1993. – 168 с.
6. Верхошанський Ю.В. Стрибучість спортсмена, її швидкісно-силова структура і специфічність / Ю. В. Верхошанський. – Теорія і практика фізичної культури, 1970. – № 10. – С. 2-6.
7. Жордочко Р.В., Стрибок у висоту / Р. В. Жордочко, В.Д. Поліщук – К. : Здоров'я. – 1985. – 141 с.

РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ В ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Якось Аліна

Науковий керівник: викладач Третьяков О.О.

Херсонський державний університет

Актуальність. Рухливі ігри – важливий засіб всебічного виховання дітей шкільного віку. Правильно підібрані ігри сприяють гармонійному розвитку організму школярів. Рухливі ігри фізично розвивають дітей: зміцнюють кістково-м'язеву систему і мускулатуру (міжреберні і черевні м'язи, діафрагму), збільшуються ріст, об'єм грудної клітини, вага, гнучкість і рухливість у суглобах, поліпшується працездатність дихальних органів, вентиляція легенів. Під час рухливих ігор посилюється діяльність не тільки кровоносних, а й лімфатичних систем. Відбувається нормальний перебіг всіх життєвих процесів організму. Рухливі ігри на свіжому повітрі загартовують організм, підвищують витривалість і збільшують опір до захворювань. Рухливі ігри задовольняють потребу організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у школярів закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги). Розвиваються такі важливі фізичні якості, як швидкість, спритність, витривалість. Значний вплив мають рухливі ігри на виховання морально-вольових якостей. Свої дії учасники гри підпорядковують її правилам. Правила регулюють поведінку, сприяють вихованню свідомої дисципліни, привчають відповідати за конкретні вчинки, розвивають почуття товарищескості. У колективних іграх у дитини формується поняття про норми громадської поведінки, виробляються організаційні навички, виховується прагнення до перемоги, сильна воля, стійкість, витримка. Виконуючи встановлені вимоги, діти привчаються спрямовувати свої рухи, активно керувати діями, “саморегулювати”.

Однак, у спеціальній науковій і методичній літературі недостатньо висвітлено питання використання ігрових засобів та їх взаємозалежність рухової та емоційної сфер.

Мета полягає у вивченні ефективності застосування рухливих ігор і вправ у

підготовці волейболістів. Для досягнення поставленої мети ми визначили такі **завдання:**

1. Провести аналіз науково-методичної літератури з даної проблеми.
2. Визначити вимоги щодо вибору гри.
3. Розробити комплекс рухливих ігор для розвитку фізичних якостей волейболістів.

Організація дослідження. Багато чинників визначають підбір ігрового матеріалу. Важливе значення має підготовленість групи, її фізична і технічна оснащеність в плані тих задач, які будуть вирішувати грою. Різноманітність задач тренувального процесу передбачає і зміна характеру ігрового матеріалу, що застосовується. Ускладнення правил, ігрових завдань пов'язано з новими задачами перед тренувальним заняттям. Навички, що закріплюються в грі, повинні ускладнюватися поступово. Тренер повинен вводити нові перешкоди, ускладнювати правила не безпричинно, а засновуючись на освоєному досвіді гри.

Беручи участь в грі, спортсмен набуває здатність абсолютно точно виконувати необхідну вправу навіть при наявності відволікаючих (внутрішніх або зовнішніх) подразників. Розучені вправи використовуються у прискореному плані з різних початкових положень. Важливе значення має розміщення що грають на майданчику і правильно вибрати місце для пояснення гри перша важлива умова.

Робота над розвитком фізичних якостей в процесі спортивного тренування сприяє успішному освоєнню рухових навичок, досягнення високих результатів у вибраному виді спорту. У цей час практикою і дослідженнями підтверджене положення про те, що фізичні якості найбільш успішно розвиваються в тому випадку, якщо тренування проходить по комплексному методу. Це означає, що в заняттях застосовуються різноманітні вправи та ігри, що передбачають одночасно розвиток швидкості, сили і витривалості, а не одного із цих компонентів.

- Для розвитку витривалості можна використати такі ігри: «Дождени», «Перебіжки», « Бульдог». Дані ігри характеризуються аеробним характером роботи та великою тривалістю за часом.

- Для розвитку спритності: «Яструб і квочка», «Третій зайвий», «Переступи мотузку», «Бій півнів». В запропонованих іграх характерний аеробно-анаеробний характер роботи та використання різних фізичних якостей – координації, гнучкості тощо.

- Для розвитку швидкості: «Біг с перешкодами», «День і ніч», «Забери м'яч», «Горобці і ворони». Цей комплекс ігор характеризується анаеробним характером роботи і відносно великою тривалістю за часом.

- Для розвитку стрибучості: «Стрибок за стрибком», «Вудочка», «Човник», «Стрибунці». Для цих ігор характерна стрибкова діяльність, яка вимагає вміння відчуття простору та м'язових зусиль.

Висновки. Створення спеціальної методики початкової підготовки юних волейболістів і розробка технології її виконання є досить актуальною на сьогоднішній день. Не менш важливим є визначення і контроль норм навантажень, при підготовці волейболістів, оскільки сам процес навчання пов'язаний із застосуванням підвищених тренувальних навантажень. Загалом, можна сказати, що належні норми характеризують той рівень загальної і спеціальної підготовленості спортсменів, який необхідний для успішного досягнення намічених спортивних

результатів, забезпечуючи успішне використання рухових дій в заняттях спортом, зокрема, в грі волейбол.

Література.

1. Грінченко О.Є. Рухливі ігри та естафети у підготовці волейболістів: Навчально-методичні рекомендації для студентів спеціальності «ПМСО. Фізична культура». Спеціалізація: методика спортивно-масової роботи, туристична робота». – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 32 с.

2. Маляренко І.В. Рухливі ігри : методичний посібник для студентів факультету фізичного виховання та спорту всіх форм навчання, спеціальності «ПМСО. Фізична культура». Спеціалізація: методика спортивно-масової роботи, туристична робота». – Херсон: Видавництво ХДУ, 2004. – 44 с.

3. http://www.rusnauka.com/38_NNM_2016/Sport/0_217044.doc.htm

4. <https://naurok.com.ua/stattya-vikoristannya-ruhlih-igor-na-urokah-fizichno-kulturi-17754.html>

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ

Якушева Олена

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 індивідуальних для кожного стрільця спортивних результатів. Метою технічної підготовки є досягнення відповідних для кожного етапу спортивної підготовки кількісних параметрів технічної підготовленості.

Стрілецький спорт, як і сучасний спорт взагалі, характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, поліпшенням спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення умов виконання вправ [1, 4].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати особливості технічної підготовки спортсменів стрільців з пневматичного пістолету.

Виклад основного матеріалу. Загалом під поняттям спортивна техніка розуміють сукупність прийомів та дій, спрямованих на забезпечення найбільш ефективного вирішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни і виду змагань. Техніка спортсмена визначається кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками.

Ефективність володіння спортивною технікою характеризується її наближеністю до взірця (моделі), по якому обирається найбільш раціональний варіант техніки. Ефективність техніки буде тим вищою, чим в більшій мірі використовуються спортсменом його фізичні якості та функціональні можливості. Стабільність техніки обумовлюється її завадостійкістю до екзогенних та ендогенних збиваючих факторів. Добре засвоєнні рухи відрізняються високою стабільністю просторових та часових характеристик в стандартних умовах навколишнього середовища.

Варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій в залежності від умов змагань. Здатність стрільця показувати

високі спортивні результати у будь-яких умовах змагальної боротьби залежить від його вміння змінювати просторові та часові характеристики окремих елементів техніки та пристосовувати її до умов, що змінюються. Наприклад, стрілець змінює м'язову напругу при зміні сили вітру та функціонального стану організму. При посиленні вітру висококваліфікований спортсмен буде скорочувати час на обробку спускового гачка кожного пострілу.

При зміні просторових та часових характеристик елементів техніки стрільби важливо враховувати втому, що виникає у процесі змагальної діяльності та використовувати індивідуальні переваги фізичних якостей та функціональної підготовленості стрільця.

Економічність техніки характеризується раціональністю використання енергії при виконанні рухових дій, доцільним використанням часу і простору. Раціональність техніки стрільця обумовлюється законами рухів та визначається можливістю досягнути на їх основі більш високого ступеня стійкості системи «стрілець-зброя», з мінімально можливими для цього енерговитратами.

До показників, за якими також можна оцінювати технічну підготовленість стрільця, належать обсяг та різнобічність технічних дій спортсмена. Обсяг технічної підготовленості визначається числом технічних дій, які вміє виконувати стрілець. Виконання різних елементів техніки може змінювати темп стрільби, варіювати швидкістю підйому пістолета у швидкісній стрільбі або змінювати спосіб натиску на спусковий гачок в залежності від зміни умов змагань. Різнобічність характеризується різноманітністю рухових дій. Наприклад, стрілець може ефективно вести стрільбу з різних видів зброї (малокаліберної та пневматичної) [5].

В процесі технічної підготовки у стрільця відпрацьовується здатність до тонкої саморегуляції виконуваних рухів на основі цілісної узгодженої діяльності система «стрілець-зброя». При цьому велику роль під час становлення техніки стрільця відіграють аферентні імпульси від сенсорних систем, значення яких полягає у своєчасній корекції рухів системи і забезпеченні влучного пострілу.

Висновки. На сучасному етапі розвитку стрілецького спорту, як і в інших складнокоординаційних видах, технічна майстерність є визначальним фактором у досягненні максимально можливих спортивних результатів.

Досягнення спортсменами високого рівня технічної майстерності обумовлюється низкою чинників, серед яких успішне проведення технічної підготовки у навчально-тренувальному процесі на основі розробленої ефективної техніки конкретного виду спорту з урахуванням новітніх тенденцій його розвитку.

Література.

1. Бондарчук А. П./ Периодизация спортивной тренировки А.П. Бондарчук. - К. : Олимп, литература, 2005. - 304 с.
2. Вайнштейн Л. М./ Учись метко стрелять Л. М. Вайнштейн. - М.: ДОСААФ, 1973.-32 с.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 332 с.
4. Верхошанский Ю. В./ Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система подготовки спортсменов высокого класса Ю. В. Верхошанский, теория и практика физ. культуры. - 2005. - № 4. - С. 2-13.
5. Вовканич А. С. Працездатність окремих груп спортсменів при виконанні

повторних статичних навантажень: автореф. дис. . канд. пед. наук: 13.00.04 "Теорія і методика фіз. виховання, спорт, тренування і оздоровлення, фіз. культури" . А. С. Вовканич - ЖТ., 1996. - 24 с. 8. Джерело: Структура спортивної діяльності Колосов Михайло Борисович.«Академія», 2000

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ «РОБОТ» У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСІСТІВ

Синицина Юлія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Настільний теніс – надзвичайно популярна гра серед всіх віків. Вона тренує окоп, координацію рухів, дає навантаження на різні групи м'язів тіла, покращує кровообіг. Крім того, як і всяка гра, вона просто приносить задоволення і приносить емоції, які також благотворно позначаються на самопочутті людини. Інвентар для занять цим виглядом спорту досить простий – спеціальний стіл, сітка, ракетка і кулька. Настільним тенісом можна займатися і в приміщенні, і на вулиці – якщо дозволяють погодні умови.

Проте настільний теніс – не індивідуальний вид спорту, і для занять їм необхідний партнер. Втім, розробники спортивного устаткування передбачили ситуацію, та розробили спеціальні тренажери для настільного тенісу. Ці тренажери активно використовуються не лише професійними спортсменами, але і любителями цієї гри. Ці електронні механічні тренажери дозволяють виучуватися і удосконалювати техніку ударів по м'ячу, руху. Вони можуть створювати різні технічні або тактичні ігрові ситуації, які можуть виникнути під час справжньої гри. За допомогою таких тренажерів можна опанувати вірний тенісний удар і не витрачати на вчення багато часу і зусиль.

Мета дослідження – проаналізувати особливості тренажера «Робот» у тренувальному процесі.

Результати дослідження та їх обговорення. Робот-тренажер для настільного тенісу – це хороший варіант для проведення тренування. Тренажер «Робот» може метати м'ячі з різним обертанням — верхнім, нижнім, бічним, плоским або змішаним, в різні зони ігрового поля. З його допомогою можна вибрати швидкість і силу ударів. Всі ці характеристики регулюються за допомогою встановленого в такому тренажері мікрокомп'ютера.

Заняття з тренажером для настільного тенісу дають можливість навчитися вправно рухатися по ігровому майданчику. Також такий тренажер стане відмінним тренером по відробітці техніки ударів по м'ячу, навчить приймати удари. Зрештою, індивідуальні заняття на тренажері підвищують рівень реакції, уваги, мислення, швидкісну і загальну витривалість, різкість рухів, розвивають тактичне мислення, словом, все, що буде таке необхідне в грі із справжнім партнером.

За допомогою комп'ютера, встановленого в тренажері для настільного тенісу «Робот», можна контролювати кількість прийому подач, виконання ударів по м'ячу справа і зліва, швидкість обертання кульок, кількість пересувань за різні проміжки часу. Це дозволяє регулювати плани тренувань виходячи з необхідного навантаження. Тренажер «Робот» може бути як настільним, так і підлоговим.

Настільний «Робот» мобільніший, його можна встановлювати в будь-якій

частині тенісного столу, і навіть за його межами. Така мобільність дає широкі можливості для моделювання різних ігрових ситуацій, а також для імітації абсолютно різних траєкторій польоту м'яча. Крім того, настільний тренажер може давати подачі і з ближчої відстані, а це відмінна можливість розвинути швидкісну реакцію в того, що тренується.

До достоїнств і переваг підлогового тренажера можна віднести те, що він дозволяє більше регулювати швидкість і обертання посиляних подач. Проте такий вигляд тенісного тренажера, як правило, направляє кульку лише від центру столу і лише з однієї висоти.

Висновки. Аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури вказує на те що, тренажер «Робот» дозволяє автоматизувати тренувальний процес, вирішити проблему з пошуком відповідного спаринг-партнера і ефективно тренуватися, відточуючи удари і виробляючи свою техніку.

Література.

1. Амелин А. Н. Настольный теннис / А. Н. Амелин, В. А. Пашинин. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 156 с.
2. Ганул О. В. Настільний теніс : [навч. посіб.] / О. В. Ганул, Н.М. Кононова. – К. : ДЕТУТ, 2012. – 25 с.
3. Гришко Л. Г. Настільний теніс : навч. посіб./ Л. Г. Гришко. – К. : 2000. –85с.

РОЗДІЛ 2 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Алпатов Євген

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Індивідуальність в теорії особистості розглядається як визначена форма існування людини на різних рівнях свого розвитку (соматоморфологічного, біологічного, фізіологічного, психічного). Проявляється індивідуальність у всіх сферах діяльності особистості людини: соціальній, психічній, фізичній. З поняттям індивідуальності тісно пов'язане поняття диференціації, що характеризує закономірності розвитку людини у динамічному аспекті.

Індивідуальний підхід у сучасній фізіології людини розглядається багатьма дослідниками як провідна тенденція, а у педагогіці – один із основних принципів навчання та виховання. Таким чином, глибоке вивчення вікових закономірностей зростання та розвитку, а також становлення рухових функцій школярів, необхідне як для педагогіки, так і для теорії фізичного виховання.

Аналіз публікацій. Про необхідність здійснення індивідуального підходу у фізичному вихованні школярів зазначається в працях І. Глазиріна, 2004; О. Дубогай, 2005; В. Ареф'єва, 2007 та ін.

За науковими дослідженнями, діти одного паспортного віку суттєво відрізняються один від одного за своїм фізичним розвитком, підготовленістю, рівнем біологічного дозрівання тощо (І. Глазирін, О. Дубогай та ін.).

Такі відмінності індивідуального розвитку дітей різного віку та статі можуть вказувати не тільки на їх певні фізичні можливості, а й на неоднакові механізми реакції на навчально-тренувальні навантаження.

Ось чому, вивчення проблем індивідуального підходу у фізичному вихованні слід вважати актуальним напрямком наукових досліджень в плані подальшої розробки методик діагностики індивідуальних або індивідуально-типологічних рівнів, темпів розвитку і введення відповідних інноваційних програм. Отже, одним із головних завдань навчально-виховного процесу є створення умов для оптимального розвитку школяра з урахуванням його індивідуальних особливостей, пошук ефективних методів диференціації навчання й виховання. Розв'язання цієї проблеми через пошук доцільних форм, засобів і методів фізичного виховання дасть змогу здійснювати оптимальний вплив на індивідуальний розвиток дитини та сприятиме збереженню її психічного й фізичного здоров'я.

Метою нашого дослідження є визначення шляхів розвитку індивідуалізації у фізичному вихованні школярів.

Результати дослідження та їх обговорення. Мета та задачі фізичного виховання обумовлені об'єктивною необхідністю розвитку сучасного суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини, вирішенні проблем реалізації та підтримання оптимального рівня здоров'я і досягнення певних фізичних кондицій, необхідних для виконання важливих соціальних функцій [3].

За даними багатьох дослідників до 23% випускників шкіл не виконують

нормативи програми на силу, швидкість та витривалість. Дослідження І.Д. Глазиріна також свідчать про те, що від 23 до 45% юнаків не виконують вимоги програми з підтягування, а від 6 до 28% не справляються з тестами на швидкість, швидкісно-силові здібності та витривалість [2].

У школярів із-за малорухливого способу життя підвищується артеріальний тиск, знижується гострота зору, розвиваються різноманітні патології у діяльності нервової, серцево-судинної, дихальної, травної, ендокринної, видільної систем, опорно-рухового апарату [1].

Пошук оптимальних шляхів вирішення проблем недостатньої ефективності шкільного фізичного виховання повинен спрямовуватися у напрямках подальшого вивчення особливостей біологічного дозрівання організму дітей різного віку та статі.

Внутрішньогрупова акселерація, розходження «паспортного» і біологічного віку ставить низку серйозних питань про необхідність врахування індивідуальних особливостей кожного школяра при:

- регламентації фізичних навантажень;
- визначенні нормативів фізичної підготовленості;
- оцінці функціонального стану та рухових здібностей.

Факт індивідуально-типологічних особливостей біологічного дозрівання організму учнів свідчить не тільки про різні рівні морфофункціональних можливостей дітей, а й відповідні здібності до навчання та тренування.

Виходячи з цього В.Г. Ареф'єв, І.Д. Глазирін, О.Д. Дубогай та інші вказують на необхідність широких досліджень індивідуально-типологічних темпів становлення дитячого організму, вікових особливостей розвитку рухової функції і розробці, на цій основі, методик педагогічних дій, тобто диференційованого навчання та виховання, в тому числі й фізичного.

Основним принципом діяльності вчителя, на думку Л.В. Волкова, повинно бути прагнення до органічної єдності та відповідності індивідуальних особливостей біологічного, віково-статевого розвитку і системи засобів, методів, форм фізичної підготовки. Тільки такий підхід, на його думку, дозволяє вирішити одне з основних питань управління вихованням рухових здібностей школярів – співпадання внутрішніх (особливості біологічного розвитку) та зовнішніх (педагогічні дії) факторів [3].

В даному випадку важливий правильний вибір інформативних критеріїв, за допомогою яких, можливо здійснювати розподіл учнів одного віку та статі на типологічні групи за темпами та рівнями розвитку і, на цій основі, розробляти відповідні методики фізичного виховання.

Критеріями оцінки біологічного віку можуть бути морфологічні, функціональні, біохімічні, імунологічні, цитохімічні параметри, цінність яких на певних етапах дозрівання організму змінюється у залежності від етапів постнатального онтогенезу [3].

В цьому плані багато дослідників пропонують методики визначення та типологізації школярів за рівнями фізичного розвитку, фізичною підготовленістю, в багатьох роботах основою розподілу школярів є темпи статевого дозрівання, деякі дослідники рекомендують відмінності дітей визначати за особливостями вищої нервової діяльності.

І.Д. Глазирін, застосувавши комплексну методику типологізації юнаків на

групи за темпами морфо-функціонального розвитку, запропонував методіку фізичної підготовки в системі занять [2].

Індивідуальний підхід до фізичного виховання школярів зумовлюється соматичним типом конституції дитини або тілобудовою. В зв'язку з цим, різні науковці пропонують класифікації соматотипів з різною їх кількістю: астеноїдний, торакальний, м'язовий та дигестивний типи. При визначенні соматотипів звертається увага на розвиток і співвідношення таких ознак як форма спини, грудної клітки, живота, ніг, розвиток скелету, розвиток м'язової і жирової тканини. Крім зазначених основних типів розрізняють і проміжні: астеноїдно-торакальний, торакально-м'язовий, дигестивно-м'язовий [1].

В процесі фізичного виховання школярів необхідно звертати увагу на властивості їх нервової системи або темперамент. Нервові процеси збудження і гальмування характеризуються силою, рухливістю і врівноваженістю. Особливості розвитку цих нервових процесів спостерігаються як у різних вікових групах (дошкільний, молодший, середній і старший шкільний вік), так і серед однолітків. В залежності від сили, рухливості та врівноваженості нервових процесів однолітків поділяють на холериків, сангвініків, флегматиків і меланхоліків [4].

Висновки. Індивідуальний підхід розглядається в педагогіці як один з найважливіших принципів навчання й виховання і визначається як діяльність вчителя, що передбачає підбір засобів, форм та методів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей школярів. Індивідуальний підхід потребує знання індивідуальності, тобто структурно-функціональної будови організму дитини. З одного боку, вивчаються теоретичні передумови, практичні рекомендації, з іншого – оцінюються можливості й здатності школярів до навчання, набуття і реалізації базових рухових умінь.

Література.

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): навч. посібн. для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський: Абетка-НОВА, 2001. – 384 с.
2. Глазирін І.Д. Стан та перспективи розвитку диференційного фізичного виховання учнів загальноосвітньої школи / І.Д. Глазирін // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. - №4. – С. 133-139.
3. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 294с.
4. Дубогай О.Д. Особисто-орієнтовані підходи у фізичному вихованні школярів / О.Д.Дубогай // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: III Міжнародна науково-практична конференція, ч.І: Київ – Вінниця, 1998.– С. 32-37.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОПАНУВАННЯ МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ»

Боков Антон

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У сучасному вимогливому та швидкозмінному соціально-економічному середовищі рівень освіти значною мірою залежатиме від результативності запровадження технологій навчання, що ґрунтуються на нових методологічних засадах, сучасних дидактичних принципах та психолого-

педагогічних теоріях, які розвивають діяльнісний підхід до навчання.

Сучасна школа, як складова частина шкільної освіти, з відходом від уніфікованої системи навчання, відзначає появу шкіл нового типу та варіативних модернізацій структури навчально-виховних освітніх установ. Тепер кожна середня загальноосвітня школа характеризується певними організаційними, змістовними, технологічними та матеріально-технічними нововведеннями у своїй діяльності.

Відношення до фізичного виховання в різних навчальних закладах має свої особливості, які залежать, в першу чергу, від матеріально-технічної бази закладу, в другу, від організації освітнього процесу, при якому формуються сприятливі для здоров'я дітей умови протягом уроку, перерви, у позакласній роботі.

Однак питанням, що стосуються широкого втілення в процес фізичного виховання школярів інноваційних засобів фізичної культури, приділяється не достатньо уваги. З огляду на це, наше дослідження є актуальним [1].

Мета дослідження – розглянути використання інноваційних технологій при формуванні складних рухових навичок при опануванні модулю «Волейбол».

Виклад основного матеріалу дослідження. Поняттям "інновація" позначають нововведення, новизну, зміну, введення чогось нового. Стосовно педагогічного процесу інновація означає введення нового в мету, зміст, форми і методи навчання та виховання; в організацію спільної діяльності вчителя і учня. Інновації самі по собі не виникають, вони є результатом наукових пошуків, передового педагогічного досвіду окремих учителів і цілих колективів.

Впровадження курсу інформатики та обчислювальної техніки призвело до оснащення загальноосвітніх шкіл комп'ютерними класами та створення передумови застосування комп'ютеризованих технологій у викладанні інших предметів, зокрема - фізичної культури. Дані інформаційні потоки вимагають нового рівня в обробці і осмисленні інформації, швидкого та ефективного засвоєння нових прийомів її подання.

Дуже ефективним є використання інформаційно-комунікаційних технологій на уроках фізичної культури у формі електронної презентації.

Урок з використанням електронних презентацій та комп'ютерних тестів вимагає дотримання певних дидактичних принципів і науково-методичних положень, сформульованих у традиційній дидактиці, які наповнюються новим змістом при формуванні компетентностей [2].

Багато пояснень техніки виконання рухів, що вивчаються, історичні довідки та події, біографії спортсменів, висвітлення теоретичних питань різних напрямків не можуть бути показані учням безпосередньо. Тому можна використовувати на уроці демонстраційні засоби (слайди, анімації, відеозаписи), що сприяють формуванню у дітей образних уявлень, а на їх основі - понять. Причому ефективність роботи зі слайдами та іншими демонстраційними матеріалами буде набагато вище, якщо доповнювати їх показом схем, таблиць.

Електронні презентації на уроках з фізичної культури призначені для вирішення ряду педагогічних завдань. Їх використання дозволяє значно підвищити продуктивність навчання, так як одночасно задіяні зоровий і слуховий канали сприйняття. Обов'язковою умовою електронної презентації є наявність ілюстративного матеріалу.

Електронна презентація містить великий теоретичний матеріал для вивчення фізичної культури. Але не менш важливий і той стимул, який несе в собі процес

підготовки електронної презентації до поглибленого вивчення предмету. Крім того, поняття і абстрактні положення до свідомості учнів доходять легше, коли вони підкріплюються конкретними фактами, прикладами і образами, і тому для їх розкриття необхідно використовувати різні види наочності.

Електронна презентація містить великий теоретичний матеріал для вивчення теоретико-методичних знань модулю «Волейбол». В освітніх презентаціях слід обмежити текстову інформацію до мінімуму, замінивши її схемами, діаграмами, рисунками, фотографіями, анімаціями, фрагментами фільмів, що стосуються безпосередньо змісту уроку [5].

Комп'ютерні програми тестування дозволяють об'єктивно оцінити теоретичні знання учнів. Використання комп'ютерних тестів на теоретичних уроках фізичної культури дає можливість: здійснювати реальну індивідуалізацію та диференціацію навчання; вносити обґрунтовані зміни в процес викладання; достовірно оцінювати якість навчання і керувати ним.

Шлях, спрямований на покращення рівня теоретичної підготовленості старшокласників, передбачає використання спеціальної комп'ютерної програми. Доцільно застосувати в якості наочності – комп'ютерні слайди з техніки гри у волейбол, спеціальну комп'ютерну навчальну мультимедійну програму, яка забезпечувала отримання учнями аудіо і відео-інформації про техніко-тактичні дії волейболістів [3].

У процесі вдосконалення гри у волейбол можуть застосовуватися спеціальні комп'ютерні програми навчання і автоматизованого педагогічного контролю різних видів підготовки, які дозволяли отримати інформацію щодо рівня підготовленості учнів.

Спеціальна мультимедійна комп'ютерна програма містить у собі зміст занять, анімаційні слайди з технічними прийомами та ігровими вправами, відео-ролики, текст у електронному вигляді, комп'ютерну графіку, фото-слайди та різновиди тестування.

Для опанування модулю «Волейбол» застосовується велика кількість різних вправ які вимагають виконання у високому темпі. Дуже важливо слідкувати за диханням та рівнем втоми учнів. Сучасні гаджети можуть спростити роботу вчителя у цьому, оскільки ці показники вимірюються за допомогою сучасних пристроїв не витрачаючи на це багато часу [4].

З появою таких гаджетів, як фітнес-браслети та трекери, вчителю надається більше можливостей:

- досягнення мети (установка мети, нагадування, повідомлення);
- контроль ваги (лічильник калорій, щоденник харчування, сканер штрихкодів);
- контроль сну (відслідковування сну через його кількість та якість, розумний будильник);
- контроль пульсу.

Можливості цих гаджетів можна використовувати для контролю навантаження за добу, тиждень, місяць, рік. Ці дані необхідні вчителю фізичної культури для визначення рівня навантаження у відповідності до самопочуття та фізичного розвитку учня.

Висновок. Отже, інноваційні технології є дуже важливою складовою в освітньому процесі під час проведення уроків з фізичної культури.

Деякі волейбольні технічні прийоми досить важко описати словами на уроці,

тому для полегшення роботи вчитель може використовувати електронні презентації. Також діти краще засвоюють інформацію у вигляді відео, фото або слайду. Тому для заохочення та організації дітей викладачеві слід іноді застосовувати інноваційні та нетрадиційні технології.

Література.

1. Шандригось В.І. Комп'ютеризація праці вчителя фізичного виховання: Автореф. дис. канд. наук. з фіз. вих. – Тернопіль, 2002. – 24с.
2. Роберт И.В. Современные информационные технологии в образовании: дидактические проблемы; перспективы использования. – М.: Школа-Пресс, 1994. – С. 8-15.
3. Малиновский С.В. Программированное обучение и спорт – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 110 с.
4. Максименко І.Г. Інноваційні технології в системі підготовки фахівців з футболу //Тези Міжнародної конференції. Футбол в Україні – витоки, традиції, перспективи. Львів-Київ, 2004. – С. – 262-265.
5. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 175 с.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Гончаренко Анна

Науковий керівник: доцент Миценко Є. В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
ім. Володимира Винниченка*

Актуальність дослідження. Значення фізичної культури в шкільний період життя дитини полягає в створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Повноцінний розвиток дітей шкільного віку без активного зайняття фізичною культурою практично недосяжний. Виявлено, що дефіцит рухової активності серйозно погіршує здоров'я зростаючого організму, знижує його захисні функції, не забезпечує повноцінного фізичного розвитку [1].

Фізичні якості і рухові навички, отримані в результаті занять фізичною культурою, можуть бути легко перенесені людиною в інші сфери його діяльності і сприяти швидкому пристосуванню школяра до умов праці, побуту, що змінюються, це є дуже важливим фактором в сучасних життєвих умовах [2].

Гнучкість - це одна з п'яти основних фізичних якостей людини. Вона характеризується мірою рухливості ланок опорно-рухового апарату і здатністю виконувати рухи з великою амплітудою. Таку фізичну якість необхідно розвивати з самого дитинства і систематично [3].

Вивченням цієї проблеми займалися М. Р. Галеева, В. С. Кузнецов, Б. В. Сермеев, Ж. К. Холодов, П. Р. Чудинова, Е. А. Шакина та інші вчені.

Недостатня рухливість в суглобах обмежує рівень прояву сили, що негативно впливає на швидкісні і координаційні здібності, знижує економічність роботи і часто є причиною ушкодження зв'язок. При деяких рухах гнучкість людини грає значну роль. Але, на жаль, багато учнів та педагогів у своїй фізкультурній і спортивній діяльності недооцінюють значення гнучкості. В той же час розвиток гнучкості має важливе значення в цілому для розвитку рухових якостей і фізичного стану людей, оскільки це обмежується досить жорсткими віковими рамками [4].

Таким чином, розвиток гнучкості у дітей залишається однією з актуальних проблем фізичної культури і спорту.

Метою нашого дослідження є вивчення і наукове обґрунтування ефективності застосування підвідних вправ різної спрямованості, для розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку.

Для досягнення цієї мети передбачається рішення наступних завдань :

1. Розробити найбільш ефективний комплекс вправ для розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку.

2. Апробувати розроблений комплекс підвідних вправ і визначити його вплив на розвиток гнучкості.

3. Виявити ефективність розробленого комплексу вправ і дати практичні рекомендації по розвитку гнучкості у школярів середніх класів.

Основними методичними умовами в роботі над розвитком рухливості в суглобах є наступні [5]: обов'язкова розминка перед виконанням вправ на розтягування; виконання рухів з постійно зростаючою амплітудою; вправи виконуються з додатковою зовнішньою опорою; активна допомога партнера.

Розминка включає біг впродовж 5-6 хвилин у безперервному, помірному темпі. Після бігу необхідно виконати 6-8 спеціально підібраних вправ для м'язів тулуба, верхніх і нижніх кінцівок. Кожна з вправ виконується по 8-12 разів [6].

Після того, як учні виконують вправи загальної фізичної спрямованості, приступаємо до вправ на розтягування.

Основні правила застосування вправ на розтягування [7]: не допускати больових відчуттів; рухи виконувати в повільному темпі; поступово збільшувати амплітуду рухів.

Комплекс підвідних вправ, був поділений на три групи:

1. Вправи на розтягування активного характеру - активні рухи, що виконуються з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили і обертальні рухи тулубом);

2. Вправи на розтягування пасивного характеру: пасивні рухи, що виконуються за допомогою партнера; пасивні рухи, що виконуються з використанням власної сили (притягування тулуба до ніг, згинання кисті іншою рукою); пасивні рухи, що виконуються на снарядах (з обтяженням, використовується вага власного тіла).

3. Вправи на розтягування статичного характеру, виконуються за допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з граничною амплітудою впродовж певного часу (4-9 сек.). Після чого вправи на розслаблення [9].

Вправи на розтягування необхідно виконувати серіями в певній послідовності: вправи для суглобів верхніх кінцівок, тулуба, нижніх кінцівок, а між серіями необхідно виконувати вправи на розслаблення впродовж 10-30 с. Комплекс вправ складається з 10-12 вправ пасивного і активного характеру. Кількість повторень однієї вправи від 5 до 8 разів. Сумарна тривалість всього навантаження від 10 до 30 хвилин. Під час виконання вправи необхідна концентрація уваги на навантажену групу м'язів [10].

Результати дослідження. Дослідження проводилося в КЗ «Компаніївське НВО». Вся програма досліджень складалася з трьох етапів.

На *першому етапі* була сформульована тема дослідження, визначена мета, поставлені завдання дослідження, проводився аналіз і узагальнення наукової і

навчально-методичної літератури.

На *другому етапі* для дослідження ефективності застосування підвідних вправ різної спрямованості, для розвитку гнучкості у дітей середнього шкільного віку був проведений педагогічний експеримент.

Для педагогічного експерименту були сформовані дві групи дівчаток 5-го класу школи : перша група експериментальна: № 1 - 10 чоловік (дівчатка 10-11 років); друга група контрольна: № 1 - 10 чоловік (дівчатка 10-11 років).

На початку дослідження визначено фізичну підготовленість дітей в експериментальній і контрольній групах за підсумками здачі контрольних тестів на уроці фізичної культури : біг 30, 60 м; метання малого м'яча; стрибки в довжину з місця. Порівняння отриманих результатів показало, що відмінностей між контрольною і експериментальною групами не спостерігалось (див. малюнок).

Групи, що брали участь в експерименті, пройшли тестування на гнучкість (виконання вправ) : "нахил з положення сидячи"; "шпагат подовжній"; "шпагат поперечний", "викрут у плечовому суглобі з гімнастичною палицею". Результати в таблицях 1-2.

Таблиця 1

Початкові оцінки рівня розвитку гнучкості першої експериментальної групи на попередньому етапі

№	Прізвище, ім'я	Контрольні тести			
		Нахил вперед з положення сидячи, см	Поперечного шпагату, см	Повздожнього шпагату, см	Викрут плечового суглобу, см
1	Орлова Ксенія	-4	24	21	28
2	Протасова Анна	+4	22	24	26
3	Шаповалова Марія	+5	15	10	27
4	Петрова Валентина	+11	17	16	26
5	Загрійчук Олександра	+10	17	15	25
6	Сукова Катерина	+16	34	32	30
7	Івашкіна Ірина	-9	31	26	29
8	Субота Вікторія	0	14	14	28
9	Луговська Ольга	+13	6	6	27
10	Ніколенко Світлана	-6	15	13	25

Педагогічний експеримент в контрольній групі проходився за шкільною програмою.

Експериментальна група займалася по спеціально розробленому комплексу вправ, які були спрямовані на розвиток гнучкості у дітей середнього шкільного віку.

Методика розвитку рухливості в суглобах:

1. Кількість вправ в одному комплексі від 10 до 12 пасивного і активного характеру.

2. Кількість повторень однієї вправи від 8 до 12 разів, з відпочинком між повтореннями 10-30 с.

3. Тривалість утримання пози для дітей від 4 до 6 с.

4. Сумарна тривалість усього навантаження від 10 до 30 хв.

5. Характер відпочинку - повне розслаблення, біг підтюпцем, активний відпочинок.

Якщо в ході тренування з'являється почуття загальної втоми, необхідно дочекатися відновлення (1-2 хвилини). При стійкому стомленні тренування слід припинити.

Таблиця 2

Початкові оцінки рівня розвитку гнучкості першої контрольної групи на попередньому етапі

№	Прізвище, ім'я	Контрольні тести			
		Нахил вперед з положення сидячи, см	Поперечног о шпагату, см	Повздовжнього о шпагату, см	Викрут плечового суглобу, см
1	Шумова Олена	+12	10	11	31
2	Гордова Анна	+4	19	17	29
3	Бойченко Валерія	0	15	18	25
4	Туманова Катерина	-3	21	20	27
5	Музика Марина	+6	18	15	25
6	Музиченко Вікторія	+13	28	25	28
7	Кондрашова Діана	+13	20	22	29
8	Мала Катерина	+6	19	20	26
9	Сергата Олександра	+11	23	19	28
10	Протасова Яна	+5	20	22	30

На *третьому етапі* після закінчення експерименту був проведений підсумковий контролю над розвитком гнучкості в експериментальній і контрольній групі, математичну обробку даних, формування виведень. Критеріями ефективності в обох групах служила міра приросту гнучкості у середніх класів, що вчать, шляхом застосування комплексів підвідних вправ (див. таблицю. 3-4).

Таблиця 3

Результати першої експериментальної групи після педагогічного експерименту (гнучкість)

№	Прізвище,ім'я	Контрольні тести			
		Нахил вперед з положення сидячи, см	Поперечного шпагату, см	Повздовжнього шпагату, см	Викрут плечового суглобу, см
1	Орлова Ксенія	5	17	13	24
2	Протасова Анна	11	14	17	21
3	Шаповалова Марія	13	8	3	24
4	Петрова Валентина	16	11	8	22
5	Загрійчук Олександра	15	9	7	21
6	Сукова Катерина	18	21	24	25
7	Івашкіна Ірина	0	22	18	25
8	Субота Вікторія	7	6	5	24
9	Луговська Ольга	14	0	0	23
10	Ніколенко Світлана	2	10	6	20
	Приріст	6,1	7,1	7,6	

Результати першої експериментальної групи після педагогічного експерименту (гнучкість)

№	Прізвище, ім'я	Контрольні тести			
		Нахил вперед з положення сидячи, см	Поперечного шпагату, см	Повздовжнього шпагату, см	Викрут плечового суглобу, см
1	Шумова Олена	15	8	8	29
2	Гордова Анна	8	16	13	28
3	Бойченко Валерія	3	12	15	23
4	Туманова Катерина	0	20	18	25
5	Музика Марина	10	16	12	22
6	Музиченко Вікторія	16	25	22	26
7	Кондрашова Діана	15	17	20	27
8	Мала Катерина	10	16	17	25
9	Сергата Олександра	14	19	16	25
10	Протасова Яна	9	18	19	28
	Приріст	3,3	2,6	2,9	

Висновки та практичні рекомендації щодо розвитку гнучкості у школярів середніх класів :

1. Вправи на розтягування виконуються систематично на кожному занятті.
2. Навантаження вправ на гнучкість впродовж півріччя збільшувалося за рахунок збільшення кількості вправ і числа їх повторень.
3. Вправи на гнучкість повинні чергуватися з вправами на розслаблення.
4. Слід дотримуватися наступного темпу: при активних вправах - 1 повторення в 1 с; при пасивних - 1 повторення в 1-2 с; утримання статичних положень 4-6 с.
5. Вправи повинні виконуватися без обтяжень.

Таким чином, розроблений комплекс підвідних вправ, спрямований на розвиток гнучкості у дітей середнього шкільного віку, достовірно підвищує результати тестування, що підтвердилося проведеними дослідженнями, зростанням середньогрупових значень (див. таблицю. 1-4). Позитивна динаміка в розвитку гнучкості в контрольних групах пояснюється деяким поліпшенням рухливості в суглобах завдяки заняттям фізичною культурою з шкільної програми. Підвідні вправи, при проведенні педагогічного експерименту повинні носити пасивний і активний характер, цілеспрямовано застосовуватися в основній частині уроку, що і було виявлено в ході проведеного дослідження.

Література.

1. Баршай В. М. Гимнастика: учеб. для студентов вузов, обучающихся по специальности 050720.65 «Физ. культура». 3-е изд., доп. и перераб. М. : КНОРУС, 2013. 312 с.
2. Яковлева Т. С. Теоретические основы проблемы профессиональной направленности личности // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2014. № 2 (27). С. 268–273.
3. Кусмарцев М. Б. Феномен патриотизма: опыт концептуализации детерминант патриотического воспитания // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2012. № 3 (20). С. 31–37.

4. Киселева И. А. Формирование патриотизма и гражданской ответственности через СМИ // Бизнес. Образование. Право. Вестник Волгоградского института бизнеса. 2006. № 1. С. 122–124.

5. Методика обучения физической культуре: учеб. для вузов по направлению подгот. «Пед. образование» профиль «Физ. культура» / под ред. Ю. Д. Железняка. М. : Академия, 2014. 256 с.

6. Кузнецов В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студентов вузов по направлению подготовки «Пед. образование» профиль «Физ. культура». 5-е изд., перераб. и доп. М. : Академия, 2014. 208 с.

7. Медведева Е. Н. Теория и методика обучения базовым видам спорта (Гимнастика): учеб.-метод. пособие для студентов вузов физ. культуры, по направлениям 034300 (Физ. культура) и 034400 (Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптив. физ. культура)) заоч. и индивид. формы обучения. Великие Луки, 2013. 207 с.

СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКІ ЗАХОДИ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Журба Аліна

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені В. Винниченка*

Постановка проблеми. Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт», фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка передбачає систему спеціальних знань, рухових навичок і вмінь, що спрямовані на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [1, с. 4].

В особистісному аспекті фізична культура є тією частиною загальної культури людини, яка виражається ступенем розвитку її фізичних сил і рухових навичок та здоров'я. Вона дозволяє з допомогою своїх специфічних засобів і методів розкривати потенційні фізичні можливості. [4, с. 22].

Специфічною основою змісту фізичної культури як особливої і самостійної галузі культури є раціональна рухова активність як фактор підготовки до життєдіяльності через оптимізацію фізичного стану. Реалізація цієї проблеми, на наш погляд, є впровадження в освітній процес учнів системи позакласної роботи з формування фізичної культури. Сучасна система фізичного виховання школярів, починаючи з молодших класів потребує переорієнтації з простого задоволення організму в руховій активності на вдосконалення особистості шляхом гармонійного розвитку фізичних, психічних та духовних якостей. Розв'язання цих завдань зумовлює необхідність пошуку нових напрямів роботи загальноосвітніх шкіл, спрямованих на формування фізичної культури та цінностей здорового способу життя.

З метою підвищення рівня якості проведення позакласних заходів з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти та формування здорового способу життя й соціальної активності учнів доречним є впровадження спортивних свят. Успіх спортивного свята значною мірою залежить від підготовки та майстерності вчителя фізичної культури, який повинен багато вміти і знати, бути дуже творчим,

відданим своїй справі та праці, а також кваліфікованим фахівцем.

Мета роботи полягає у визначенні дієвого впливу спортивно-мистецьких заходів позакласної роботи на фізичне виховання школярів.

Для вирішення поставленої мети були визначені наступні завдання:

1. Проаналізувати означену проблему в науково-педагогічній літературі.
2. Обґрунтувати вплив спортивно-мистецьких засобів на рівень фізичного розвитку школярів.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-педагогічної літератури дозволив з'ясувати, що в інструктивно-методичних рекомендаціях Міністерства освіти і науки України, звертається увага на необхідність зміцнення здоров'я підростаючого покоління. З метою зміцнення здоров'я, сприяння гармонійному розвитку та загартуванню організму школяра необхідно забезпечити кожному учню повноцінний руховий режим. Вирішення цього завдання значно залежить від активного використання всього арсеналу засобів фізичного виховання для оздоровлення молоді [2, с. 13].

На нашу думку саме спортивні свята в школі це засіб натхнення, душі й молодості, сміху й здорового способу життя, краси та сили. Фізіологічна норма рухової активності школярів це науково обґрунтовані кількісні параметри, які повністю задовольняють біологічну потребу організму в рухах і сприяють зростанню, розвитку і зміцненню здоров'я дітей. Вона залежить від стану, статі, стану здоров'я типу вищої нервової діяльності, місцевих кліматичних умов, змісту освітнього процесу, режиму дня та багатьох інших чинників [3, с. 10].

Організація і проведення фізкультурно-мистецьких й спортивних заходів в школі повинні здійснюватись відповідно анатоמו-фізіологічних і психічних особливостей дітей. Дитяче свято визнається важливим компонентом комплексного цілеспрямованого процесу виховання дитини в ряду з обов'язковими програмними заняттями, завдяки яким відбувається природне прилучення дітей до культури (зокрема культури дозвілля) та пізнання гуманістичних цінностей. Це прекрасне середовище для вирішення завдань всебічного розвитку дитини, під яким розуміється: розвиток психічного комплексу (уваги, пам'яті, мислення, уяви), активізація мовлення і стимулювання комунікативної функції дітей, удосконалення координації кінцівок, рухів, координації себе у просторі, підвищення вправності в оперуванні ігровими предметами та реквізитом тощо.

Висновок. Інтерес до діяльності має специфічну здатність підвищувати працездатність, зосереджувати увагу на навчанні. Спортивно-мистецькі заходи дозволяють підтримати бажання учнів вчитися, вимагають зміни способів і форм сприйняття нового, створення різних ситуацій для застосування вивченого. Виховання інтересу дітей до навчання передбачає реалізацію багатьох методичних прийомів, пошук і застосування різних технологій, які забезпечать творчу, цікаву інтерпретацію навчальної діяльності школярів.

Література.

1. Андрощук Н. Основи здоров'я і фізична культура / Н. Андрощук, М. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2006. – 160 с.
2. Іванова Л.І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л. І. Іванова. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 320 с.

3. Неворова О.В. Оздоровча спрямованість і шляхи оптимізації фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / О. В. Неворова. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В.Винниченка, 2007. – 100 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. / Б. М. Шиян.— Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2003.— 272 с.

ОЦІНКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 7-го КЛАСУ

Івченко Олександр

Наукові керівники: доцент Степанюк С.І., доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Однієї з основних завдань, розв'язуваної в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, властивій людині. Фізичними якістьми прийнято називати вроджені (успадковані генетично) морфо-функціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що одержує свій повний прояв у доцільній руховій діяльності. До основних фізичних якостей відносять м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Стосовно до динаміки зміни показників фізичних якостей уживаються терміни «розвиток» і «виховання». Термін розвиток характеризує природний хід змін фізичної якості, а термін виховання передбачає активний і спрямований вплив на зростання показників фізичної якості.

У сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості» і «фізичні (рухові) здатності». Однак вони нетотожні. У самому загальному виді рухові здатності можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей людини.

Основу рухових здатностей людини становлять фізичні якості, а форму прояву - рухові вміння й навички. До рухових здатностей відносять силові, швидкісні, швидко-силові, рухливо-координаційні здатності, загальну й специфічну витривалість. Необхідно пам'ятати, що, коли говориться про розвиток сили м'язів або швидкості, під цим варто розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здатностей [1-4].

Мета роботи: здійснити комплексний контроль рухових якостей, за допомогою тестів виявити рухові якості, які будуть занесені у протокол тестування.

Методики дослідження. Дослідження комплексного контролю за рівнем рухової активності проводився серед учнів 7-х класів навчально-виховного комплексу № 48, м. Херсона. Дослідження проводилося чотирма тестами: перший на швидкість - біг на 30 м, другий - стрибок у довжину з місця, третій - на спритність човниковий біг 9×4, четвертий - на силу - підтягування в висі та в упорі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи середній бал за всіма тестами з розвитку рухових якостей, виявлено 3 особи в яких рухові якості знаходяться на високому рівні (10-12 балів), в межах значень 10,0-10,2 бали та 19 осіб мають середній рівень рухових якостей (7-9 балів) в межах 7,0-9,7 бали. Жоден учень в середньому за всіма тестами не отримав середній та низький рівень розвитку рухових якостей.

Отже, можна сказати, що у 7 класі всі учні характеризувалися не поганими показниками комплексного контролю рухових якостей.

Але з таблиці видно, що у деяких учнів за певними дослідженнями рухових якостей спостерігаються показники низького рівня (1-3 бали): у стрибках у довжину, човниковому бігу.

Більш детальніше розглянемо ці у таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл кількості учнів з різним рівнем розвитку рухових якостей

Рухові якості	Оцінка рівня рухової підготовленості школярів			
	Високий (10-12 б.)	Достатній (7-9 б.)	Середній (4-6 б.)	Початковий (1-3 б.)
Швидкісні якості	8 (34,8 %)	10 (43,5%)	5 (21,7%)	-
Швидкісно-силові якості	6 (26,1%)	16 (69,6%)	-	1(4,3%)
Спритність	6 (26,1%)	13 (56,5%)	1 (4,3%)	3 (13,0%)
Силові якості	19 (82,6%)	4 (17,4%)	-	-

Так, з даних таблиці 1. видно, що 8 осіб або 34,8% виконали норматив з розвитку швидкісних якостей на високому рівні, 10 осіб або 43,5% виконали норматив на достатньому рівні та 5 осіб або 21,7% виконали норматив на середньому рівні. Жоден з учнів не виконав норматив з розвитку швидкісних якостей на початковому рівні.

Стосовно кількісно розподілу учнів 7-го класу за виконанням нормативу з розвитку швидкісно-силових якостей можна відмітити, що 6 осіб (26,1%) виконали норматив на високому рівні, 16 осіб (69,6%), жоден з учнів не виконали норматив на середньому рівні і один учень (4,3%) виконав норматив на низькому рівні.

Кількісний розподіл виконання тестування з розвитку спритності має наступний вигляд: 6 осіб або 26,1% виконали на високому рівні, 13 осіб або 56,55 виконали нормативна достатньому рівні, одна особа (4,3%) виконала норматив на середньому рівні і троє учнів або 13,0% виконали норматив на початковому рівні.

Найкращі показники розподілу учнів за виконанням нормативів з комплексного контролю за розвитком рухових якостей ми спостерігаємо при аналізі результатів тестування силових якостей. Так, 19 учнів, а саме 82,6% виконали норматив на високому рівні та 4 учнів (17,45) виконали норматив на достатньому рівні. Жоден з учнів 7-го класу не виконав норматив з тестування рівня розвитку силових якостей на середньому та низькому рівнях.

Висновки. При аналіз отриманих результаті комплексного тестування рухових якостей учнів 7-го класу можна відмітити, що середній бал більшість виконали норматив на достатньому рівні (19 осіб або 82,6%). За виконанням нормативів розвитку окремих рухових якостей встановлено: більшість виконали норматив на достатньому рівні (швидкісні якості – 43,5%, швидкісно-силові якості – 68,6%, спритність – 56,5%) та на високому рівні (силові якості – 82,6%).

Література.

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі: Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. / В.Г.Арєф'єв, Г.А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький, 2007. – 384 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів. – К.: Олімпійська

література, 2001. – 439 с.

3. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – Т.1. - 424 с; Т.2. – 392 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. / Б.М.Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009. – 272 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

Кім Роберт

Наукові керівники: доцент Грабовський Ю.А., доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Значення виховання фізичних якостей в умовах сучасного суспільства не знижується, а навпаки постійно зростає. В цілому ряді виробничих професій пред'являються все більш високі вимоги до фізичної підготовки людей. Тому спритність, силу, швидкість, витривалість, а також гнучкість та здатність доволно розслабляти м'язи просто необхідно розвивати у дітей. Необхідно пам'ятати, що дитина - не маленька копія дорослої людини. Його розвиток супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні та якісні показники і залежать як від біологічних, так і соціальних факторів.

Як стверджують багато авторів (Т.Ю.Круцевич, В.Г.Ареф'єв Б.М.Шиян), без прояву м'язової сили людина не може виконувати жодної рухової дії. Від рівня розвитку сили в повній мірі залежить прояв інших рухових якостей. В теорії фізичного виховання поняття сила застосовується для якісної характеристики довірливих рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань [1-3].

Якщо, врахувати усе вище зазначене, то вчителям фізичного виховання та тренерам необхідно знати в якому віковому періоді дитини і яку ступінь навантаження слід давати при розвитку силових здібностей.

Мета роботи – дослідити рівень силової підготовленості учнів 3-го та 7-го класу.

Методики дослідження. Дослідження проводилося на базі ЗОШ № 30 м. Херсона і було сформовано дві групи: першої увійшли 9 хлопчиків та 10 дівчаток 8-9 років, до другої 11 хлопців та 8 дівчат 12-13 років. Рівень силової підготовленості (СП) ми вивчали за тестами: «згинання та розгинання рук в упорі лежачи», «піднімання тулуба з положення лежачи за 1 хвилину», «кистьова динамометрія» [1].

Результати дослідження та їх обговорення. За оцінюванням кількості згинань та розгинань в упорі лежачи можна сказати, що 2 особи виконали норматив на високому рівні СП (в межах 10-11 балів), 3 особи мають достатній рівень СП(в межах 7-9 балів), 3 особи мають середній рівень СП(в межах 4-6 балів) та одна особа низький рівень СП (в межах 1-3 бали).

За оцінюванням виконання тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи» 4 особи виконали норматив на високому рівні СП, 4 особи виконали норматив на достатньому рівні СП та один хлопець мав низький рівень СП.

За показниками кистьової динамометрії можна сказати, що 3 хлопчики отримали високий показник рівня СП, 3 хлопчики достатній рівень СП, два – середній рівень СП та один – низький рівень СП.

За сумою балів ми розділили всіх обстежуваних на чотири групи: до першої групи увійшли особи з високим рівнем розвитку силових якостей, і набрали більше ніж 29

балів, до другої групи увійшли особи з достатнім рівнем розвитку силових якостей, і набрали 19-28 балів, до третьої групи особи з середнім рівнем розвитку силових якостей, і набрали 9-18 балів, до четвертої особи з низьким рівнем розвитку силових якостей, і набрали менше 8 балів.

Серед хлопчиків з високим рівнем силових якостей виявилось 4 особи, з достатнім рівнем 3 особи, з середнім рівнем 1 особа та 1 особа з низьким рівнем розвитку силових якостей.

Стосовно дівчаток 8-9 років можна відмітити наступне. За оцінюванням кількості згинань та розгинань в упорі лежачи виявлено: 1 особа має високий рівень СП (в межах 10-11 балів), 5 осіб мають достатній рівень СП (в межах 7-9 балів), 3 особи мають середній рівень СП (в межах 4-6 балів) та одна особа низький рівень СП (в межах 1-3 бали).

За оцінюванням тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи» 1 особа отримала високий рівень СП, 3 особи достатній рівень СП, 5 осіб виконали норматив на середньому рівні СП та одна дівчинка виконала норматив на низькому рівні СП.

За показниками кистьової динамометрії можна сказати, що 1 дівчинка отримала високий показник СП, 6 дівчаток достатній рівень СП, дві – середній рівень СП та одна – низький рівень СП.

Серед дівчаток, за результатами трьох тестувань, з високим рівнем силових якостей не виявилось жодної особи, з достатнім рівнем 6 осіб, з середнім рівнем 3 особи та 1 особа з низьким рівнем розвитку силових якостей.

Аналізуючи отримані результати 12-13 річних учнів можна сказати наступне.

За оцінюванням кількості згинань та розгинань в упорі лежачи маємо наступні результати: 5 осіб мають високий рівень СП (в межах 10-11 балів), 2 особи мають достатній рівень СП (в межах 7-9 балів), 3 особи мають середній рівень СП (в межах 4-6 балів) та одна особа низький рівень СП (в межах 1-3 бали).

За оцінюванням тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи» можна відмітити, що 3 особи виконали норматив на високому рівні СП, 4 особи на достатньому рівні СП, 3 особи - на середньому рівні СП та один підліток має низький рівень СП.

За показниками кистьової динамометрії можна сказати, що 4 хлопці отримала високий показник СП, 3 хлопці достатній рівень СП, 3 – середній рівень СП та 1 – низький рівень СП.

Серед хлопців, за результатами трьох тестувань, з високим рівнем силових якостей виявилось 4 особи, з достатнім рівнем 3 осіб, з середнім рівнем 3 особи та 1 особа з низьким рівнем розвитку силових якостей.

Стосовно дівчат 12-13 років можна відмітити наступне. За оцінюванням кількості згинань та розгинань в упорі лежачи виявлено, що 3 особи мають високий рівень СП (в межах 10-11 балів), 2 особи мають достатній рівень СП (в межах 7-9 балів), 1 особа має середній рівень СП (в межах 4-6 балів) та 2 особи низький рівень СП (в межах 1-3 бали).

За оцінюванням тесту «Піднімання тулуба з положення лежачи» 1 особа виконана норматив на високому рівні СП, 3 особи мали достатній рівень СП, 4 особи виконали норматив на середньому рівні СП та жодної дівчини не мають низького рівня СП.

За показниками кистьової динамометрії можна сказати, що 3 дівчини отримали високий показник СП, 2 дівчини достатній рівень СП, 1 – середній рівень СП та 2 – низький рівень СП.

Серед дівчат, за результатами трьох тестувань, з високим рівнем силових якостей виявилось 2 особи, з достатнім рівнем 3 особи, з середнім рівнем 3 особи.

Таблиця 1

Середні показники силових якостей в учнів

Групи	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи (разів)	Піднімання тулуба з положення лежачи (разів)	Кистьова динамометрія (права чи ліва рука) (кг)
Хлопчики 8-9 років	19,2	33,0	14,4
Дівчатка 8-9 років	10,6	14,9	10,5
Хлопці 12-13 років	24,1	31,6	28,7
Дівчата 12-13 років	14,9	27,5	23,2

З даних таблиці видно, що більшу кількість згинань та розгинань в упорі лежачи здійснили хлопці 12-13 років, а саме 24,1 разів, а найменше дівчатка 8-9 років - 10,6 разів. За іншими показниками спостерігається подібна ситуація. Можна відмітити, що з віком показники прояву силових якостей в учнів покращуються, а також ми спостерігаємо кращі показники у хлопців порівняно з дівчатами.

Висновки. Встановлено, що у віковому аспекті 8-9 років до 12-13 років продовжується покращуватися показники прояву силових якостей учнів, а також ми спостерігаємо кращі показники у хлопців порівняно з дівчатами.

За оцінками розвитку силових якостей більшість учнів, як молодших класів, так і старших характеризуються високим та достатнім рівнем (від 5 осіб серед дівчат 12-13 років до 7 осіб у хлопців 8-9 та 12-13 років).

Література.

1. Арєф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодшому спеціалісту): навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації. / В.Г.Арєф'єв, Г.А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доп. – Кам'янець–Подільський: Абетка-Нова, 2007. – 384 с.

2. Теория и методика физического воспитания. В 2-х томах. - Т.1. / Под ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олимпийская литература, 2003. – 424 с.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч.1. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2010. – 248 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Макарук Лілія

Науковий керівник: викладач Міщенко В. Л.

Гірничий коледж «Криворізький національний університет»

Постановка проблеми. Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я.

Окремі дослідники вказують на те, що під час навчання у вищому навчальному закладі не відбувається суттєвих позитивних змін у фізичному розвитку і фізичній

підготовленості більшості студентів. Це пояснюється слабкою організацією роботи з фізичного виховання і відсутністю врахування індивідуальних особливостей.

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що фізичні якості найдоцільніше розвивати у період бурхливого розвитку організму.

Саме тому, проблема удосконалення фізичних якостей на сьогоднішній день є актуальною і потребує зі сторони вчених, тренерів та викладачів фізичної культури подальшого науково-практичного пошуку у напрямку вдосконалення фізичної підготовленості особистості.

Фізичне виховання складається з фізкультурної освіти і фізичної підготовки. Фізична підготовка – це організований процес рухової діяльності людини з метою оптимізації розвитку її фізичних якостей.

Термін "фізична якість" віддзеркалює рухові можливості людини в основі яких лежать її природні задатки.

Отже, фізичні якості – це розвинуті, у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові задатки людини, які визначають її можливості успішно виконувати певну рухову діяльність.

Одним з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Сила - здатність долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових напружень. Розвиток сили супроводжується потовщенням і зростанням м'язових волокон.

Засобами розвитку сили є фізичні вправи з підвищеним обтяженням (опором): вправи з вагою зовнішніх предметів (гирі, розбірні гантелі, штанга з набором дисків різної ваги і т. д.); вправи з подоланням власної ваги тіла (підтягування у висі, віджимання в упорі і т. д.); вправи з використанням спортивних тренажерів; вправи з використанням зовнішнього середовища (біг і стрибки по пухкому піску, біг і стрибки в гору, біг проти вітру і т. д.); вправи з використанням опору пружних предметів (еспандери, гумові джгути і т. д.).

Силові вправи в окремому занятті можуть займати всю основну частину, якщо виховання сили є головним завданням навчального заняття. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і розслаблення. Величину обтяження зазвичай дозують вагою обтяження, кількістю повторень в одному підході, кількістю підходів (серій).

Швидкість - це комплекс функціональних властивостей організму, що визначають швидкісні характеристики рухів, а також рухової реакції. Засобами розвитку швидкості є змагальні спеціальні вправи, що виконуються з максимальною швидкістю, швидкісно-силові вправи, рухливі та спортивні ігри.

Вправи виконують повторно в максимально швидкому темпі в полегшених або ускладнених умовах. Тривалість виконання вправи невелика.

Витривалість - це здатність протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності. Розрізняють два види витривалості: загальну і спеціальну.

Загальна витривалість - здатність виконувати роботу з невисокою інтенсивністю протягом тривалого часу: тривалий біг, біг по пересіченій місцевості, біг на лижах, біг на ковзанах, їзда на велосипеді, плавання, ігри та ігрові вправи та ін. Основними методами розвитку загальної витривалості є: 1) рівномірний метод з

помірною та змінною інтенсивністю навантажень; 2) повторний метод; 3) метод кругового тренування; 4) ігровий і змагальний методи.

Спеціальна витривалість - це здатність ефективно виконувати роботу певної трудової чи спортивної діяльності. Засобом розвитку спеціальної витривалості (швидкісної, силової, координаційної, швидкісно-силової і т. д.) є спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних вправ за формою, структурі та особливостям впливу на функціональні системи організму, власне змагальні вправи і загально підготовчі засоби.

Рівень розвитку витривалості найбільше впливає на фізичний стан людини. Тому тест на витривалість включений в перелік тестових випробувань в школах, училищах, технікумах, вузах і армії.

Гнучкість - здатність виконувати вправи з великою амплітудою. Гнучкість залежить від еластичності м'язів, зв'язок, суглобових сумок; вона пов'язана з фактором спадковості, на неї впливають вік, регулярні заняття фізичними вправами.

Для розвитку гнучкості застосовують вправи на розтягування м'язів, м'язових сухожилів і суглобових зв'язок з поступово зростаючою амплітудою. Серед вправ на розтягування розрізняють активні, пасивні та статичні.

Активні рухи з повною амплітудою (махи руками і ногами, ривки, нахили і обертальні рухи тулубом) можна виконувати без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, м'ячі тощо).

Пасивні вправи на гнучкість включають: рухи, що виконуються з допомогою партнера; рухи, що виконуються з обтяженнями; рухи, що виконуються з допомогою гумового еспандера або амортизатора; пасивні рухи з використанням власної сили (піднімання тулуба до ніг, згинання кисті однієї руки іншою рукою тощо).

Статичні вправи, що виконуються з допомогою партнера, власної ваги тіла або сили, вимагають збереження нерухомого положення з граничною амплітудою протягом певного часу. Після цього слід розслаблення, а потім повторення вправи.

Основні правила застосування вправ в розтягуванні: не допускаються больові відчуття, руху виконуються в повільному темпі, поступово збільшуються їх амплітуда і ступінь застосування сили партнера.

Спритність - здатність швидко, точно, економно вирішувати рухові завдання. Основним засобом виховання спритності є фізичні вправи підвищеної координаційної складності та містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх ваги, висоти; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу тощо; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи за сигналом або за обмежений час.

Вправи, спрямовані на розвиток спритності, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-які освоєні до навичку і виконуються в одних і тих же постійних умовах рухові дії не стимулюють подальший розвиток спритності.

Висновки. Велике значення у розробці програм фізкультурно-оздоровчих занять студентів необхідно приділяти розвитку сили та витривалості, оскільки встановлено, що люди з оптимальним рівнем, цих якостей, значно менше піддаються серцево-судинним захворюванням, хворобам легень, ожирінню, діабету.

Фізичне виховання необхідне для: зміцнення здоров'я і загартування організму студентів, сприяння їх фізичному розвитку та підвищенню працездатності; становлення і розвиток основних функцій організму, що відбувається в студентські роки, потребує використання всіх чинників, які позитивно впливають на цей процес; формування життєво важливих навичок і вмінь у природних видах рухів: бігу, стрибках, плаванні, для яких потрібні знання про способи і правила виконання рухових дій, які студенти здобувають під час пояснень і демонстрування

Література.

1. Грибков В.А., Бурханов А.И. Обеспечение здоров'я студентов в процес се их учебно-трудовой деятельности // Матер. всерос. науч.-практ. конф. «Здоровье и физическое состояние населения России на рубеже XXI века». - М., 1994. - С. 27-28.

2. Коробейников Н. К., Міхєєв А. А., Ніколенко І. Г. Фізичне виховання: Учеб. Посібник для середовищ. спец. навч. закладів. - М.: Вища. шк., 1989. – С. 63-65

3. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб. посібник для студентів фак. фіз. виховання пед. ін-тів / Б. А. Ашмарин, М. Я. Віленський, К. Х. Грантинь і ін.; під ред. Б. А. Ашмаріна. - М.: Просвещение, 1979. – С. 42-43

4. Фізичне виховання: Підручник / за ред. В. А. Головіна, В. А. Маслякова, А. В. Коробкова та ін. - М.: Вища. школа, 1983. – С. 11

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ З МЕТОЮ РОЗПОДІЛУ УЧНІВ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Мороз Максим

Науковий керівник : доцент Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Медична група для занять фізичною культурою призначається на підставі результатів медичного обстеження, яке обов'язково включає вивчення анамнезу, загального стану здоров'я, особливостей фізичного розвитку та функціональних здібностей найважливіших систем організму. Наступні (поточні чи додаткові) медичні огляди дозволяють об'єктивно враховувати результати впливу на організм фізичних навантажень, що використовувались, та вносити відповідні корективи в призначений режим рухової активності, а також здійснювати, за необхідності, переведення з однієї медичної групи в іншу.

Правильний розподіл на медичні групи для занять фізичною культурою та фізичним вихованням забезпечує більш ретельне та оптимальне дозування фізичних навантажень, що дозволяє, з одного боку – підвищити ефективність й безпеку занять фізичними вправами, а з іншого – ліквідувати наслідки гіподинамії і гіпокінезії, притаманних в значній мірі, особам з відхиленнями в стані здоров'я.

Мета дослідження полягає у вивченні рівня фізичної працездатності учнів 9 класу з метою розподілу на медичні групи для занять фізичною культурою

Результати дослідження. Розподіляючи на медичні групи для занять фізичною культурою (фізичним вихованням) необхідно враховувати обсяг фізичних навантажень, що допускається, а також зміст та нормативні вимоги, які встановлені для кожної з груп. На теперішній час виділяють 3 медичні групи: основну, підготовчу та спеціальну. Необхідно також виділяти окремо групу лікувальної фізичної культури (ЛФК).

З метою розподілу на медичні групи використовують функціональні проби,

одна з них є пробо Руф'є [3] .

Проба Руф'є – це навантажувальний комплекс, призначений для оцінки працездатності серця при фізичному навантаженні, в якому досліджуються значення частоти серцевих скорочень у різні періоди часу відновлення після відносно невеликих навантажень. Завдяки цій пробі здійснюється розподіл на медичні групи, характеристика яких наведена в табл. 1.

Таблиця 1

Характеристика медичних груп та особливості організації занять в них у навчальних закладах

Назва медичної групи	Критерії віднесення до медичних груп	Характеристика фізичного навантаження	Примітка
Основна група	Здорові (або практично здорові, тобто з незначними відхиленнями в стані здоров'я) особи, які мають достатню фізичну підготовленість, гармонічний, високий або середній рівень фізичного розвитку та високий або середній рівень функціонально-резервних можливостей серцево-судинної системи проби Руф'є.	Фізична підготовка проводиться в повному обсязі згідно з навчальними програмами з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку.	Дозволяються додаткові заняття спортом. Дозвіл лікаря щодо занять, які супроводжуються підвищеними фізичними навантаженнями (заняття в спортивних секціях, танці, хореографія та ін.), надається тільки після додаткового поглибленого обстеження.
Підготовча група	Особі, які мають несуттєві відхилення в стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовленості та /або з незначними порушеннями фізичного розвитку (що не перешкоджають заняттям за загальними навчальними програмами з фізичного виховання), з нижчим за середній рівень функціональних можливостей серцево-судинної системи; а також після перенесених гострих захворювань (певний термін).	Заняття проводяться разом з основною групою, але з поступовим збільшенням навантаження, без здачі нормативів.	Не рекомендовано заняття в спортивних секціях, але рекомендовано додаткові заняття у групах загально-фізичної підготовки або в домашніх умовах з метою ліквідації недоліків у фізичній підготовці (за індивідуальними комплекс-завданнями вправ, спрямованих на підвищення рівня функціональних можливостей серцево-судинної системи та системи дихання, на зміцнення певної групи м'язів.

Спеціальна Група	Особи із значними відхиленнями тимчасового чи постійного характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в навчальному закладі, але протипоказані для занять фізичною культурою чи фізичним вихованням за загальними навчальними програмами; з низьким рівнем функціональних можливостей (в т.ч. при патологічних реакціях на фізичне навантаження).	Фізична підготовка проводиться груповим методом (в групі не більше 10 осіб), згідно розкладу занять основної групи в окремому приміщенні за спеціальними програмами з урахуванням характеру та ступеня порушень.	Заняття проводяться викладачем фізичної культури (фізичного виховання), який пройшов відповідну підготовку або спеціалістом з фізичної реабілітації з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на заняттях.
Група лікувальної фізичної культури (ЛФК)**	Особи із значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в навчальному закладі, але протипоказані для занять фізичною культурою чи фізичним вихованням за загальними навчальними програмами груповим методом.	Лікувальна гімнастика проводиться малогруповим (2-6 осіб) або індивідуальним методом, згідно розкладу занять основної групи, в окремому приміщенні за спеціальними комплексами лікувальної гімнастики з урахуванням характеру та ступеня порушень.	Заняття проводяться викладачем фізичної культури (фізичного виховання), який пройшов відповідну підготовку або спеціалістом з фізичної реабілітації з наданням індивідуальних завдань безпосередньо на заняттях. Можливі також додаткові заняття в позааудиторний час (для прискорення відновлювального ефекту).

Характеристика контингенту і бази дослідження. Дослідження проводилося під час педагогічної практики на базі Недержавне навчально-виховне об'єднання "Дошкільний заклад-спеціалізованого I-III ступенів "Хабад". Контингент учні 9 класів з них 12 хлопчиків та 2 дівчини. Показники проби Руф'є були взяті з медичних карток учнів за дозволом адміністрації закладу, батьків та медичної сестри. Результати проби Руф'є наведено в таблиці 2.

Всі діти, за станом здоров'я відносяться до основної групи, можуть адекватно сприймати всі навантаження під час виконання фізичних вправ.

Під час проведення уроків з фізичної культури за завдання кафедри теорії та методики фізичного виховання ми оцінювали фізичну працездатність за показниками ортостатичної проби, тому що поточні чи додаткові дослідження дозволяють об'єктивно враховувати результати впливу на організм фізичних навантажень, що використовувались, та вносити відповідні корективи в призначений режим рухової активності, а також здійснювати, за необхідності, переведення з однієї медичної групи в іншу [1].

Результати, отримані в дослідженні за показниками ортостатичної проби, були

дещо неінформативні, і тому потребують подальшого дослідження протягом педагогічної практики.

Таблиця 2

Показники розподілу учнів на групи для занять фізичною культурою

№ \учня	Хлопці													Дівчата	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Проба Руф'є	5.6	6.2	5.6	5.9	4.8	5.2	6.1	6.5	5.7	6.1	6.4	4.8	5.2	5.1	4.9
Рівень фізичної працездатності	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній	Середній
медична група	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна	Основна

Висновки. Таким чином, ми можемо зробити висновок, що в школі Хабат діти 9 класу всі мають нормальний рівень фізичної працездатності. Всі вони відносяться до основної групи, і здатні виконувати фізичні навантаження передбачені навчальною програмою.

Література

1. Круцевич Т.Ю. Дифференцированный подход к физическому воспитанию школьников в связи с особенностями высшей нервной деятельности / Т.Ю. Круцевич. – Киев : КГИФК, 1981. – С. 42-53.
2. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання том 1/Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2003-424с.
3. Давиденко Е. В. Экспресс-оценка физического состояния – критерий оптимального уровня нагрузок на занятиях со старшими дошкольниками / Е. В. Давиденко, О. В. Копылова, Й. А. Борисов // Теория и практика физ. Культуры. – 1988. - № 10- С. 23 -24.

КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Мостова Галина

Науковий керівник: доцент Філенко Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Постановка проблеми. Залучення інформаційних технологій в галузь підготовки учнів з фізичної культури полягає у необхідності контролю за рівнем здоров'я дітей та підвищенням позитивного впливу занять фізичною культурою на рівень розвитку з урахуванням показників здоров'я.

Використання іноваційних підходів та технологій, поширення арсеналу форм і методів організації занять у сучасній школі, все більше відповідають запитам суспільства до фізичного виховання. У дослідженнях Москаленко Н.В. [4], Круцевич Т.Ю. [2] та інших авторів мова йде про необхідність виховання здорової, бадьорої та успішної нації за допомогою фізичної культури і спорту.

На думку Ашаніна В.С. [1] та інших вчених, інформаційні технології

дозволяють оптимізувати взаємодію між вчителем та медиком, систематично регулювати рівень фізичного розвитку дітей та їх здоров'я. Так, в дослідженнях Філенко Л.В. [8] вказано, що вчитель фізичної культури завдяки комп'ютерним програмам знає інформацію про стан дітей, що прийшли на урок: хто з них нещодавно хворів і чим, у кого є хронічні захворювання, перенесені операції чи травми, протипоказання до занять. Інформація, яка оперативно попадає до вчителя перед уроком, надає йому можливість спланувати індивідуально для кожної дитини фізичне навантаження, підібрати комплекси вправ, технічних приладів. Таким чином, використання інформаційних технологій у процесі підготовки школярів має місце у сучасних наукових розвідках.

Мета дослідження: обґрунтувати можливості використання комп'ютерних програм при інформатизації навчального процесу з фізичної культури.

Методи дослідження. Науково-дослідна робота базується на використанні наступних методів: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел (контент аналіз електронних ресурсів, опрацювання монографій, авторефератів та дисертації, аналіз інформації Інтернет-сайтів з фізичного виховання); антропометричні методи (визначення довжини та маси тіла); контрольні випробування (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на поперечині, піднімання тулуба, стрибок у довжину з місця, човниковий біг, біг на 30м); функціональні проби (артеріальний тиск, ЧСС), методи інформаційного моделювання та програмування (розробка алгоритму програми, написання комп'ютерної бази даних, створення комп'ютерної програми у середовищі Delphi); педагогічний експеримент; методи математичної статистики (описова статистика, перевірка статистичних гіпотез, кореляційний аналіз). Дослідження проведено протягом 2017-2018 навчального року, в дослідженні приймали участь 289 учнів Харківської гімназії №172.

Результати дослідження та їх обговорення. Створено комп'ютерну програму диференціювання фізичних навантажень «Фізичне виховання». Для цього використано мову програмування PASCAL 7.0 та віртуальне середовище Delphi 7.0. До складу розробки увійшли модулі: фізичний розвиток; фізична підготовленість; функціональні показники; психофізіологічні показники; психологічні показники.

Принцип диференціювання фізичних навантажень представлено засобами критеріїв статі, віку, фізичного розвитку, фізичної підготовленості, функціонального стану організму учнів, стану здоров'я, психофізіологічних показників, соматичних критеріїв та інших факторів. До модуля «Фізичний розвиток» відносяться показники довжини тіла стоячи, сидячи, маси тіла та окружності грудної клітини. До модуля «Фізична підготовленість» відносяться показники підйому тулуба за 1 хвилину, стрибка у довжину з місця, біг на 10м спиною уперед, біг на 10м з ходу, човниковий біг, кидок м'яча у кільце, підтягування на поперечні, згинання-розгинання рук в упорі лежачи (рис. 1).

Комп'ютерну програму було експериментально впроваджено у навчально-виховний процес з фізичної культури у школярів 9-11 класів гімназії №172 м.Харкова. Моніторинг за станом здоров'я школярів призначений для аналізу за результатами тестувань динаміки зміни показників фізичного розвитку, фізичної підготовленості та функціонального стану. Отримані емпіричним шляхом дані були внесені в комп'ютерну програму, яка дозволила виконати їх аналіз та надала рекомендовані комплекси фізичних вправ у відповідності до фізичного стану

кожного учня окремо.

Ввод данных

Учебное учреждение: ВМЗ | ШГАФК

Имя/фамилия: Швеценко Данила | Фамилия, имя, отчество: Швеценко Данила | Возраст: 20 | Пол: Мужской

Выберите заголовок блока для ввода данных в таблицу →

1. Физическое развитие
2. Функциональные показатели
3. Функциональные показатели
4. Психофизиологические показатели
5. Психологическое состояние

Название	Данные
подъем туловища за 1 мин.	15
прыжок в длину с места	200
бег спиной вперед 10м.	15
челночный бег 5х4	45
бег с коду 10м.	10
бросок мяча в кольцо	5
подтягивание на перекладине	20
сгибание-разгибание рук в упоре лежа	30

Project 1
Данные успешно записаны в файл

Записать | Назад

Рисунок 1. Вікно модуля «Фізична підготовка»

Протягом навчання в школі всі досліджувані учні значно зросли, що пояснюється звичайними фізіологічними змінами з їх організмом, аналогічні показники спостерігалися при дослідженні маси дітей. На основі отриманих даних було розраховано росто-вагові індекси та індекс Кетле для кожного учня, які виявили наявність вибірки дітей з надлишковою вагою (20%) та дітей, що мають недостатню вагу (23%). Дослідження показників серцево-судинної системи відбувалось протягом останніх трьох років навчання у учнів 9-11-х класів. Отримані показники пульсу в спокої та пульсового навантаження свідчать про достатній рівень функціонального стану серцево-судинної системи як у хлопчиків, так і у дівчаток. Артеріальний тиск систоли та діастоли у досліджуваних учнів також знаходиться в межах норми для даного вікового діапазону.

Для визначення рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості школярів було проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей швидкості, сили, спритності, гнучкості та швидко-силових якостей. При аналізі показників у учнів було виявлено достовірний приріст всіх досліджуваних показників як у хлопчиків так і у дівчаток. Детальний аналіз приросту швидкості у хлопчиків за роки навчання в школі пояснюється формуванням їх опорно-рухового апарату, фізичним розвитком та латентним періодом розвитку швидкості. Це підтверджує наявність достовірних відмінностей між хлопчиками 7-8 (3,55; $p > 0,001$) та 7-9 (3,33; $p > 0,01$) класів, та відсутність відмінностей в прирості даного показника більш дорослого контингенту досліджуваних 15-17 років (1,37; $p < 0,1$), що є учнями 9-11-х класів.

Для виявлення ступеня залежності досліджуваних показників було проведено кореляційний аналіз. Отримані результати свідчать про наявність взаємозв'язку між показниками швидкості та човникового бігу ($r = 0,96$; $p > 0,001$) і стрибка у довжину ($r = -0,87$; $p > 0,001$). Це пояснюється однотипністю основи техніки виконання рухових елементів цих фізичних вправ, тобто у цих вправах виконується біг на невеликі дистанції з максимальною швидкістю. З іншими показниками фізичного розвитку біг на 100 м має залежність на рівні надійності $p > 0,01$. Для розвитку витривалості можна використовувати фізичні вправи силової підготовки ($r = -0,68$; $p > 0,01$). Залежність швидко-силових якостей мала достовірність $p > 0,001$ зі швидкістю та спритністю, а також $p > 0,01$ з силовою підготовкою та витривалістю.

Висновки. В результаті проведеного дослідження створено комп'ютерну

програму управління навчальним процесом з фізичної культури «Фізичне виховання», яка дозволяє розробляти індивідуальні комплекси фізичних вправ для кожного учня на основі урахування їх індивідуальних показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості. Експериментальне впровадження комп'ютерної програми у навчальний процес з фізичної культури дозволило виконати детальний аналіз показників фізичного стану учнів 9-11 класів засобами інформаційних технологій. Отримані результати дослідження вказують на необхідність врахування індивідуального чинника фізичного розвитку у кожній дитині окремо, тому що єдині норми підходять не для всіх учнів. При виконанні фізичних навантажень необхідно враховувати індивідуальний фактор розвитку дитини і підбирати такі вправи з таким дозуванням, які підходять саме під індивідуальні можливості дитини.

Література.

1. Ашанін, В.С., Філенко, Л.В., Нестеренко, М.С. (2011). «Комп'ютерне моделювання моніторингу знань студентів вищих навчальних закладів фізичної культури». Теорія та методика фізичного виховання, 5, 42-46.
2. Круцевич Т.Ю., Воробйов М.І., Безверхня Г.В. (2011). «Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків.молоді»: навчальний посібник. Київ, 236с.
3. Масляк І.П., Мамешина М.А., Жук В.О. (2014). «Стан використання інноваційних підходів у фізичному вихованні обласних загальноосвітніх навчальних закладах». Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків, № 6. С.69-72.
4. Москаленко Н., Єлісеєва Д. (2017). «Вплив самостійних занять фізичним вихованням на фізичний стан старшокласників». Спортивний вісник Придніпров'я, №1, С.197-202.
5. Філенко, Л.В., Філенко, І.Ю., Петренко, Ю.І., Петренко, Ю.М. (2015). «Информационные технологии при подготовке студентов вузов физической культуры». Материалы межд.науч.-практ. конф. «Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта», Барнаул, 159-167.
6. Ashanin V., Filenko L., Pasko V., Poltoratskaya A., Tserkovna O. (2017). Informatization on the physical culture of students using the «Physical education» computer program. *Journal of Physical Education and Sport*, 17(3), pp. 1970-1976. DOI:10.7752/jpes.2017.03195
7. Ashanin, V., Filenko, L., Pasko, V., Tserkovna, O., Filenko, I., Poltoratskaya, A., & Mulyk, K. (2018). «Implementation practices of the Rugby-5 into the physical education of schoolchildren 12-13 years old using information technology». *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 762-768. DOI:10.7752/jpes.2018.02112

ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЯК УМОВА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ

Паклов Дмитро

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В даний час дуже змінився ритм життя старшокласників, в порівнянні з минулими роками він ґрунтовно виріс. Через це зросли вимоги до фізичного стану сучасного старшокласника, а також, крім цього, зросло навантаження на його психічну, фізичну, розумову і емоційну сферу. Зростає

емоційне навантаження, багато хто з старшокласників перебувають у стані стресу, виникає нестача сну, нерегулярність харчування, порушення режиму дня, і, що особливо важливо - учні майже зовсім забувають про фізичні вправи, концентруючись тільки на розумовій праці [4].

У багатьох випадках заклад освіти несприятливо впливає на здоров'я дітей, а інноваційні заклади освіти часто акумулюють недоліки традиційної школи, поглиблюючи цей вплив. Інтенсифікація освітнього процесу обумовлює підвищення вимог до функціонального стану організму дітей. Унаслідок цього можуть виникати різні зміни, які характеризуються зниженням функціональних можливостей організму, напруженням регулятивних систем, що призводить до погіршення розумової працездатності й обмеження адаптаційно-приспосувальних можливостей [1; 3]. Надмірні навчальні навантаження, недостатня рухова активність, порушення освітнього процесу й режиму дня несприятливо позначаються на ще до кінця не сформованому організмі дітей [4]. В умовах реалізації технології розвиваючого навчання значна частина учнів зазнає ознак перевтоми, яка супроводжується зниженням працездатності й збільшенням захворюваності [2].

Фізична культура та спорт здатна покращити стан здоров'я багатьох людей, але для того, щоб суттєво змінити ситуацію на кращу, потрібен комплексний підхід і до цієї проблеми.

Таким чином, велике значення фізичної працездатності та психоемоційного стану для збереження і зміцнення здоров'я старшокласників, поліпшення рівня їхньої фізичної підготовленості і визначають актуальність теми наукового дослідження.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок психоемоційного стану та фізичної працездатності старшокласників протягом навчального року та навчального дня.

Організація дослідження: було розроблено чітку програму дослідження, підбрано ефективні методи дослідження. Було вивчено динаміку змін протягом навчального року та протягом дня. За допомогою методики САН (самопочуття, активність, настрій) та колірною тесту М. Люшера визначили психоемоційний стан старшокласників, та проби Руф'є – Діксона і ортостатичної проби, фізичну працездатність. У дослідно – експериментальній роботі брали участь учні 11 – тих класів, однакових за віком, станом здоров'я, відносяться до основної медичної групи та рівнем фізичної підготовленості, n=15 хлопців, віком 16 – 17 років. Дослідження проводилося на базі Херсонської спеціалізованої школи I-III ступенів № 54 з поглибленим вивченням іспанської та інших іноземних мов.

Перше тестування ми провели на початку навчального року (вересень). Друге тестування - у кінці жовтня, ми визначили ступінь фізичної працездатності та САН після навчальних і фізичних навантажень першої чверті. На канікулах діти приходили щодня до школи і факультативно займалися спортивними іграми (баскетболом, волейболом). Спеціально була розроблена програма. Третє – в листопаді після канікул, щоб визначити як впливає канікулярний період на показники, які вивчались попередньо. Четверте – в січні, воно дозволило визначити, як вплинув карантин в школі та зимові канікули, п'яте – в квітні в період навчання, в умовах напруженої розумової і фізичної діяльності.

Також проводилось тестування протягом дня, а саме у вівторок (09.10.2018 р.), наступним чином, перше тестування проводилось о 8:00 перед початком занять,

наступне о 11:50 (після 4 уроку), і третє о 15:30 (в кінці робочого дня).

Проаналізувавши науково – методичну літературу було виявлено що:

- в підлітковому віці організм дитини зазнає суттєвих змін. В цей час мислення та розумова діяльність стрімко розвиваються. Психологічний стан, соціальна активність підлітка підвищується, та дає йому більше впевненості в своїх силах та авторитетності серед товаришів;

- старші підлітки зазнають великого розумового навантаження – це в основному пов'язано головним чином з діяльністю кори півкуль головного мозку і органів чуття, а фізична працездатність – один з головних чинників, які визначають рівень фізичного здоров'я підлітків, достатній рівень якої є основою належного розвитку організму. Недостатня фізична працездатність негативно впливає на більшість функцій організму і є чинником виникнення й розвитку захворювань. Розумова працездатність підлітків – сприйняття, засвоювання та закріплення в пам'яті навчального матеріалу залежить від умов навчання та виховання та від режиму навчального процесу.

Отже, освітній процес та відпочинок учнів треба організовувати так, щоб створити оптимальні умови, які сприяють росту, розвитку, підвищенню працездатності та зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

Показники дослідження психоемоційного стану та фізичної працездатності протягом навчального року свідчать що:

- фізична працездатність протягом навчального року зазнає певних змін на початку навчального року має задовільну оцінку, під впливом навчальних навантажень зменшується і відновлюються під час канікул, за умовою спортивних секцій, в останній період напруженої навчальної і фізичної діяльності можна сказати, що показники фізичної працездатності знову зменшились, діти більше уваги приділяють підготовки до ЗНО;

- щодо психоемоційного стану, також на початку навчального року показники високі, після першої чверті показники знижуються під впливом високої навчальної діяльності, після канікулярного періоду показники підвищуються завдяки спортивним секціям, в кінці навчального року суттєво знижуються, діти втомлюються під впливом навчальної діяльності та підготовки до ЗНО.

Виявлено, що при розумовій праці у дітей виникає стомлення, при порушенні норм оптимальних навчальних навантажень. На розумову працездатність впливають: тривалість уроків та їх планування, тривалість навчального дня, враховуючи час відведений на виконання домашнього завдання та інше.

Визначення змін психоемоційного стану та фізичної працездатності протягом навчального дня доводить, достовірність змін погіршення психоемоційного стану ($t=2,3$; $p < 0,04$), за методикою кольорового тесту М. Люшера, та фізичної працездатності ($t=2,4$; $p < 0,02$), визначеною методом ортостатичної проби.

Нами було встановлено тісний кореляційний зв'язок між психоемоційним станом та фізичною працездатністю протягом навчального дня: встановлено погіршення фізичної працездатності, яка корелює з психоемоційним станом: I тестування=0,35, $p < 0,05$, II тестування=0,41, $p < 0,05$, III тестування=0,48, $p < 0,05$.

Література.

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник./ В. Г. Ареф'єв – К.: Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2010. – 268 с.

2. Бевзюк В. В. Возний С. С. Методи визначення фізичної працездатності спортсменів в програмі навчально-дослідницької роботи: Метод. рекомендації для студентів заочної форми та екстернатної форми навчання факультету фіз. виховання та спорту, спеціальності 8.01.01.03. «ПМСО. Фізична культура». / В.В. Бевзюк С.С. Возний – Херсон: Видавництво ХДУ, 2003. – 12 с.

3. Гуменна О.А. Фізіологічні характеристики організму дітей старшого шкільного віку в різних умовах навчання : автореф. дис. ... канд. біол. наук : спеціальність 03.00.13 «Фізіологія людини і тварин» / О.А. Гуменна. – К., 2006. – 20 с.

4. Корінчик Л. Вплив фізичних навантажень на розумову і серцеву діяльність молоді // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-теоретичний журнал. — 2004. - №7 — С. 147—149.

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ

Почиваліна Анастасія

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені В. Винниченка*

Постановка проблеми. Соціальні аспекти здорового способу життя, створення ефективної системи його формування у дітей та молоді викликають підвищений інтерес у представників світової науки. У формуванні здорового способу життя дітей і молоді спостерігаються істотні недоліки, пов'язані зокрема з недосконалістю організації освітньої діяльності, проведення відповідних заходів із пропаганди й популяризації цінностей здоров'я, культивування здорового способу життя. Це підтверджується даними медико-педагогічних обстежень, за якими по закінченню початкової школи у 18% учнів занижені показники здоров'я, а «ураженість» сучасних школярів хронічними захворюваннями сягнула межі 90 % [3].

Від особливостей ведення способу життя залежить рівень фізичного розвитку учнів. Як зазначає Г.Л. Апанасенко, фізичний розвиток це частина фізичного виховання, процес зміни форм і функцій організму. Він може відбуватись впливом спеціальних фізичних вправ [1, с. 15].

Активізація рухового режиму учнів, передбачена у сучасних нормативних документах, здавалося, мала б покращити становище, але збільшення числа школярів, які мають відхилення у стані здоров'я, та зростання кількості випадків смертності дітей на уроках фізичної культури, що спостерігається останнім часом, вказує на необхідність особливого підходу під час вирішення зазначеної проблеми [2, с. 4].

У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема підготовки кваліфікованих спеціалістів з фізичної культури, спроможних впроваджувати в навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів інноваційних та здоров'язбережувальних технологій навчання.

У сучасних умовах зростає роль педагогічних працівників щодо цілеспрямованого впливу на дитину з метою її орієнтації на здоровий спосіб життя. Адже успішність подальшого навчання учнів, всебічний розвиток особистості школярів багато в чому залежить від стану здоров'я, а отже, від сприйняття

здорового способу життя як ідеалу загальнолюдської цінності. Тож вважаємо за необхідне впровадження в навчальний процес курсу «Формування здорового способу життя» [4].

Мета дослідження полягає в обґрунтуванні впливу здорового способу життя на фізичний розвиток школярів.

Для досягнення мети дослідження було поставлено такі завдання:

- проаналізувати особливості фізичного розвитку учнів;
- визначити місце здорового способу життя у фізичному розвитку школярів.

Виклад основного матеріалу. Фізичний розвиток дитини в першу чергу визначається ступенем вдосконалення її рухового аналізатора. Важливим показником нормального фізичного розвитку за даними аналізу науково-педагогічної літератури є рухова активність, яка забезпечує розвиток серцево-судинної системи та органів дихання, поліпшує обмін речовин підвищує загальний тонус життєдіяльності. Ці процеси відбуваються протягом всього життя людини, починаючи з дитинства, а саме, з раннього шкільного віку. Складовою частиною фізичного розвитку дитини є формування її рухових якостей. Аналіз їх розвитку дає підстави визначити об'єктивну доцільність у веденні школярами здорового способу життя.

В процесі дослідження з'ясовано, що важливим засобом збереження та зміцнення здоров'я учнів є шкільна фізкультурно-оздоровча робота, метою якої є: виховання відповідального ставлення до власного здоров'я; формування у дітей та учнівської молоді навичок здорового способу життя; оптимізації режиму освітнього процесу; збільшення рухової активності дітей. На нашу думку, удосконалення форм фізкультурно-оздоровчої роботи відповідно до їх функцій у системі загальної освіти, дасть змогу забезпечити достатній фізичний розвиток учнів за час їх навчання в школі, сприятиме збереженню і зміцненню у них психічного і фізичного здоров'я, розвитку інтересу і звички до самостійних занять фізичною культурою і спортом.

Фізкультурно-оздоровча робота в школі спрямовується на виховання в учнів відповідального ставлення до свого здоров'я, формування в учнів навичок здорового способу життя, оптимізацію режиму освітнього процесу, збільшення рухової активності учнів.

У сучасній школі традиційно проводяться такі заходи з фізкультурно-оздоровчої роботи: урок з фізичної культури; ранкова гімнастика; фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи під час освітнього процесу; «години фізичної культури» в групах подовженого дня; заняття з дітьми, віднесеними за станом здоров'я до спеціальної медичної групи; заняття в спортивних секціях; «дні здоров'я і фізичної культури».

Висновок. Таким чином, аналіз наших досліджень дозволив з'ясувати, що рухова активність школярів – засіб підвищення їх фізичного розвитку, завдяки веденню здорового способу життя. Ця залежність проявляється у відповідальному ставленні дітей до власного здоров'я та якісно організованій шкільній фізкультурно-оздоровчій роботі.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие подростков/ Г. Л. Апанасенко – К.: Здоров'я, 1985. – С.15-16.

2. Іванова Л. І. Фізичне виховання учнів з відхиленнями у стані здоров'я: [метод. посібник] / Л. І. Іванова. – К. : Літера ЛТД, 2012. – 320 с.
3. Оржеховська В. М. Формування здорового способу життя: сучасна стратегія розвитку / В. М. Оржеховська // Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. праць. – К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2006. – Вип. 9. Книга II. – С. 265-273.
4. Яременко О. О. Формування здорового способу життя молоді: проблеми і перспективи / О. О. Яременко, О. М. Балакірева, О. В. Вакуленко [та ін]. – К.: Укр. ін-т соц. дослідж., 2000. – 207 с.

ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Прокопенко Михайло

Науковий керівник: доцент Глухов І.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Перехід з дитячого садка у школу супроводжується значними зниженнями рухової активності дітей (приблизно на 50 %), суттєвою зміною способу життя дітей. Навчальні заняття в основному пов'язані з необхідністю тривалого обмеження рухів і зі статичними напруженнями, в результаті чого значно зменшується обсяг рухової діяльності. Зміна розпорядку життя, що пов'язана з початком навчання в школі, потребує обережності при дозуванні фізичних навантажень молодших школярів. Обмеження стосуються вживання силових вправ, тренувальних навантажень на витривалість і часу проведення окремих занять.

На сьогодні в Україні фіксують високий рівень захворюваності населення, особливо серед дітей молодшого шкільного віку. Зокрема, за період навчання дітей у школі у 3-4 рази зменшується кількість здорових дітей, збільшується нестача рухової активності, що затримує розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність тощо [5]. Тому, збереження і зміцнення здоров'я дітей, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних якостей є головними завданнями фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку та пріоритетними напрямками розвитку суспільства.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сучасні дослідники [4] пропонують декілька показників ефективності процесу фізичного виховання молодших школярів: підвищення рівня фізичного стану, яке характеризується як комплексними показниками, так і результатами в окремих тестах; покращення стану здоров'я дітей, зниження кількості гострих респіраторних захворювань протягом року, зниження кількості хронічних захворювань; формування мотивації до занять фізичною культурою, вибір певного виду спорту (або фізичних вправ), систематичне відвідування організованих занять, або самостійні заняття.

Використання рухливих ігор у процесі фізичного виховання молодших школярів має велике значення для розвитку рухових здібностей, усебічного фізичного розвитку й зміцнення здоров'я дітей, пізнавальних процесів [2]. Позитивний вплив фізичного виховання, а зокрема рухливих ігор на фізичний стан дітей відзначали багато дослідників [1, 3].

Мета роботи – визначити найбільш раціональні способи використання

рухливих ігор у фізичному вихованні молодших школярів.

Організація дослідження. Експериментально-дослідна робота проводилася на базі Херсонської загальноосвітньої школи № 53 з вересня 2017 року по листопад 2018 року. Уроки проводилися згідно встановленого розкладу 2 рази на тиждень, по 35-40 хвилин в залежності від спрямування за завдань уроку. В експерименті брали участь група учнів 2-А класу 7-8 років, у кількості 26 осіб (12 хлопців та 14 дівчат).

Результати дослідження. Молодший шкільний вік – найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування у них різних рухових (фізичних) якостей. За визначенням Т.Ю. Круцевич, фізичні якості – це розвинуті у процесі виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності. Виявлено, що в основі формування фізичних якостей у молодших школярів лежать вікові особливості молодшого шкільного віку.

Рухливі ігри, що застосовуються в роботі з дітьми 7-8 років, несуть різну навантажувальну вартість для дитячого організму. З огляду на всебічний і різноманітний вплив рухливих ігор та ігрових вправ на організм школярів молодшого шкільного віку, вони були класифіковані за ЧСС та характеру виконання рухових дій за такими групами:

1 група – «ігри високої інтенсивності», такі ігри, які забезпечують високу емоційність занять, ЧСС в кінці ігор – до 180 уд/хв і більше, елементів крокових рухів – до 1500 за гру, співвідношення ходьби і бігу 30 до 70 %;

2 група – «ігри середньої інтенсивності», ігри, при виконанні яких емоційне напруження можна характеризувати як середнє, ЧСС в кінці ігри близько 160 уд/хв, елементів крокових рухів – 800-500 за гру, співвідношення ходьби і бігу 50 до 50 %;

3 група – «ігри низької інтенсивності», інтерес до виконання таких ігор нестійкий, ЧСС в кінці гри близько 140 уд/хв, елементів крокових рухів – менше 500, співвідношення ходьби і бігу – на користь ходьби від 50% і більше.

Аналіз отриманих вихідних результатів фізичної підготовленості молодших школярів дав можливість виявити, що в середньому експериментальна група хлопців пробігають дистанцію у 30 м за $7,03 \pm 0,12$ с, стрибають у довжину з місця на $122,13 \pm 1,42$ см, виконують піднімання тулуба в сід за 1 хвилину в середньому $20,64 \pm 1,23$ разів, пробігають 4 рази по 9 метрів за $13,46 \pm 0,18$ с, а результат гнучкості за тестом нахил тулуба вперед з положення сидячи становить у хлопців 7-8 років $3,67 \pm 0,66$ см.

Близька картина встановлена за результатами дівчат 7-8 років експериментальної групи. В середньому дівчата пробігають дистанцію 30 м за $7,46 \pm 0,11$ с, виконують стрибок в довжину з місця на $98,43 \pm 1,26$ см, в середньому $17,63 \pm 1,46$ разів піднімаються в сід за 1 хвилину, виконують тестову вправу «Човниковий біг 4x9 м» з результатом $13,92 \pm 0,14$ с, а нахиляються вперед з положення сидячи на $5,38 \pm 0,80$ см.

При цьому, варто зазначити, що якісно всі фізичні якості молодших школярів в більшості випадках розвинуті на середньому рівні. Для визначення ефективності впровадженої програми нами було проведене тестування на початку та в кінці дослідження в експериментальній групі молодших школярів. Результати дослідження представлені в таблиці 1.

Аналіз кінцевих результатів експериментальної роботи та порівняння їх з вихідними даними дав можливість виявити кількісну позитивну динаміку за всіма

показниками як у хлопців, так і у дівчат експериментальної групи. Як свідчать дані таблиці 3.2, результати швидкості хлопців за тестовою вправою «Біг 30 м» покращилися на 0,88 с, розвиток швидкісно-силових якостей хлопців молодшого шкільного віку – на 7,47 см, прояв силової витривалості збільшився на 3,78 разів піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, спритність хлопців покращилася на 1,22 с, а гнучкість – на 1,68 см. В усіх випадках рівень достовірності коливається в межах $P < 0,05 \div 0,001$.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості хлопців (n=12) та дівчат (n=14) в ході експериментальної роботи

Види тестових вправ	Стать	Результати				Приріст показників	Достовірність
		вихідні		кінцеві			
		Mx	Smx	Mx	Smx		
Біг 30 м, с	Х	7,03	0,12	6,15	0,08	12,5	< 0,001
	Д	7,46	0,11	6,36	0,13	14,7	< 0,001
Стрибок в довжину з місця, см	Х	122,13	1,42	129,6	1,16	5,2	< 0,001
	Д	98,43	1,26	113,45	1,43	15,2	< 0,001
Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, разів	Х	20,64	1,23	24,42	1,09	18,3	< 0,05
	Д	17,63	1,46	21,24	0,87	20,5	< 0,05
Човниковий біг 4x9 м, с	Х	13,46	0,18	12,24	0,13	9,1	< 0,001
	Д	13,92	0,14	12,63	0,11	9,3	< 0,001
Нахил тулуба вперед з положення сидячи, см	Х	3,67	0,66	5,35	0,34	45,8	< 0,05
	Д	5,38	0,80	7,23	0,43	34,4	< 0,05

Аналогічна картина встановлена за показниками фізичної підготовленості дівчат. Так, швидкість покращилася на 1,1 с, вибухова сила – на 15,02 см, силова витривалість – на 3,61 разів, спритність – на 1,29 с, гнучкість – на 1,85 см. В усіх випадках встановлений достовірний рівень розбіжностей отриманих результатів в діапазоні $P < 0,05 \div 0,001$.

Відносні темпи приросту досліджуваних показників фізичної підготовленості представлені на рисунку 1.

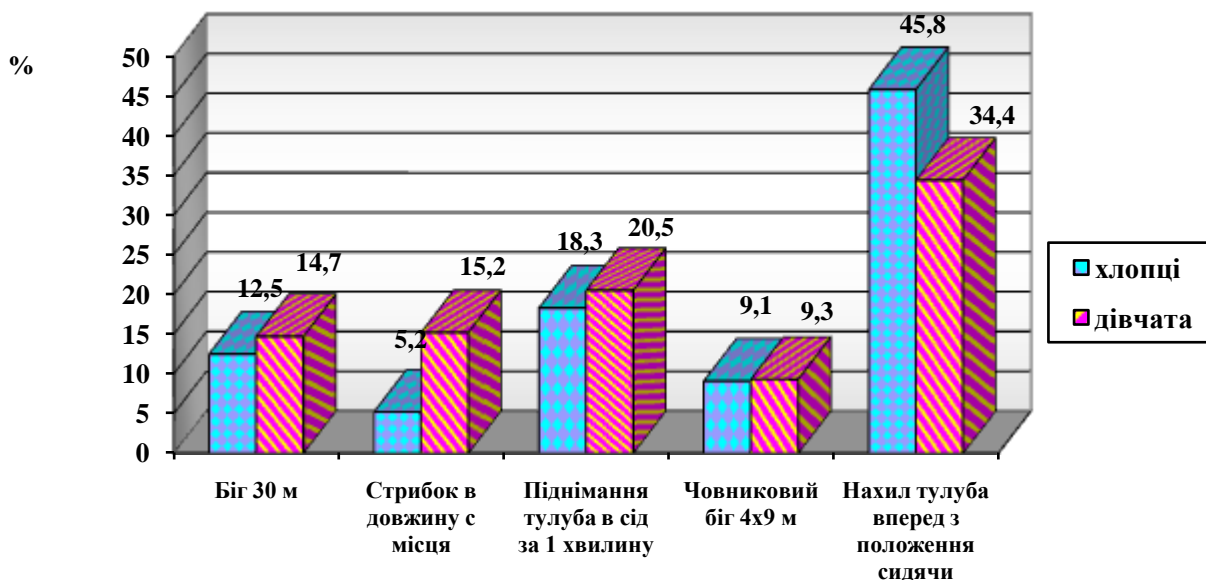


Рисунок 1. Порівняльний аналіз темпів приросту фізичної підготовленості молодших школярів експериментальної групи

Як свідчать дані рисунку 1, за досліджуваними показниками фізичної підготовленості молодших школярів встановлені значні достовірні темпи приросту. Так, прояв швидкісних якостей за тестом «Біг 30 м» покращився на 12,5 % у хлопців та 14,7 % дівчат експериментальної групи. За вправою швидкісно-силового характеру «Стрибок в довжину з місця» встановлена дещо інша картина: найвищий темп приросту за досліджуваним показником встановлений у дівчаток експериментальної групи – 15,2 %, у хлопців даний показник зріс лише на 5,2 %.

Близькі відносні прирости виявлені за показниками силової витривалості та спритності молодших школярів. За тестом «Піднімання тулуба в сід за 1 хвилину» результативність хлопців покращилася на 18,3 %, а дівчат – на 20,5 %. Приблизно однакові темпи приросту встановлені за тестовою вправою «Човниковий біг 4x9 м» – 9,1 % у хлопців та 9,3 % у дівчат експериментальної групи.

Найвищі темпи приросту встановлені у прояві гнучкості молодших школярів. Виконання тестової вправи «Нахил тулуба вперед з положення сидячи» покращилося у хлопців експериментальної групи на 45,8 %, у дівчат – на 34,4 %.

Висновки. Отримані результати зі всією очевидністю свідчать про позитивний вплив застосування рухливих ігор різної інтенсивності на показники фізичної підготовленості молодших школярів та можуть бути впроваджені у педагогічну діяльність вчителів фізичної культури.

Література.

1. Андрощук Н. Рухливі ігри у фізичному вихованні школярів / Н. Андрощук. – Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. – 144 с.
2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : методичні рекомендації для вчителів фізичної культури / Г.В. Безверхня. – Умань: УДПУ, 2003. – 52 с.
3. Бурова А. Рухливі ігри: організація та керівництво / А. Бурова // Дошкільне виховання. – 2002. – № 1. – С.18.
4. Вільчковський Е.С. Теорія і методика фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку / Е.С. Вільчковський. – Львів : ВНТЛ, 2008. – 336 с.

5. Москаленко Н.В. Теоретико-методичні засади інноваційних технологій в системі фізичного виховання молодших школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня доктора наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.В. Москаленко. – К. : НУФВіС України, 2010. – 42 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ

Самонова Адель

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. У сучасних умовах значно зростає роль фізичної культури і спорту. Ефективність засобів фізичної культури і спорту для всіх верств населення та різних категорій фахівців, незалежно від віку, значною мірою обумовлюється рівнем матеріально-технічного забезпечення процесу фізичної підготовки. Вплив цього фактору істотно зростає в умовах технічного прогресу. У цьому плані значна роль належить тренажерам [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Сьогодні тренажери та технічні пристрої використовуються в різних галузях діяльності людини, зокрема великий вибір моделей, моделей-тренажерів, моделей-імітаторів, біомеханізмів і манекенів для відпрацювання медичних прийомів при виконанні ін'єкцій, пункцій, катетеризації, при медогляді й догляді за хворими в різних областях медичної практики; моделі-тренажери для одержання навичок при наданні екстреної медичної допомоги ураженим і хворим, при їхній евакуації в лікувальні установи під час ліквідації наслідків аварій і катастроф [1].

Мета дослідження – здійснити теоретичний аналіз розвитку тренажерів та технічних пристроїв у фізичній культурі.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасна історіографія свідчить, що тренажери та технічні пристрої, в сучасному розумінні, застосовувалися ще у Стародавньому світі греками, римлянами, народами Стародавнього Сходу.

Бронзове відро з Куфферна є ознаками того, що там знаходився магічний центр проведення змагань посвяти у кельти (близько VI тисячоріччя до н.е.). Зображення вправ з обтяженнями, змагань на колісницях і перегонів на бронзовому казані з Васа і бронзовому відрі з Куфферна (V тисячоліття до н. е.) свідчить, що вже в той час тогочасні люди розуміли значення додаткових пристроїв для навчання чи вдосконалення навичок [3].

Проте до нас дійшло небагато свідчень про те як тренувалися античні греки, зокрема використання додаткового обтяження у вигляді кам'яних глиб чи інших технічних пристроїв.

Дерев'яний манекен Він-Чун (кит. 木人樁, кит. упр. 木人桩 кит. пін'їнь Mù rén zhuāng, дерев'яний манекен Він Чун) – спортивний тренажер, дерев'яний манекен, котрий використовується в навчанні нанесення різних ударів і техніки ведення бою [2].

У 1810 році Фрідріх Ян, відомий як «батько гімнастики», проводив прогулянки і навчання з гімнастики на свіжому повітрі з метою відновлення

фізичних і духовних сил.

У 1811 році Ян відкрив перший Turnplatz, або тренажерний зал, під відкритим небом у Берліні. Його гімнастичний рух, у той час називався Turnverein, швидко поширився по всій країні, і в 1816 році він опублікував Die Deutsche Turnkunst (німецька гімнастика), присвячений системі гімнастики.

Додатково до цих внесків щодо фізичної культури, Ян винайшов гімнастичні коні і горизонтальні та паралельні бруси, і заохочував до використання гімнастичних кілець.

Добре проінформований цим німецьким напрямком швед Пер Хенрік Лінг розробив принципи фізичного розвитку, поєднавши силові показники з естетичною красою. На відміну від німецької системи, ця шведська система використовувала “легку гімнастику”, яка використовує будь-які пристрої (Лінг придумав шведську стінку) і зосереджує увагу на художній гімнастиці, диханні і вправах на розтягування, а також масаж.

Приблизно в той самий час, іспанець Франсіско Аморос заснував військову школу гімнастики в Мадриді, а потім переїхав до Парижа і заснував Нормальну гімнастичну цивільно-військову школу в 1819 році.

У Шотландії за часів романтичного напрямку 1830-х років почалися шотландські ігри, до яких входили традиційні фізичні змагання, характерні для шотландської культури, такі як кидання колоди, метання молота, і штовхання ядра, разом з ходьбою, боротьбою, і стрибками. Шотландець Арчибальд Макларен відкрив добре обладнаний тренажерний зал в університеті Оксфорда в 1858 році.

Варто також зазначити рух чеських Соколів. Заснована у 1862 році, ця молодіжна спортивна і гімнастична організація, упроваджувала засади фізичного, морального і розумового виховання для нації завдяки фітнес-програмі (зосередження на навчанні у фехтуванні, а також різних форм важкої атлетики). Ці навчання були доступними для людей різного соціального статусу. І, нарешті, в 1796 році Френсіс Лаундс (Francis Lowndes) розробив перший спортивний тренажер – “гімнастікон”. Тренажер складався із системи маховиків, педалей і руків’ям для обертання [1].

Користування фітнес-обладнанням зростало в 20 столітті, так само як і підходи до тренування на основі міцності з орієнтацією на силові тренування. Ці дві тенденції призведуть до сучасної фітнес-індустрії, як ми її знаємо.

Висновки. Таким чином, історіографічний аналіз показує, що технічні пристрої розвиваються і удосконалюються у виробничій діяльності людини відповідно до умов науково-технічного прогресу.

Література.

1. Алабин В.Г. Тренажери і тренувальні влаштування у фізичній культурі та спорті / В.Г. Алабин., А.Д. Скрипко/ Довідник. – Мн.: Вища школа, 1978. – С. 5.
2. Альбуханова М.В. Спортивные тренажеры как дополнительные средства физического воспитания /М.В. Альбуханова, ИИ. Зулаев / <http://e-conf.nkras.ru>.
3. Степанюк С. Історія фізичної культури / Світлана Степанюк, Оксана Гречанюк, Ірина Малярєнко, Віра Ткачук: [навчально-методичний посібник / для здобувачів ступеню вищої освіти «бакалавр» денної та заочної форм навчання спеціальностей 014.11 середня освіта (фізична культура), 017 фізична культура і спорт] Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2016. – 272 с.

РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА У ЯКІСНОМУ ЗАСВОЄННІ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Серебреннікова Анна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність роботи. Важко знайти колектив фізичної культури, в якому не було б волейбольної секції. Правильно організовані заняття волейболом є прекрасним засобом всебічного фізичного розвитку спортсменів і сприяють вирішенню важливих виховних завдань. Пояснюється це великою емоційністю гри, а також нескладним обладнанням: невеликий майданчик, м'яч та сітка на двох стійках [1].

Актуальність даної теми в тому, що, тільки вирішуючи специфічні завдання навчання гри у волейбол, застосовуючи спеціальні засоби і методи навчання з урахуванням вікових особливостей учнів можна досягти високих спортивних результатів у волейболі. Систематична підготовка волейболіста під керівництвом тренера або вчителя фізичної культури термін технічної підготовки гравця, значно скорочується, і успіх його значно більший [2].

За допомогою волейболу найбільш успішно вирішуються завдання гармонійного фізичного розвитку, оскільки в його розпорядженні є найрізноманітніші вправи, що сприятливо діють на різні відділи рухового апарату, на всі м'язові групи людини [3].

Мета дослідження: оцінити рівень засвоєння знань та якісне виконання техніки юних волейболістів.

Методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувалися такі методи, як аналіз науково-методичної літератури, спостереження та тестування (рівня знань теоретичних основ юних спортсменів; оцінки якісного виконання технічних елементів юних волейболістів; оцінки техніки виконання елементів з волейболу.

Результати дослідження. Наше дослідження проводилося на базі Інгулецької ЗОШ I-III ступенів Херсонської області Білозерського району. В експерименті брали участь юні волейболісти 14-15 років, які займаються в секції з волейболу, у кількості 22 особи - з них експериментальна група - 11 осіб і контрольна група - 11 осіб.

Учням контрольної та експериментальної груп були запропоновані такі вправи. Верхня передача м'яча двома руками над собою 12 разів, нижня передача м'яча двома руками над собою 12 разів і верхня подача через сітку 10 разів. Після того як ми провели дослідження і проаналізували на якому рівні знаходиться технічна підготовленість контрольної та експериментальної груп, ми проводили з юними волейболістами тренування з волейболу за вдосконаленою методикою. Підвищення результатів досягалося за допомогою спеціальних вправ, які ми використовували в навчально-тренувальній секції з волейболу.

Було проведено тестування для визначення рівня знань теоретичних основ волейболу (або аспектів волейболу) юних спортсменів та оцінили якісне засвоєння техніки юних волейболістів.

Стосовно рівня знань юних волейболістів ми бачимо, що у експериментальній групі, на відміну від контрольної, на 9,1 % більший високий та достатній рівень. Середній – в обох досліджуваних групах знаходиться на однаковому рівні. А

низький рівень у контрольній групі більший на 18,2 %, ніж у експериментальній.

Таблиця 1

**Оцінка рівня знань теоретичних основ волейболу юних волейболістів
Інгулецької ЗОШ І-ІІІ ст. Білозерського р-н (%)**

№	Рівні Групи	Високий	Достатній	Середній	Низький
1.	Експериментальна(11)	27,3	36,4	27,3	9,1
2.	Контрольна (11)	18,2	27,3	27,3	27,3

Беручи до уваги низький рівень, можна зробити висновок, що наслідком низьких теоретичних знань може бути невідповідність частини учнів до заняття, недисциплінованість, низький рівень навчальної праці. Навіть академік Ю. Бабанський говорить, що причинами неуспішності учнів вбачає на 27 % в слабкому розвитку мисленні, до 9 % - втомлюваність, прогалини у знаннях -11 % та негативне ставлення до навчання – 14 %. А наслідком високих теоретичних знань є віра у власні сили та бажання працювати якнайкраще.

Отже, з таблиці 1 ми бачимо, що рівень знань теоретичних основ у більшості спортсменів знаходиться на достатньому рівні, що свідчить про хороший рівень знань різних аспектів волейболу в процесі тренування.

Оцінка якісного засвоєння техніки юних волейболістів

Спочатку ми розглянемо верхню передачу м'яча двома руками над собою. З таблиці 2 бачимо, що у експериментальній групі високий рівень нижчий на 9,1 %, ніж у контрольній, достатній - вищий на 18,2 %, середній рівень на однаковому рівні в обох досліджуваних групах. В експериментальній групі з низьким рівнем спортсмени відсутні.

Таблиця 2

Оцінка якісного виконання технічних елементів у контрольній та експериментальній групі Інгулецької ЗОШ І-ІІІ ст. Білозерського р-ну %

№	Вправи Рівні Групи	Верхня передача м'яча двома руками над собою				Прийом м'яча знизу двома руками				Верхня пряма подача			
		В	Д	С	Н	В	Д	С	Н	В	Д	С	Н
1.	Експериментальна (11)	27,3	36,4	36,4	-	9,1	45,5	45,5	-	27,3	63,6	9,1	-
2.	Контрольна (11)	36,4	18,2	36,4	9,1	18,2	18,2	63,3	-	18,2	36,4	45,5	-

Далі йде прийом м'яча знизу двома руками. Порівнюючи дві групи бачимо, що у експериментальній групі високий рівень на 9,1 % нижчий, достатній – на 27,3 % вищий, середній – на 17,8 % нижчий та низький рівень в обох групах відсутній.

Остання вправа яку ми теж детально розглянемо – це верхня пряма подача. Показники у експериментальній групі високого рівня більші на 9,1 %, достатній – на 27,2 % вищий, середній – на 36,4 % менше та низький рівень в обох групах відсутній.

Далі зіставимо результати дослідження якісного виконання технічних елементів у контрольній та експериментальній групі.

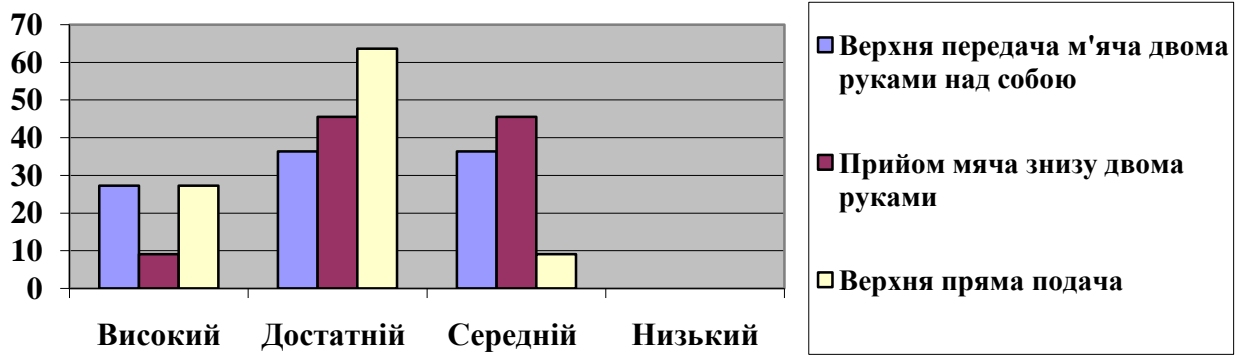


Рисунок 1. Результати якісного виконання технічних елементів у експериментальній групі

Дивлячись на рисунок 1 можна сказати, що якість виконання технічних елементів експериментальної групи у більшості юних спортсменів знаходиться на достатньому та середньому рівнях. Низький рівень взагалі відсутній, що є хорошим результатом. Особливо треба відмітити достатній результат якості виконання верхньої прямої подачі. Високий рівень верхньої передачі м'яча становить 27,3 %, достатній 36,4 %, середній 36,4 %, низький відсутній. Прийом м'яча знизу : високий рівень – 9,1 %, достатній 45,5 %, середній 45,5 % та низький відсутній. Верхня пряма подача: високий рівень 27,3%, достатній 63,6%, середній 9,1 %, низький відсутній.

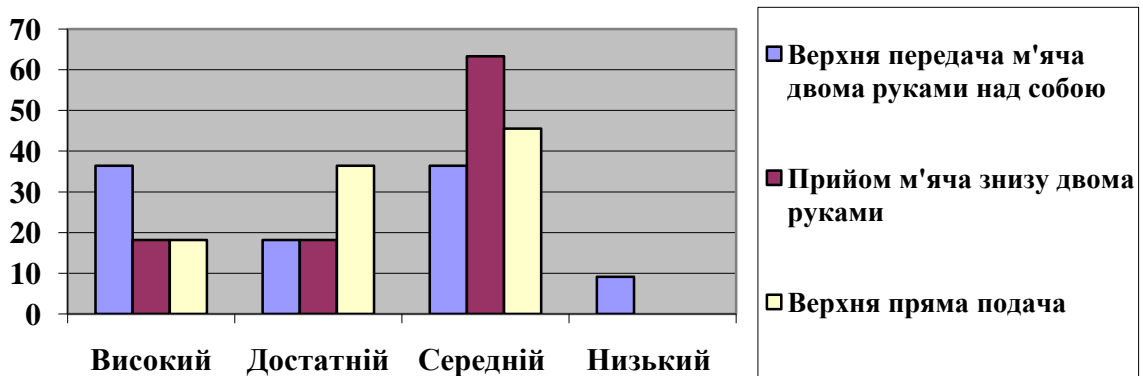


Рисунок 2. Результати якісного виконання технічних елементів у контрольній групі

Стосовно результатів якісного виконання технічних елементів у контрольній групі дивлячись на рисунок 2, можна зробити висновок, що більшість юних спортсменів знаходиться на середньому рівні, а на низькому лише 9,1 % всієї групи. Також хочеться відмітити хорошу якість виконання технічного елементу такого як прийом м'яча знизу двома руками та верхньої прямої подачі.

Висновок. За результатами нашого дослідження виділено особливості технічної підготовки юних волейболістів. У нашу методику вдосконалення технічної підготовки включено комплекси спеціальних вправ, спрямованих на вдосконалення техніки юних волейболістів. Установлено, що систематичне застосування розробленої методики дає змогу оптимізувати процес технічної підготовки волейболістів. Розроблена методика щодо вдосконалення техніки в ході

педагогічного експерименту довела свою ефективність. Результати, отримані в процесі педагогічного експерименту, свідчать про достовірне покращення показників у технічній підготовленості юних волейболістів.

Література.

1. Кудряшов Є. Волейбол Техніка, тактика та методика навчання: Навчальний посібник /Є.В. Кудряшов, А.О. Міщенко. – Луганськ, Поліграфресурс, 2005. – 212 с.

2. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів // Б.М. Шиян, 2004.–С. 249-261.

3. Железняк Ю.Д. Волейбол в школі // Ю.Д. Железняк, Л. . Слупский. – М.: Фізкультура и спорт, 1998. - 110 с.

ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ

Слепньов Максим

Науковий керівник: викладач Чомпова А. П.

Гірничий коледж «Криворізький національний університет»

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

Мета дослідження. Велика кількість досліджень із проблем організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах указує на необхідність пошуку нових технологій, які сприятимуть формуванню в студента престижності мати високий рівень здоров'я, що залежить від виховання особистісної мотивації, певних знань і поведінки конкретної особистості, а також є результатом спільної праці викладача й студента. В умовах вищого навчального закладу якість фізичного виховання, зокрема оздоровчої направленості, відіграє важливе значення, оскільки майбутній випускник повинен бути високоосвіченим спеціалістом із відповідним рівнем фізичної підготовленості. Дослідження проводилося згідно зі зведеним планом НДР у галузі фізичної культури та спорту на 2015–2018 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України за темою 3.6 «Науково-теоретичні основи інноваційних технологій у фізичному вихованні різних груп населення».

Методика дослідження: 1) проаналізувати останні наукові дослідження, які піднімають питання організації й викладання фізичного виховання у вищих навчальних закладах; 2) з'ясувати проблеми, які виникають під час проведення занять із фізичного виховання зі студентською молоддю.

Результати дослідження. Стан викладання фізичного виховання у ВНЗ свідчить про невідповідність між сучасними, постійно зростаючими вимогами життя

та рівнем освіти з фізичної культури випускників. Аналіз сучасних підходів до розвитку фізичної культури в Україні визначає пріоритет рухової активності, здорового способу життя фактично у відриві від особистісних якостей людини. Поза увагою залишилися ціннісні орієнтири особистості, формування її духовної культури, а не тільки духовного здоров'я. У дослідженнях простежується недостатня сформованість ціннісного ставлення студентів до фізичної культури, а також наявність негативних переживань під час занять із фізичного виховання та відсутність основних чинників активності студентів до занять фізичними вправами. Найбільшого рівня ефективності оздоровчого тренування зі студентами, які мають низький рівень соматичного здоров'я, можна досягти за умови використання базових методичних принципів (поступовості та безперервності фізичного навантаження, адекватності фізичного навантаження до рівня здоров'я, цілеспрямованості засобів оздоровчого тренування, ритмічності застосування засобів різної спрямованості), а також такого співвідношення затрат часу на розвиток фізичних якостей: на загальну витривалість виділяють 50–60 % усього часу, на силу й силову витривалість – 15–20 %, на швидкість і швидкісну витривалість – до 10 %, на гнучкість – 5–10 %, на спритність 10–15 % від загального часу занять.

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

Література.

1. Базильчук В. Б. Організаційні засади активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів в умовах вищого навчального закладу: автореф. дис. . канд. наук з фіз. вих. : 24.00.02 / В. Б. Базильчук ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Львів, 2004. – 22 с.
2. Бальсевич В. К. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты / В. К. Бальсевич, Л. И. Лубышева // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – № 5. – С. 19–22.
3. Верблюдов І. Б. Оптимізація індивідуальної тренувально-оздоровчої програми для студентів вищих педагогічних навчальних закладів : автореф. дис... . канд. наук. з фіз. вих. та спорту : 24.00.02 / І. Б. Верблюдов ; Харк. держ. акад. фіз. культури. – Х., 2007. – 20 с.

РОЗДІЛ 3 РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гетьман Ольга

Наукові керівники: доцент Городинська І.В., доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізичне виховання дітей - це соціально організований педагогічний процес, спрямований на формування здорового, фізично досконалого та підготовленого, активного, спритного, стійкого до дії факторів зовнішнього та внутрішнього середовища, підростаючого покоління.

Відомо, що темпи біологічного дозрівання організму кожної дитини генетично детерміновані і, як наслідок, поетапно в процесі онтогенезу визначають індивідуальний рівень прояву морфофункціональних та психічних можливостей її організму. Крім того на генетичний код темпів становлення дитячого організму, впливають соціально-економічні та екологічні фактори. У результаті проявляються феномени акселерації та ретардації, або значного прискорення чи уповільнення темпів фізичного розвитку сучасних дітей.

Факт індивідуально-типологічних особливостей біологічного дозрівання організму учнів свідчить не тільки про різні рівні морфофункціональних можливостей дітей, а й відповідні здібності до навчання та тренування.

Основним принципом діяльності вчителя бути прагнення до органічної єдності та відповідності індивідуальних особливостей біологічного, віково-статевого розвитку і системи засобів, методів, форм фізичної підготовки. Тільки такий підхід дозволить вирішити одне з основних питань управління вихованням фізичних здібностей дітей - співпадання внутрішніх (особливості біологічного розвитку) та зовнішніх (педагогічні дії) факторів [1-3].

Мета дослідження – здійснити оцінку фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку.

Методика дослідження. Дослідження проводилось на базі ЗОШ №52. У обстеженні прийняли участь 90 учнів віком 7-9 років. Всіх обстежуваних за віком було поділено на три групи. До першої увійшли учні 7-ми років, у кількості 32 особи (15 хл. та 17 дів.), до другої – 8-ми років, у кількості 29 осіб (14 хл. та 15 дів.), до третьої – 9 років – 29 осіб (13 хл. та 16 дів.). В процесі дослідження здійснювали вимірювання зросту, маси тіла, ОГК. Оцінка фізичного розвитку (ФР) здійснювалася за шкалами І.Д.Глазиріна [2]. Обстеження рівня ФР в учнів проводили восени 2018 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Різноманітні морфофункціональні можливості організму людини визначають масу, довжину, щільність, форму тіла і в комплексі визначаються, як фізичний розвиток.

Для його оцінювання використовують показники соматометричних ознак (довжина й маса тіла, ОГК). Динаміка ФР в онтогенезі людей тісно пов'язана з іншими процесами вікової еволюції. ФР є одним із об'єктивних показників здоров'я, свідчить про рівень ефективності фізкультурно-оздоровчих, спортивних і лікувальних заходів у рамках шкільних уроків, що відображає вплив багатьох

факторів зовнішнього і внутрішнього середовища на організм людини, формування позитивної соціальної поведінки, мотивації здорового способу життя.

Приступаючи до нашого дослідження, ми проаналізували вікову динаміку річного приросту росту та ваги тіла дітей 7-9 років за матеріалами індивідуальних спостережень. Отримані результати свідчать, що хлопчики віком 7 років мали довжину тіла 123,7 см, дівчатка - 120,6 см. У 8 років довжина тіла хлопчиків збільшилася на 1,9 см, річний приріст досягає відмітки 125,6 см, дівчаток збільшилася на 3 см і відповідно до річного показника становить 123,6 см.

Найінтенсивніше довжина тіла у дітей молодшого шкільного віку зростає у 9 років. Її показники становлять: у хлопчиків 131,7 см, різниця 6,1 см, у дівчаток - 130,5 см і різниця 6,9 см. Показники різниці росту довжини тіла з 7 - 9 років у хлопчиків збільшилися на 8,0 см, а у дівчаток на 9,9 см. Ці показники відповідають віковим нормам, де у дівчаток показники довжини тіла випереджають зріст хлопчиків.

Отже, зріст людини - це єдиний цілісний процес якісного та кількісного характеру. Зміна розмірів довжини тіла характеризує динаміку приросту його тіла. Найкращі показники росту спостерігаються у дітей 9 років, де зростання довжини тіла суттєво відчувається.

Маса тіла - це відносно лабільний показник фізичного розвитку і чутливий критерій, який досить швидко реагує на різні захворювання, зміни режиму та характеру харчування. Він є також одним із важливих антропометричних показників, який визначають шляхом зважування на медичних вагах і використовують для оцінювання фізичного розвитку і стану здоров'я.

У нашому експерименті хлопчики 7 років мали масу тіла 24,8 кг, дівчата відповідно 21,7 кг, у хлопчиків 8 років 25,0 кг, у дівчаток 23,0 кг, хлопчики віком 9 років мають 25,9 кг, дівчатка - 26,7 кг. Різниця зростання маси тіла у хлопчиків 7-8 років становить 0,2 кг з 8 до 9 років показник 0,8 кг.

Таким чином, за середньоарифметичними показниками маса тіла з 7 - 9 років у хлопчиків зросла на 1,1 кг, у дівчаток - на 5,0 кг. Результати показують, що маса тіла у дівчаток зросла більше, ніж у хлопців. Показники різниці маси тіла з року в рік зростають повільно. Необхідно зазначити, що великих зрушень у масі тіла не відмічається, найменший показник є у віці 7 - 8 років (0,2 кг) і дещо більший показник у віці 8 - 9 років (0,8 кг).

Важливим інформаційним показником ФР є ОГК. Співставлення отриманих результатів за змінами ОГК у різних вікових групах дає можливість проаналізувати отримані результати і відмітити нерівномірність вікових змін.

Порівнюючи показники ОГК у спокої бачимо, що хлопчики і дівчатка різних вікових груп мають суттєву різницю. У школярів найкращі результати ОГК на вдиху і видиху в 9 років. Показники хлопчиків відрізняються стабільним ростом результатів ОГК у стані спокою. У дівчаток цей рівень результатів коливається і має стрибковий характер.

У нашому експерименті хлопчики 7 років мали ОГК 63,4 см, дівчата відповідно 62,1 см, у хлопчиків 8 років 64,5 см, у дівчаток 63,7 см, хлопчики віком 9 років мають 66,7 см, дівчатка - 65,6 см. Різниця зростання ОГК у хлопчиків 7 - 8 становить 1,1 см та 8-9 років становить 2,2 см. У дівчаток в діапазоні 7-8 років 1,6 см, 8-9 років - 1,9 см.

Таким чином, за середньоарифметичними показниками ОГК з 7-9 років у

хлопчиків зросла на 3,3 см, у дівчаток - на 3,5 см. Результати показують, що ОГК у дівчаток зросла більше, ніж у хлопців. Показники різниці ОГК з року в рік зростають повільно.

При зіставленні показників зросту з нормативними показниками нами встановлено, що у 7-ми річних хлопчиків та дівчаток більшість були віднесені до групи з нижче середнім рівнем цього показника (53,4% хл. та 70,6% дів.). Більшість хлопчиків 8-ми років за показниками довжини тіла в однаковій мірі були віднесені до групи середнім та нижче середнього рівнем цього показника (по 42,9%), а серед дівчаток цього віку мали середній рівень розвитку цього показника (46,7%). Більшість хлопчиків 9-ти років характеризувалися нижче середнього рівнем показника зросту (61,5%), а дівчатка – середнім рівнем (43,8%) (Табл. 1.).

Таблиця 1

Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем показника зросту

Рівні	7-ми річні		8-ми річні		9-ти річні	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Вище середнього	2 (13,3%)	1 (5,9%)	2 (14,2%)	2 (13,3%)	1 (7,7%)	3 (18,8%)
Середній	5 (33,3%)	4 (23,5%)	6 (42,9%)	7 (46,7%)	4 (30,8%)	7 (43,8%)
Нижче середнього	8 (53,4%)	12(70,6%)	6 (42,9%)	6 (40,0%)	8 (61,5%)	6 (37,5%)

Згідно розподілу за показниками маси тіла можна відмітити наступне. Хлопчики та дівчатка 7-ми років у своїй більшості були віднесені до групи з нижче середнім розвитком (відповідно 53,4% та 47,0%). У віці 8-ми років також більшість хлопчиків та дівчаток були нами віднесені до групи з нижче середнім рівнем розвитку, відповідно – 62,3 % хлопчиків та 60,0% - дівчаток. Подібна ситуація спостерігається і у 9-ти річних учнів (Табл.2.).

Таблиця 2

Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем показника маси тіла

Рівні	7-ми річні		8-ми річні		9-ти річні	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Вище середнього	1 (6,6%)	2 (11,8%)	1 (7,1%)	1 (6,6%)	1 (7,7%)	1 (6,2%)
Середній	6 (40,0%)	7 (41,2%)	4 (28,6%)	5(33,4%)	4 (30,8%)	6 (37,5%)
Нижче середнього	8 (53,4%)	8 (47,0%)	9 (62,3%)	9(60,0%)	8 (61,5%)	9 (56,3%)

Стосовно кількісного розподілу учнів за показниками ОГК можна відмітити, що більше осіб, порівняно з попередніми співставленнями з'являється з високим та середнім рівнем розвитку, але ще багато осіб були віднесені до групи з нижче середнім рівнем.

Більшість хлопчиків 7-ми років характеризувалися нижче середнього рівнем показника ОГК (40,0%), а дівчатка – середнім рівнем (47,1%). 50% 8-ми річних хлопчиків було віднесено до групи нижче середнього рівня розвитку показника ОГК, а 53,3% дівчаток до групи з середнім рівнем розвитку ОГК.

Більшість 9-ти річних хлопчиків також були віднесені до групи з низьким

рівнем – 46,1%, а більшість дівчаток цього віку до групи з середнім рівнем – 43,8%. (Табл.3.).

Таблиця 3

Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем показника ОГК

Рівні	7-ми річні		8-ми річні		9-ти річні	
	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка	хлопчики	дівчатка
Вище середнього	4 (26,7%)	2 (11,8%)	2 (14,3%)	3 (20,0%)	2 (15,4%)	4 (25,0%)
Середній	5 (33,3%)	8 (47,1%)	5 (35,7%)	8 (53,3%)	5 (38,5%)	7 (43,8%)
Нижче середнього	6 (40,0%)	7 (41,1%)	7 (50,0%)	4 (26,7%)	6 (46,1%)	5 (31,2%)

Висновки. Встановлено, що у віковому діапазоні 7-9 років відбувається подальший фізичний розвиток за показниками соматометрії як у хлопчиків, так і у дівчаток. Відносно суттєвіше збільшення показників соматометрії спостерігається у діапазоні 8-9 років порівняно з діапазоном 7-8 років у обох групах за статевими ознаками.

Виявлено, що більшості хлопчикам всіх вікових періодів характерний нижче середнього рівень розвитку показників соматометрії, в меншій мірі середній рівень. Більшість дівчаток 7-9 років нами також були віднесені до групи з нижче середній рівнем показників соматометрії, окрім показника окружності грудної клітки, де більшість з них характеризувалися середнім рівнем його розвитку.

Література.

1. Безруких М.М. Возрастная физиология. / М.М.Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академия, 2002. – 415 с.
2. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. / І.Д.Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с .
3. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.

САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ КРОВ

Кисельова Анастасія

Науковий керівник:Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми Можна зазначити, що здоров'я нації починається з кожної людини. Для створення «здорового світу», необхідно, щоб пересічні громадяни (дорослі та діти), професіонали і влада тісно між собою співпрацювали [1].

Дуже важливим є здоровий розвиток підлітка та його подальша здатність існувати в середовищі собі подібних, а це безпосередньо залежить від поінформованості про захворювання та необхідність дотримання гігієнічних та санітарних умов. Дане дослідження присвячено деяким хворобам, які передаються через кров.

Актуальність теми даного дослідження обумовлена тим, що інформація про шляхи поширення і способи захисту від ВІЛ-інфекції та гепатиту С доступна й відкрита людству, але епідемія тільки наростає.

Метою дослідження є виявлення рівня обізнаності підлітків щодо розповсюдження інфекційних захворювань, які передаються через кров та внесення пропозицій про організаційні методи роботи з підлітками, які могли б допомогти формувати компетентності учнів старших класів щодо запобігання захворювань, що передаються через кров.

Завдання дослідження:

1. Розглянути клінічні ознаки й причини захворювань ВІЛ/СНІДу та гепатиту С.
2. Виявити та дослідити рівень обізнаності підлітків щодо розповсюдження інфекційних захворювань крові;
3. Запропонувати методи роботи з підлітками, які могли б допомогти формувати компетентності учнів старших класів щодо запобігання захворювань, які передаються через кров.

До інфекційних хвороб крові відносять захворювання, що виникають внаслідок потрапляння збудника безпосередньо у кров людини. Такими захворюваннями є ВІЛ та Гепатит С.

а) СНІД - хвороба, що охопила більшість країн і стала реальною загрозою для кожної людини, це не тільки інфекційне захворювання, але і багатостороння соціальна проблема. Єдиним джерелом збудника інфекції для людини є людина, хвора на СНІД, або носій ВІЛ.

Інфікування ВІЛ відбувається наступними шляхами: статевим (70-80 %), через ВІЛ-інфіковану кров (18-28 %), перинатальний або вертикальний (1 %).

Найбільш сприйнятливою до ВІЛ-інфекції групою є молоді люди віком 15-30 років. Темпи розповсюдження інфекції переважають серед жіночої частини населення. Високими темпами хвороба прогресує в підлітковому віці на фоні загального зниження резистентності організму в період статевого дозрівання, а тому підлітки є вразливою категорією по зараженню.

б) Гепатит С - запальні захворювання печінки, як правило вірусного походження.

Гепатит С передається тільки через кров. Джерело зараження - тільки його носій. Зазвичай, зараження відбувається через переливань крові, уколи.

Для встановлення рівня обізнаності підлітків про: інфекційні захворювання (кров'яні інфекції); шляхи передачі інфекційних захворювань; засоби, які, слід використовувати, щоб попередити захворювання; наявність центрів, які здійснюють перевірку крові здійснювалося шляхом проведення анкетування в двох навчальних закладах: Херсонській загальноосвітній школі І-ІІІ ступенів №37 ім. В. Дробота Херсонської міської ради та Херсонському академічному ліцеї імені О.В. Мішукова Херсонської міської ради при Херсонському державному університеті.

Анкетування було проведено з урахуванням таких критеріїв: за кількістю осіб, за гендерним критерієм (стать), за належністю осіб до сексуальної орієнтації, за належністю сформованої пари.

Результати дослідження дають можливість прийти до висновку, що більша частина учнів Херсонського академічного ліцею імені О.В. Мішукова Херсонської міської ради при Херсонському державному університеті (які навчаються в класі з

поглибленим вивченням хімії та біології) володіють інформацією про інфекційні захворювання (кров'яні інфекції) краще. Крім того, переважна чисельність опитаних підлітків з ліцею має відомості про шляхи передачі інфекційних захворювань та засоби, які, слід використовувати, щоб уникнути зараження інфекціями. На деякі питання, які вперше почули учні з анкети відповіді не змогли надати представники школи №37 (Рис. 1).

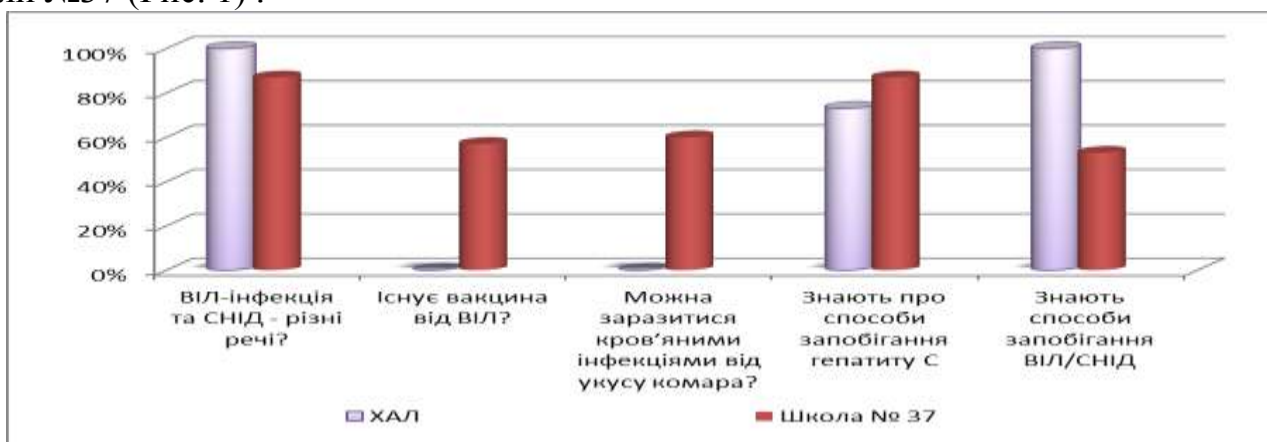


Рисунок 1. Порівняльна діаграма обізнаності учнів школи № 37 та Херсонського академічного ліцею.

Можемо зробити припущення, що вчителі не дають учням звичайної школи потрібної кількості інформації учням посилаючись на те, що цей матеріал вже обговорювався на уроках безпеки життєдіяльності.

Це підтверджує, що далеко не всі підлітки на достатньому рівні розуміють небезпеку, яку несуть інфекційні захворювання, а також небезпеку, яка очікує на них у зв'язку з початком статевого життя (невідомим партнером). Багато підлітків «поверхнево» відносяться до сприйняття інформації про захворювання, а також не мають уявлення, що хворі на СНІД потребують приймати ліки, щоб продовжити своє життя/ психологічну підтримку.

Щоб в українців був шанс подолати ВІЛ/СНІД й гепатит С(який також передається, як статевим шляхом, так і через кров) слід здійснювати такі напрямки роботи з підлітками:

- Проводити навчально-ознайомлювальні заходи; залучати підлітків для участі у круглих столах, з обов'язковим самостійним виготовленням стіннівки та буклетів, що дозволить дітям краще зрозуміти важливість проблеми інфекцій;
- Залучати підлітків для інформування учнів молодших класів на тему: «Інфекційні захворювання»;
- Пропонувати підліткам готувати міні-лекції та виступи з доповідями проводити квартальні зустрічі між підлітками різних шкіл.
- Проводити лекції в форматі «підліток для підлітків».

Саме з учнями школи №37 була проведена лекція в форматі «підліток для підлітків».

Ефективність просвітницької роботи підтверджує те, що повторне анкетування учнів 10 класів Херсонської загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів №37 ім. В. Дробота Херсонської міської ради, після обговорення проблеми про ВІЛ/СНІД й гепатит, показали кращі результати. Адже підлітки отримали додаткові знання з теми (Рис. 2).

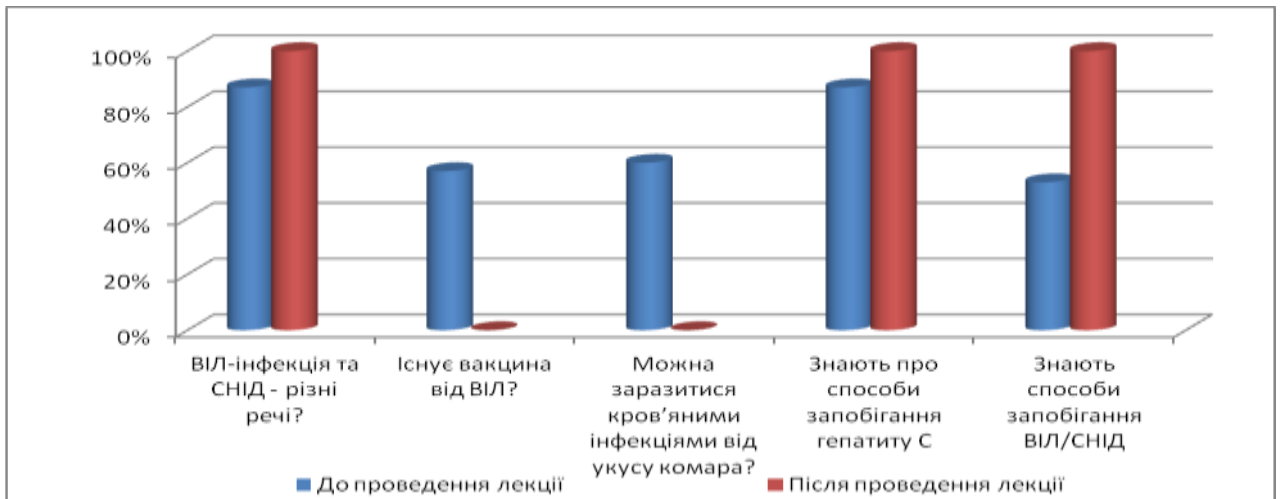


Рисунок 2. Порівняльна діаграма обізнаності підлітків школи № 37 до лекції й після

ВІЛ/СНІД можна назвати чумою XXI століття, бо розповсюдження інфекції відбувається швидко, а люди не розуміють усієї проблеми. Немає країни, котру би обійшло це лихо [4]. Кінцева стадія ВІЛ є СНІД. Якщо людині ставлять діагноз СНІД, вона може померти від звичайної застуди [5]. В Україні ВІЛ-інфікованим є кожний сотий, а по припущенням з ВІЛ живе кожний третій житель нашої країни. Але вони про це навіть не здогадуються [6]. З прогресуванням розповсюдження ВІЛ все це може закінчитися тим, що українців не стане зовсім. Кожний повинен піклуватися про своє здоров'я й розуміти те, що ми повинні дбати також про майбутнє наших нащадків. Роботи, лекції, стінгазети... Усе це краще дає зрозуміти, що з проблемою треба боротися, а не ховатися від неї.

Отримані **висновки** дослідження свідчать про те, що підлітки недостатньо обізнані у сфері кров'яних інфекцій, але це можливо виправити завдяки проведенню санітарно-просвітницьких робіт.

Література.

1. ВІЛ/СНІД. Профілактика. Лікування. Реабілітація. Автор: Борис Скачко
2. URL:<https://theworldonly.org/statistika-hiv-world/>
3. URL:<http://moz.gov.ua/article/news/epidemichna-situacija-z-vil-infekcii-v-ukraini->
4. Пандемія ВІЛ: місцеві та глобальні наслідки. Автор: Едуард Бек
5. ВІЛ-інфекція та СНІД. Клінічні рекомендації. Автор: Покровський В.В.
6. URL:<https://glavcom.ua/country/health/vil-v-ukrajini-golovni-cifri-fakti-ta-rekomendaciji-455737.html>

ОСОБЛИВОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ РОЗУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Кожокару О., Бузін В., Кузьменко Є.

Науковий керівник: доцент Головченко І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Однією із задач, вирішення яких забезпечує зміцнення здоров'я популяції, є своєчасна діагностика здоров'я, його кількості та якості.

Найбільш активно в сучасних умовах розвивається напрям, що базується на оцінці рівня здоров'я з точки зору теорії адаптації. Здоров'я розглядається як здатність організму адаптуватися до умов зовнішнього середовища, а хвороба - як зрив адаптації.

У результаті численних фізіологічних досліджень дорослих доведена можливість використання змін сукупності функціональних показників серцево-судинної системи як індикатора адаптивних реакцій цілісного організму і показника ризику розвитку захворювань [3, 4, 5]. Рівень функціонування серцево-судинної системи можна розглядати як провідний показник, що відображає рівновагу між організмом та середовищем. Рівень функціонування системи кровообігу є регульованою величиною, стабільність якої підтримується механізмами регуляції шляхом змін як міжсистемних, так і внутрішньосистемних взаємодій і взаємозв'язків.

У другій половині ХХ століття основну небезпеку для здоров'я населення і проблему для охорони здоров'я стали представляти неінфекційні захворювання, в першу чергу хвороби серцево-судинної системи, які в даний час є провідною причиною захворюваності, інвалідизації та смертності дорослого населення. Сталося «омолодження» цих захворювань. Вони стали поширюватися і серед населення країн, що розвиваються.

В останні десятиліття, в зв'язку з швидкими змінами, які відбуваються в різних сферах діяльності людини в нашій країні, в тому числі і в освіті, стає актуальним вивчення щоденного навантаження і функціональних можливостей організму студентів. Так як в наш час відбувається модернізація освіти, яка супроводжується появою різного роду інноваційних форм навчання, особливістю яких є збільшення об'єму і ускладнення занять, інтенсифікацією і диференціацією навчання.

Для вдосконалення педагогічного процесу і профілактичних дій в умовах нових технологій освіти необхідним є проведення комплексних фізіолого-гігієнічних досліджень по вивченню цілісного функціонування організму підлітків в умовах навчання. Це дозволить отримати об'єктивні дані про адаптаційні можливості організму студентів в різноманітні періоди навчання [2].

Серце, як і вся кровоносна система, дуже чутливо реагує на будь-які фізичні навантаження чи психоемоційні подразники зміною частоти серцевих скорочень та кров'яного тиску [1].

Дослідники і практики, такі як І.О. Тупіцин, А.Г. Хрипкова, С.М. Громбах - досліджують шкільну адаптацію, як головну сферу життя дитини за віковими, статевими групами і роками навчання. Багатьох вчених цікавить саме шкільний вік, так, як він багатий драматичними переживаннями, труднощами і кризами. У цей час складаються, формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування. Це час досягнень, стрімкого нарощування знань, умінь, становлення Я, набуття нової соціальної позиції [6]. Мало хто із дослідників приділяє увагу саме студентському віку, адже він також не є простим з позиції адаптації. Тим не менш виникає необхідність детального вивчення аспектів адаптації, і значна роль в оцінці адаптивних можливостей цілісного організму відводиться серцево-судинній системі.

Мета дослідження – вивчення впливу розумових навантажень на основі показників функціонування серцево-судинної системи студентів спортивного напрямку.

Організація дослідження. Дослідження проводилися на базі Херсонського державного університету. Для дослідження були відібрані 15 студентів факультету фізичного виховання та спорту, віком від 17 до 18 років обох статей, з яких 10 хлопців та 5 дівчат. Обстеження проводилось, у жовтні 2018 року з 9.00 до 15.00 години, в дні найкращої працездатності - з вівторка по четвер, зранку, перед початком навчання, під час викладання предмету анатомія людини, та після закінчення навчання. Вимірювання показників проводили на лабораторному завданні з анатомії людини під час відповіді на поставлення питання для зарахування теми. Також на другому етапі проводили вимірювання основних показників ССС під час модульної контрольної роботи (тестові завдання). Під час організації експерименту враховувались як загальні вимоги до проведення наукових досліджень, так і специфічні умови, що необхідні для проведення тих чи інших методик.

Методи дослідження. *Вимірювання артеріального тиску.* Для дослідження АТ у дітей застосовували аускультативний метод Короткова-Яновського [5, 7]. АТ вимірювали за допомогою мембранного манометра на правій руці в сидячому положенні. *Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи. Проба з розумовим навантаженням.* Досліджуваному підраховують пульс і вимірюють артеріальний тиск перед початком пари з досить істотним розумовим навантаженням, потім він виконує завдання протягом пари, і наприкінці знову вимірюють артеріальний тиск і пульс. *Диференційована функціональна проба (за Н. А. Шалковим).* У досліджуваного в сидячому положенні вимірюють артеріальний тиск і частоту пульсу. Потім він виконує певне розумове навантаження, здійснюємо вимірювання основних показників, одразу після виконання поставленого питання і через 10-15 хвилин (врахування відновлювального періоду). *Методи математичної статистики.* Для первинної обробки даних використовували обчислення середнього арифметичного значення (M) і похибки середнього ($\pm m$). Для порівняння показників контрольної та основної груп використовували непараметричний двохвибірковий критерій Вілкоксона, у випадку нормального розподілу даних – двохвибірковий критерій Стьюдента. Різницю між двома середніми величинами вважали достовірною при значеннях $p \leq 0,05$.

Результати дослідження та їх обговорення. Встановлено, що реакція серцево-судинної системи на тривале розумове навантаження супроводжується в процесі вікового розвитку мобілізацією захисних пристосувань. Поступово формується оптимальне співвідношення між нервовими і гуморальними каналами, між адренергічними і холінергічними механізмами регуляції. Вихідний стан організму, рівень фізичного розвитку, тривалі розумові навантаження - всі ці фактори впливають на стан серцево-судинної системи, відповідним чином поєднуючись з її віковими особливостями.

Було досліджено показники ССС у студентів під впливом розумового навантаження. З'ясовано, що стан серцево-судинної системи залежить від ступеня розумового навантаження. Причому, ми припускаємо, що зміни у діяльності ССС залежатимуть від якісних характеристик розумового навантаження. Результати досліджуваних за пробою з розумовим навантаженням (до та після заняття з анатомії людини) представлено у таблиці 1. Аналіз одержаних даних виявляє, що в стані відносного спокою систолічний артеріальний тиск в середньому становить 118 мм рт. ст., а діастолічний 75 мм рт. ст. При чому систолічний тиск значно вищий у

хлопців, ніж у дівчат. А у дівчат навпаки, спостерігається тенденція до підвищення діастолічного тиску, що свідчить про вплив парасимпатичної нервової системи і можна розцінювати, як прояв накопиченої втоми.

Таблиця 1

Особливості реакцій ССС на розумове навантаження (лабораторне заняття з анатомії людини) у студентів.

Показники	До розумового навантаження			Після розумового навантаження		
	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n =10)	Дівчата (n =5)	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n =10)	Дівчата (n =5)
САТ	118,5 ± 2,13	122 ± 4,66	116,9 ± 3,78	115,87 ± 1,79*	119,2 ± 5,06▪	114,36 ± 5,07•
ДАТ	75,81 ± 3,45	70,6 ± 3,26	78,18 ± 4,32	72,875 ± 3,8*	69,4 ± 2,26▪	74,45 ± 4,75•
ЧСС	77,625 ± 2,34	74,8 ±3,46	78,90 ± 2,88	79,43 ± 2,68*	77,8 ± 4,8▪	80,18 ± 3,23•

Примітка тут і надалі: САТ (мм рт.ст) – систолічний артеріальний тиск; ДАТ (мм рт.ст) – діастолічний артеріальний тиск; ЧСС (уд. за хв) – частота серцевих скорочень. * - вірогідність різниці при порівнянні показників між загальними досліджуваними групами; • - вірогідність різниці при порівнянні показників між дівчатками різних груп; ▪ - вірогідність різниці при порівнянні показників між хлопчиками різних груп; Вірогідність різниці між показниками: * - $p < 0,05$.

Якщо порівняти показники до і після навантаження на лабораторному занятті, то під кінець заняття відбувається пониження артеріального тиску, і підвищення частоти серцевих скорочень, що є фізіологічною реакцією ССС на розумове навантаження, тобто адаптаційні компенсаторні механізми.

Друге дослідження, яке проводилося на модульній контрольній роботі, мали на меті спостерігати вплив якісно інших розумових навантажень на показники ССС. Результати дослідження за пробою з розумовим навантаженням представлено у таблиці 2. Ми припустили, що вони будуть пов'язані з тривалістю і рівнем складності навантаження. Вимірювання показників здійснювалось до і після модульної роботи.

Отже, систолічний артеріальний тиск і частота серцевих скорочень достовірно збільшуються, при чому в порівнянні з лабораторним заняттям ці показники досить значно зростають, ми припускаємо, що це пов'язано з емоційними хвилюваннями і більш тривалим розумовим навантаженням з підвищеною складністю розумових завдань, які студенти виконували протягом заняття. Діастолічний тиск, як і на лабораторному занятті знижується порівняно з тиском у стані відносного спокою, це пов'язано з фізіологічним і розумовим виснаженням.

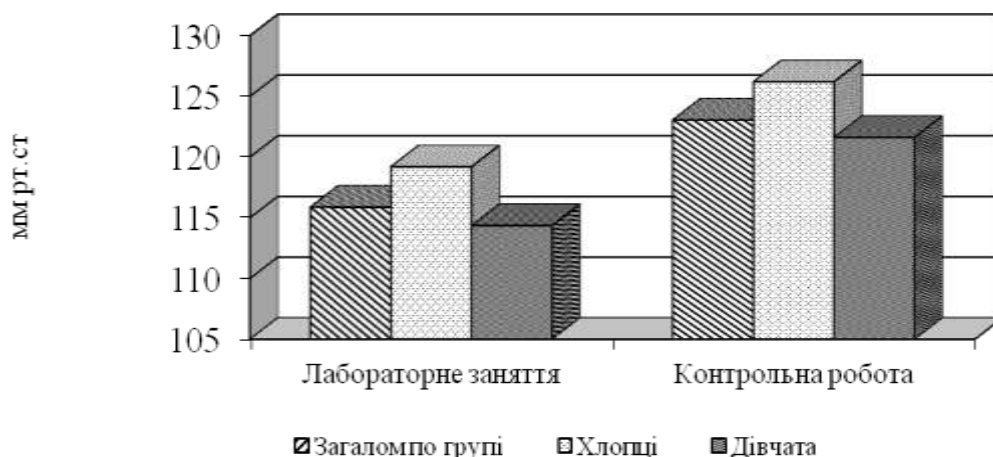
Зміни частоти серцевих скорочень збільшуються, тобто пришвидшується робота серця для забезпечення гомеостазу і всіх потреб організму, а саме можливо припустити, що під час розумового навантаження підвищуються розумові процеси, тобто зростає потреба у забезпеченні мозку додатковими ресурсами. При цьому в порівнянні з лабораторним заняттям ЧСС значно вище, можна зробити висновок, що під час контрольної роботи, ССС мобілізує всі свої сили для забезпечення розумової

Особливості реакцій ССС на розумове навантаження (модульна контрольна робота) у студентів

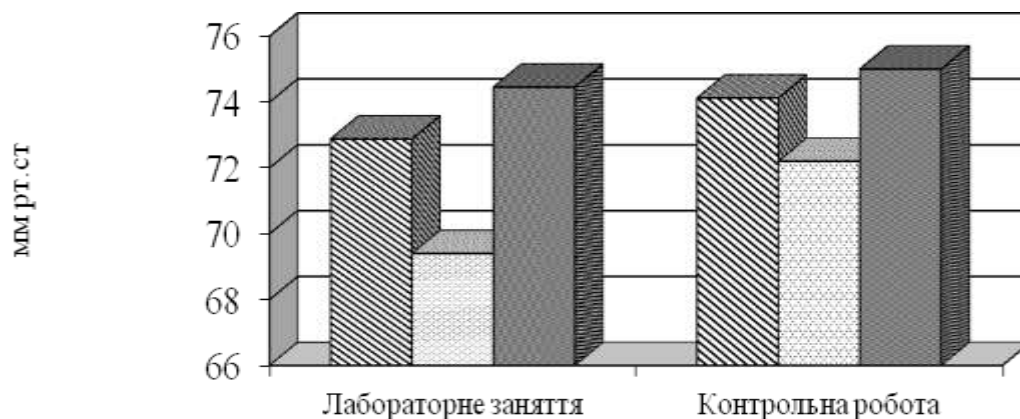
Показники	До розумового навантаження			Після розумового навантаження		
	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)
САТ	116 ± 4,82	120,2 ± 1,26	114,09 ± 4,75	123,06 ± 4,64*	126,2 ± 1,86▪	121,63 ± 4,9•
ДАТ	76 ± 3,73	75,8 ± 3,86	76,09 ± 3,93	74,12 ± 3,38*	72,2 ± 4,26▪	75 ± 3,59•
ЧСС	78,43 ± 4,02	77,2 ± 5,26	79 ± 4,88	82,56 ± 4,23*	80,2 ± 4,93▪	83,63 ± 5,03•

При порівнянні статевих аспектів, можна побачити, що у хлопців значно вищий рівень систолічного артеріального тиску, а ЧСС менше, тобто під час навантаження функціональний стан серцево-судинної системи реагує підвищенням своєї діяльності для забезпечення нормального рівня працездатності. Зміни діастолічного тиску не сильно відрізняються від вихідних показників.

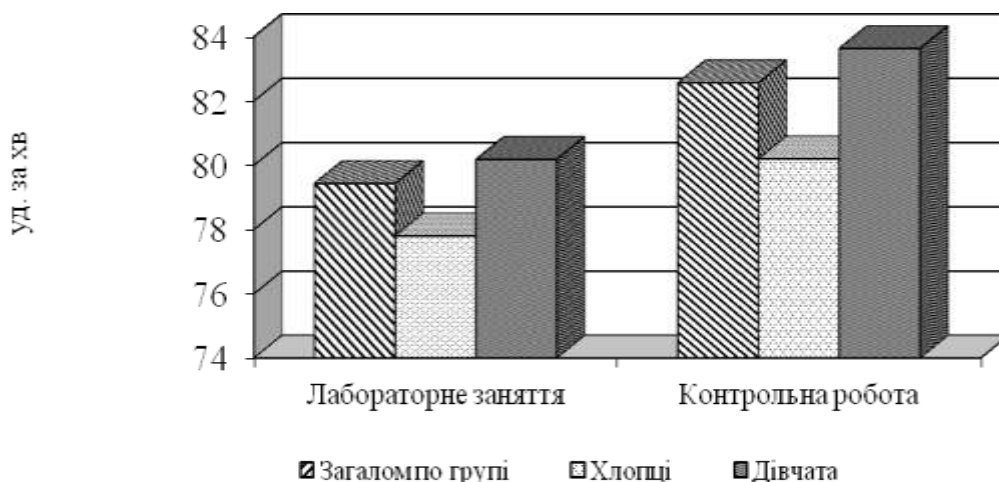
Ми порівняли зміни у діяльності серцево-судинної системи у підлітків під час розумового навантаження різного генезу (рис. 1). Як можна бачити із рисунка 1, зміни у роботі ССС після контрольної роботи є більш виразними. Так, показники САТ, ДАТ та ЧСС збільшилися як після контрольної роботи, так і після лабораторного заняття, але після контрольної роботи такі зміни є більш істотними. Ми припускаємо, що така реакція може бути зумовлена об'єктивно більшим розумовим навантаженням.



А



Б



В

Рисунок 1. Зміни показників функціонування серцево-судинної системи під впливом розумового навантаження різного генезу (А - зміни систолічного артеріального тиску; Б - зміни діастолічного артеріального тиску; В - зміни частоти серцевих скорочень)

Аналіз показників протягом дня, дає можливість встановити залежність стану ССС від розумового навантаження і від рівня втоми організму. Результати даного дослідження представлені у таблиці 3.

Тривала розумова робота протягом дня знижує можливості організму, в тому числі і ССС, наступає втома, як нормальна реакція організму. Опір організму втомі (коефіцієнт адаптивності) під кінець занять, значно знижується, про це свідчить зниження діастолічного артеріального тиску і ЧСС. Але ми виявили, достовірне підвищення систолічного артеріального тиску, що свідчить про реакцію ССС на навантаження. При чому, реакція хлопців, на навантаження більша, що проявляється у підвищенні систолічного тиску і зниженні останніх показників.

ССС дівчат більш витривала до розумового навантаження (рис. 2 та 3). Можна побачити істотні зміни у функціонуванні наприкінці занять, як відповідь на тривалий вплив різних видів роботи, особливо це помічається у хлопців, відбувається підвищення систолічного артеріального тиску, ми допускаємо, що це відбувається під впливом екзогенних факторів і адаптацією до їх дії, зменшення

енерговитрат, економізація всіх процесів.

Таким чином, результати вивчення денної динаміки діяльності ССС дозволяють стверджувати, що в умовах діючого розкладу занять і низької рухової активності, загальне навантаження є досить високим, воно призведе до стомлення більшості здорових студентів. Отримані дані свідчать про те, що функціональний стан ССС знаходиться на рівні перевантаження.

Таблиця 3

Денні зміни показників ССС у студентів в умовах розумового навантаження

Показники	До початку заняття			Після заняття		
	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)
САТ	115,93 ± 3,35	118,2 ± 1,8	114,9 ± 3,42	119,31 ± 4,61*	123,2 ± 3,4■	117,54 ± 3,71•
ДАТ	74,12 ± 5,20	73 ± 3,66	74,63 ± 5,57	71,56 ± 4,76*	69,6 ± 4,4■	72,45 ± 4,45•
ЧСС	74,5 ± 5,23	74 ± 2,66	74,72 ± 5,93	71,75 ± 3,41*	69,8 ± 1,46■	72,63 ± 3,69•

Для дослідження індивідуальних показників ССС, ми використовували диференційовану функціональну пробу (за Шалковим), враховуючи тиск і ЧСС у стані відносного спокою перед початком завдання, і після відновлювального періоду, тобто через 10 - 15 хвилин. Нами було припущено, що показники ССС через 15 хв. повинні повернутися до норми, і їх кількісне значення буде залежати від рівня складності завдань, ступеня заохочення, підготовленості, часу виконання завдання.

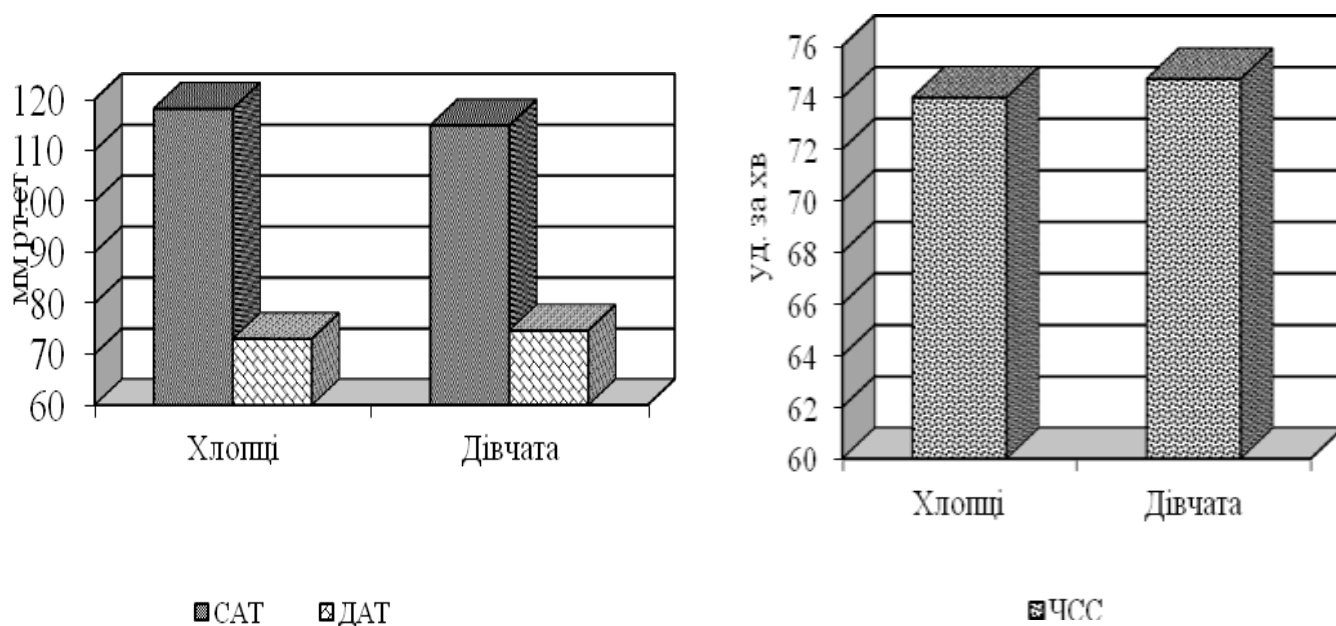


Рисунок 2. Гендерні особливості показників ССС у студентів на початку робочого дня

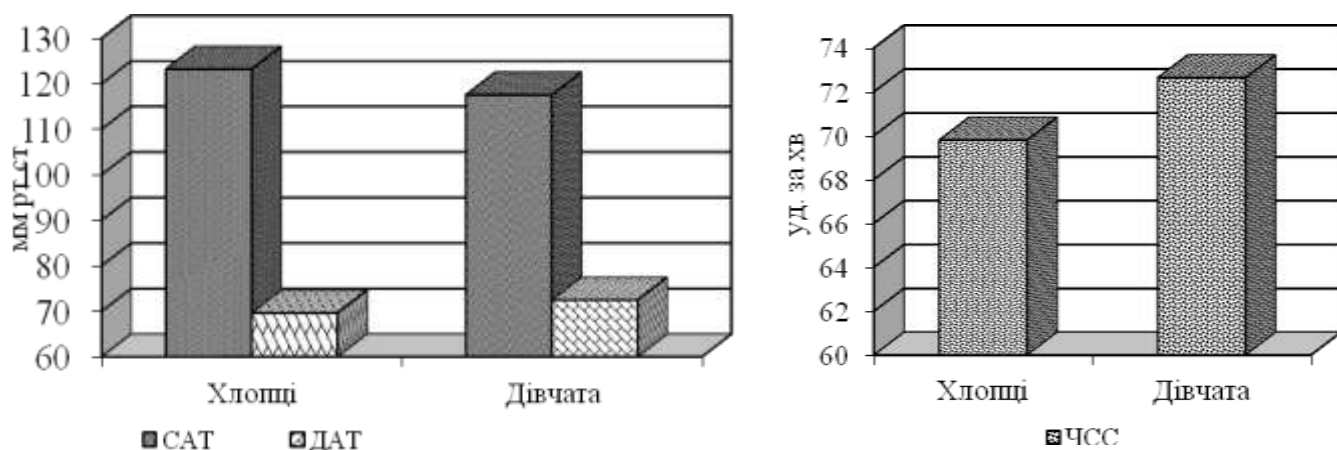


Рисунок 3. Гендерні особливості показників ССС у студентів наприкінці робочого дня

Одержані дані впливу короткочасного розумового навантаження представлено у таблиці 4.

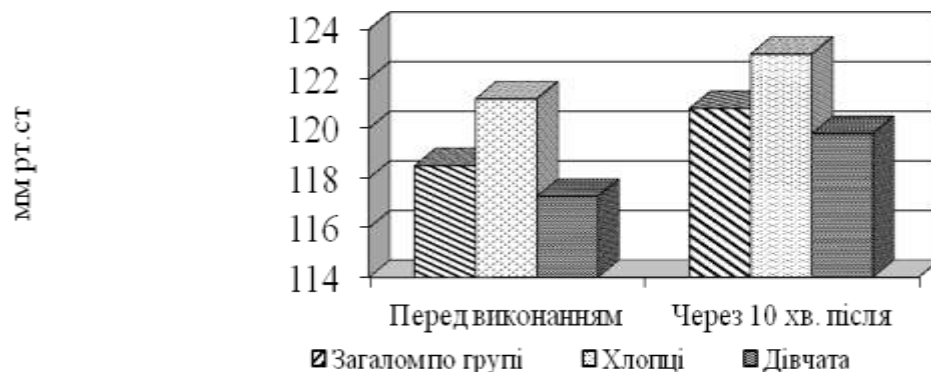
Так, систолічний артеріальний тиск та ЧСС достовірно підвищився під впливом нетривалого розумового навантаження, 10 хвилин не вистачає для повного відновлення стану ССС, подовжується відновний період. Мінімальний артеріальний тиск трохи знижується, що є нормальною реакцією ССС на навантаження. Дослідження, показало достовірне зниження діастолічного тиску, як у дівчат, так і у хлопців.

Таблиця 4

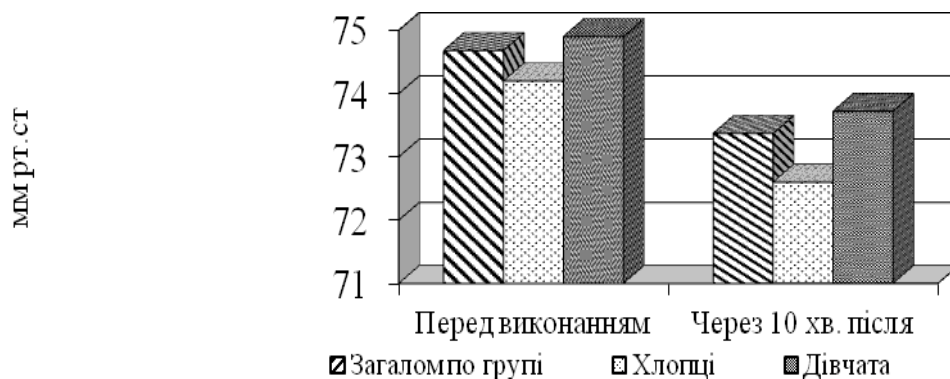
Реакція ССС на короткочасне розумове навантаження у студентів

Показники	Перед початком вирішення завдання			Через 10 - 15 хв. після вирішення		
	Загалом по групі (n = 15)	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)	Загалом по групі	Хлопці (n = 10)	Дівчата (n = 5)
САТ	118,5 ± 3,29	121,2 ± 1,46	117,27 ± 3,27	120,81 ± 3,35*	123 ± 1,33▪	119,81 ± 3,51•
ДАТ	74,68 ± 3,51	74,2 ± 2,2	74,9 ± 3,89	73,37 ± 3,66*	72,6 ± 2,93▪	73,72 ± 3,8•
ЧСС	75,62 ± 5,36	74,4 ± 3,73	76,18 ± 5,68	78,06 ± 4,89*	76,4 ± 3,2▪	78,81 ± 4,98•

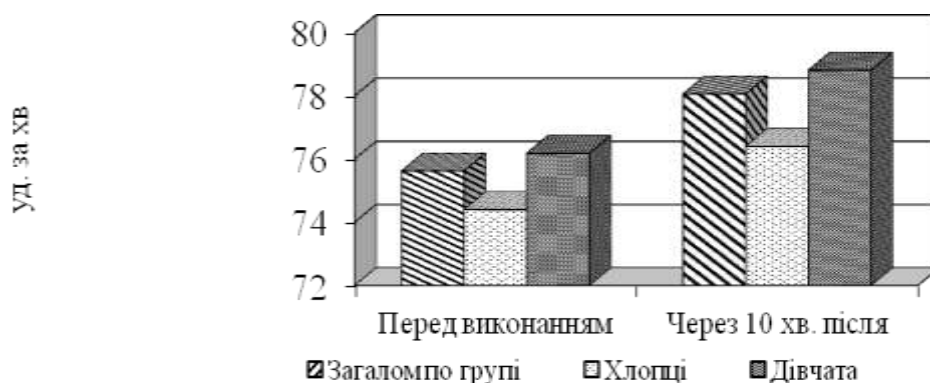
Порівнявши показники перед початком і після навантаження та через 10 хвилин, ми одержали наступні порівняльні дані (рис. 4). З рисунку видно, що реакція на короткочасне навантаження проявляється у підвищенні таких показників як САТ і ЧСС, які як правило повертаються до норми через певний час, що ми і побачили.



А



Б



В

Рисунок 4. Гендерні особливості САТ, ДАТ і ЧСС у підлітків перед початком і наприкінці виконання завдань (А - зміни систолічного артеріального тиску; Б - зміни діастолічного артеріального тиску; В - зміни частоти серцевих скорочень).

При чому внаслідок дії гормонів у дівчат пришвидшується ЧСС і триваліше воно повертається до норми. Таким чином, можна зробити висновок, що під час короткочасного розумового навантаження ССС реагує мобілізацією всіх сил, яка проявляється у підвищенні всіх показників, після ж закінчення дії, відбувається відновлення вихідних параметрів і повернення до фізіологічної норми. Вегетативна нервова система, знаходячись під постійним впливом кори великих півкуль головного мозку, є основним регулятором усіх фізіологічних процесів у організмі. Зв'язок лімбіко-ретикулярного комплексу з системами аналізаторів і інтерорецепторів, їхні співдружні реакції на певні види навантажень (зокрема, на розумове навантаження) знаходять своє втілення у клінічних проявах: астенизація,

підвищена втомлюваність, часті зміни настрою, емоційна лабільність, велика кількість вегетативних проявів.

Література.

1. Белоконов Н.А. Болезни сердца и сосудов у детей: [Руководство для врачей] / Н.А. Белоконов, М.Б. Кубергер - М.: Медицина, 1987. - 448с.
2. Беляева Л.М. Сердечно-сосудистые заболевания у детей и подростков / Л.М. Беляева, Е.К. Христалева – Минск.: «Вышэйшая школа», 1999. - 301с.
3. Бенуа Н.Н. Вопросы физиологии мозгового кровообращения /Н.Н. Бенуа – Л.: Здоровье, 1978. – 200с
4. Дембо А.Г. Сердце современного человека и физическая нагрузка / А.Г. Дембо // Цивилизация, спорт и сердце. - 1975. - №6. - С. 75–81.
5. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология / Ю.А. Ермолаев – М.: Высшая школа, 1985. – 384с.
6. Карасик В.Е. Возрастные особенности регионарного кровообращения у подростков / В.Е. Карасик, Н.Г. Н.Г. Стрижельчик – М.: Наука, 1981. – 104с.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ

Логунів Павло

Науковий керівник: проф. Смульський В.Л.

Херсонський Державний університет

Постановка проблеми. Ішемічна хвороба серця дуже розповсюджене захворювання, яке є однією з основних причин смертності, а також тимчасової і стійкої втрати працездатності населення в розвинених країнах світу. Реабілітація хворих залежить від ефективності амбулаторного лікування, від якості і сучасності діагностики тих клінічних форм хвороби, які вимагають надання хворому невідкладної допомоги або термінової госпіталізації. За статистикою в Європі ішемічна хвороба серця визначає 90% від усіх захворювань серцево-судинної системи, що характеризує її як одне з найбільш частих захворювань.

За статистичними даними, в Україні основною причиною смерті у пацієнтів з ішемічною хворобою серця, навіть працездатного віку, є так званий кардіосклероз. При цьому у структурі смертності частка смерті від ішемічної хвороби серця в Україні у 4 рази більша, ніж у країнах Євросоюзу, у яких головними причинами смерті при ішемічній хворобі серця є гострий інфаркт міокарда та раптова серцева (аритмічна) смерть, тромбоемболія легеневої артерії та серцева недостатність і, значно рідше, розрив аорти [6].

В основі ішемічної хвороби серця лежить порушення кровотоку в коронарних судинах, що призводить до недостатнього кровопостачання серцевого м'язу. Переважно ішемічну хворобу серця зумовлює атеросклероз. Внаслідок утворення атеросклеротичної бляшки просвіт судини звужується. Слід зазначити, що атеросклероз може розвинути не тільки в коронарних, але й в будь-яких інших судинах людського організму.

Виникненню захворювань сприяє ряд чинників зовнішнього і внутрішнього середовища: переїдання, вживання алкоголю, паління, гіподинамія, фізичні і нервово-психічні перевантаження, інфекції, інтоксикації, спадковість тощо.

Захворювання проявляються болем у ділянці серця, порушенням його ритму, серцебиттям, динамікою, набряками, синюхою (ціаноз). Вони супроводжуються

недостатністю кровообігу різного ступеня.



Рисунок 1. Показники летальних випадків від ішемічної у населення країни Європи у 2012р. за даними WorldOrganszationOfficeforEurope(кількість випадків на 100 тис. населення).

Серцево-судинні захворювання лікують комплексно включно за допомогою медикаментозного лікування, дієтотерапії, відповідного рухового режиму, фізичної реабілітації. Засоби останньої – ЛФК, лікувальний масаж, фізіотерапія, працетерапія. Їх призначають як у лікарняний так і в після лікарняний період реабілітації. У реабілітаційних центрах, поліклінічному, санаторному та диспансерному етапах реабілітації можливе використання механічної терапії (тренажери).

Ранній початок реабілітаційних заходів допомагає прискорити темп і зробити повнішими відновлення порушених функцій.

Приблизно 30-35% хворих, що страждають на ішемічну хворобу серця, можуть загинути у гострому періоді захворювання. У людей, що довго хворіють спостерігаються різні наслідки (майже у 80%), причому найчастіше це нестабільний артеріальний тиск та аритмія (у 35%). При цьому у багатьох хворих відбувається спонтанне (мимовільне) часткове або повне відновлення порушених функцій. Існують різні реабілітаційні заходи, завдяки яким можна прискорити відновлення. Під реабілітацією розуміють комплекс заходів (медичних, психологічних, педагогічних, соціальних, юридичних), що спрямовані на відновлення втрачених в результаті хвороби або травми функцій, на відновлення соціального статусу особи, тобто на його соціальну і психологічну реадaptaцію [3].

Метою нашого дослідження було дослідити особливості перебігу ішемічної хвороби серця у людей старшого віку. Відповідно до мети були поставлені завдання віднайти шляхи найшвидшої реабілітації хворих, розробити комплекс вправ, який дозволив би у найкоротший час стабілізувати функції організму.

Методи дослідження: спостереження, експеримент, порівняння, статистичний аналіз даних.

Основні принципи реабілітації:

– ранній початок реабілітаційних заходів, які проводяться з початку виявлення захворювання (якщо дозволяє загальний стан хворого) і допомагають прискорити темп і зробити повнішими відновлення порушених функцій, запобігти розвитку

ускладнень;

– тривалість і систематичність відновлювальної терапії досягаються тільки завдяки правильно організованій реабілітації, яка повинна починатися вже в кардіологічному відділенні, а потім продовжуватися в реабілітаційному відділенні лікарні, або в реабілітаційному центрі і надалі здійснюватися за місцем проживання пацієнта, тобто у поліклініці і нарешті санаторно-курортних закладах;

– комплексність і адекватність реабілітаційних заходів можуть забезпечити тільки висококваліфіковані фахівці: кардіологи-реабілітологи, методисти ЛФК, логопеди-афазіологи, фізіотерапевти, психотерапевти, трудотерапевти;

– хворі і члени їх сімей повинні брати активну участь в реабілітаційному процесі (зокрема, у виконанні "домашніх завдань" в другій половині дня і у вихідні [1]).

На типовій стадії розвитку ішемічної хвороби серця пацієнтові дозволяється займатися фізкультурою, але всі вправи повинні виконуватися в менш інтенсивному режимі. Між підходами необхідно виконувати перерви, протягом яких варто нормалізувати дихання, частоту пульсу.

Завдання ЛФК: стимулювати нейрогуморальні регуляторні механізми для відновлення нормальних судинних реакцій при м'язовій роботі і поліпшити функцію серцевосудинної системи, активізувати обмін речовин (боротьба з атеросклерозним процесом), поліпшити емоційно-психічний стан, забезпечити адаптацію до фізичних навантажень.

У лікуванні ішемічної хвороби серця важливе значення має регламентація рухового режиму: необхідно уникати фізичних навантажень, що призводять до приступу, при нестабільній і передінфарктній стенокардії режим обмежують навіть до постільного.

На санаторному або поліклінічному етапі відновного лікування руховий режим призначається залежно від функціонального класу, до якого відносять хворого. Тому важливе значення має визначення функціонального класу на основі оцінки толерантності хворого до фізичного навантаження.

Комплекси лікувальної гімнастики складаються з активних вправ, вправ на розслаблення, дихальних вправ, пауз для відпочинку. Виконують вправи з вихідних положень лежачи на спині, животі та на боці.

Програма для профілактики і лікування серцево-судинних захворювань повинні відповідати функціональному стану серцево-судинної системи, толерантності організму до фізичних навантажень, яка визначається за допомогою функціональних проб з фізичними навантаженнями.

Тривалість комплексу не повинна бути більше 15-20 хвилин. Під час неї хворий повинен ретельно стежити за частотою пульсу. При його зміні більш ніж на 15% варто зупинити комплекс або зменшити інтенсивність.

Під час занять ЛФК з пацієнтами, що проходили курс відновлювального лікування після загострення ішемічної хвороби серця встановлено, що дія пасивних рухів буде краще, коли окремим сегментам кінцівок надати спеціальних вихідних положень. Так, зокрема, було встановлено, що зменшення амплітуди виконання вправ дозволяє зменшити болі в серці, а задишка буде меншою, якщо підібрати ритм виконання вправ, який співвідноситься з частотою серцевих скорочень.

Крім того, з'ясовано, щоб досягнути успіху у реабілітаційних заходах можна лише за умови, якщо хворий буд навчений диференційованому напруженню

окремих м'язів та м'язових груп, контролю за можливою появою співдружних напружень та рухів у визначених м'язах. Підбирається такий комплекс вправ, який дозволяє задіяти і розробити всі групи м'язів, поліпшити тонус внутрішніх органів [5].

Висновки. Аналіз сучасних літературних джерел свідчить про те, що визначення індивідуальної толерантності до фізичного навантаження та її урахування при побудові відновних реабілітаційних програм визнані найбільш досконалим та передовим методичним підходом у фізичній реабілітації.

Перспектива подальших розробок у даному напрямку полягає в розробці питань використання індивідуальної толерантності до фізичного навантаження для фізичної реабілітації при фізичному вихованні в спеціальних медичних групах та в спортивній медицині.

Необхідно також відзначити те, що своєчасна діагностика і медична допомога значно знижують ризик смертності і подальшої інвалідизації хворих. Ефективність реабілітації залежить від правильної координації дій багатьох фахівців. Враховуючи основні напрями і завдання, які стоять перед ранньої реабілітацією, необхідна правильна організація роботи з

урахуванням етапності в наданні допомоги хворим з ішемічною хворобою серця. Важливими умовами успішної кардіореабілітації є ранній початок, безперервність і спадкоємність на всіх етапах її проведення.

Література.

1. Белая Н.А. Лечебная физкультура и массаж: Учебно-методическое пособие для медицинских работников /Н.А. Белая. – М.: Советский спорт, 2001.–272 с.
2. Кардиология. Бобров В.А., Калинин А.Г. / – К.: Здоров'я, 1994. – 255с.
3. Віничук С.М. Гостра ішемічна хвороба серця / С.М. Віничук, М.М. Прокопів– К.: Наукова думка, 2006. – 285 с.
4. Вшенський Б.С. Стенокардія: профілактика, діагностика і лікування / Б.С. Вшенський. – С.-Пб, 1999 – 336 с.
5. Журавлєва А. И. Спортивная медицина и лечебная физкультура: Руководство для врачей / А.И. Журавлєва, Н.Д. Граевская. – М.: Медицина, 2003. – 386 с.
6. Сучасний стан здоров'я народу та напрямки його покращення в Україні / В.М. Коваленко, В.М. Корнацький, Т.С. Манойленко, О.І. Прокопишин. Київ, 2005.–141 с
7. www.who.int/ru

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ

Лопачук Анастасія

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Шкільний період є надзвичайно важким і, одночасно, важливим етапом у розвитку та збереженні правильної постави. Тому, з метою попередження причин порушень постави необхідно дотримуватися елементарних валеолого-гігієнічних заходів, впроваджувати засоби профілактики серед учнівської молоді.

Питання вивчення різноманітних підходів щодо формування правильної постави серед дітей шкільного віку детально описані в працях вчених (В.Н.Касаткин, 2000, Г.К.Зайцев, 2001, В.В.Бевзюк, Б.Г.Кедровський, 2009, С.К.Голяка, Н.Є.Галицька, М.В.Микитас, 2013 та ін.). Проте, ця проблема залишається актуальною і в даний час, викликаючи інтерес фахівців в області педагогіки, валеології та фізичної культури [1-4].

Мета дослідження: розглянути особливості застосування валеологічної освіти у профілактиці порушень постави школярів.

Методика дослідження. Дослідження ролі впровадження валеологічних знань у профілактиці порушень постави ми здійснювали на базі Чорнобаївської санаторної ЗОШ I-III ступенів протягом 2018 року. В якості оцінки стану рівня обізнаності учнів про правильну поставу було запропоновано анкетування, проведення низки заходів, що мали на меті підвищення обізнаності з питань формування правильної постави у дітей шкільного віку. В анкетуванні було охоплено 26 учнів, з них 14 учнів 4-го класу, 12 учнів 5-го класу. Анкетування проводилося двічі: перше у вересні 2018 року, друге після проведення заходів формування валеологічної освіти у жовтні 2018 року.

Результати дослідження та їх обговорення. Як відомо, сьогодні перед державою досить гостро стоїть проблема здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби у здоровому способі життя, здоровому дозвіллі. Рівень готовності до цього характеризується здатністю дітей перетворювати зовнішні вимоги на внутрішні спонуки, мотиви поведінки з пробудженням їх самосвідомості й відповідальності за власну культуру здоров'я.

Результатом валеологічної освіти є формування здорового способу життя, тобто культури здоров'я як інтегративної якості особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я, і характеризується високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я та здоров'я оточення. Методологічним підґрунтям валеологічної освіти є діяльнісний і системний підходи до формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя.

Валеологічна освіта є за своєю сутністю системоутворювальним проектом, який спрямований на діагностику, корекцію функціонального, психофізіологічного та духовно-морального стану людини.

Методичне забезпечення процесу формування системи теоретичних знань валеологічного характеру здійснюється за допомогою їх актуалізації під урочних занять, зокрема уроків фізичної культури, і базується на використанні комплексу методичних прийомів заснованих на виділенні часу для вивчення теоретичного матеріалу (від 5 до 10 хвилин на кожному уроці), вирішенні оздоровчих завдань у поєднанні зі змістом розділів навчальної програми з фізичної культури, виконання навчальних завдань із застосуванням наочної допомоги, оздоровчих ігор і системи домашніх завдань, що частково фіксуються в робочому зошиті з їх подальшим обговоренням і сприяючих закріпленню знань, що мають виражений оздоровчий характер [2, 3].

Засвоєння науково обґрунтованої системи теоретичних знань валеологічного характеру з питань профілактики порушень постави в процесі фізкультурної освіти за допомогою їх актуалізації на уроках фізичної культури дозволяє учням придбати життєво-необхідні знання, що формують навички здорового способу життя.

Порушення постави - це відхилення в положенні хребта. За статистикою, різні порушення постави є у приблизно 60-80% школярів. Порушення постави найчастіше проявляється збільшенням або зменшенням природних вигинів хребта, відхиленнями у плечовому поясі, тулубі і положенні голови.

Виховання постави — тривалий педагогічний процес, який здійснюється загальними зусиллями педагогів, лікарів, батьків при активному і свідомому відношенні дітей та підлітків. Для цього необхідно стежити за правильністю постави і фіксувати її не лише на занятті коригуючої гімнастики або уроках фізичної культури, але й на загальноосвітніх уроках, під час приготування домашніх завдань та в інших ситуаціях [4]. Найчастіше виникають наступні порушення постави: плоска спина, округла спина, комбіновані порушення - округло-ввігнута і плоско-ввігнута спина. Нерідко бувають порушення форми грудної клітки, крилоподібні лопатки, асиметричне розміщення плечового пояса. Слабкий розвиток м'язів черевного преса може призвести до утворення відвислого живота. Сутулість також є одним із порушень постави [1].

Важливими завданнями фізичного виховання дітей є загальний їх розвиток, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових навичок правильної постави та запобігання деформації хребта.

Для підвищення рівня сформованості валеологічних знань ми запропонували наступні заходи: проведення анонімної анкети: «Красива постава – ключ до здоров'я»; підготовлено і розміщено в класах класів пам'ятки «Основні заходи формування правильної постави»; проведено уроки основ здоров'я з тем: «Формування постави школярів»; «Особливості формування постави у підлітків. Профілактика шкільних хвороб». Практична робота «Виконання вправ для профілактики порушення постави»; під час навчально-виховного процесу на уроках в класах проводилися фізкультхвилинки, на уроках фізкультури запропоновано виконувати гімнастичні вправи для зміцнення м'язів тулуба тощо.

Після проведення заходів валеологічної освіти ми спостерігали більше відповідей учнів, про захворювання на сколіоз чи сутулуватість (88,5% та 95,4%). Також слід відмітити, що всі учнів, які прийняли участь у анкетуванні вже знають хто такий лікар-ортопед.

Під час повторного дослідження не змінилася кількість відповідей на питання про стан власної постави в учнів, що пов'язано з тим що воно має медичний характер і в двотижневий термін не вирішується.

Ми вирішили дізнатися чи володіють знаннями гігієнічних норм щодо часу роботи біля комп'ютера. На етапі ввідного анкетування ми відмічаємо, що більша частина учнів, особливо 4-го класу не знають скільки часу необхідно приділити, тому відповідно маємо: серед учнів 4-го класу правильних відповідей лише 8,3%, а серед учнів 5-го класу – 18,2%.

Після проведення валеологічних заходів ми спостерігаємо підвищення кількості правильних відповідей на питання про тривалість роботи біля комп'ютера до 87,5% та 90,1%, відповідно учнів 4-го та 5-го класів. 92,3-100% учнів після проведення заходів формування правильної постави чітко володіють знаннями, про те які фактори впливають на поставу, коли ми читаємо, пишемо сидячи за партою.

Після проведення певних заходів валеологічної освіти ми спостерігаємо підвищення правильних відповідей у школярів до 100%, що свідчить про те, що всі діти зрозуміли як можна визначити у домашніх умовах стан своєї постави, а також

підвищився інтерес щодо отримання інформації про формування правильної постави (95,8%-96,2%).

При аналізі відповідей на питання про те, яким чином можна покращити стан своєї постави можна сказати, що майже половина учні 4-го та 5-го класів (50,0% та 59,1%) в певній мірі знає як покращити стан своєї постави. Після проведення нами низки заходів діти додатково отримали необхідну для себе інформацію з питання як необхідно формувати правильну поставу. Ми відмічаємо, що після проведення низки заходів валеологічної освіти всі діти, які прийняли участь у анкетуванні вважають, що є доречним проводити у школі гімнастику для формування правильної постави. В цілому слід відмітити, що дана проблема все ж таки залишається актуальною на сьогоднішній день для збереження здоров'я школярів.

Висновки. Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після впровадження валеолого-гігієнічних заходів нами спостерігається тенденція до підвищення обізнаності в питаннях формування правильної постави учнів 4-5 класів.

Література.

1. Бевзюк В.В. Коррекция осанки и контроль за ее формированием в процессе физического воспитания. Метод. реком. / В.В. Бевзюк, Б.Г.Кедровский. – Херсон: ХГУ, 2009. – 36 с.

2. Голяка С.К. Профілактика порушень постави у школярів. Метод. реком. для вчителів та учнів ЗНЗ. / С.К.Голяка, Н.Є.Галицька, М.В.Микитас. – Херсон: ХДУ, 2013. - 68 с.

3. Зайцев Г.К. Школьная валеология: Педагогические основы обеспечения здоровья учащихся и учителей. / Г.К.Зайцев. - СПб.: Детство-пресс, 2001.- 160с.

4. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья. Программа и метод. руководство для учителей / В.Н. Касаткин. - М.: Линка-пресс, 2000. - 336 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВЖИВАННЯ КРЕАТИН МОНОГІДРАТУ ПРИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАННЯХ

Модей А.

Науковий керівник: доцент Марчик В.І.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Креатин моногідрат відноситься до групи спортивних харчових комплексних продуктів, які здатні відновлювати силу та енергію, покращувати загальний обмін речовин, підвищувати рівень працездатності. Спортивне харчування не відноситься до лікарських засобів, оскільки його правильне застосування безпечно і не викликає звикання, проте підбір продуктів необхідного для тренувань бажано здійснювати відповідно до рекомендацій кваліфікованих фахівців у цій галузі.

Аналіз останніх досліджень. У науковій літературі зазначається, що креатин - азотовмісна карбонова кислота, яка бере участь в енергетичному обміні в м'язових і нервових клітинах і який був виділений із скелетних м'язів в 1832 році. У спорті креатин використовується як спортивна добавка з доведеною безпекою для збільшення силових показників, короточасної анаеробної витривалості, а також зростання м'язової маси атлета. Показано, що при систематичних тренуваннях і правильному харчуванні можна розраховувати на зростання м'язової маси тіла в

межах 2-5 кілограм за місяць за рахунок прийому креатину. Прийнято вважати, що вживання креатину в одній з його найпоширеніших форм (у формі моногідрату) сприяє поліпшенню рельєфності мускулатури [3].

Показано, що креатин впливає на збільшення працездатності, оскільки при інтенсивних тренуваннях організму просто необхідний постійний приплив енергії, щоб не знижувався рівень ефективності роботи. Спортсмени включають креатин в своє спортивне харчування для поліпшення показників сили, працездатності та витривалості [2].

Зазначається, що підвищення кількості джерел енергії в скелетних м'язах та організмі є одним із напрямків впливу на обмін речовин при м'язовій діяльності факторами харчування або біологічно активними добавками. Серед інших напрямків показані такі, як: введення клітинних метаболітів, що лімітують той чи інший обмін речовин; активація анаболічних процесів в м'язах, активація процесів відновлення після м'язової діяльності [1].

Мета роботи полягала у дослідженні ефективності вживання креатин моногідрату при силових тренуваннях.

Організація та методи дослідження. В дослідженні, що проводилось протягом двох місяців жовтня та листопаду 2018 року, прийняв участь один спортсмен (автор роботи). Протягом першого місяця до раціону за інструкцією додавався креатин моногідрат та проводилися регулярні силові тренування 3 рази на тиждень тривалістю по 2 години. На початку й в кінці першого місяця, а також у кінці другого місяця, протягом якого креатин моногідрату вже не вживався, було проведено тестування у двох вправах пауерліфтерів та бодібілдерів: жим лежачи та підйом штанги на біцепс. Силові показники визначали за кількістю повторень у виконанні вправи з різною вагою штанги. У вправі жим лежачи використовували штангу вагою 50 кг, 60 кг, 70 кг, 75 кг, 80 кг; у вправі підйом штанги на біцепс – 17 кг, 22 кг, 27 кг, 32 кг, 37 кг, 42 кг. Для порівняння результатів тестування розраховували відсотки.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз отриманих даних показав, що протягом першого місяця вживання креатин моногідрату показники тестування у вправі жим лежачи, стали не тільки значно більшими, але й було зафіксовано одне виконання вправи зі штангою вагою 80 кг (рис. 1).

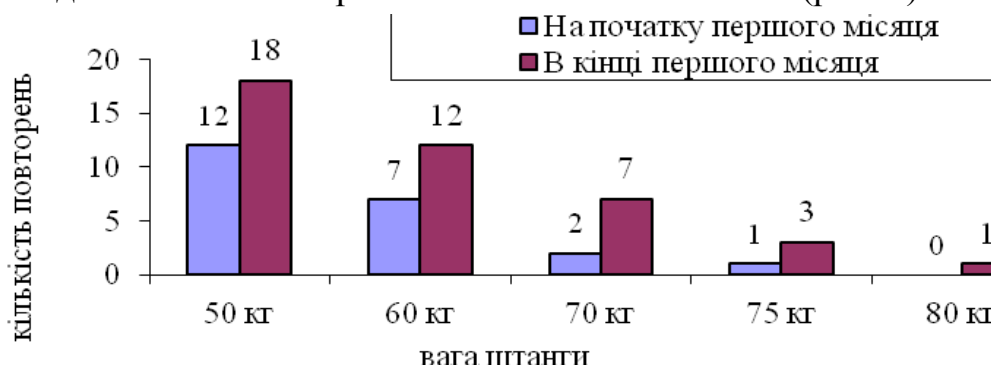


Рисунок 1. Динаміка силових показників у вправі жим лежачи

Розрахунок збільшення силових показників у відсотках на початку і в кінці першого місяця виявив, що у тестуванні вправи жим лежачи зі штангою вагою 50 кг кількість повторень збільшилась на 50%, штангою вагою 60 кг – 71%, штангою

вагою 70 кг – 250%, штангою вагою 75% - 200%. Можна спостерігати тенденцію, за якою при збільшенні ваги штанги відсоток збільшення силових показників також збільшується.

Порівняння результатів тестування у вправі підйом штанги на біцепс показав, що силові показники по завершенню першого місяця є більшими, ніж силові показники на початку (рис. 2).

Зареєстровано одне виконання підйому штанги вагою 42 кг на біцепс із читингом. Читинг в силових тренуваннях, це спосіб виконання силових вправ, при якому задіюються додаткові м'язи, якщо основні м'язи з навантаженням не справляються.

Аналіз відсоткового зростання силових показників виявив, як і у вправі жим лежачи, що зі збільшенням ваги штанги збільшуються і відсотки: штанга 17 кг – 35%, 22 кг – 31 %, 27 кг – 60%, 32 кг – 60%, 37 кг – 400%.

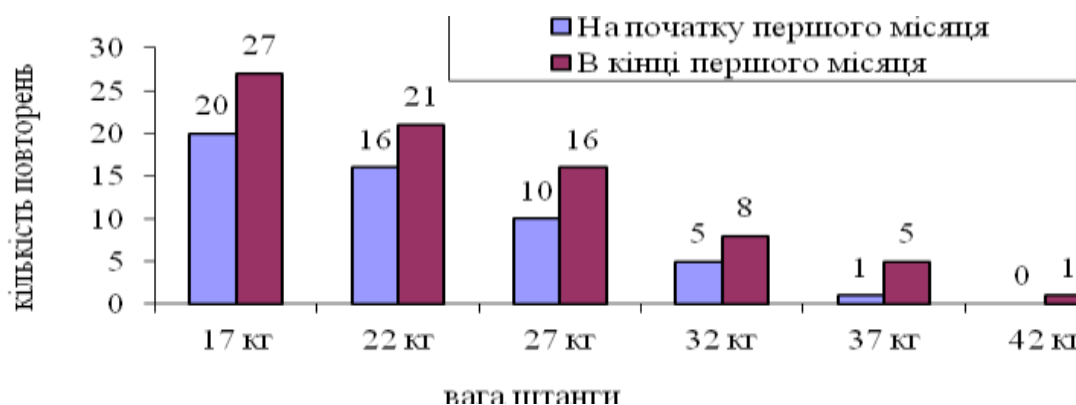


Рисунок 2. Динаміка силових показників у вправі підйом штанги на біцепс

Результати, які були отримані протягом другого місяця, коли креатин моногідрат не вживався. Через декілька днів після закінчення курсу прийому креатин моногідрату у досліджуваного почалося активне виведення з організму зайвої рідини. У перший тиждень другого місяця, фізичні показники зменшилися на 1-2 повторення, але до кінця другого місяця показники відновилися та навіть трохи збільшилися.

Висновки. Встановлено, що при додаванні креатин моногідрату до основного раціону харчування пауерліфтерів та бодібілдерів через один місяць силових тренувань відбувається ефективне збільшення силових показників і після курсу протягом наступного місяця не спостерігається їх зменшення. Виявлено, що при використанні креатину моногідрату в харчовому раціоні спортсмена ефективність зростання силових показників знаходиться в прямій залежності від ваги спортивного снаряду.

Література.

1. Гольберг Н. Д. Эргогенные добавки в развитии спортивной работоспособности / Н. Д. Гольберг / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Всер. науч.-практ. конф. с междунар. учас. (27-28 сентября 2018 года) : материалы конф. – Санкт-Петербург. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – Т. 1. – 256 с.

2. Сулейменова К. Б. Спортивное питание [Электронный ресурс] / К. Б. Сулейменова, М. А. Есенгалиева, Н. С. Лешева / Студенческий научный журнал. – № 11(31). Ч. 5. Новосибирск: Изд. АНС «СибАК», 2018. – С. 49-51. – Режим доступа : <https://sibac.info/journal/student/31>

3. Ханевская Г. В. Действие креатина на организм и его применение в спорте [Электронный ресурс] / Г. В. Ханевская, О. Ю. Марченко. – <https://core.ac.uk/download/pdf/154834507.pdf>

4. Ягелло В. Влияние применения креатина на мышечную силу мужчин, занимающихся культуризмом / В. Ягелло, Я. Банах // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2009. – Т. 8. – С. 179-182.

ОСОЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ

Паламарчук Олена

Науковий керівник: доцент Маленюк Т.В.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. У ХХІ столітті проблема дитячого аутизму є актуальною. Адже, на сьогодні у всьому світі нараховується понад 66 млн. дітей з аутизмом і з кожним роком їх кількість зростає в середньому на 17 %. Наукові та медичні фахівці стверджують, що дитячий аутизм виліковний, потрібно лише вчасно звернутися за допомогою до кваліфікованих спеціалістів. Водночас, в умовах сьогодення більшість шкіл України не готові до масового навчання дітей з аутизмом. Найчастіше розвитком таких дітей займаються самі батьки, наймаючи фахівців і педагогів.

Аналіз публікацій. На сьогодні розроблено та впроваджено комплексну психолого-педагогічну технологію корекції розвитку комунікативної активності як основи формування життєвої компетентності дітей з аутизмом дошкільного, молодшого й середнього шкільного віку; визначено методика оптимізації взаємодії батьків із дітьми-аутистами [1].

Фізичне виховання дітей розглядається як спеціалізований процес, який здійснює систематичний вплив на організм дитини з метою його морфологічного і функціонального вдосконалення, зміцнення здоров'я, формування рухових навичок і фізичних якостей, підвищення рівня адаптаційних можливостей організму, що є основою всебічного розвитку дитини [2, с. 178].

Водночас, фізичне виховання зумовлює розвиток системи аналізаторів, активізує роботу органів відчуття, прискорює розвиток мовлення, допомагає формуванню розумових дій. Дитина навчається пізнавати навколишній світ, у неї розвиваються просторові уявлення, активізується емоційна сфера, розширюється кругозір, що є вкрай важливим для дітей з аутизмом.

Мета дослідження – вивчити особливості фізичного виховання дітей з аутизмом.

Результати дослідження та їх обговорення. Різними фахівцями визначено та підтверджено наявні в наукових джерелах відомості про різні прояви аутизму та особливості розвитку (фізичного й сенсорного) означеної категорії дітей.

У фізичному дітей-аутистів спостерігається порушення м'язового тону (до

гіпотонії або гіпертонії); нездатність розрахувати рухи за силою й амплітудою; незграбна моторика, неритмічні, незграбні, вайлуваті, скуті або неточні рухи з тенденцією до моторної стереотипії в пальцях, руках. Крім цього діти часто переміщуються на пальцях ніг, одноманітний біг, стрибки з опорою на всю ступню. Характерна манірність і химерність рухів, несподівані та своєрідні жести, нав'язливі рухові ритуали, надзвичайна граційність і спритність, координація довільних рухів, що втрачається під час довільного виконання рухових дій. Розвиток дрібної моторики в окремих проявах відбувається раніше, ніж загальної, успішніше виконання складних рухів поряд із неможливістю виконання легких. Виявлено таку психосоматику: швидко стомлюваність, дефіцит уваги, метушливість, відволікання й гіперактивність, слабкість або відсутність реакцій на дискомфорт.

Сенсорний розвиток – це гіпер- або гіпочутливість до сенсорних стимулів у навколишньому середовищі; хвороблива реакція на звичайні звуки, світло, колір або дотик, характерна не лише підвищена вразливість, а й тенденція надовго фіксуватися на неприємних враженнях; низькі сенсорні пороги з вираженим негативним фоном відчуттів, підвищеною готовністю до реакцій тривоги й страху; дисфункції візуального сприймання, не пов'язані з порушеннями зору; порушення орієнтування в просторі. Характерною є наступна поведінка: стереотипність; страх новизни, будь-яких змін у навколишньому середовищі; вимога до дотримання стабільності в довіллі (однакова їжа, один і той самий одяг, постійний маршрут прогулянок тощо); стереотипні рухи (помахування руками, застигання в певних дивних позах на тривалий час, вибіркове напружування окремих м'язів і суглобів, біг по колу або від стіни до стіни, стрибки, кружляння, розгойдування, лазіння по меблях, перестрибування зі стільця на стілець, балансування); стереотипні дії з об'єктами (невтомне трясіння мотузочком, стукання палицею, розривання паперу, розшаровування на нитки шматочків тканини, пересування і вертіння предметів тощо); прояви агресії та самоагресії (кусання й шкрябання, дряпання власного тіла, сильні надавлювання на очі, биття головою або іншими частинами тіла об стіни чи підлогу тощо), генералізована агресія [1].

Спеціальні завдання, які стоять перед вчителями фізкультури безпосередньо пов'язані з розвитком психомоторики. Заняття з фізичного виховання можуть сприяти нормалізації базових структур психомоторної сфери, передусім, тонічної регуляції. Для цього вчитель має продумати вправи, які дитина буде послідовно виконувати на уроках, а батьків навчити робити ці вправи регулярно у домашніх умовах. Важливо також розвивати у дітей з аутизмом відчуття статичної та динамічної рівноваги. Для цього необхідно тренувати вестибулярний апарат, виконуючи наступні вправи: ходіння по гімнастичній лавці, ходіння спиною вперед, вправи на ф'єтболі, прокручування на рухливому плато, «ластівка», «перекид» тощо. На уроках фізичної культури для дитини з аутизмом (як і для дітей без ускладнень психофізичного розвитку) має впроваджуватися рухова загально-розвивальна активність, яка прописана у відомих програмах з розвитку фізичної культури [3, с. 33].

Така організована, структурована, якісна рухова діяльність має бути спрямована на формування ключових компетентностей дітей з аутизмом:

- 1) соціальних (формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя);
- 2) мотиваційних (здатність до навчання, творчий підхід до застосування рухових дій у різних умовах);

3) функціональних (розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і природних здібностей відповідно до вікових особливостей).

Основні завдання фізичного виховання дітей з аутизмом:

1) розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей та природних здібностей,

2) нормалізація психофізичного тону, розвиток координації рухів і гнучкості, суглобно-м'язового відчуття, вміння керувати своїм тілом,

3) вдосконалення життєво необхідних навичок (з подальшим використанням їх у повсякденній та ігровій діяльності) [2, с. 176].

Досвід власної роботи з дітьми-аутистами на посаді керівника гуртка «Корекційно-розвивальної гімнастики для дітей з освітніми потребами» Комунального закладу «Центр дитячої та юнацької творчості» Кіровоградської міської ради Кіровоградської області дає можливість стверджувати, що психолого-педагогічна корекція психомоторної затримки, яка викликана аутизмом, можлива, аж до відповідності абсолютній нормі.

Висновки. Аутизм – спектральний розлад. Це означає, що його типові симптоми й прояви можуть простежуватися в різних комбінаціях і відрізнятися різним ступенем тяжкості.

Процес упровадження програми фізичного виховання дітей з аутизмом передбачає дотримання й виконання різних завдань: фізичної, соціально-моральної, емоційно-ціннісної, пізнавальної, мовленнєвої, художньо-естетичної, творчої активності. Заняття з дітьми усіх вікових груп повинні мати чітку структуру, для підтримки психофізичного тону й зняття емоційної напруги. Отже, спеціальні заняття з фізичного виховання спрямовані на психомоторну корекцію, забезпечать учнів знаннями й навичками, що мають велике значення для розвитку їх особистості.

Література.

1. Нестерчук Н. Теоретичне обґрунтування специфіки фізичної реабілітації при аутизмі [Електронний ресурс] / Н. Нестерчук. – Режим доступу: <http://www.esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/12079/1/Natalia%20Nesterchuk.pdf>.

2. Тарасун В.В. Комплексна програма розвитку дітей дошкільного віку з аутизмом / Тарасун В.В., Т.О. Куценко, І.В. Недозим, Т.В. Скрипник та ін. – К.: Компанія «Поліграф», 2013. -

3. Технології психолого-педагогічного супроводу дітей з аутизмом в освітньому просторі: Навчально-наочний посібник / Укл. Т. Скрипник. – К.: ТОВ Видавничий дім «Плеяди», 2015. – 56 с.

РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ ЯК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ

Прокопчук Олександра

Науковий керівник: доцент Собко Н.Г.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Постановка проблеми. Роль жінок в суспільстві безперервно зростає. Однак сучасний прискорений ритм життя підвищив їх емоційну та інтелектуальну напругу

і, водночас, скоротив роботу м'язів. Недоліки в природних рухах та фізичних вправах відображаються на жінках більш, ніж на чоловіках. Вони швидше набирають вагу, втрачають легкість ходи, граціозність. Здоров'я жінки вимагає особливої уваги, оскільки від стану організму жінки, функціонування його систем та органів залежить життєдіяльність нового покоління[3].

Ріст та розвиток організму продовжується до 20-25 років. 25-35 років – це період їх розквіту, з 35-40 років починається поступове зниження можливостей організму, які найбільш швидко та виражено протікають у 50-60 років. Така динаміка природних можливостей організму зумовлює і характерні особливості оздоровчого тренування: до 35-40 років вона повинна мати розвиваючий напрям, а в наступні вікові періоди – в більшій мірі здоров'язбережувальну спрямованість[3].

Тренінг гнучкості в останні роки в більшій мірі усвідомлюється як найважливіший чинник для підвищення сили гармонізації тілобудови, покращення координації рухів, попередження травм та збереження здоров'я в цілому. Гнучкість сприяє правильній поставі, котра покращує зовнішній вигляд та впливає на життєвий тонус [2].

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату людини, які визначають ступінь рухливості його ланок. Дослідники (Волков Ю.В., Менхін А.В., Матвєєв Л.П., Пеганов Ю.А., Платонов В.М., Смолівський В.М., Сергєєв Б.В., Стюарт М., Тобіас М. та ін.) зазначають, що на відміну від основних рухових здібностей, які є безпосередніми факторами моторних дій, гнучкість є найсприятливішим фактором для необхідного розташування ланок для виконання рухів (Пугач Н.В., 2013).

В результаті регулярних тренувань зростає рухливість суглобів і еластичність м'язів. Вправи, що розвивають гнучкість, розслаблюють м'язи, поліпшують їх тонус, постачають киснем, поживними речовинами. Саме тому для жінки особливо важливо розвивати і підвищувати гнучкість під час оздоровчо-тренувальних занять.

Проблема дослідження полягає в тому, щоб виявити індивідуальні особливості прояву гнучкості жінок першого зрілого віку, що, як зазначає Агєєва С.В. (2003), є важливою умовою забезпечення подальшого зростання результатів в тренувальному процесі і гармонійного фізичного розвитку.

Аналіз публікацій. Питання розвитку гнучкості широко висвітлені в сучасній науково-методичній літературі. Значний внесок у методику вдосконалення гнучкості зроблено низкою авторів: А.Г. Ширяєв (1986), Н.М. Ковальчук (1994), В.М. Платонов та М.М. Булатова (1997) та інші.

Загальновідомим є той факт, що вдосконалення гнучкості має велике значення для розвитку рухових якостей і фізичного стану людини, ступінь розвитку гнучкості вказує на «біологічний» вік, оскільки формування цієї фізичної якості обмежено достатньо жорсткими віковими рамками.

З віком та при малій рухливості суглобів змінюється хімічний склад з'єднувально-тканинного комплексу, відбувається його кальцинація та дегідратація (втрата рідини). Це призводить до збільшення кількості водневих зв'язків, тобто зниженню еластичних здібностей [4].

Як зазначає Г.А. Лоза, стан органів та систем організму характеризує біологічний вік людини. Жінка, яка веде фізично-активне життя, має біологічний вік на 10–20 років молодший за паспортний. З віком, з певними змінами в суглобах

(відкладання солей, зростання з'єднувальної тканини) амплітуда рухів людини обмежується, що дуже негативно відбивається на стані здоров'я [3].

Низкою авторів [1] доведено, що погіршення здоров'я та фізичного стану в віці 30-50 років має зворотній функціональний характер. Під впливом фізичних вправ можливо в певній мірі відновити фізичну працездатність та підготовленість. Тому, навіть у віці старше 50 років у жінок, що займаються фізичними вправами, відмічаються результати за своїм рівнем схожі до результатів 30-річних. Помірна фізична активність впливає на процеси старіння, знижує його темпи розвитку на 10-20 років.

Так, О.П. Романчук (2016) зазначає, що вже в перший зрілий період у жінок відбуваються інволюційні процеси, збільшується ймовірність розвитку патологічних станів, знижуються показники їхньої фізичної підготовленості. Часто говорять: доки людина гнучка – вона є молодою.

При гнучкісних вправах основному впливу підлягають м'язи, їх оболонки, фасції, сухожилля, зв'язки та суглобові сумки. Весь цей з'єднувально-тканинний комплекс в своїй більшості і визначає гнучкість людини [4].

Мета дослідження. Розкрити важливість розвитку гнучкості у процесі оздоровчого тренування жінок 30-35 років.

Методика дослідження. У дослідженні використані теоретичні (аналіз спеціальної літератури) та експериментальні (анкетне опитування, педагогічне тестування) методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування проводилось з метою збору інформації про мотиви, що спонукали жінок першого зрілого віку (31-40 років) до тренування оздоровчої спрямованості з метою розвитку гнучкості.

Мета проведення тестування гнучкості – отримання інформації, необхідної для вдосконалення управління процесом розвитку гнучкості вказаного контингенту під час оздоровчо-тренувальних занять.

Результати опитування розподілились наступним чином: серед жінок, що брали участь у опитуванні (13 осіб), 46,2% вказали на бажання мати максимальну амплітуду рухів, бути у хорошій спортивній формі та оздоровлення; 30,8% опитаних бажають бути пластичними та тримати м'язи в тонусі; 15,4% жінок зазначили дозвілля (провести з користю вільний час, відпочити від буденної роботи). Нажаль, лише 7,7% респондентів хотіли б бути здоровими. 76,9% жінок вказали, що періодично відвідували оздоровчі заняття задля покращення фізичного стану, працездатності, фізичної підготовленості, зокрема гнучкості, раніше, – і хотіли б їх поновити.

Фонове дослідження гнучкості здійснювалось нами із застосуванням тесту "Нахил тулуба вперед з положення сидячи" (за Державними тестами і нормативами фізичної підготовленості населення України, 2017).

Результати проведеного дослідження свідчать, що середній показник рівня розвитку гнучкості у жінок становить 14,0 см; абсолютний показник коливається у межах 10-16,5 см. Оцінка рівня прояву гнучкості жінками здійснювалась за розробленою нами нормованою шкалою, що побудована за отриманими в ході дослідження результатами.

Висновки. Аналіз результатів досліджень провідних учених указує на специфічність гнучкості, характерну як і для певних суглобів, і для спрямованості руху частин тіла. Попередження інволюційних процесів, зниження фізичної

підготовленості і працездатності жінок першого зрілого віку стає можливим шляхом розвитку і удосконалення гнучкості, у поєднанні з іншими якостями та іншими компонентами здорового способу життя.

Визначені мотиви, що спонукають жінок до оздоровчих занять, серед яких: хороша спортивна форма, пластичність, дозвілля, оздоровчий ефект. Розроблені власні оціночні шкали рівня розвитку гнучкості досліджуваного контингенту.

Наступний етап дослідження плануємо присвятити розробці комплексу ефективних засобів, спрямованих на розв'язання порушеної нами проблеми.

Література.

1. Круцевич Т.Ю. Основні теорії адаптації та закономірності її використання у фізичному вихованні / Т.Ю. Круцевич, В.М. Платонов / Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімп. л-ра, 2008. – Т. 1. – С. 127–150.

2. Лишук В.А. Технологія підвищення здоров'я / В.А. Лишук, Е.В. Мосткова [под ред. Покровського]. – М.: Медицина, 1999. – 320 с.

3. Лоза Т.О. Важливість та ефективність дій гнучкісних вправ на організм жінок зрілого віку. / Т.О. Лоза // Молодий вчений. – №3.1 (43.1) наук. журнал / Т.О. Лоза. – Херсон, 2017. – 193 с.

4. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд-во: Олимпия Пресс, 2005. – С. 312-327.

САНІТАРНО –ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЗАПОБІГАННЯ ОЖИРІННЯ ПІДЛІТКІВ

Романюк Ірина

Наукові керівники: доцент Маляренко І. В., вчитель біології Ласької С.С.

Херсонське територіальне відділення Малої академії наук України

Херсонський центр дитячої та юнацької творчості

Херсонська багатопрофільна гімназія № 20 імені Бориса Лавренюва

Постановка проблеми. Ожиріння – хронічне прогресуюче порушення обміну речовин, що характеризується надмірним накопиченням жирової тканини. Його поширеність настільки велика, що набула характеру неінфекційної епідемії. Ожиріння представляє серйозний ризик для здоров'я і супроводжується розвитком таких важких захворювань, як цукровий діабет 2-го типу, артеріальна гіпертензія, ішемічна хвороба серця, інфаркт міокарду, злоякісні пухлини, які призводять до зниження працездатності, ранньої інвалідизації і скорочення тривалості життя хворих. Ризик смертності від будь-яких причин, включаючи серцево-судинні захворювання і злоякісні новоутворення, підвищений у чоловіків і жінок усіх вікових груп, що страждають ожирінням різної міри вираженості (від помірної до значної). Тому ожиріння є важким економічним тягарем для кожної людини та держави, бо на його лікування і лікування ускладнень доводиться 8-10 % від річних витрат на охорону здоров'я в цілому[1].

Мета досліджень: проаналізувати соціально-педагогічні проблеми захворювання та запропонувати заходи профілактики серед учнівської молоді.

Завдання роботи: 1) проаналізувати результати досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на ожиріння;

2) проаналізувати медико-статистичні дані щодо поширення ожиріння у світі та на Україні у різних вікових категоріях;

3) визначити ефективність циклу санітарно просвітницьких заходів щодо профілактики ожиріння серед підлітків.

Результати дослідження та їх обговорення.

Практичні дослідження фізичного розвитку сучасних підлітків були присвячені визначенню відповідності співвідношення ваги до довжини тіла та виявлення групи ризику, у тих підлітків, які схильні до ожиріння.

Контингент дослідження – учні Херсонської багатопрофільної гімназії №20 віком 13-15 років. Всього 23 підлітка – 13 дівчат та 10 хлопців.

Дослідження проводились на уроках «Основи здоров'я», під час виконання практичної роботи «Визначення власного ІМТ» в медичному кабінеті під керівництвом медичної сестри Калінської А.М. та вчителя біології Ласької С.С.

Ми виявили групу ризику підлітків з надлишковою вагою: 4 учня, що складає 17% мають показники вище норми – «- 3 б», тобто мають надлишкову вагу, а 5 учнів (22%) має показники – «- 1 б», що свідчить про загрозу ожиріння. Результати анкетування та соматоскопії визначили необхідність проведення санітарно-просвітницької роботи.

Аналізуючи статистичні дані ми з'ясували, що ожиріння властиве не тільки дорослим, але й дітям та підліткам тому можна говорити про необхідність проведення профілактичних заходів щодо попередження захворювання. До профілактичних заходів ми можемо віднести роз'яснювальну роботу щодо перебігу захворювання, його небезпечні наслідки та ускладнення і про причини, що викликають надмірну вагу та ожиріння. Ми вважаємо, що найбільш доцільною аудиторію слухачів є школярі підліткового та молодшого віку, у яких формуються навички здорового способу життя то вважаємо необхідним проводити такі заходи, як: лекторії (з теми «Культура харчування»), тренінги (ускладнення ожиріння), конференції, диспути, ділові ігри (на прийому у лікаря-ендокринолога).

Проаналізувавши нову програму предметів Основи здоров'я та Біологія 6-9 класи ми виявили, що особливу увагу формуванню навичок здорового способу життя і розвитку фізичного здоров'я, приділяється під час вивчення розділу «Фізична складова здоров'я» на уроках «Основи здоров'я» [3], впродовж 5 років піднімаються проблеми фізичних навантажень та культури харчової поведінки. І саме на уроках цього предмету ми можемо провести роз'яснювальну роботу про проблеми, що виникають у людей з ожирінням, про методи профілактики надлишкової ваги. На уроках біології у 8 класі під час вивчення теми «Обмін речовин та перетворення енергії в організмі людини» на уроках діти готують міні-проекти про аналіз харчового раціону, складають харчовий раціон відповідно до енергетичних витрат організму за добу чи тиждень [1].

Отже, лікування ожиріння в залежності від складності та ступеня захворювання може бути як медикаментозне так і немедикаментозне. На жаль, ожиріння це рецидивуюче захворювання, деякі лікарі вважають, що повністю вилікувати неможливо тому краще його попереджувати. Доцільніше всього це робити у молодшому та середньому шкільному віці. Саме тоді формуються життєві навички, які вплинуть на життєву позицію на перевагу здорового способу життя і в подальшому становленні особистості, як члена суспільства.

Профілактика ожиріння

Профілактику ожиріння необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за умовами свого життя і звичками, харчуванням. Діти ж

повинні перебувати під суворим наглядом батьків у цьому плані. про комплексні заходи профілактики [5]. До них відносять ряд заходів, які описано нижче:

- **Здорова дієта**

Така профілактика дається сучасній людині складніше всього, але без здорового харчування всі інші заходи практично марні. При цьому виключати повністю продукти з вмістом цукру не варто, це може принести тільки шкоду.

При ризику захворювання слід в першу чергу скоротити споживання легкозасвоюваних вуглеводів. Вони дають значне навантаження на підшлункову залозу. При цьому енергії організму дають мінімум, а почуття насичення від такої їжі триває зовсім не довго. Тим, хто вже має надмірну вагу, має сенс звернути увагу на кількість споживаних калорій. Калорійність їжі визначається зовсім не вмістом цукру. Жири тваринного і рослинного походження так само повинні міститися в їжі в розумних кількостях [2].

- **Фізична активність**

Регулярні фізичні навантаження є ефективним методом профілактики ожиріння. Але є й інші причини. Жирові клітини спалюються природним шляхом і в потрібних кількостях, а клітини м'язів підтримуються в здоровому та активному стані. При цьому глюкоза не застоюється в крові, навіть якщо є певний її надлишок. Необхідно хоча б 30 хвилин у день займатися будь-яким видом спорту. Для багатьох складно витримати півгодини спортивного навантаження, а деякі просто не можуть знайти вільні півгодини. У цьому випадку можна розділити свою фізичну активність на три підходи по десять хвилин протягом дня [4]. І це не обов'язково заняття у спортивній секції чи в тренажерному залі, а можуть бути такі фізичні навантаження як: ходьба по сходах замість ліфта, прогулянка в парку, активні ігри з друзями, пішохідна прогулянка до школи і додому, якщо дозволяє відстань[3].

- **Уникати стресів**

Така міра буде відмінною профілактикою абсолютно всіх захворювань, а не тільки ожиріння [2, 5]. Слід уникати контактів з негативно налаштованими людьми. Якщо ж це неминуче, контролюйте себе і зберігайте спокій. У цьому можуть допомогти аутотренінги або ж тренінги та консультації з фахівцями. Стреси безпосередньо пов'язані з артеріальним тиском, потрібно контролювати його. Підвищений тиск порушує здорові процеси вуглеводного обміну.

Висновки

1. Аналізуючи роботи досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на ожиріння ми з'ясували, що воно являє собою гетерогенну групу розладів, лікування такого стану проблематично і успіх досягається лише в 5% випадків. До факторів ризику виникнення ожиріння можна віднести наступні: генетична схильність до захворювання, малорухомий спосіб життя, стреси, незбалансоване харчування. Лікування ожиріння в залежності від складності та ступеня захворювання може бути як медикаментозне, так і немедикаментозне. На жаль, ожиріння це рецидивуюче захворювання, деякі лікарі вважають, що повністю його вилікувати неможливо, тому краще попереджувати.

2. Проаналізувавши медико-статистичні дані щодо поширення ожиріння на Україні та Херсонській області у різних вікових категоріях за період з 2005 по 2016 р. зазначили, що спостерігається підвищення рівня захворювання як серед дорослих, так і серед підлітків та дітей.

3. За результатами анкетування визначили ступінь обізнаності учнів щодо захворювання на ожиріння з'ясовано що, в більшості питань учні показали добрий рівень обізнаності проблеми ожиріння, що ймовірно, зв'язано з високим рівнем санітарно – просвітницької роботи в гімназії № 20.

4. Ефективність санітарно-профілактичної роботи у учнів 8-Б клас, наприкінці 2017-2018 навчального року підвищилася якість знань на 17%. Одна учениця змінила раціон харчування та спосіб життя та перейшла з групи ожиріння в групу ризику та схуднула на 20 кг. 15% учнів 8-Б залучені до заняття у спортивні секції. 20% учнів із задоволенням взяли участь в конкурсі агітбригад «За здоровий спосіб життя».

Література.

1. . Превентивная медицина. Начала валеологии / Апанасенко Г.Л// Медичний всесвіт. – 2002. – № 1 – 2. – Т. 2. – С. 2 – 24.

2. Аверьянов А.П. Ожирение у детей и подростков: клинико-метаболические особенности, лечение, прогноз и профилактика осложнений / А.П. Аверьянов // Міжнародний ендокринологічний журнал. – 2009. – № 4. – С. 22-28

3. Бевзюк В. В. Исследование физического развития, состояния опорно-двигательного аппарата и соматического здоровья детей и подростков / В.В. Бевзюк // Методические рекомендации по учебноисследовательской работе студентов 4 курса факультета физического воспитания и спорта. – Херсон: ХГУ, 2005. – 57 с.

4. Большова О.В. Ожиріння в дитячому та підлітковому віці / О.В. Большова // Здоров'я України: медична газета, 2008. – № 18/1. – С. 50-53.

5. Токарчук Н. І. Надмірна вага тіла у дітей раннього віку — фактор ризику захворювань у майбутньому (огляд літератури) / Н. І. Токарчук, Е. В. Тимчук // Сучасна педіатрія. — 2009. — № 6 (28). — С. 154—156.

ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ

Рябошапка Олександр

Наукові керівники: доцент Степанюк С.І., доцент Голяка С.К.

Постановка проблеми. Науково обґрунтоване і правильно організоване фізичне виховання дітей та підлітків має позитивно впливати на молодий організм: воно повинно сприяти гармонійному фізичному і психічному розвитку; розширювати рухові можливості; підвищувати захисно-приспосувальні реакції та підсилювати стійкість організму до несприятливих впливів зовнішніх факторів; створювати умови для високопродуктивної праці і навчання.

Оздоровчий ефект занять фізичною культурою і спортом забезпечується лише при повній відповідності застосовуваних навантажень функціональним можливостям організму. У свою чергу функціональний стан організму відбиває ефективність і раціональність використовуваної системи тренування. Тому обстеження спортсменів повинне бути особливо ретельним, комплексним, для того щоб забезпечити своєчасне виявлення всіх, навіть незначних, недоліків у їхньому здоров'ї і фізичному розвитку, а також рівня функціональних можливостей організму.

У процесі фізичного тренування закономірній перебудові піддаються в тому чи іншому ступені усі функціональні ланки організму, ступінь зміни тієї чи іншої

системи обумовлена спрямованістю тренувального процесу, режимом занять, віком, індивідуальними особливостями й ін. На різних етапах тренувального процесу можуть виникати різні сполучення функцій у складній системі регулювання адаптаційних пристосувальних реакцій.

Позитивного впливу спортивних тренувань на організм підлітків можна домогтися тільки з урахуванням їх індивідуальних психологічних і анатомо-фізіологічних особливостей. На жаль, часто в гонитві за спортивним результатом тренер зневажає цими правилами. Для правильного керування навчально-тренувальним процесом у даний час, потрібно вже не тільки кількісні показники тренувального процесу (кількість тренувань, кількість кілометрів, годин і т.п.), але і якісні медико-біологічні і педагогічні показники, що характеризують ефективність підготовки юних спортсменів.

Дослідження серцево-судинної системи займають центральне місце у функціональній діагностиці, тому що їх стан відіграє найважливішу роль в адаптації організму до фізичних навантажень, особливо спрямованих на розвиток витривалості.

Нераціональне використання методів спортивного тренування може викликати виникнення ряду передатологічних станів і патологічних змін насамперед з боку кардіореспіраторної системи, як самої "завантаженої" системи спортсменів, що займаються циклічними видами спорту [1-3].

Мета дослідження: вивчити особливості функціонування серцево-судинної системи в учнів.

Методики дослідження. Об'єктом дослідження були учні 14-15 років загальноосвітньої школи № 50. м. Херсона в кількості 42 особи (18 хлопців та 24 дівчини). Було обрано оптимальний час проведення досліджень – другий та третє заняття.

Для оцінки фізіологічного стану серцево-судинної системи ми використали декілька функціональних проб: перша - оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за допомогою індексу Руфф'є; друга оцінка – діагностування функціонування серцево-судинної системи за функціональним індексом Кверга [2].

Результати дослідження та їх обговорення. На початку ми досліджували в учнів 12-14 років оцінку фізіологічного стану серцево-судинної системи за допомогою індексу Руфф'є.

Згідно методичних умов на початку ми визначали ЧСС у обстежуваних у стані спокою. Частота серцевих скорочень на спочатку дослідження була нижчою у хлопчиків 80,5 ударів, а у дівчат - 79,7 ударів. Наступним етапом було здійснити 30 присідань за 45 секунд. Після присідань частота серцевих скорочень збільшилася: у хлопців становила 138,9 ударів, а у дівчаток - 139,5 ударів. На третьому етапі необхідно було здійснити вимірювання після 45 секунд відновлення. Після 45 секунд відновлення частота серцевих скорочень зменшилася, але доки що не повернулася до вихідного значення і становила у хлопців – 102,6 удари, а у дівчаток 107,8 ударів.

В результаті дослідження встановлено, що середній показник індексу Руфф'є кращий (нижчий) у хлопчиків і становить 11,8 ум.од., а у дівчаток 12,9 ум.од. (Таблиця 1).

Таблиця 1

Показники індексу Руфф'єв учнів

Групи обстеження	Індекс Руфф'є	P ₁	P ₂	P ₃
Хлопчики	12,2	80,5	138,9	102,6
Дівчатка	12,7	79,7	139,5	107,8

Ми також співставляли отримані результати зі шкалою оцінювання індексу Руфф'є. Отримали наступні дані (Таблиця 2).

Таблиця 2

Кількісне співвідношення учнів за рівнем індексу Руфф'є

Рівні	Хлопчики		Дівчатка	
	Кількість	%	кількість	%
Висока	-	-	-	-
Добра	2	11,1	2	8,3
Посередня	5	27,8	9	37,5
Задовільна	9	50,0	10	41,7
Незадовільна	2	11,1	3	12,5

Для визначення оцінки фізіологічного стану серцево-судинної системи ми використали ще одну функціональну пробу – функціональний індекс Кверга.

В результаті дослідження встановлено, що індекс Кверга має вищий показник у хлопчиків і становить 96,8 у.о., а у дівчаток – 95,4 у.о. (Таблиця 3).

Таблиця 3

Показники функціонального індексу Кверга в учнів

Групи	Індекс Квега	П ₁	П ₂	П ₃
Хлопчики	96,8	71,1	44,6	39,2
Дівчатка	95,4	72,9	43,1	39,1

Ми також співставляли отримані результати зі шкалою оцінювання індексу Кверга. Отримали наступні дані (Таблиця 4).

Таблиця 4

Кількісне співвідношення учнів за рівнем індексу Кверга

Рівні	Хлопчики		Дівчатка	
	кількість	%	кількість	%
Дуже добре	-	-	-	-
Добре	4	22,2	4	16,7
Задовільно	9	50	12	50
Погано	5	27,8	8	36,4

Серед як хлопців так і серед дівчат виявлено, однакову кількість по 50% з задовільним рівнем індексу Кверга.

Висновки. Нами встановлено, рівень функціонування серцево-судинної системи як за індексом Руфф'є так і за індексом Кверга знаходиться в основному на задовільному рівні. Щоб покращити функціональний рівень серцево-судинної системи та дихальної необхідно впроваджувати активний руховий режим для дітей, що й посприяло б зміцненню серцево-судинної системи.

Література.

1. Безруких М.М. Возрастная физиология (физиология развития ребенка). / М.М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академа, 2003. – 415 с.
2. Маліков М.В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті: Навчальний посібник. /М.В. Маліков, А.В.Свасьєв, Н.В.Богдановська. - Запоріжжя: ЗНУ, 2006. – 226 с.
3. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. / Е.А.Пирогова. – К.: Здоров'я, 1989. – 238 с.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ

Семідєтна Вікторія

Науковий керівник: доцент Бабаліч В.А.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Вступ. Залучення до занять фізичною культурою і спортом дітей хворих на дитячий церебральний параліч як процес адаптації до суспільства завжди цікавило медиків, учених та тренерів. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це узагальнена група захворювань нервової системи, які проявляються в моторних порушеннях та нестабільним психічним розвитком. Лікарі розрізняють кілька основних *форм ДЦП* за класифікацією розробленою К. А. Семеновою найпоширенішою формою є спастична диплегія (хвороба Літтла.) на неї припадає біля 70-80 % випадків, також розлічують подвійну геміплегію (тетрапарез), геміплегічну, гіперкінетичну та атонічно-астатичну форми.

Для покращення фізичного розвитку дітей з ДЦП частіше використовують засоби плавання. При організації занять з плавання потрібно враховувати вік, стан дитини, рівень плавальних можливостей, може дитина виконувати рухи самостійно чи потребує сторонньої допомоги. Таким чином методика навчання плаванню таких дітей має сою специфіку і відмінності від традиційної. Оскільки ці діти потребують особливого підходу то тренер має виконувати роль вчителя, реабілітолога, психолога.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питання методики навчання і впливу плавання на дітей з ДЦП розглядали науковці: В. М. Босько, О. О. Бруйков, О. В. Гулін, Г. І. Дерябіна, П. В. Кравцевич, В. Л. Лернер, Т. М. Морозова, К. Ю. Мукіна, А. І. Петкевич.

О. О. Бруйков, О. В. Гулін, П. В. Кравцевич, А. І. Петкевич у своїх дослідженнях зазначають про важливе значення для розвитку і нормалізації рухів дітей хворих на ДЦП має проведення фізичних вправ у воді.

Виконуючи вправи у воді у дитини з ДЦП відбувається пришвидшення обміну крові, поступове зміцнення опорно-рухового апарату, а також покращується легенева вентиляція. Плавання регулює терморегуляцію, тим самим загартовує організм, підвищується опір до несприятливих факторів зовнішнього середовища. Систематичні заняття плаванням стимулюють роботу нервової і м'язової систем, звідси й найважливіший позитивний фактор від занять – формуються нові рухові навички, з'являються стійкі рухові стереотипи.

Мета дослідження: проаналізувати засоби плавання, що впливають на

фізичний розвиток дітей хворих на ДЦП.

Завдання дослідження:

1. Охарактеризувати значення від занять плавання для дітей з ДЦП.
2. Вивчити основи початкового навчання плаванню дітей з ДЦП.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Плавання в якості методики реабілітації ДЦП виконує такі завдання:

- навчання дитини утриманню тулуба на воді;
- навчання правильним рухам руками і ногами;
- навчання диханню у воді із зануренням голови у воду;
- навчання окремим елементам різних способів плавання;
- тренування в перенесенні рухових навичок, отриманих у воді, «на сушу».

На початку тренувального заняття необхідно приділяти увагу розминці на суші. Оскільки у більшості дітей з ДЦП слабка рухова активність, дітям необхідно виконувати розминку зі сторонньою допомогою. Окрім покращення потоку крові й «розігріву» м'язів розминка також допомагає запобігти виникненню у воді судом. У подальшому розминка у воді може складатися із вправ для ознайомлення зі щільністю і опором води, вправи для занурення у воду з головою (видихи у воду), лежання на воді, ковзання, а якщо дітям складно виконувати вправи самим, то виконувати вправи зі сторонньою допомогою.

Дослідники В. М. Босько, К. Ю. Мукіна, Г. І. Дерябіна, В. Л. Лернерзазначають, що під час занять плаванням тренеру необхідно використовувати індивідуальний підхід до кожної дитини. Заняття проводити з урахуванням специфіки рухових порушень кожної дитини з церебральним паралічем, а потім добирати відповідні засоби і методи навчання стилям плавання.

Вони пропонують дотримуватись наступної методичної схеми навчання елементів техніки плавання:

- 1) ознайомлення з рухом у загальних рисах;
- 2) демонстрація елемента техніки плавання тренером, паралельно з коротким аналізом техніки виконання руху;
- 3) методичні вказівки з постановкою рухових завдань та можливих помилок;
- 4) практичне виконання:
 - а) на борту басейна;
 - б) у воді (з опорою, на місці; з опорою, у русі; без опори, у русі)[1;2].

Під час навчання плаванню даної категорії осіб необхідно, перш за все, урахувати психоемоційний стан учнів, оскільки від цього залежить ефективність усього заняття. Оволодіння водою в осіб із порушенням опорно-рухової системи досить ускладнене, тому має засвоюватися цілісно-роздільним методом (оволодіння окремими фазами руху). Вправи у воді й на суші спочатку засвоюються разом з тренером, який направляє рухивихованця, допомагає йому оволодівати рухами, починаючи з контролю за положенням голови. Необхідно повторювати вправи протягом тижня. Під час пояснення вправи слід фокусувати увагу на тій частині тіла, яка в даний момент робить дію. На заняттях повинні широко використовуватися звукові й мовні супроводи, оскільки слова, фрази, поняття нормалізують і поліпшують психологічну діяльність учнів, покращують процес сприйняття і розуміння мови, збагачують словник.

Окрім традиційних засобів плавання в основній частині заняття, з метою

привернути увагу дітей, урізноманітнити навчальний процес використовують ігровий метод. Плескаючись і граючи, діти швидко адаптуються у воді, звикають сміливо входити у воду і занурюватися в неї, пересуватися впевнено і без напруги [3].

Не варто забувати і про домашні завдання. Самостійні домашні завдання полягають у виконанні комплексу вправ, спрямованих на формування необхідних рухових умінь та підвищення рівня фізичної підготовленості. Під наглядом батьків діти виконують вправи імітаційного характеру, які рекомендує тренер[1].

Висновки. Отже, беручи до уваги дослідження науковців, можемо дійти таких висновків, що засоби плавання позитивно впливають на осіб хворих на дитячий церебральний параліч. Досить важливим є індивідуальний підхід тренера до кожної дитини. Включення у заняття ігрового методу допомагає дітям подолати відчуття страху води та оволодіння системою практичних умінь і навичок плавання.

Література.

1. Босько В.М. Навчання техніці спортивних способів плавання дітей 8-10 років з ураженнями опорно-рухового апарату (на прикладі дитячого церебрального паралічу): дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.01 «Олімпійський та професійний спорт» / В.М. Босько. – Харків, 2018. – 232 с.

2. Велитченко В. К. Физическая культура для ослабленных детей / В.К. Велитченко. – М. : Терра-Спорт, 2000. – 165 с.

3. Морозова Т.Н. Оздоровительное плавание – комплексное физическое развитие детей с ДЦП. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://forum.schoolpress.ru/article/98/849>

ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ЗІ СЛАБОЧУЮЧИМИ ДІТЬМИ **Щека Анатолій**

Науковий керівник: доцент Бабаліч В.А.

*Центральноукраїнський державний педагогічний університет
імені Володимира Винниченка*

Вступ. Особа, яка має порушення здоров'я зі стійким розладом функцій організму, зумовленим захворюванням, наслідками травм і вадами, що призводять до обмеження життєдіяльності й потребують її соціального захисту, вважається інвалідом. Обмеження життєдіяльності – це повна або часткова втрата здатності або можливості до самообслуговування, самостійного пересування, орієнтування, спілкування, контролю своєї поведінки, навчання й трудової діяльності.

Поняття “інвалід” має негативний соціальний сенс, тому його замінили терміном “особа з обмеженими спроможностями”, або “неповносправний” [3]. Зараз частіше вживається поняття “люди з обмеженими можливостями” до яких належать ті, що мають зниження слуху, яке не перевищує 40 дБ.

Теоретико-практичними питаннями, що досліджували різні педагогічні аспекти цієї категорії людей займалися: Н. Б. Адамюк, О. П. Гаврилушкина, Л.С. Гацьова, Л. А. Головиц, Н. В. Іванюшева, В. В. Засенка, Т. Є. Єжова, С. В. Кульбіді, Л. П. Носков, Н. Д. Соколова, О. М. Таранченко, І. І. Чепчина С. М. Шевченко.

Мета дослідження – описати особливості організації занять з плавання зі слабочуючими дітьми.

Завдання дослідження:

3. Охарактеризувати особливості фізичного розвитку дітей з вадами слуху.
4. Вивчити основи початкового навчання плаванню дітей з вадами слуху.

Методична організація дослідження. В ході дослідження використовувався метод аналізу літературних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Вважаємо, що спеціальне навчання та виховання дітей з вадами слуху неможливе без реалізації комплексного педагогічного підходу. Що потребує урахування класифікації та категорій залежно від порушень до яких належать особи з вадами слуху. Ця категорія людей розподіляється за двома основними групами – глухі (повна відсутність слуху) та слабкочуючі (зниження слуху від 20 до 75 децибел).

Не дивлячись на різноплановий негативний вплив глухоти на розвиток дитини, навіть при самих тяжких враженнях слухової функції при збереженому інтелекті можливий всебічний розвиток особистості глухих. Під впливом соціальних факторів (головним чином спеціальне навчання), проявляючи наполегливість в подоланні труднощів на шляху свого розвитку, особи з стійким порушенням слуху досягли значних успіхів в різних сферах діяльності [1].

Порушення слухового аналізатора призводить до недостатнього розвитку мовлення, обмежень рухової діяльності. В осіб з такими вадами спостерігається нестійкість вегетативної нервової системи (збудливість, імпульсивність, стомлюваність, нестійкість емоційної сфери та ін.). Зниження функціонального стану рухового аналізатора веде до послаблення діяльності серцево-судинної та дихальної систем: спостерігається почастищення серцевих скорочень і дихання у спокої, підвищення реакції фізіологічних систем організму під час фізичних навантажень.

Для глухих характерним є нижчий рівень розвитку фізичних якостей. Через порушення слуху такі якості, як точність, рівновага та координація рухів, швидко-силові відстають у розвитку.

Швидко-силові якості глухих відрізняються від норми незначно (відставання на 5-15 %), координаційні і точність рухів більшою мірою (на 15-20 %). Рівень розвитку рівноваги у глухих дітей гірший, ніж у дітей з порушенням зорового аналізатора або інтелектуального розвитку і нижчий від норми у 3-5 разів.

У виконанні функції рівноваги беруть участь зоровий, вестибулярний руховий і тактильний аналізатори. В осіб з вадами слуху порушується діяльність вестибулярного апарату, який забезпечує рівновагу й необхідне положення у просторі.

В осіб з вадами слуху відсутній або дуже послаблений контроль з боку слухового аналізатора. Кінестетична чутливість, що має взяти на себе контроль за рухами, сама страждає через зниження слуху, тому навіть під час виконання побутових рухів особи з вадами слуху роблять зайвий шум, рухи в них сповільнені й неритмічні [3].

Для їх реабілітації засобами плавання передбачають відновлення фізичних і психічних функцій, адаптацію до активної діяльності у суспільстві.

Заняття оздоровчим плаванням для неповносправних осіб спрямовані на: навчання життєво необхідних навичок з рекреаційно-оздоровчою спрямованістю, що реалізуються у процесі виконання навчальних програм, позакласних занять у секціях з навчання плавання; відбір та підготовку перспективних плавців для виступів на змаганнях серед різних категорій інвалідів.

Окрім загальних завдань фізичного виховання (оздоровчих, виховних, навчальних, спортивних) вирішуються спеціальні, корекційні:компенсування основної вади;корекція вторинних порушень здоров'я, зумовлених основним порушенням, тому на заняттях з плавання необхідно ураховувати первинні вади та вторинні порушення супутніх захворювань, медичні показання до занять, особливості психічних та особистісних якостей, рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Також перед безпосереднім навчанням плаванню дітей з порушенням слуху слід приділити більше уваги на такі вправи:

- на рівновагу при сковзанні з різними положеннями рук;
- на почуття ритму, стежити за ритмом виконання робочих та підготовчих рухів;
- на почуття темпу, виконувати руху під рахунок з різним темпом: від мінімального до максимального;
- на дихання, виконувати видихи в воду протягом усього часу навчання плаванню [2].

Висновки. Отже, вважаємо, що під час організації навчального процесу, що спрямований на покращення фізичного розвитку дітей з вадами слуху засобами плавання необхідно ураховувати ступінь вади, а також фізичні можливості кожної дитини.

Література.

1. Методика і організація занять із дітьми, які мають враження слуху [Електронний ресурс]. – Режим доступа: https://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625a2ad78a5d43b88521206c27_0.html
2. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений/ Н.Ж. Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов и др.; ред. Н.Ж. Булгакова. – М.: Академия, 2005. – 432 с.
3. Шульга Л. М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник /Л. М. Шульга. – К.: Олімп. Л-ра, 2008. – 232с.

РОЗДІЛ 4 ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ

ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК КДПУ

Бережна Поліна

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Заняття з різних видів аеробіки впливають на фізичний стан організму, функціональні системи та емоційне почуття. Це відбувається, по-перше, за рахунок тривалої роботи в аеробному режимі, по-друге, при виконанні рухів під музику. Такі взаємозалежні та взаємообумовлені складові спортивної життєдіяльності забезпечують успіх особистості в соціумі, чому сприяє аеробний та тренувальний ефект.

На заняттях з аеробіки на степ-платформах (степ-аеробіка) навантаження зростає за рахунок безперервного руху в гору та спускання зі степу (висота, якого становить 15-20 см), що само по собі викликає додаткове навантаження та підвищує тренування або оздоровчий ефект у порівнянні з базовою аеробікою [2,с.29]

Мета дослідження. Визначення та обґрунтування методики занять зі степ-аеробіки з використанням сучасних технологій для дівчат віком 17-21 років, розкриття пріоритетних мотивів занять степ-аеробікою.

Методи дослідження. В даній роботі були використані методи аналізу, порівняння, систематизації та опитування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує постійне збільшення досліджень, що вивчають трансформацію, загальнолюдські цінності і творчий потенціал фізичної культури. На думку М.Я. Віленського, О.Ю Масалової заняття з фізичної культури визначають, як « процес передачі цінностей, що здатен сформуванню світогляд, самосвідомість, мотивацію». Численні дослідження (Г.Л. Апанасенко ,В.К. Бальсевич , О.Д. Дубогай) переконливо доводять, що традиційні заняття з фізичного виховання за змістом,обсягом та інтенсивністю не зовсім відповідають потребам організму [3,с.97]. Вирішенням даної проблеми можуть стати заняття у спортивних секціях в тому числі й степ-аеробіки. Сучасні фітнес-програми містять в собі наступні частини: розминка, аеробна частина, силова, вправи на розвиток гнучкості. Заключна, відновлювальна частина. Таке комплексне використання і об'єднання різних видів фізичних вправ допускають сучасні тенденції розвитку методики проведення сучасних оздоровчих програм. [4,с.186] .

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення методики занять степ- аеробікою була розроблена анкета, на основі якої проводилося опитування студенток 1- 4 курсів Криворізького педагогічного інституту у квітні-травні 2018 року. В результаті опитування були отримані наступні дані: стаж занять респондентів у секції степ-аеробіки загалом становить від 6 місяців до 3 років (6 міс. – 1 рік – 44 % ; 1.5-2 роки – 10%; до 3 років – 46%). Близько 44% дівчат раніше відвідували інші секції (з волейболу, баскетболу, шейпінгу, плавання). Цікаво, що 80% з їх числа раніше займалися танцями. 82% з числа опитаних

виявили інтерес до отримання додаткової інформації стосовно фітнес-аеробіки (перегляд дисків, інтернет-інформація, наукові видання). Значна частина студенток (69%) регулярно вдаються до додаткових фізичних навантажень (ранкова гімнастика, пробіжки, плавання). Серед опитаних 43% виявили бажання брати участь у змаганнях з фітнес-аеробіки. Переважна частина респондентів (94%) вважають, що регулярні заняття зі степ-аеробіки повинні входити до обов'язкового фізкультурного мінімуму. Опитуванні одноставно свідчать про те, що вони спостерігають реальні зміни свого функціонального стану, зовнішнього вигляду, покращення самопочуття, емоційне піднесення, що на їх погляд є результатом регулярних занять у секції степ-аеробіки. Вивчення мотивації занять степ-аеробікою показало, що пріоритетність розподіляється наступним чином: на 1 місці – підтримання спортивної форми; на 2 – зміцнення здоров'я; на 3 - оволодіння новим видом спорту, а також корекція фігури, виховання сили волі, дотримання ЗСЖ, підвищення внутрішніх резервів організму.

Висновки. На підставі вивчення пріоритетних занять фітнесом встановлено, що підвищення активності студенток, зацікавленість високим рівнем власного фізичного здоров'я можливе при заняттях новим видом спорту, яким є степ-аеробіка. Складність занять степ-аеробікою полягає в тому, що питання ведення здорового способу життя надзвичайно суб'єктивне, тому що воно перш за все залежить від усвідомлення студентами важливості дій в цьому напрямі. Навіть при відсутності часу студенти з високим рівнем свідомості прагнуть діяти за ради власного здоров'я.

Література.

1. Булатова М.М. Сучасні фізкультурно- оздоровчі технології у фізичному вихованні/ М.М. Булатова, Ю.О. Усачов// Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008.- Т.2,- С.326-342
2. Иващенко Л.Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л.Я. Иващенко, А.Л. Благий, Ю.А. Усачев. – К: Наук. світ, 2008.-198.
3. Кренделева В.У. Оцінка фізичного стану жінок під час проведення занять за системою сучасних фітнес-програм /В.У. Кренделева.//Науковий часопис. – с.15, Вип. 7, т.1,- Київ.- Вид. НПУ ім. М.П. Драгоманова,- 2013, С. 562
4. Леонова В., Хлус Н. Вплив занять степ-аеробіки на функціональний стан студенток старших курсів/ В. Леонова, Н. Хлус. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. Зб. Наук праць- Вип 12.- Том 1 – Вінниця, 2014. – 394 с.

ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ

Бібік Микита

Науковий керівник: викладач Васильєва О. С.

Гірничий коледж «Криворізький національний університет»

Постановка проблеми. Фізична культура є невід'ємною частиною розвитку інтелектуальних та професійних навичок студентів. Всі знають про великий позитивний вплив регулярної фізичної активності на життя та здоров'я людини. Фізичні навантаження розвивають та зміцнюють витривалість, терпіння, увагу, концентрацію, пам'ять, інтелектуальні властивості головного мозку, зміцнюють та

збільшують м'язи. Усі ці фактори дають змогу людині жити довгим, повним та здоровим життям, гарно і впевнено виглядати.

Фізичні навантаження супроводжують людину ще з того часу, коли на Землі з'явилися перші люди. Завдяки їй вони змогли знайти собі їжу, добути вогонь, знайти джерело води, зробити домівку, продовжити рід та займатися ремеслом та землеробством.

Але повернемося у наш час. Сучасні студенти народилися та живуть у час розквіту комп'ютерних технологій та електронних гаджетів, що негативно відображається на їх житті та здоров'ї. Ми можемо спостерігати, як студенти під час занять дуже часто використовують свої електронні гаджети, і заняття фізичного виховання не є винятком. Лише за опитуваннями викладачів фізичного виховання з усіх професійних та вищих навчальних закладів міста Кривого Рогу, приблизно 15-20% студентів під час фізичної культури сидять у спортзалі, використовуючи свої гаджети, замість того, щоб грати в спортивні ігри або здавати нормативи. А що ж казати про інші дисципліни, де фізична активність майже дорівнює нулю. У таких дисциплінах відсоток «інноваційних» студентів набагато більший. На мою думку, це велика проблема для них. Часте використання цих девайсів призводить до гіподинамії, проблем із зором, неуважності, зниженню рівню інтелекту, погіршення пам'яті, зниженню професійних навичок та інших проблем. Але гаджети – це не єдина проблема для розвитку спорту у молоді. На заміну спорту студенти також обирають швидкі джерела задоволення, такі як алкоголь, цигарки та наркотики. Саме вони відбивають потребу в спорті у студентів.

Мета дослідження. Змінити ставлення студентів до фізичної культури та спорту; подолання психологічних бар'єрів у студентів; мотивувати молодь займатися регулярною фізичною активністю та відмовитися від шкідливих звичок.

Виклад основного матеріалу. Перший бар'єр, який треба здолати для впровадження фізичної культури – психологічний. Багатьом студентам не вистачає мотивації для заняття спортом. Мотивація пов'язана з нейромедіатором – дофаміном. Це один з «гормонів щастя», який в свою чергу відповідає за мотивацію, нагороду, пошук нових звичок, які приносять задоволення для людини. Спорт – природне джерело дофаміну, але є і штучні джерела, які найбільш доступні та приносять найбільше задоволення. Штучним джерелом дофаміну є цигарки, наркотики, алкоголь. Вони призводять до найбільшого синтезу дофаміну. Завдяки цьому ці шкідливі для нас речі так розповсюджені серед молоді. Інколи студенту приходить на думку почати займатися спортом, але на це потрібні більші зусилля, ніж купити пляшку спиртного напою або викурити цигарку. Тому наш мозок обере другий варіант, тому що він це робить вже не в перший раз. На мою думку, першим етапом для впровадження в життя студентів спорту та фізичної культури є проведення викладачем фізичної культури лекції на тему: «Здоровий спосіб життя». На цю годину треба запросити однолітків, які вже займаються спортом і мають хоча б малі досягнення, та людей, які вже багатий час мають шкідливі звички. Хай кожен студент під час розмови обере свій варіант життя, від якого буде залежити його майбутнє. Як колись написав філософ Луцій Анней Сенека: «Часом один простий приклад переконливіший ніж сотні красивих проповідей».

Гаджет є теж джерелом нейромедіаторів щастя. Що такого привабливого знайшли студенти у гаджетах? Ігри... Найпопулярніші ігри серед молоді стали популярними, завдяки тому, що вони найкраще інших розповідають студентам, що

саме він є найголовнішим об'єктом в віртуальному житті. Пошук ресурсів, переміщення, знову пошук ресурсів. Це так нагадує реальне життя, але тут все набагато складніше. Саме мета дає сенс життя для людей. Кожна людина має мету, завдяки їй ми живимо, саме вона надає нам сили для духовного розвитку внутрішнього «Я». Спорт теж дає людині сенс життя, мету здолати всі перешкоди та стати номер один в своїй федерації. Якщо батьки змалку прив'яжуть любов до спорту, тоді проблем із шкідливими звичками буде набагато менше, якщо взагалі не буде. Якщо студент займається професійно спортом, йому просто не буде вистачати часу на мобільні та комп'ютерні ігри. Їх може замінити уважний та професійний тренер, який по своєму буде мотивувати майбутнього чемпіона та допоможе знайти схований талант. Не в кожного є талант у тому чи іншому виді спорту, для цього треба спробувати себе у кожному виді і обрати найулюбленіший. Як сказав Томас Едісон: «Успіх – це 99% роботи і 1% таланту». Якщо ми обожаємо те, чим ми займаємося, воно обов'язково принесе нам успіх у житті.

Другим бар'єром для заняття спортом у студентів є відсутність віри у себе. У наш час популярність здобули соціальні мережі, в яких люди знаходять віртуальних друзів, де вони публікують свої почуття та ставлення до інших людей. Але це все у телефоні... В реальному житті люди, особливо студенти, відчувають дискомфорт під час першого знайомства. Люди стають більш замкнутими у собі, їм набагато легше жити «онлайн». У таких людей немає справжніх живих друзів, які зможуть мотивувати людину на ті дії, на які сама людина не може зважитися. Люди – це соціальні істоти, нам потрібна завжди схвалення зі сторони друзів та оточуючих. Саме цього багатьом студентам так не вистачає. Звідси впливає відсутність віри у себе. Саме віра у себе та амбіції складають фундамент для великих і кардинальних дій. Спорт вимагає віри у себе, це один із секретів перемоги над собою та над іншими. Творець «Теорії позитивного мислення» Норман Вінсент Піл писав: «Люди становляться по-справжньому надзвичайними, коли починають думати про те, що зможуть зробити задумане... Віра в себе – це перший ключ до успіху...». Перекопати кожного студента почати вірити у себе не так важко.

Методика та результати дослідження. Один з дієвих засобів «Щоденник успіху», про який писав Бодо Шефер у своїй книзі «Азбука грошей». Маленька дівчина знайшла собаку, яка перевернула ставлення її до життя та фінансів. Мані (так звали собаку) запропонував вести «Щоденник успіху» кожен день, записуючи свої маленькі успіхи. Скориставшись цією ідеєю, зробивши дослідження з шістьма студентами, які тільки починали займатися спортом, поділивши їх на дві групи. Перша вела «щоденник», друга – ні. Через місяць студенти з першої групи мали велику віру у себе: вони почали більше читати, знаходити час для близьких та реальних друзів, вони володіли більшою мотивацією у спорті, де показали свої перші результати. Друга група не змінилася, навіть один з трьох студентів знову повернув шкідливу звичку.

Час – є теж бар'єром для студентів. А саме його відсутність. На питання: «Чому ти не займаєшся спортом?» багато студентів відповідають, що в них просто не вистачає на нього часу. Але ми всі добре розуміємо важливу істину: люди завжди знайдуть час на те, що їм дійсно потрібно. Життя сучасних студентів має профіцит часу. Більшість студентів, ще не працюють, вони тільки встали на шлях самопізнання. Ми самі і не підозрюємо скільки часу ми проводимо даремно. Самий оптимальний час для заняття спортом – це ранок та вечір. Якщо ввечері студенту

треба час на підготовку домашнього завдання чи до серйозного іспиту, то вранці є не менше вільного часу, яким можна скористатися продуктивно. Ми так любимо полежати під теплою ковдрою, замість ранкової пробіжки, або 15 хвилин зарядки. Якщо ще з вечора привчити себе рано йти до ліжка, то вранці нам буде набагато легше просинатися хоча б на пів години раніше, тоді ми обов'язково знайдемо час для фізичних вправ. Ранкова фізична культура надасть сил та зарядить мотивацією зробити цей день насиченим. Тому рекомендація, якщо ви не можете кардинально змінити час сну, привчіть себе просинатися спочатку на 10-15 хвилин раніше. Якщо вам вже легко це вдається, тоді поступово можна зменшити час для сну. І ввечері, не слід користуватися гаджетами, вони відбивають бажання до сну.

Висновок. Завдяки мотивації, віри у себе, правильному використанню часу, міцного сну можна досягти висот у житті та спорті. Фізична культура повинна розвиватися та стати частиною життя кожного студента, що позитивно відобразиться на їх подальшому житті. Ми віримо, що саме заняття з фізичного виховання стане улюбленою дисципліною майбутніх та сучасних студентів!

Література.

1. <https://studfiles.net/preview/5644655/page:3/>
2. http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4604/1/O_Lahtadir_T_Solyanik_10_14_konf_GI.pdf
3. https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv

АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТАНОМЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ КДПУ

Бубенцова Катерина

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Актуальність здорового способу життя та збереження здоров'я викликає необхідність вивчення головних факторів здоров'я та пошуку ефективних шляхів впливу. Визначено, що здоров'я людини не зводиться тільки до фізичного стану, а передбачає ще й психо-емоційну рівноваженість, духовне та соціальне здоров'я [2, с.148]. У сучасному житті людина розучилася розслаблятися природними засобами і вдається до будь-яких методів, незалежно від того, руйнується її здоров'я чи ні. Ми вважаємо, що саме молоді потрібно акцентувати увагу на формуванні зацікавленості станом власного здоров'я, оскільки саме у молодому віці відбувається сприйняття норм, накопичення знань, усвідомлення потреб та мотивів, визначення цілісних орієнтацій. На сучасному етапі здоров'я розглядається не як відсутність хвороби, що є принципово відмінним від прийнятого в медицині, а збереження та підтримання його, що досягається за рахунок потенційних можливостей людини [1с.12]. В умовах оновлення системи навчання, збагачення особистих аспектів майбутніх вчителів постає проблема здорового способу життя, що сприяє зацікавленості студентів власним здоров'ям [3с.82].

Мета роботи – виявити, чим керується студентська молодь при зайняттях фізичними вправами й наскільки отриманні знання та вміння впливають на інтерес до власного здоров'я.

Методи дослідження – для розв'язання поставлених завдань були застосовані

методи анкетування, аналізу, порівняння, систематизації.

Результати дослідження. Встановлено, що рівень здоров'я, людини на 50% залежить від способу життя, ще по 20% припадають на довкілля та спадковість. Медичні ж засоби здатні забезпечити здоров'я тільки на 10% [4с.24]. До речі, вперше ефективність застосування фізичних вправ оздоровчого та профілактичного спрямування висвітлив арабський вчений – медик Авіцена у своїй праці «Книга зцілення». Здоровий спосіб життя не може скластися сам по собі, його необхідно вміло формувати і постійно підтримувати. В дослідженні, що проводилося на базі КДПУ, у жовтні-листопаді 2018 р., вивчалася ступінь зацікавленості студенток в красі та пропорційності свого тіла, здійснення практичних дій, спрямованих на самовдосконалення. Також ми спробували визначити відношення респондентів до занять фізичними вправами, як складової здоров'я. Також вивчалася мотивація при формуванні інтересу до власного здоров'я. В анкетуванні прийняли участь 100 студенток I курсу факультету географії, туризму та історії. Серед опитаних – 91% дали відповідь, що вони «дуже зацікавлені в пропорційності та красі свого тіла». З їх числа – 36% враховують «калорійність продуктів при вживанні їжі». Серед студенток, що контролюють кількість калорій (36%) – 82% вважають, що зайняття спортом мають першочерговий показник здорового способу життя людини, але при цьому лише 49% з них займаються фізичними вправами додатково (окрім учбових занять з фізичного виховання) – самостійно, або в спортивних секціях. Таким чином, ми з'ясували таку залежність. [Рис.1]

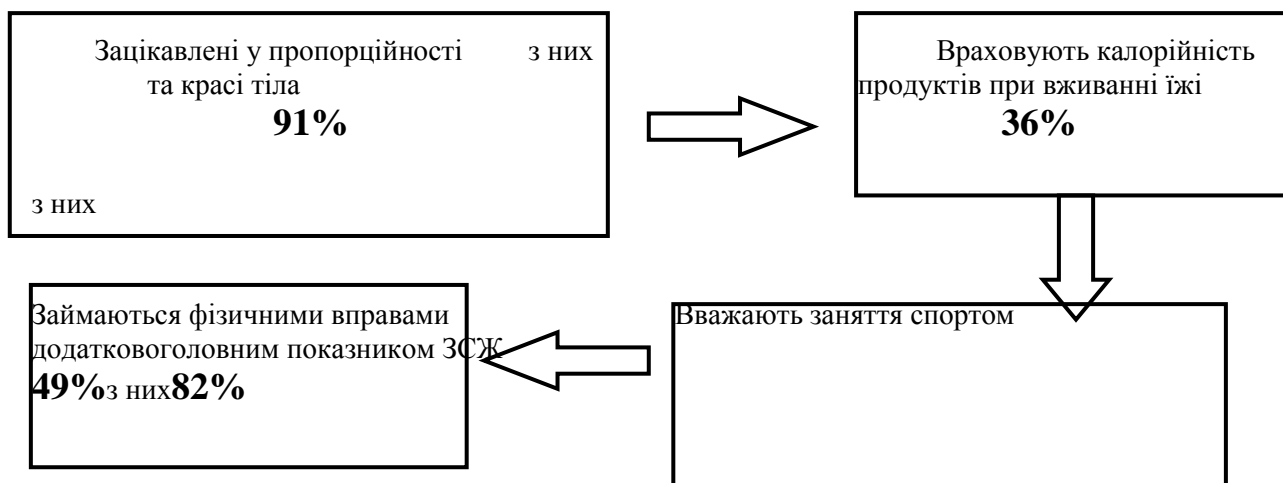


Рисунок 1. Кореляційні зв'язки між відповідями респондентів

Найбільш цікавою виявилася розбіжність при відповідях на питання про зайняття фізичними вправами, як чинниками, що сприяють підтримці рівня здоров'я, зміцненню його та впливу на самопочуття. При проведенні аналізу отриманих даних ми не виключили можливість наявності і інших мотивів:

- потребі бути у колективі (соціальні);
- участь у змаганнях (емоційні);
- формування характеру (психологічні).

Висновки. Не існує концепції кількісного виміру «здоров'я», як комплексного показника. Визначити загальну модель планування здоров'я, кожна людина повинна особисто, але підказати шляхи, методи та напрями повинні викладачі фізичного виховання. Тому ми пропонуємо: 1) Включати в перелік вузівських програм спецкурси «Психологія здоров'я», «Основи здорового способу життя» та ін.

2) Розробити систему профілактично-прикладної підготовки, яка забезпечить оптимальний стан здоров'я та адаптацію організму до сучасних умов життя студентів.

Подальші дослідження. У даній роботі не досліджувалися причини, що заважають студенткам приділяти більше часу заняттям фізичними вправами (84% - розуміють користь, а 49% - виконують). Ми вважаємо, що дане питання має право на вивчення.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровья человека./ Г.Л. Апанасенко—Спб.:МГП «Петрополис», 2002. - 123 с.

2. Герасимович Я. Формування здорового способу життя молоді. // Я.Герасимович - Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 1 т.: Зб. наук. пр.- Луцьк: РВВ «Вежа» Волин держ. дн-ту ім. Лесі Українки, 2014. – 266 с.

3. Минжорина И.Л. Роль значимых мотивов в формировании здорового образа жизни. / И.Л.Минжорина. Мат. III Міжнародної наук.-практ. конф. «Динаміка наукових досліджень» 2013. т.11.

4. Рябуха О.І. Вчення про здоров'я. / О.І.Рябуха. – Л.: Ліга – Прес, 2013. - 112с.

ХВОРОБИ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ У ПІДЛІТКІВ, ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ

Єфимович Марія

Науковий керівник: Ромаскевич Ю.О.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я школярів пов'язані з обмеженням рухової активності, суттєвими порушеннями в системі харчування (неадекватне, неповноцінне, неякісне, недоїдання, переїдання, відсутність режиму тощо), наявністю шкідливих звичок, розумовими перевантаженнями та стресами, забрудненням навколишнього середовища та незадовільними санітарно-гігієнічними й побутовими умовами проживання та ін. [1]. Усе це позначається на нашому організмі, у тому числі і на травній системі. З кожним роком зростає число пацієнтів з хронічними гастроентерологічними захворюваннями. Вданий час правильному способу життя і раціональному харчуванню заважають багато факторів: зростаючі з кожним роком екологічні проблеми; бурхливий темп сучасного життя; постійні стреси; незнання населенням питань правильного харчування [2]. Поширеність хвороб травної системи серед підліткового населення складає 30% в різних країнах за даними ВООЗ

Тому, **метою** даної роботи було визначити компетентність підлітків щодо проблеми запобігання захворювань травної системи.

Для досягнення мети дослідження були висунуті наступні **завдання**:

1. За допомогою науково-методичних джерел проаналізувати сучасні тенденції поширення захворювань травної системи, причини захворюваності, виявити симптоми цих захворювань та їх наслідки.

2. Проаналізувати та дослідити компетентність підлітків щодо хвороб травної системи.

3. Провести санітарно-просвітницькі заходи щодо профілактики та попередження захворювань органів травлення з учнями Херсонського академічного ліцею імені О.В. Мішукова.

Результати дослідження. Наше дослідження складалось з чотирьох етапів. На першому етапі ми вивчили літературні джерела і на основі цих матеріалів розробили анкетування «Обізнаність підлітків з проблеми захворювань шлунково – кишкового тракту» та «Здорове харчування».

На другому етапі було проведено опитування, на базі Херсонського академічного ліцею імені О. В. Мішукова, з підлітками 14-15 років у кількості 26 чоловік, з метою визначення їхнього режиму харчування та імунної системи.

Третій етап включав проведення анкетування, на базі Херсонського академічного ліцею з учнями 15-16 років у кількості 26 чоловік, з метою визначення рівня знань про будову, функціонування та захворювання травної системи. Респонденти були ознайомлені з цілями проведення роботи і правилами заповнення анкет. Потім з учнівською аудиторією була проведена певна санітарно-просвітницька робота, яка складалася з лекцій і класних годин у десятих класах. Була проведена лекція фахівцем “Херсонського обласного центру громадського здоров’я” лікарем Джугостран О.Я., яка була присвячена тарілці здорового харчування та антирекламі шкідливих продуктів. Лекція містила застереження про небезпечні наслідки хвороби та роз’яснювала необхідність профілактичних заходів, а саме правильне, збалансоване харчування. Саме такій профілактиці було зроблено акцент. Наприкінці нами була проведена бесіда із зацікавленою аудиторією.

Після циклу санітарно-просвітницьких заходів було проведено повторне анкетування за тими ж питаннями, що й попереднє, з метою визначення ефективності проведеної роботи.

На четвертому етапі ми зробили порівняльний аналіз результатів першого та другого анкетувань. Враховуючи результати повторного письмового опитування, було зроблено висновок про необхідність подальшої роботи в цьому напрямку, з метою підвищення рівня обізнаності підлітків про дану проблему.

У 2017-2018 навчальному році ми проводили анкетування «Обізнаність підлітків з проблем хвороб шлунково – кишкового тракту» і в 2018-2019 навчальному році ми повели таке ж саме анкетування.

На наведеній нижче діаграмі ми можемо бачити що, результати за 2017-18 навчальний рік такі: учнів з низьким рівнем знань – 50%, із середнім – 30% а з високим -20%.

В порівнянні з минулими роками, результати за 2018-19 навчальний рік вище: учнів з низьким та середнім рівнем обізнаності – 30%, а з високим - 40%.

Результати анкетування «Здорове харчування» показали, що: 35% респондентів вживають шкідливу їжу і їжу швидкого приготування кожного дня, 50% - час від часу, і лише 15% не вживають шкідливу їжу взагалі; 42% опитаних учнів харчуються протягом дня правильно, тобто мають сніданок, обід, вечерю та декілька перекусів упродовж всього дня, а 58% - мають лише сніданок та вечерю. З результатів цього опитування ми можемо зробити загальний висновок: більшість підлітків харчуються не правильно і не мають режиму харчування. Приблизно 50-60% продуктів в раціоні підлітка складає шкідлива їжа, їжа швидкого приготування, солодкі та газовані напої тощо.

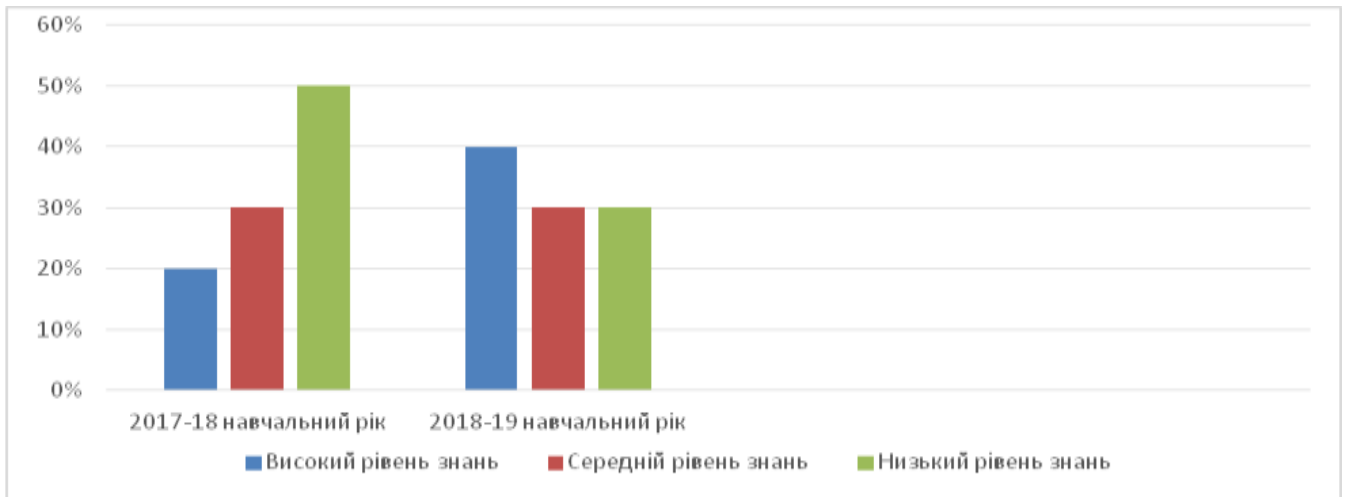


Рисунок 1. Порівняння результатів анкетувань «Обізнаність підлітків з проблеми захворювань шлунково –кишкового тракту» за 2017-18 та 2018-19 початкові роки

Після проведення повторного анкетування, з метою вивчення проведеної санітарно-просвітницької роботи, ситуація дещо змінилася і в цілому виглядає непогано: 89% респондентів тепер знають, які органи відносяться до органів травної системи, 70% знають, які її основні функції; 87% мають уявлення про захворювання травної системи; 88% респондентів знають, які хвороби відносяться до захворювань травної системи. 91% мають уявлення про симптоми захворювань органів травлення;

У разі підозри на захворювання травної системи усі (100%) учнів знають до якого лікаря слід звертатися. 96% опитаних можуть себе захистити від захворювань травної системи. 97% замислилися над важливістю повноцінної роботи травної системи і зрозуміли, що її функціонування є однією з найважливіших складових фізичного здоров'я кожної людини.

Таким чином, в результаті проведеної роботи підлітки стали більш обізнаними з проблемою захворювань травної системи. Було досягнуто непоганого приросту правильних відповідей.

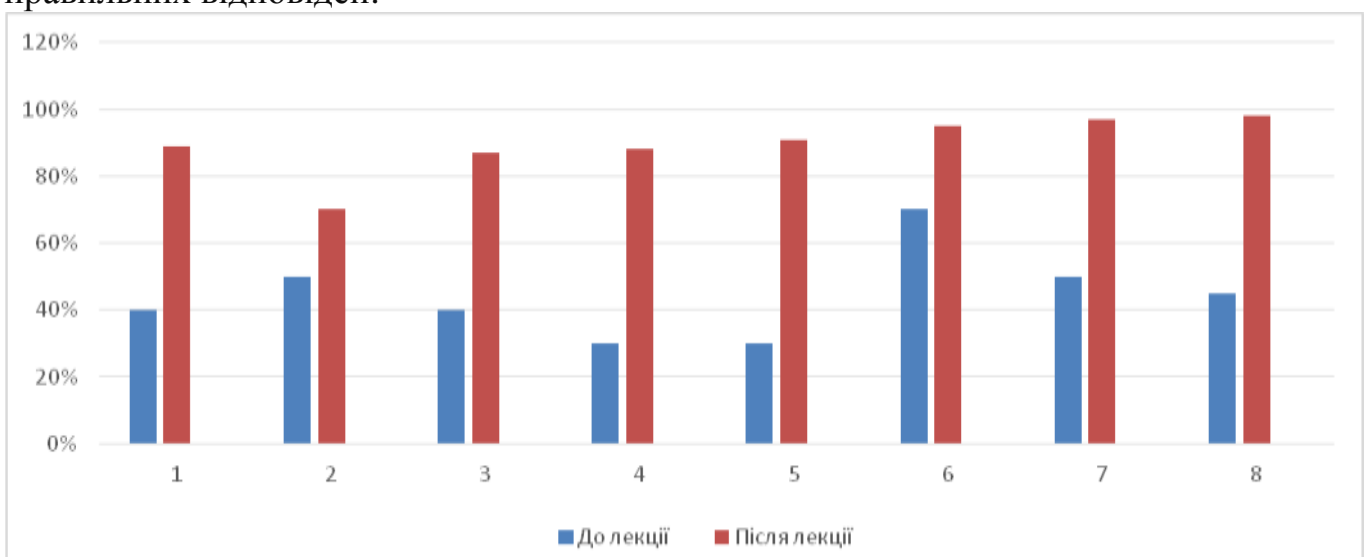


Рисунок 2. Ефективність санітарно-просвітницької роботи серед учнів (у відсотках)

Висновки. Результати анкетування рівня інформованості підлітків щодо проблеми захворювань травної системи показали недостатнє розуміння сутності проблеми – майже 40% не вважають нормальне функціонування шлунково-кишкового тракту однією із найважливіших складових фізичного благополуччя людини.

З метою підвищення обізнаності підлітків щодо проблеми захворювань травної системи нами був розроблений та проведений комплекс санітарно-просвітницьких заходів, що включав в себе ілюстровану слайдами лекцію, відео ролик, науковий матеріал у вигляді гри.

В результаті проведеної санітарно-просвітницької роботи підлітки стали більш обізнаними щодо фізіології травної системи та пов'язаними з нею захворюваннями.

Література.

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.:Здоров'я, 1990.-168с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – С. 339-524.
3. Гариб'ян Р.Б., Марков Н.Г. Анатомия и физиология человека. – 1967. - С. 97-10.
4. Азбука харчування. Раціональне харчування: Довідник/За ред.. Г.І. Столмакової, І.О. Мартинака. – Львів: Світ, 1991. 200с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ З ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ

Калашнікова А.

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. *Темперамент* – це індивідуальні властивості психіки, які визначають динаміку психічної діяльності людини, особливості поведінки та ступінь урівноваженості реакцій на життєвий вплив {3}. Дізнавшись про тип темпераменту та фізичну активність студента можна з'ясувати вид та навантаження фізичних вправ в процесі фізичного виховання.

Характерною рисою розвитку сучасного суспільства є постійна цікавість людською індивідуальністю. Люди прагнуть знати свої можливості та обмеженості, а також їх увагу привертають як особливості своєї особистості, так і закономірні прояви внутрішнього світу оточуючих.

Тестування досить широко використовують в різних сферах суспільної практики. Саме інтелектуальні, емоційні та індивідуальні особливості визначають успіх або невдачу суб'єкта в певних життєвих ситуаціях. Тести дозволяють швидко і досить чітко визначати, якими саме якостями володіє дана людина.

Такі риси людини, як характер та темперамент визначають індивідуальні характеристики та особливості особистості, що відображається на фізичній та розумовій діяльності. А отже, вивчаючи такі риси людини, її інтереси та вподобання в різних ситуаціях, та в різних сферах діяльності в цілому, можна спрогнозувати вибір діяльності, зокрема фізичної або розумової.

Характерними особливостями темпераменту являються: швидкість сприйняття, швидкість розуму, швидкість перемикання уваги, темп і ритм мови виявлення емоцій та вольових якостей. Також до цих особливостей відносять силу нервової

системи, рухливість нервових процесів та урівноваженість нервової системи.

Мета роботи – в процесі дослідження з'ясувати тип темпераменту студентів і дізнатись про його вплив на фізичну активність в процесі фізичного виховання.

Результати досліджень та їх обговорення. Для того щоб дізнатися, до якого типу темпераменту належать досліджувані, було проведено тестування серед студенток 1 курсу КДПУ, факультету ДТО, у кількості 50 осіб. Тестування проводилося за методикою Г. Айзенка. Дана методика запропонована в середині двадцятого століття психологом-експериментатором Г. Айзенком. Вона дозволяє в першому наближенні визначити темпераментні характеристики людини {1}.

Типи темпераменту:

- Сангвінічний
- Флегматичний
- Холеричний
- Меланхолічний

Визначення типу темпераменту відбувається за допомогою тесту з 57 питань, на які випробовуваний повинен відповісти "так", або "ні". Результати тестування у відсотковому співвідношенні типів темпераменту відображені у діаграмі.



Рис.1 Відсоткова залежність типів темпераментів

В результаті дослідження виявилось, що основну частину групи складають сангвініки (50%) та холерики (24%). *Сангвініки* у фізичній активності проявляють досить велику рухливість, активність, сміливість. Вони люблять працювати над собою і покращувати свої навички, вони впевнені в собі і працездатні. *Холерики*: швидкі і запальні, загоряються миттєво, але так само швидко здатні розтратити всі свої сили, якщо неправильно їх витрачають {2}. Решту, незначну частину, складають флегматики та меланхоліки (20% и 6%). *Флегматикам* властиві ригідність і інтроверсія, що позначається на їх малу товарицькість, прояві повільності і запізнених реакціях, в повільності вироблення будь-яких навичок. *Меланхолік* - самий млявий і апатичний зі всіх темпераментів. У спорті, як і в інших видах діяльності, меланхоліки відрізняються відповідальністю, високорозвинутою м'язово-руховою чутливістю, тонким тактичним чуттям. Але зате вироблені навички є міцними. *Флегматикам* важко перемикатися з одного виду діяльності на інший. Таким чином, привизначені темпераменту студента, можна підібрати вид та навантаження фізичних вправ, а також, спрогнозувати реакцію та активність студентів на певну фізичну діяльність.

Висновки: в процесі дослідження було визначено темперамент групи студентів,

що дозволяє вивчати багато особливостей поведінки студентів, їх активність, реакції на різні види діяльності в процесі занять фізичними вправами. Кожен студент, можливо сам цього не усвідомлюючи, обирає той вид фізичного виховання, що найбільш позитивно впливає на його характер, настрій та на особистість в цілому.

Література.

1. Айзенк Г. Тест на темперамент ЕРІ. Діагностика самооцінки за Айзенком. Методика визначення темпераменту {Електронний ресурс} / Г.Ю. Айзенк. - Режим доступу:

<https://psycabi.net/testy/369-lichnostnyj-oprosnik-g-ajzenka-test-na-temperament-eri-diaagnostika-samoocenki-po-ajzenku-metodika-opredeleniya-temperamenta>

2. Вяткін Б.А. Роль темпераменту у спортивній діяльності {Електронний ресурс} / Б.А. Вяткін. - Режим доступу:

http://www.studmed.ru/view/vyatkin-ba-rol-temperamenta-v-sportivnoy-deyatelnosti_75ab0a88017.html

3. Павлов И. П. Типи темперамента {Електронний ресурс} / И.П. Павлов. - Режим доступу:

https://syntone.ru/psy_lib/tipy-temperamenta-i-p-pavlova/

СКЛАДОВІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ

Кирик Владислав

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Завдання сучасного навчання потребують від спеціалістів фізичної культури високого рівня активності педагогічного мислення і володіння цілісною системою вмінь: моделювання педагогічної діагностики та проектування. Розв'язання таких завдань можливо лише за умови розвинутої фізичної культури особистості як складової частини загальної культури: культура тіла, духовної культури та морально-етичної культури як досвіду цілісно-нормативної діяльності, а також професійної компетенції. Відповідний рівень професійної компетенції – це професійна майстерність, можливість саморегуляції та настрою на педагогічну діяльність, уміння мобілізувати свій професійний потенціал на розв'язання поставлених завдань [1, с.24].

Покращення якості підготовки майбутніх спеціалістів є пріоритетним напрямком розвитку суспільства оскільки сьогодні підвищується потреба в спеціалістах широкого профілю, здатних мобільно використовувати знання різних наукових областей у видах діяльності, пов'язаних із професією. Питання професійної підготовки спеціалістів із фізичної культури і спорту розв'язується в таких напрямках: формування та розвиток спортивної мотивації, виховання у спеціалістів із фізичної культури моральних якостей, суспільної активності, системної методичної підготовки в галузі фізичного виховання і спорту. Професійна підготовка вчителя - це культуро-творчий освітній процес, у якому студент та викладач реалізують себе як суб'єкти культури, а зміст освіти будується відповідно до змісту педагогічної культури, що приміряються особистістю і використовуються як критерії та оцінка рівня готовності вчителя до професійно-педагогічної діяльності [2, с.141].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні науковці приділяють велику

увагу визначених мотивацій студента до професійної діяльності (Б.Ашмарін,Г.Бабушкін,Я.Бельський,В.Видрін,М.Віленський,В.Омельяненко, О.Плющ, С.Раєвський, С.Філь та ін). У дослідженнях А.П.Внукова, В.І.Жолдакова, М.Є.Кутепова стверджується що професійна підготовка у сфері фізичної культури спрямована на форсуванні та розвитку спортивних мотивацій. В.У.Агеєєвиць, О.А.Аяшев, В.В.Беларусова, А.А.Васільєва, Н.А.Щоголев, роблять акцент на вихованні моральних якостей. У роботах А.П.Внукова, А.І.Волкова, А.А.Горелова, П.В.Красавцева, Н.Г.Озоліна, В.А.Сергучова відображена система методичної підготовки майбутніх спеціалістів з фізичної культури та спорту {3}.

Мета дослідження – дослідити складові мотивації студентів педагогічного ВНЗ при виборі майбутньої професії.

Методи дослідження: вивчення літературних джерел, анкетування, методичні прийоми індивідуальної бесіди, аналіз і синтез, метод обробки даних.

Результати дослідження та їх обговорення.Для вивчення особистої компетентності студентів при виборі майбутньої професії вчителя початкових класів та фізичного виховання було проведено анкетування серед студентів I-IVкурсів цієї спеціальності психолого-педагогічного факультету.Опитування проводили у квітні 2017р.на базі Криворізького державного педагогічного університету. В опитуванні взяли участь 72 особи. Студентам були запропоновані наступні варіанти суджень, що стосуються професії та характеризують ступінь уяви респондентів: любов до дітей, матеріальна стабільність, настанова батьків, престижність, власний вибір, порада друзів, любов до занять спортом і фізичних вправ, приклад вчителя та тренера, самовдосконалення, навчання на бюджетній основі. Перед опитуваними стояло завдання - визначити, якою мірою кожне із суджень стосується вибраної професії, що давало нам змогу оцінити рівень відповідності суджень студентів особистим уявленням про зроблений ними вибір.

Отриманий результат відповідей відобразив пріоритетність мотивів, особисту компетентність міркувань з цієї проблеми, дав змогу проаналізувати їхнє ставлення до проблеми. Відповідаючи на питання: « Що впливає на вибір спеціальності?» - студенти керувалися у своєму виборі лише трьома критеріями (із запропонованих їм 10). Перший – власний вибір(50,8%) , другий – Зсхильність до занять спортом та фізичними вправами (20,6%), третій- можливість навчання на бюджетній основі (12,3%). Мотиваційний вибір першого фактора вказує на такі особливості респондентів, як самостійність, ініціативність, ґрунтовність, прагнення до прийняття самостійних рішень. Пріоритетність власного вибору підтверджує обізнаність студентів у свідомому виборі спеціальності.

Другим фактором виявився -«схильність до занять спортом і фізичними вправами», що закономірно якщо опитані мають бажання у майбутньому працювати вчителем фізичної культури, а не початкових класів.

Останнім визначним фактором (третім – 12.3%) – є можливість навчання на бюджетній основі . На сучасному етапі можливість бюджетного навчання – неабиякий стимул для здобуття вищої освіти. Як виявилось, деякі студенти при цьому взагалі не звертали увагу на вибір спеціальності. Ми робимо припущення, що при цікавому навчанні вони можуть змінити свою думку і стати гідними професіоналами. Як бачимо, не всі із запропонованих суджень були використані респондентами. Додати сутність навчання, мотивувати студентів до знаходження правильних рішень – це завдання не тільки для викладачів-професіоналів, ай самих

студентів. Ми спробували проаналізувати, наскільки обізнаними та компетентними виявилися студенти у вирішенні педагогічних завдань свого майбутнього. На наш погляд, цьому можуть сприяти безперервність навчання, його професійно – практична спрямованість, забезпеченість, узгодження навчальних дисциплін, особистий досвід студента.

Таким чином, наявність достовірної інформації, двосторонній зв'язок при її обміні, збагачення особистого досвіду – усе це сприяє розвитку компетентності питань щодо вибору професії. Так, серед опитаних нами студентів 72,4% відвідують спортивні секції, а 10,8% уже самі керують дитячими секціями – це показник того, що ці студенти мають добру фізичну підготовку, яка неодмінно потрібна майбутньому вчителю фізичного виховання та певний досвід. Окрім того, це є додатковим стимулом для усвідомленого та позитивного ставлення до навчання й формує стійкий інтерес до нього. У таких студентів використання набутих умінь, знань та навичок відбувається негайно.

Висновки. Отже, можна говорити про те, що мотивація при виборі майбутньої професії є результатом навчально-виховного процесу, що здійснюється через компоненти, які пов'язані між собою. Всім видам діяльності притаманні мотивації до даної діяльності, знання про її вплив та практичне виконання.

Література.

1. Жабаков В.М. Исследование представлений студентов педагогического ВУЗа о профессиональной деятельности в сфере физической культуры / В.Е.Жабаком // Теория и практика физической культуры. – 2007. - №10.-С 23-25.

2. Канішевська С.М. Умови, стан і перспективи розвитку фізичного виховання ВУЗах України / С.М.Канішевська, Р.Т.Раєвський // Теорія і практика фізичного виховання. – 2008. - №1. – С. 139-145.

3. Степаненко А. Мотивація, як компонент готовності майбутніх вчителів початкових класів до роботи с фізичного виховання школярів / А.Степаненко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. при Волин. нац. універс. ім. Лесі Українки. – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин.нац.ув-ту ім.Лесі Українки, 2008.- Т.І.-272 с.

СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Коник Дар'я

Науковий керівник: Хорошенко Л. В.

Криворізький національний університет

Постановка проблеми. Важливо виховувати не тільки порядну а й спортивну дитину. Головними завданнями фізичного виховання підлітків є збереження і зміцнення здоров'я безпосередньо підлітків, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних та психомоторних якостей. Підлітковий вік є відповідальним періодом життя дитини у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навичок, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому.

Основним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ. Усі ми чули «В здоровому тілі – здоровий дух».

Одним з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних та психомоторних якостей. Цими якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Мета дослідження. Довести студентам що заняття з фізичної культури та спорту це дуже потрібно, цікаво і корисно; продемонструвати та зацікавити методами удосконалення своїх вмінь.

Виклад основного матеріалу. Для раціонального керування процесом розвитку фізичних якостей потрібно визначити не тільки те, що робити (засоби), а і те як виконувати відповідне навчальне завдання (методи).

Основним засобом розвитку фізичних якостей є фізичні вправи. В сучасній теорії фізичного виховання користуються найбільш науково обґрунтованою і ефективною для практичного застосування класифікацією фізичних вправ, що використовуються для розвитку фізичних якостей.

1. Силкові вправи – виконання рухових дій з подоланням підвищеного (відносно до звичних умов) опору. Наприклад, підтягування в висі чи присідання з обвантаженням.

2. Швидкісно-силкові вправи – виконання рухових дій, які вимагають прояву великих зусиль за якомога короткий час. Наприклад, стрибки, метання.

3. Фізичні вправи, що вимагають прояву швидкості – короткочасне виконання відносно-простих за координацією вправ з субмаксимальною або максимальною швидкістю. Наприклад, ходьба, біг, плавання.

4. Фізичні вправи, що вимагають прояву витривалості – тривале виконання рухових дій без перерви для відпочинку, або їх повторне виконання до втоми. Наприклад, циклічні (біг, плавання, ходьба), ациклічні (присідання, віджимання).

5. Фізичні вправи які вимагають прояву спеціальної витривалості – швидкісна витривалість, силова витривалість, координаційна витривалість.

6. Фізичні вправи, що вимагають прояву гнучкості – виконання рухів в різних суглобах з якомога більшою амплітудою. Наприклад, нахил вперед.

7. Фізичні вправи, що вимагають прояву спритності – виконання різних складнокоординаційних вправ, із незвичних вихідних положень, виконання відносно простих за координацією рухів у відповідності до зміни умов навколишнього середовища і ліміту часу. Наприклад, перекат, перекид, човниковий біг.

Сила – це здатність м'язів виконувати певну роботу (здатність долати зовнішній опір чи протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль). Вона характеризується ступенем напруження м'язів. Чим більша кількість м'язових волокон скорочується під впливом нервових імпульсів тим більшу силу розвиває м'яз.

В якості основних засобів розвитку сили використовують фізичні вправи при доборі яких потрібно врахувати їх переважний вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального чи загального впливу на опорно-м'язовий апарат та можливість точного дозування величини навантаження.

Гнучкість тіла – це здатність людини виконувати рухи в суглобах з якомога більшою амплітудою.

Важливо з дитинства зберегти природну гнучкість, тим більше, що у молодшому шкільному віці еластичність суглобно-зв'язкового апарату й здатність

м'язів до розтягування краща, ніж у підлітків та юнаків. Гнучкість розвивається паралельно з силою і вмінням довільно розслаблювати м'язи. В багатьох граничних рухах одні м'язи повинні активно скоротитись, а інші – розтягуватись.

Для розвитку гнучкості використовують такі вправи, що вимагають більшої амплітуди рухів у суглобах і ніж у повсякденному житті. Всі вправи, які використовуються для розвитку гнучкості можна поділити на три групи:

1. Силкові вправи.
2. Вправи на розслаблення м'язів.
3. Вправи на розтягування.

Витривалість – це здатність до тривалого виконання вправ без зниження їхньої якості.

До засобів розвитку витривалості можуть бути зараховані різноманітні вправи і їх комплекси, що відповідають ряду вимог (М.М.Линець, 1997)

- відносно проста техніка виконання;
- активне функціонування переважної більшості скелетних м'язів;
- підвищена активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- можливість дозування та регулювання навантаження
- можливість тривалого виконання (від кількох хвилин до кількох годин).

Досить ефективним засобом розвитку витривалості у молодшому шкільному віці є спортивні і рухливі ігри. В якості допоміжних вправ можна використовувати дихальні вправи.

Спритність – здатність швидко оволодівати новими руховими координаціями й швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до обставин, що раптово змінюються.

Бути спритним – означає вміти керувати своїми рухами, володіти руховою вправністю, добре орієнтуватися в просторі і в часі, виконувати задані дії з великою точністю; узгоджувати роботу м'язів із заданим темпом і ритмом, точно диференціювати величину м'язових зусиль, вміти поєднувати рух різних частин тіла, зберігати рівновагу. Найкращий період розвитку спритності припадає на молодший шкільний вік. Це означає що з перших уроків розвитку цієї якості необхідно приділяти максимальну увагу.

Психомоторика — сукупність свідомо керованих рухових дій, процес, узагальнюючий психіку з її руховим виразом — м'язовим рухом. Явище психомоторики є полі-дисциплінарним предметом вивчення у наукових знаннях і психолого-педагогічній практиці, відомої як психологія довільних рухів, рухова активність, моторна сфера. Таким чином психомоторика являє собою сукупність явищ (процесів), узагальнюючих психіку з її руховим виразом — м'язовим рухом, охоплюючи всі свідомо керовані дії людини.

Психомоторні навички – психічні дані, які необхідні для виконання рухової дії. Сюди, передусім, відносяться сила, швидкість, гнучкість, витривалість, вміння координувати та балансувати своє тіло.

Виникає запитання: який людський орган обслуговує механізми емоцій, почуттів, думок, образів, рухів, пам'яті? Їх обслуговує психомоторика. Психомоторика - механізм, система, функція, які, зливаючись у цілісність, утворюють функціональний орган.

Психомоторика - дійовий орган людини. Це орган людини, а не тіла. Саме тому

дуже важливі взаємовідносини між викладачем і учнем (студентом). На сьогоднішній день підлітки та юнаки дуже примхливі в усьому. І через це дуже важливе розуміння один одного.

Психофізіологічні навички. Нервовість, лабільність, страх та невпевненість у своїх силах як фактори, що блокують зріст результативності, в фізіологічному плані мають наступні зв'язки: зміна подиху, діяльності серця, частоти пульсу та іннервації м'язів. Вони, в свою чергу, змінюють рух і впливають негативно на результати. Якщо вдається зареєструвати фізіологічні параметри під час стрільби і спробувати «перенести» їх безпосередньо на тренування, то, очевидно, таким шляхом вдається управляти психічними процесами.

Історично склалося так, що рухи, рухові дії, психомоторна творчість людини і її механізми - психомоторика - випали з поля зору психології. Для багатьох було цілком зрозумілим: рухи - суто механічне явище, і вони перебувають за рубежами психології, обмеженої внутрішнім світом суб'єктивних фактів.

Результати дослідження. В результаті досліджень я зрозуміла що, особливе ставлення викладача та зацікавленість насамперед студента у удосконаленні та розвитку своїх вмінь дійсно може допомогти у том щоб облегшити та покращити викладання та вивчання такого предмету як фізичне виховання.

Також дала зрозуміти студентам що, однією з основних завдань, що вирішуються у процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних та психомоторних якостей. Цими якостями прийнято називати вроджені морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність і доцільна рухова діяльність людини. До основних фізичних якостей відносять силу, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність.

Висновок. Отже розмірковуючи над тим що потрібно для того щоб удосконалити навички студентів у наш час я зрозуміла що, дуже важливі відносини між викладачем і учнем (студентом). Також я можу сказати що, людина сама повинна хотіти удосконалити себе и свої навички.

І також розібралася у тому що ,головними завданнями фізичного виховання підлітків є збереження і зміцнення здоров'я безпосередньо підлітків, підвищення рівня їх рухової активності, розвиток та удосконалення фізичних та психомоторних якостей. Підлітковий вік є відповідальним періодом життя дитини у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навиків, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому

Література.

1. Андрощук Н.В., Леськів А.Д., Мехоношин С.О. Рухливі ігри та естафети у фізичному вихованні молодших школярів. Методичний посібник. – Тернопіль: “Підручники і посібники”, 1998. – 112 с.
2. Андрощук Н.В., Дзюбановський А.Б., Леськів А.Д. Радість руху. – Тернопіль.: СМП “Астон”, 1999. – 114 с.
3. Борисенко А.Ф., Цвек С.Ф. Руховий режим учнів початкових класів. Навчальний посібник. – 2-ге вид. перероб. і доп. – К.: Радянська школа, 1989. – 190 с.
4. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів “Фізична культура” 1-11 класи. – К: “Перун”, 1998. – 63 с.

ОБГРУНТУВАННЯ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ

Максименко Г.

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Завдання системи освіти в сфері професійної підготовки учнівської молоді сформульовано у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті Система освіти має забезпечувати підготовку кваліфікованих фахівців, здатних до творчої праці, професійного розвитку, мобільності в засвоєнні та впровадження новітніх технологій.

З входженням України у Європейське освітнє співтовариство не перестає бути актуальною проблема покращення професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Одне з визначальних місць у системі фізичного виховання учнів займає підготовка вчителя початкових класів, завдання якого полягає у формуванні світогляду, розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей, зміцнення здоров'я своїх вихованців[1,с.249]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізично-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різними погіршеннями здоров'я та працездатності школярів. Відбір професійних кадрів пов'язаний з соціальними умовами життя суспільства, які постійно змінюються і ускладнюються, що разом висуває підвищені вимоги до формування нової генерації висококваліфікованих фахівців[2,с.17]. Готовність майбутнього вчителя до викладання фізичної культури у школі розглядається як система, яка інтегрує у собі мотиваційний, змістовий та діяльнісний компоненти. Тільки в тісному взаємозв'язку та взаємообумовленості між собою це зможе забезпечити підготовку високопрофесійного фахівця[1,с.26]. Фахівець-це людина із широкими загальними й спеціальними знаннями, здатна швидко реагувати на зміни в техніці й науці, які відповідають вимогам нових технологій, а отже неминуче будуть упроваджуватися йому подібні базові знання, проблемне, аналітичне мислення, соціально-психологічна компетентність та інтелектуальна культура[2,с.18].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. На основі теоретичного аналізу літератури(Л.В. Богданова, І.А. Зязюн, М.Л. Куликова, Н.В. Луткова, І.І. Олейнікова, А.Г. Портнова, О.Л. Холодцева та ін.). Під професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання ми розуміємо процес підготовки компетентного фахівця відповідного рівня, готового до постійного професійного росту. Аналіз наукових джерел, дослідження вчених стверджують, що практичний досвід у самостійній творчій праці до молодого вчителя приходить через 4-5 років після закінчення ВНЗ. Таким чином, якщо вчитель постійно вдосконалюється, займається самоосвітою, прагне до професійного зростання- тоді можливо говорити про майстерність. Тільки бажання самовдосконалення дає результативність праці. У науковій літературі і відзначається, що у людини, яка обрала свою професію і виконує її з бажанням, продуктивності праці дорівнює 100%,у того, хто працює без бажання- 65%, людина, яка неправильно визначила свою професію- 50%. У фахівця, що працює без бажання і неправильно обрав професію- нижче за 30%[3,138]. Дослідження підтверджують наскільки коштовно обходяться державі незадоволені своєю роботою працівники і чи потрібно звертати увагу на випадковий вибір

професії, невідповідність бажання і вибору.

Мета статті: проаналізувати відношення студентів до вибору майбутньої професії; довести, що правильний вибір є запорукою становлення високопрофесійного фахівця.

Методи дослідження: анкетування, аналіз і синтез, метод опитування, педагогічне спостереження.

Результати досліджень та їх обговорення. Кожен абітурієнт при виборі місця навчання та професії керується рядом факторів, які ми намагалися дослідити. В дослідженні, яке було проведено у жовтні 2018 року прийняли участь студенти природничого факультету I курсу, що навчаються на спеціальності «Фізична культура».

Під час опитування, нашим респондентам було задано питання «Що вплинуло на ваш вибір спеціальності?». Як виявилось, пріоритетними практично для половини студентства, став власний вибір(39%). Другим визначальним фактором є кар'єра у спорті(28%). Третє місце зайняв приклад улюбленого вчителя та тренера (26%), і зовсім малою виявилась настанова батьків(лише7%). [Рис.1]

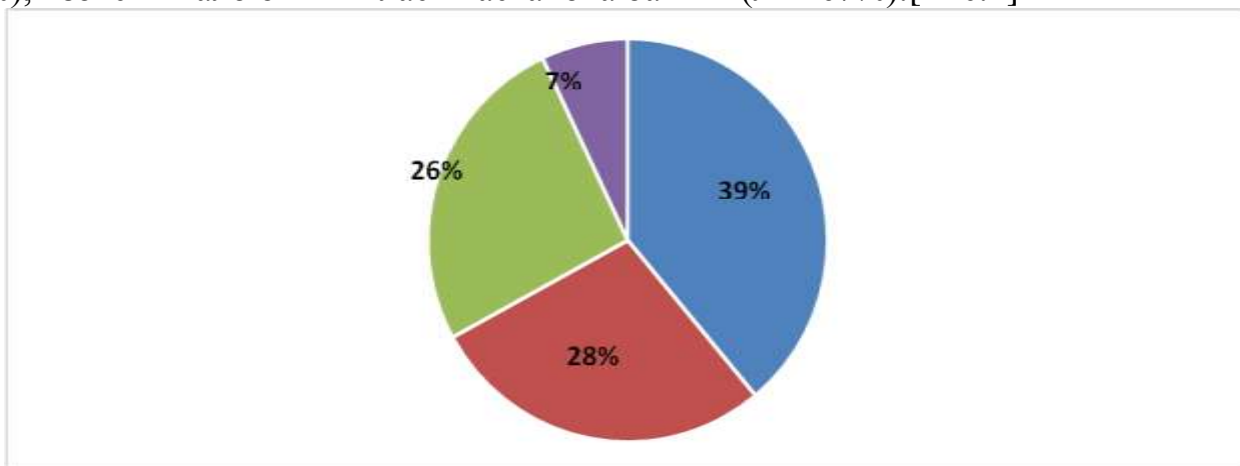


Рисунок 1. Пріоритетні мотиви вибора спеціальності

Запропонували відповісти на питання «Чи займалися ви у спортивних секціях до вступу КДПУ?». Як виявилось, більшість опитаних респондентів має спеціальну фізичну підготовку. Серед вказаних секцій були такі: легка атлетика-13%, футбол-13%, боротьба-16%, плавання-13%, волейбол-3%, баскетбол-9%, гімнастика-13%. Це свідчить про наявність фізичної підготовки студентів, свідомість у виборі спеціальності, зацікавленість у подальшому навчанні. Серед припущення, що закінчивши навчання наші випускники визначаться зі своїм спортивним вподобанням, а також продовжать займатись обраним видом спорту.

Висновки. Поняття «підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх закладів» розглядається науковцями як результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу, що виражений у здатності до формування особливої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітньому навчальному закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури[2,с.19].

Студенти, які обирають навчання за спеціальністю «фізичне виховання» роблять свій вибір свідомо, в більшості випадків це рішення є зваженим. Вчорашні

учні, мають непогану фізичну підготовку, що їм допоможе у навчанні.

Література.

1. Божик Н.В. «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників» /Н.В. Божик.- Теорія і методика фізичного виховання-2009.-№9.- С.17.
2. Іванова Л.І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури /Л.І.Іванова.-Наука і сучасність: Зб. наук. пр.-К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2015.-Т.51.-С.116.
3. Сущенко Л.П. Професійна підготовка фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методичний аспект) /Л.П. Сущенко.- Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2013.-С.124.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА

Рибалка Каріна

Науковий керівник: викладач Фульга В. А.

Гірничий коледж «Криворізький національний університет»

Постановка проблеми: Необхідність посилення оздоровчої спрямованості фізичного виховання студентів обумовлюється ситуацією, що склалася зі станом їхнього здоров'я. У сучасних умовах соціальної, економічної і політичної нестабільності нашого суспільства ця група молоді відчуває найбільший негативний вплив навколишнього середовища.

Мета дослідження. Сформувати режим дня студента для здорового способу життя. Здоровий спосіб життя містить у собі наступні основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці, особисту гігієну, загартовування, раціональне загартовування.

Методика дослідження. Раціональний режим праці і відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. При правильному і строго дотримуваному режимі виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, який створює оптимальні умови для роботи та відпочинку і тим самим сприяє зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці.

Наступною ланкою здорового способу життя є викоринювання шкідливих звичок (паління, алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно відбиваються на здоров'я підростаючого покоління і на здоров'я майбутніх дітей.

Результати дослідження. Для сучасної людини систематичне заняття фізкультурою і спортом здобуває виняткове значення. Відомо, що навіть у здоровій нестаршої людини, якщо вона не тренована, веде «сидячий» спосіб життя і не займається фізкультурою, при самих невеликих фізичних навантаженнях частішає подих, з'являється серцебиття. Напроти, тренована людина легко справляється зі значними фізичними навантаженнями. Фізичне тренування зміцнює і розвиває кістякову мускулатуру, серцевий м'яз, судини дихальну систему і багато інших органів, що значно полегшує роботу апарату кровообігу, благотворно впливає на нервову систему.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою же звичкою, як умивання по ранках.

Важливий елемент здорового способу життя – особиста гігієна. Він містить у собі раціональний добовий режим, догляд за тілом, гігієну одягу і взуття. Особливе значення має і режим дня. При правильному і строгому його дотриманні виробляється чіткий ритм функціонування організму. А це, у свою чергу, створює найкращі умови для роботи і відновленні сил.

Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування, особливо це стосується студентства. Коли мова йде про нього, варто пам'ятати про два основні закони, порушення яких небезпечно здоров'я.

Перший закон – рівновага одержуваної енергії та енергії, що витрачається. Якщо організм одержує енергії більше, ніж витрачає, тобто якщо ми одержуємо їжі більше, ніж це необхідно для нормального розвитку людини, для роботи і гарного самопочуття – ми повніємо, що в підсумку призводить до атеросклерозу, ішемічній хворобі серця, гіпертонії, цукровому діабету, цілому ряді інших недуг.

Другий закон – відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму в харчових речовинах.

В основі формування здорового способу життя лежить організація фізичного виховання, і зокрема заняття фізичними вправами, таким чином, щоб вони сприяли профілактиці захворювань студентів, зміцненню їх здоров'я.

Систематичні заняття фізкультурою позитивно впливають на розвиток студентів, спонукають їх дотримуватись правильного режиму і вимог гігієни.

Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від дитини певного рівня фізичної культури. Вона формується в студентів протягом усіх років навчання шляхом роз'яснювання, переконанням, організації їх практичної діяльності.

Дані досліджень учених та нагромаджуваний практичний досвід свідчать про те, що ефективність таких процедур, як обтирання, обливання водою, приймання душу, водні ванни в поєднанні з сонячними та повітряними ваннами дуже висока.

Серед засобів фізкультурно-оздоровчої роботи дуже важливе значення мають гігієнічні умови. Сюди відносяться твердий режим дня, під яким розуміється строго складений розпорядок повсякденного життя, раціонального розподілення часу праці і відпочинку, сну і харчування.

Висновок. Отже, особливу увагу в даний час слід приділяти формуванню здорового способу життя студентів. Зокрема здоровий спосіб життя – це спосіб життя, заснований на принципах моральності, раціонально організований, активний, трудовий, що гартує і, в той же час, що захищає від несприятливих впливів навколишнього середовища, що дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне і фізичне здоров'я.

Ми з'ясували, що на здоров'я впливають багато факторів, серед яких виділяють: правильне харчування, здоровий сон, загартування організму і інше. Істотне значення для формування здорового способу життя студентів має режим дня. Режим має не тільки оздоровче, а й виховне значення. Суворе його дотримання виховує такі якості, як дисциплінованість, акуратність, організованість, цілеспрямованість.

Режим дозволяє студенту раціонально використовувати кожну годину, кожну хвилину свого часу, що значно розширює можливість різнобічного і змістовного життя. Кожному студенту слід виробити режим, виходячи з конкретних умов свого життя.

З цього випливає найважливіша роль виховання у студентів в освітньому

ставленні до здоров'я, як головної людської цінності.

Вирішення цього завдання можливе за поєднаної роботи за наступними напрямками: - необхідно спонукати студентів до збереження та зміцнення здоров'я, пропагувати і підтримувати культуру здорового способу життя серед молоді, культивувати свого роду моду на здоров'я, іншими словами, назріла гостра необхідність у створенні національної програми, яка планується і забезпечується державою, чого поки що немає; - впровадження в освітній процес знання спрямовані на формування здорового способу життя; - самовиховання особистості – створи сам себе.

Таким чином, тільки добре організована пропаганда медичних та гігієнічних знань сприяє зниженню захворювань, допомагає виховувати здорове, фізично міцне покоління. У формуванні здорового способу життя пріоритетною повинна стати роль освітніх програм, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я студентів, формування активної мотивації піклування про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Література.

1. Брехман І. І. Валеологія – наука про здоров'я. М., 1999 р.
2. Васильєв В. М. «Стомлення і відновлення сил»; М., 1994 р.
3. Коробков А. В., Головін В. А., Масляков В. А. Фізичне виховання. М.: Вища школа, 1983 р.
4. Маркова В. А. Здоровий спосіб життя студентів. М., 1998 р.
5. Сухов С., Альконський В. Режим дня, як фактор здоров'я.// Фізкультура і спорт. 1993 №3.

ФАКТОРИ,ЩОЗАБЕЗПЕЧУЮТЬМОТИВАЦІЮСТУДЕНТСЬКОЇМОЛО ДІДО ЗАНЯТЬФІЗИЧНИМВИХОВАННЯМ

Сергєєва Анастасія

Науковий керівник: викладач Міщенко В. Л.

Гірничий коледж «Криворізький національний університет»

Постановка проблеми. Фізичне виховання - система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму, гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних можливостей людини, формування життєво важливих рухових навичок та вмінь.

Теорія і практика фізичного виховання спираються на дані фізіології. Фізіологічна наука озброює теорію і методику фізичного виховання закономірностями розвитку організму людини, правильного врахування впливу різноманітних чинників на його функціональну діяльність. На основі її даних розробляють науково обґрунтовану систему фізичних вправ, спрямованих на розвиток рухових дій і формування фізичних якостей організму.

Мета дослідження фізичного виховання витікає з основного завдання виховання, яке полягає в необхідності підготувати всебічно розвинутих, активних та здорових членів суспільства, яка органічно поєднує в собі гуманістичні і загальнолюдські позитивні риси особистості, гармонію фізичного та психічного розвитку.

Методика дослідження. Для з'ясування, які фактори забезпечують мотивацію

до занять фізичним вихованням студентів, ми провели анкетування, в експериментальній групі з 20 студентів.

Результати дослідження. За допомогою анкетування, ми з'ясували, що 79,37% вважають заняття фізичною культурою необхідним для своєї майбутньої діяльності, натомість 20,63% опитаних дотримуються протилежної думки. Але слід зазначити, що серед опитаних є ті, хто займається фізичним вихованням не тільки у навчальний час, а і самостійно - 16,79%.

Проаналізувавши причини, які спонукають студентів займатися фізичним вихованням ми з'ясували, що найбільш вираженими є такі причини:

- Догляд за фігурою – 83,92%;
- Зміцнення здоров'я – 74,38%;
- Збільшення активності – 63,49%;
- Знайомство з новими друзями – 51,38%
- Розвиток фізичних якостей та витривалість – 43,71%;
- Спілкування з друзями – 35,34%;
- Самовдосконалення – 20,69%;
- Боротьбазішкідливимизвичками – 13,95%;
- Досягнення спортивних результатів – 8,12%.

Також, ми дізналися, звідки більшість опитаних студентів отримують інформацію щодо фізичної культури:

- На заняттях фізичного виховання - 71,89%;
- Від друзів - 35,42%;
- З телебачення та інтернету - 12,27% .

Висновки. Таким чином, слід підкреслити, що 65,56% студентів, займаються фізичною культурою тільки на заняттях. Тому, саме вона, є найефективнішою роботою, де студентська молодь заохочує мотивації до фізичного виховання.

Із нашого дослідження, можна зробити такий висновок, причини які мотивують студентів до фізичного виховання є: догляд за фігурою – 83,92%; зміцнення здоров'я – 74,38%; збільшення активності – 63,49%; знайомство з новими друзями – 51,38%. Більшість студентів дізнаються о користі фізичної культури на заняттях фізичного виховання. Але, нажаль, є і такі, яким зовсім не цікаво розвивати свої фізичні якості.

Література.

1. <https://studfiles.net/preview/5644655/page:3/>
2. http://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/4604/1/O_Lahtadir_T_Solyanik_10_14_konf_GI.pdf
3. https://pidruchniki.com/70185/pedagogika/fizichne_vihovannya_studentiv

СИСТЕМА БОДІФЛЕКС ЯК ФАКТОР ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Сьомка Єлизавета

Науковий керівник: Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Людство вже давно прагне створити універсальний спосіб для того, щоб схуднути та покращити своє здоров'я. Найбільш популярною

на даний час у цьому зв'язку, є система вправ Бодіфлекс. Творець цієї системи Грір Чайлдерс стверджує: «Для тих, хто не має достатньої кількості часу і грошей для відвідування дорогих спортзалів є відмінний і простий спосіб скинути вагу і покращити своє здоров'я»[1,с.26]. Система Бодіфлекс – це унікальна методика, яка об'єднує дихальні та фізичні вправи. Її основна мета – наситити організм киснем. Система спеціального діафрагмального дихання сприяє насиченню клітин нашого організму киснем. А всім відомо, що спалювання ліпідів і жирів, виведення шлаків відбувається в організмі саме за допомогою кисню [5].

Мета дослідження. Дослідити систему Бодіфлекс як унікальну методику, що об'єднує дихальні та фізичні вправи.

Аналіз науково-методичної літератури. Вся користь даного методу полягає в правильному диханні. Потрібно запам'ятати, що завжди видих йде через рот, а вдих через ніс. Спочатку видихніть через рот все повітря, максимально скільки зможете. Потім зробіть різкий і швидкий вдих через ніс, не дивуйтеся, він вийде гучним. І знову зробіть видих через рот з силою, задіявши при цьому діафрагму. Затримайте дихання, і сильно втягнувши живіт, порахуйте подумки до десяти. При виконанні цієї дихальної вправи ви повинні зайняти необхідну собі позу. А тепер можна розслабитися і зробити спокійний вдих[4].

Вправи Бодіфлекс можна розділити на три групи: ізометричні, ізотонічні та розтягуючі. Ізометричні залучають до роботи одну групу м'язів, ізотонічні- декілька груп м'язів, а розтягуючі розвивають м'язову еластичність. Для виконання Бодіфлекс необхідно буде вивчити 12 основних вправ, які включають в себе пози призначені для напруги і розтяжки певних груп м'язів. Називаються вони – «Бічна розтяжка», «Лев», «Сейкр», «Ножиці», «Шлюпка», «Розтяжка сухожилів підколінних», «Алмаз», «Потворна гримаса», «Крендель», «Відтягування від ноги», «Кішка», «Черевний прес».[2,с.13].

Особливості системи бодіфлекс:

1. За допомогою аеробного дихання в організм надходить велика кількість кисню, яка насичує кров і разом з нею доставляється до ділянки напруги, що сприяє інтенсивному розщепленню жирів.

2. Бодіфлекс прискорює процес метаболізму.

3. Бодіфлекс посилює лімфоток, що сприяє прискореному виведенню шлаків, токсинів та інших шкідливих речовин з організму.

4. Бодіфлекс благотворно впливає на інтенсивність скороченням м'язів шлунка, викликаючи з часом його зменшення в розмірах, а , отже, і зменшення кількості споживання їжі.

5. Унікальність системи Бодіфлекс полягає в тому, що вона ефективно може працювати у двох напрямках: сприяти зменшенню загальних обсягів і моделювати окремі проблемні зони (сідниці, стегна, талію і т.д.).

Результати дослідження та їх обговорення. Бодіфлекс – це спеціальна система, яка представляє собою поєднання особливої дихальної гімнастики з певними видами навантажень.

Розробила цю систему американка Грір Чайлдерс. Вона стверджує, що люди, особливо жінки, дихають неправильно. Грудне, поверхнєве дихання призводить до того, що клітини організму страждають від браку кисню, тому сповільнюється обмін речовин, з'являється синдром хронічної втоми, болить спина і інші частини тіла. Щоб усунути ці проблеми, потрібно перейти на правильне, діафрагмальне дихання.

[5].

Гімнастика Бодіфлекс – це особливий вид вправ, які вимагають зайняти певну позу і ретельно стежити за диханням, яке має в точності відповідати інструкціям. У результаті регулярних занять кожна клітина щедро збагачується киснем, м'язи знаходять тонус, а ви – життєву силу і бадьорість.[3].

Оксісайз або Бодіфлекс – це аж ніяк не так просто, як може здатися на перший погляд. Ця система розрахована на дуже точне відтворення кожного руху, тому в домашніх умовах вивчати техніку з нуля може бути досить проблематично, навіть якщо ви підберете кілька тямущих відеоуроків. Програма Бодіфлекс існує, перш за все, для тих, кому протипоказані або попросту не до смаку серйозні фізичні навантаження. Система комплексно впливає на здоров'я, причому в найкоротші терміни!

Система працює просто: коли ви затримуєте дихання, в крові активно накопичується вуглекислий газ, який розширює артерії і ефективно готує клітини до засвоєння кисню, якого організм в цьому випадку може сприйняти більше. А кисень для нашого організму – це велике благо, яке змінює на краще самі різні сфери: зайву вагу і целюліт, знижений зір і слух, хронічний брак енергії, захворювання дихальних шляхів, втома, профілактика карієсу, головні болі, болі в м'язах, нетравлення шлунка, болі в хребті, слабкий імунітет.

Переваги системи:

Заняття не займають багато часу як правило, для досягнення стійких позитивних результатів достатньо 15 -20 хвилин на день.

Бодіфлекс – єдина система дихальних і фізичних вправ, яка тренує не тільки тіло, але й має вправи на омолодження обличчя та шиї (вправи «Лев», «Повторна гримаса»).

Займатися можна в будь-якому віці і в будь-яких умовах; самостійно вдома, на роботі або з тренером на групових тренуваннях.

Три правила для гарного результату:

Правило № 1. Регулярність.

Тільки систематичні тренування забезпечують потрібну завантаженість на м'язи і дають бажаний результат. І тут не має ніякого значення інтенсивність навантажень: саме сталість відіграє вирішальну роль.

Правило №2. Заняття на голодний шлунок

Обов'язкова умова – всі заняття Бодіфлексом проводять тільки на порожній шлунок. Ідеальний час – з ранку, відразу після пробудження. Якщо немає можливості займатися з ранку, майте на увазі, що приступати до занять можна не раніше, ніж через дві- три години після останнього прийому їжі.

Правило № 3. Відмова від жорстких дієт

Не потрібно поєднувати бодіфлексом з жорсткою дієтою або голодуванням. Організм під час тренувань буде витратити колосальну кількість енергії, яку обов'язково потрібно заповнювати. Якщо ви відчуваєте потребу в зниженні кількості їжі, обмежте себе в прийомі солодкого і мучного. Того буде цілком достатньо.

Заняття бодіфлексом не вимагають особливих зусиль, але все ж їх потрібно виконувати регулярно і систематично. Грір рекомендує займатися щодня. Оптимальний час – зранку на голодний шлунок, 15-20 хвилин, більше не варто. Можна випити склянку води, соку або чашку чаю перед виконанням вправ. Через

деякий час після початку занять бажано додати ще одне тренування – перед сном, що також благотворно вплине на людей, які страждають безсонням.[1,с.23].

Висновки. Система Бодіфлекс є унікальною методикою і принципово новим явищем у фізичному житті людини. Такі вправи дозволять кожному контролювати свій рівень навантажень і мають велике ефективне значення для покращення загального стану здоров'я та краси.

Література.

- 1.ГордеевГ.В.Аэробика. Фитнес. Шейпинг/Г.В.Гордеев.-М.:Вече,2011.-С.61-80.
 2. Чайлдерс Г. Великолепная фігура за 15 минут в день / Г. Чайлдерс.-М., 2012.-60с.
- Електроний ресурс:
- 3.<https://just-fit.ru/idealnoe-telo/bodifleks-uprazhnenija-dlja-pohudenija>.
 - 4.<http://a-yak.com/bodifleks-dixalna-gimnastika-dlya-sxudnennya/>
 - 5.<https://liferules.com.ua/diyeti-i-shudnennya/dihalna-gimnastika-dlya-shudnennya-bodifleks-v-kartinkah-i-video.html>

ІСТОРІЯ ТА СЬОГОДЕННЯ ХЕРСОНСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ

«ІНВАСПОРТ»

Яковенко Ольга

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В декларації ООН про права інвалідів (1975 р.) говориться, що «інваліди мають невід'ємне право на повагу їх людської гідності незалежно від походження, характеру і важкості уражень, мають громадські та політичні права, право на економічне та соціальне забезпечення, на медичне, психічне або функціональне лікування, на відновлення здоров'я, на освіту, професійну підготовку і відновлення працездатності, на допомогу, консультації, на послуги з працевлаштування та інші види обслуговування, які дозволять їм максимально проявити свої можливості і здібності та прискорять процес їх соціальної інтеграції і реінтеграції» [2].

Аналіз останніх досліджень та публікацій.Громадськість інвалідів активно боролася за визнання соціальної значущості фізкультурно-спортивного руху та необхідності відповідної державної підтримки [1]. Стрімкий злет масового спорту інвалідів відбувся, коли в Україні була започаткована діяльність унікальної, і поки що єдиної в світі державної системи управління фізичною культурою і спортом інвалідів. У 1993 році рішенням Уряду України були створені Український центр з фізичної культури і спорту інвалідів „Інваспорт” та 27 регіональних центрів “Інваспорт” [3].

Мета роботи полягала у узагальненні історії та сучасного стану Херсонського обласного центру «Інваспорт».

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи** дослідження: аналіз архівних матеріалів; вивчення та аналіз досвіду видатних діячів фізкультурно-спортивного руху осіб з інвалідністю Херсонщини; бесіди.

Результати дослідження та їх обговорення. У березні 1993 року було засновано Херсонський обласний центр з фізичної культури та спорту інвалідів „Інваспорт”. Очолив його – Анатолій Петрович Вдовиченко. З 19 березня 1998 року

начальником обласного центру «Інваспорт» призначено Івана Івановича Міщенко.

До 2008 року обласний центр був структурним підрозділом обласного управління у справах сім'ї, молоді та спорту обласної державної адміністрації, а з 2008 року – Херсонської обласної Ради.

З 2012 року і по теперішній час – Херсонський регіональний центр з фізичної культури та спорту інвалідів «Інваспорт» Херсонської обласної ради. Завданням центру є забезпечення комплексних та цільових програм з питань фізкультурно-спортивної та реабілітаційно-виховної роботи з інвалідами різного віку і нозологій [3].

Після реорганізації Херсонський регіональний центр «Інваспорт» займається організаційними питаннями, що до розвитку Паралімпійського та Дефлімпійського руху та реабілітації осіб з інвалідністю на Херсонщині. Контролює роботу провідних спортсменів, які входять до складу Національних збірних команд України з різних видів спорту.

Регіональний центр „Інваспорт” у тісній співпраці з державними, громадськими та молодіжними організаціями веде пошук нових шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної роботи з інвалідами, їх батьками, підготовки спеціалістів для роботи зі спортсменами-інвалідами, проводить широку пропаганду Паралімпійського та Дефлімпійського руху на Херсонщині залучаючи передовий досвід кращих регіональних центрів „Інваспорт” України, розвинутих держав Європи, активно залучаючи до цього засоби масової інформації, сайти інтернет-мережі. Інфраструктура Херсонського регіонального центру "Інваспорт" складається: регіональний центр в м. Херсоні та 4 відділення - у м. Нова Каховка, Генічеськ, Олешки, Білозерка.

Починаючи з 1995 року і по теперішній час, спортсмени центру беруть участь у Всеукраїнських змаганнях, Чемпіонатах Світу, Європи, Паралімпійських, Дефлімпійських та Глобальних іграх. Юнаки молодшого віку активно виступають на Всеукраїнських Спартакіадах «Повір у себе».

Висновки.Регіональний центр „Інваспорт” у тісній співпраці з державними, громадськими та молодіжними організаціями веде пошук нових шляхів удосконалення фізкультурно-оздоровчої, реабілітаційної та спортивної роботи з інвалідами, їх батьками, підготовки спеціалістів для роботи зі спортсменами-інвалідами, проводить широку пропаганду Паралімпійського та Дефлімпійського руху на Херсонщині залучаючи передовий досвід кращих регіональних центрів „Інваспорт” України та розвинутих держав Європи.

Література.

1. Бріскін Ю.А. Спорт інвалідів в Паралімпійському русі. / Ю.А. Бріскін //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. – Харків: ХДАДМ, 2000. - №8. – С. 24-29.

2. Декларація про права інвалідівhttp://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/disabled.shtml.

3. Степанюк С. Історія розвитку спорту осіб з інвалідністю на Херсонщині. [Текст] Степанюк С., Малашенко Л., Козіброда Л. Ломака Ж. // Наук Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2018. – Вип. 2 (96). – С. 91-94.

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....	6
Авдєєв Дмитро ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ФУТБОЛІСТІВ «ФК ОЛЕКСАНДРІЯ U-21».....	6
Анненков Михайло ФОРМИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ СПОРТИВНИМ ТАНЦЯМ НА ВІЗКАХ.....	8
Боднарук Катерина КОНТРОЛЬ ШВИДКІСНО–СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	10
Бондаренко Олександр РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	13
Волошина Анастасія ЗМІСТ СИСТЕМИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	15
Всеволодов Всеволод РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ КАРАТИСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	17
Гулько Валерія ОЦІНКА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БАСКЕТБОЛІСТОК БК «ТАВРІЙСЬКА ЗІРКА».....	20
Давиденко Анна УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ ВЕРХНЬОЇ ПРЯМОЇ ПОДАЧІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	24
Дубіна Ганна ОПТИМІЗАЦІЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ КІКБОКСЕРІВ ВИСОКОГО КЛАСУ.....	26
Жайворонок Олександр, Танцєрев Микола ЗЛОБІН МИКОЛА СЕМЕНОВИЧ, ЯК ОДИН ІЗ ОСНОВОПОЛОЖНИКІВ АКАДЕМІЧНОГО ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	32
Житарчук Антон ОЦІНКА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	34
Константинова Дар'я ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ (НА ПРИКЛАДІ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ).....	37
Кошеварова Анна МОТИВАЦІЯ ПІДЛІТКІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ...	39
Кріт Вадим УРАХУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНО-ТИПОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ СПОРТСМЕНІВ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	42

Кузнєцов Олексій	
ВПЛИВ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ГИРЬОВИКІВ НА ЗМАГАЛЬНУ РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ.....	45
Кузеванова Тетяна	
ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ ТА ВЛАСТИВОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК.....	48
Куруч Анастасія	
АКЦЕНТУАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ СУДДІВ З ГАНДБОЛУ.....	52
Лукашишена Олена	
ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТАКТИКИ ПРИ ПОДОЛАННІ ДИСТАНЦІЇ В СПОРТИВНОМУ ТУРИЗМІ.....	54
Міщенко Олександра	
РІВНІ ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК У ВОЛЕЙБОЛІ ПЛЯЖНОМУ.....	56
Одейчук Валерія, Одейчук Віолетта	
ВПЛИВ СПОРТУ НА РОЗВИТОК ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ПІДЛІТКА.....	59
Онищенко Сергій	
ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ	61
Осадчий Назар	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ЗАСОБАМИ ПАНКРАТІОНУ.....	64
Петюренко Виолета	
ОСОБЕНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ УЧЕБНО-ТРЕНЕРОВОЧНОГО ПРОЦЕСА БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ.....	67
Сергійчук Анастасія	
СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВІДБОРУ ДІТЕЙ У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	71
Сільвестрова Ганна	
ОЦІНКА РІВНЯ РОЗВИТКУ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ГАНДБОЛІСТОК РІЗНОГО РІВНЯ АМПЛУА.....	74
Тіскарьова Єлизавета	
ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ПІДГОТОВКИ БОРЧИНЬ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ ВИСОКОГО КЛАСУ....	77
Четверікова Анастасія	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЖІНОК-КАНОЇСТОК.....	78
Швець Галина	
УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ДІВЧАТ-ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ КРОСФІТ.....	82
Юдін Владислав	
ШВИДКІСНО-СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТИБУНІВ У ВИСОТУ ХЕРСОНСЬКОГО ВИЩОГО УЧИЛИЩА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	86
Якось Аліна	
РУХЛИВІ ІГРИ ТА ЕСТАФЕТИ В ПІДГОТОВЦІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	89
Якушева Олена	
ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛЬЦІВ	91

Синицина Юлія	
ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРУ «РОБОТ» У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ТЕНІСИСТІВ.....	93
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...	95
Алпатов Євген	
ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	95
Боков Антон	
ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ДО ОПАНУВАННЯ МОДУЛЮ «ВОЛЕЙБОЛ».....	97
Гончаренко Анна	
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ ДІВЧАТ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	100
Журба Аліна	
СПОРТИВНО-МИСТЕЦЬКІ ЗАХОДИ В ПОЗАКЛАСНІЙ РОБОТІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ.....	105
Івченко Олександр	
ОЦІНКА РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ 7-го КЛАСУ.....	107
Кім Роберт	
ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ МОЛОДШИХ ТА СЕРЕДНІХ КЛАСІВ.....	109
Макарук Лілія	
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ШЛЯХОМ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	111
Мороз Максим	
РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ШКОЛЯРІВ З МЕТОЮ РОЗПОДІЛУ УЧНІВ ДЛЯ ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	114
Мостова Галина	
КОМП'ЮТЕРНА ПРОГРАМА «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ».....	117
Паклов Дмитро	
ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН, ЯК УМОВА ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТАРШОКЛАСНИКІВ.....	120
Почиваліна Анастасія	
ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ШКОЛЯРІВ.....	123
Прокопенко Михайло	
ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	125
Самонова Адель	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ТЕХНІЧНИХ ПРИСТРОЇВ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ.....	129
Серебреннікова Анна	
РОЛЬ ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА У ЯКІСНОМУ ЗАСВОЄННІ ТЕХНІКИ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	131

Слепньов Максим	
ПРОБЛЕМА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ УКРАЇНИ.....	134
РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ	136
Гетьман Ольга	
ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	136
Кисельова Анастасія	
САНІТАРНО-ПРОСВІТНИЦЬКА РОБОТА ПІДЛІТКАМИ ЩОДО ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ, ЯКІ ПЕРЕДАЮТЬСЯ ЧЕРЕЗ КРОВ.....	139
Кожокару О., Бузін В., Кузьменко Є.	
ОСОБЛИВОСТІ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ СТУДЕНТІВ СПОРТИВНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ В УМОВАХ РОЗУМОВОГО НАВАНТАЖЕННЯ.....	142
Логунів Павло	
КУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ІШЕМІЧНІЙ ХВОРОБІ СЕРЦЯ.....	151
Лопачук Анастасія	
ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ШКОЛЯРІВ.....	154
Модей А.	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВЖИВАННЯ КРЕАТИН МОНОГІДРАТУ ПРИ СИЛОВИХ ТРЕНУВАННЯХ.....	157
Паламарчук Олена	
ОСОЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З АУТИЗМОМ.....	160
Прокопчук Олександра	
РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІЯК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	162
Романюк Ірина	
САНІТАРНО – ПРОФІЛАКТИЧНІ ЗАХОДИ ЗАПОБІГАННЯ ОЖІРІННЯ ПІДЛІТКІВ.....	165
Рябошапка Олександр	
ОЦІНКА ФІЗІОЛОГІЧНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ЗА ДОПОМОГОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ ПРОБ.....	168
Семідетна Вікторія	
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ХВОРИХ НА ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ.....	171
ЩекаАнатолій	
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ЗІ СЛАБОЧУЮЧИМИ ДІТЬМИ.....	173
РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ НАВЧАННЯ.....	176
Бережна Поліна	
ФІТНЕС-АЕРОБІКА В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК КДПУ.....	176

Бібік Микита ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ СТУДЕНТІВ.....	177
Бубенцова Катерина АНАЛІЗ МОТИВАЦІЇ ЗАЦІКАВЛЕНОСТІ СТАНОМЗДОРОВ'Я У СТУДЕНТІВ КДПУ.....	180
Єфимович Марія ХВОРОБИ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ У ПІДЛІТКІВ, ЯК ПРОБЛЕМА СЬОГОДЕННЯ.....	182
Калашнікова А. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ З ТИПАМИ ТЕМПЕРАМЕНТУ.....	185
Кирик Владислав СКЛАДОВІ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ПРИ ВИБОРІ МАЙБУТНЬОЇ СПЕЦІАЛЬНОСТІ.....	187
Коник Дар'я СУЧАСНІ ПІДХОДИ В МЕТОДИЦІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ.....	189
Максименко Г. ОБГРУНТУВАННЯ ВИБОРУ СТУДЕНТАМИ МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ.....	193
Рибалка Каріна ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У РЕЖИМІ ДНЯ СТУДЕНТА.....	195
Сергєєва Анастасія ФАКТОРИ, ЩО ЗАБЕЗПЕЧУЮТЬ МОТИВАЦІЮ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ.....	197
Сьомка Єлизавета СИСТЕМА БОДІФЛЕКС ЯК ФАКТОР ЗАСТОСУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ.....	198
Яковенко Ольга ІСТОРІЯ ТА СЬОГОДЕННЯ ХЕРСОНСЬКОГО ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ «ІНВАСПОРТ».....	201

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А. Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Третьяков О.О., Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А., Харченко – Баранецька Л.Л., Еделєв О.С.
Технічний редактор – Третьяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. Університетська 27
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru