

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



ДИДАКТИКО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
Збірка наукових праць за матеріалами
Х Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції
(24 - 25 березня 2016 року)

УДК 796.06:37.02
ББК 74.267
Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами X Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (24 – 25 березня 2016 року). – Херсон: Херсон: ХДУ, 2015. – 249 с.

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

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

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

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

Барановська Ю.В. - викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Третьяков О.О. – викладач;

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

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

© ХДУ, 2016

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Атаманова Регіна – студентка 1 курсу Національного юридичного університету ім. Ярослава Мудрого.
2. Бардачов Дмитро – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
3. Блажко Юлія – (МАН) – Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №41.
4. Бондарь Олена – студентка Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського.
5. Василенко Катерина – магістр Херсонського державного університету.
6. Венгер Тамара – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 37.
7. Вольська Альона – магістр Херсонського державного університету.
8. Гайдар Даша – студентка Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського.
9. Гасанов Сахаб – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
10. Гацоева Уляна – (МАН) – Загальноосвітня школа №52.
11. Гетьман Микола – студент Миколаївського національного університету ім.В.О.Сухомлинського.
12. Городинський Владислав – студент 2 курсу Херсонського державного університету.
13. Гриценко Ілля – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
14. Данець Тетяна – (МАН) – Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва Херсонської міської ради.
15. Денещук Тарас – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
16. Заблодська Світлана – студентка Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка.
17. Зажерилло Роман – магістр Херсонського державного університету.
18. Кардаш Крістіна – студентка Херсонського державного університету.
19. Кеба Ярослав – студент Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського.
20. Кононович Наталія – студентка 2 курсу Херсонського державного університету.
21. Конончук Віктор – магістр Херсонського державного університету.
22. Корнієнко Валерія – студентка Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського.
23. Коц Анна – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонського навчально-виховного комплексу №51.
24. Краєвська Анастасія - студентка Херсонського державного університету.
25. Краснова Тетяна – студентка Херсонського державного університету.
26. Лашина Юлія – студентка 4 курса Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту.
27. Лопачук Анастасія - студентка Херсонського державного університету.

28. Луценко Аліна – студентка Херсонського державного університету.
29. Манжелій Дмитро – (МНУ) – студент Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського.
30. Мильчук Соломія – студентка 5 курсу Львівського державного університету фізичної культури.
31. Мордюк Дар'я – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
32. Олійник Віктор – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
33. Омельченко Ганна – (МАН) – Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №41.
34. Пархоменко Микита – студент Херсонського державного університету.
35. Патращук Ірина – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
36. Перун Артемій – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
37. Писаренко Анастасія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
38. Підлубна Оксана – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
39. Попович Тетяна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
40. Постернак Сергій – студент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.
41. Проценко Катерина – магістр Херсонського державного університету.
42. Рзаєва Вероніка – магістр Херсонського державного університету.
43. Римик Владислав – студент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.
44. Рипула Неля – магістр Херсонського державного університету.
45. Руденко Яна - магістр Херсонського державного університету.
46. Савченко – Марущак Марина – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
47. Сердюк Віктор – студент 5 курсу Херсонського державного університету.
48. Сидоренко Людмила – (МАН) Херсонської спеціалізованої школи І-ІІІ ступенів №52.
49. Строган Дар'я – студентка Херсонського державного університету.
50. Ступіна Ольга – студентка Миколаївського національного університету ім. В.О.Сухомлинського.
51. Тамбовцев Георгій – студент 5 курсу Херсонського державного університету.
52. Уткін Денис – магістр Херсонського державного університету.
53. Филиппова Анастасія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.

54. Хомалюк Юлія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.

55. Хоменко Владислав – студент 5 курсу Херсонського державного університету.

56. Цуманець Андрій – студент 4 курсу Херсонського державного університету.

57. Червоненко Андрій – вчитель НСІШ № 2 м. Херсон.

58. Чимерис Марія – студентка Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

59. Чипизубова Анна – студентка 4 курса Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета.

60. Чичикало Ольга – студентка Херсонського державного університету.

61. Шалагин Сергій – магістр Херсонського державного університету.

62. Шеремєєва Інна – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.

63. Шестак Ольга – (МАН) – Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва Херсонської міської ради.

64. Шубіна Наталія – (МАН) – Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №46.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ПІЛАТЕС ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Атаманова Регіна

Науковий керівник: доцент Миргород Д. О.

Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого

Постановка проблеми. На сьогоднішній день сучасна молодь не приділяє належної уваги своєму стану здоров'я, що викликає величезну кількість захворювань. За оцінками фахівців 75% хвороб у дорослих є наслідком умов життя, що включає рівень життя, його якість, шкідливі звички, відсутність режиму, нераціональне і незбалансоване харчування, нерегулярність та неповноцінність занять спортом і фізичною культурою [1] – в роки навчання, тому виховання у молоді потреби збереження та зміцнення здоров'я повинно стати обов'язковим в системі освіти.

Це можна помітити по зверненням студентів до лікарів з типовими скаргами з приводу дискомфорту і болісних відчуттів у зоні шиї, спини, серця і т. д. За даними МОЗ України серед молоді 17-18 років спостерігаються: функціональні відхилення в серцево-судинній системі у 26%, захворювання органів травлення у 17%, захворювання ендокринної системи у 10%. Взагалі, понад 50% молоді має проблеми зі здоров'ям [2].

Отже, саме на вищій навчальній закладці підпадає роль підтримання фізичної форми та покращення здоров'я молоді. Деякі студенти просто не зацікавлені в виконанні вправ для підтримання своєї фізичної форми. Через це методика проведення занять з фізичної культури, її організація у вищих навчальних закладах повинні вдосконалюватися, набувати нових і більш ефективних засобів для покращення здоров'я студентства. Необхідно впроваджувати нові напрямки фізичних занять для того, щоб зацікавити студентів в їхньому виконанні.

Одним із найбільш ефективних видів фізичної активності не тільки для підтримання фізичної форми та покращення самопочуття, але й для гармонії тіла і духу являється Пілатес.

Мета дослідження. Проаналізувати походження даного виду системи фізичних вправ. Вивчити основні сучасні принципи та методики викладання Пілатесу у вищих навчальних закладах. Визначити переваги системи Пілатеса та користь від неї.

Результати дослідження. Методика Пілатеса головним чином націлена на оздоровлення хребта. Тому що вона була розроблена Джозефом Пілатесом, який з самого дитинства хворів на рахіт, астмою і ревматизмом, був кволою та хворобливою дитиною, але завдяки силі волі та бажанню перемогти хворобу, він починає займатися спортом і вже в 14 років досягає колосальних результатів. Під час Першої світової війни він повинен був підіймати на ноги поранених солдатів, за весь цей період він не піддавався хворобі, а під час епідемії в Англії у 1918 році жоден з тих, хто займався за методикою Пілатеса не захворів. Отже, Джозеф

зрозумів, що його методика все ж таки має реальний результат і він формулює головний принцип напрямку, про прямий зв'язок духу і тіла та їх взаємного впливу. Пізніше разом із своєю дружиною Кларою він переїжджає до Нью-Йорку, де в 1923 році відкриває свою першу студію [4].

На жаль, Пілатес не залишив після своєї смерті вичерпних матеріалів з описом своєї методики, але більшість з них було збережено і доповнено завдяки його учням. За своє життя Джозеф опублікував 2 книги з поясненнями методики, виконання та принципів вправ. У книжці "Повернення до життя за допомогою контрології" («Return to Life Through Contrology»), яка вийшла в 1945 році описано 34 класичні вправи методики Пілатеса з ілюстраціями.

5 основних вправ методики Пілатеса: 1. "Сотня"; 2. "Перекасти на спині"; 3. "Скручування вгору"; 4. "Пила"; 5. "Головоломка"

Перша вправа розрахована на зменшення болю в шийному відділі, яка виконується із застосуванням в основному черевних м'язів, яка розподілена на базовий, енергійний та релаксаційний комплекси вправ. Друга вправа застосовується для масажу хребта та покращення збалансованості тіла, в ній застосовуються черевні та сідничні м'язи. Третя вправа полягає в спинній артикуляції для того, щоб зміцнити ноги, а також сприяти силі черевного пресу. Четверта вправа складається з чотирьох етапів: налаштування, розігрів, участь, відновлення. Складові вправи підвищують гнучкість стегон, вирівнюють спину і надають силу м'язам. П'ята вправа націлена на зміцнення спини та покращення її гнучкості [5].

Принципи методики Пілатеса:

1. Релаксація. Перед початком занять головне - зняти напругу, що накопичилася в м'язах.

2. Концентрація. Полягає в умінні подумки концентруватися тільки на тих м'язах, які в даний момент тренуються.

3. Вирівнювання. Саме правильна постава під час тренувань перешкоджає пошкодженню суглобів.

4. Дихання. Контроль за тим, щоб воно було глибоким з акцентом на заповненні повітрям нижньої частини легенів, щоб уникнути задишки під час тренувань.

5. Інтуїція. Необхідно дослуховуватись до свого тіла, щоб розуміти, що йому підходить, а що - ні, тобто, відчуваючи біль під час виконання вправ, необхідно припинити їх.

6. Координація. Контроль за точністю виконання кожного руху під час тренувань, щоб організм звикав до правильних рухів і в житті.

7. Плавність рухів. Поспих неприпустим. Кожна вправа має плавно переходити до наступної.

8. Витривалість. Збільшувати інтенсивність тренувань треба поступово. Таким чином, обов'язково підвищиться ефективність роботи дихальної та серцево-судинної системи.

9. Регулярність. Ключовий принцип, який є запорукою ефективності. Тренування повинні проводитися не рідше 3 разів на тиждень.

10. Акцент на центр, так зване "ядро", "джерело енергії". Під час кожної вправи ваше "ядро", тобто м'язи живота повинні бути напружені, вони повинні тягнутися до попереку тому що саме прес підтримує хребет і життєво важливі органи черевної порожнини в правильному положенні.

11. Візуалізація. Думки та зорові картинки викликають в нас певну реакцію зі сторони не тільки нашого тіла, але й м'язів.

12. Інтеграція. Комплексний вплив на весь організм, застосовуючи усі види м'язів [6].

Переваги і користь від системи Пілатеса:

1. Робить сильними м'язи кора (м'язовий участкового між верхньою частиною троса і ногами, розташовуються біля хребта і служать його фіксаторами [7]). Основна мета системи пілатес — розвиток сильних м'язів кора. Це дозволяє позбутися від болю в спині, а також виправляє постуральні розлади.

2. Тренування приносять задоволення не тільки тілу, а й розуму, тобто «мозок-м'язи». Під час занять посилюється зв'язок між розумом і м'язами. Займаючись пілатесом, ви краще будете розуміти і контролювати своє тіло. Тренування проходять у приємній атмосфері.

3. Відновлює баланс. Завдяки пілатесу, за рахунок зміцнення м'язів кора і розвитку здатності володіти власним тілом, істотно поліпшується баланс. А розвиток усіх м'язів робить тіло більш гармонійним і привабливим.

4. Розвиває силу. Якщо ви хочете поліпшити силові показники, пілатес може служити альтернативою тренажерний залу. Але на відміну від підняття важких ваг, пілатес формує довгі, тонкі і гнучкі м'язи, прибираючи при цьому об'єми.

5. Збільшує об'єм легенів і покращує кровообіг. Під час тренувань кров починає циркулювати швидше і збагачується киснем, що забезпечує більший приплив крові до м'язів. Вона виводить продукти розпаду, відходи, які викликають м'язову втоми. Коли циркуляція збільшується, м'язи розслабляються, а біль і скутість при цьому зменшуються.

6. Знижує стрес. Правильне дихання поряд з концентрацією зменшують або навіть повністю усувають стрес. Деякі люди відчувають стрес, пов'язаний з травмами. Пілатес також бореться з цим.

7. Покращує загальний стан здоров'я. Більшість тренувальних програм орієнтовані тільки на фізичний стан, пілатес ж спрямований і на психічне здоров'я.

8. Підвищує упевненість в собі.

9. Дозволяє сформувати пропорційне тіло

10. Сприяє схудненню. Одне з найбільших переваг цієї системи полягає в тому, що пілатес сприяє схудненню [8].

Відмінною рисою Пілатесу від інших систем фізичних навантажень являється те, що ним може займатися будь-яка людина незалежно від віку, статі, наявності хронічних захворювань. Заняття з Пілатесу можна проводити, як в спортивному залі або вдома, так і на свіжому повітрі. Особливістю є також час, який є необхідним для здійснення вправ (близько п'ятнадцяти хвилин або більше). Головною перевагою даної методики - це зведення практично до нуля можливості травм і негативних наслідків. Пілатес - один із найбезпечніших видів тренувань [3].

Висновок. Проаналізувавши вправи з системи Пілатесу, ми переконалися, що їх впровадження є необхідним для зацікавлення та залучення студентської молоді на заняттях з фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Перевагою методів та принципів системи Пілатесу являється можливість виконуватися вправи усім студентам незалежно від віку або наявності травм, тобто вони можуть бути застосовані навіть для студентів зі спеціальною медичною групою [2].

Методи та принципи системи Пілатесу сприяють швидшій реабілітації після травм, покращення самопочуття і активації м'язів, збільшенню гнучкості, збалансованості, як духовній, так і фізичній, коригуванню осанки, динамічній рівновазі, м'язовій витривалості, поліпшенню контролю над тілом, дають змогу студентам покращити їх повсякденне життя та спортивні результати і т. д [9].

Література.

1.Ибрагимли Х. Пути совершенствования охраны здоровья студентов / Х. Ибрагимли, Г. Садыхова, Я. Гаджиева // Между- народный медицинский журнал. – 2010. – No2. – С. 93–96.

2.Маріонда І., Джуган Л. Застосування основних принципів Пілатесу у проведенні занять зі студентами спеціальних медичних груп / Науковий вісник Ужгородського національного університету / с. 96

3.<http://ppos.lnu.edu.ua/function/sanatorium/about-health/>

4.<http://pilatestrener.kiev.ua/history.php>

5.<http://fittest.ru/faq/72-klassicheskie-uprazhneniya-metodiki-pilates>

6.http://azbuka-vitaminov.ru/view_article2.php?id=2

7.<http://poradu.pp.ua/krasa-zdorovya/19327-myazi-kora-trenuvannya-zmchnennya.html>

8.<http://beauty.at-its.com/pilates-osnovni-principi-i-korist.html>

9.<http://yogasfera.ru/library/articles/743-sem-prichin-zanjatsja-pilates.html>

10.<http://fitness-pro.ru/biblioteka/nauka-i-metodika-pilates.html>

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Бардачов Дмитро

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Актуальність. Пауерліфтинг (англ. powerlifting; power – сила, lift – піднімати) або силове триборство - силовий вид спорту, суть якого полягає в подоланні ваги максимально значного обтяження.

Міжнародна федерація пауерліфтингу (IPF). IPF - єдина міжнародна організація в пауерліфтингу, яка входить до Асоціації Всесвітніх ігор і Генеральної асамблеї міжнародних спортивних федерацій. З 1963 пауерліфтинг включений в програму Параолімпійських ігор як «важка атлетика», з 1992 року - як пауерліфтинг.

Пауерліфтинг також називають силовим триборством. Пов'язано це з тим, що в якості змагальних дисциплін у нього входять три вправи: присідання зі штангою

на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві і тяга штанги - які в сумі і визначають кваліфікацію спортсмена [1].

При виступі порівнюються показники спортсменів однієї вагової категорії.

Чоловіки розподіляються по одинадцяти ваговим категоріям: 52.00 кг, 56.00 кг, 60.00 кг, 67.50 кг, 75.00 кг, 82.50 кг, 90.00 кг, 100.00 кг, 110.00 кг, 125.0 кг, +125.0 кг. Жінки розподіляються по десяти ваговим категоріям: 44.00 кг, 48.00 кг, 52.00 кг, 56.00 кг, 60.00 кг, 67.50 кг, 75.00 кг, 82.50 кг, 90.00 кг, +90.00 кг [1].

Оцінка змагального результату визначається по сумі максимально взятої ваги у всіх трьох вправах. При однакових показниках перемога присуджується спортсмену, що володіє меншою вагою.

На відміну від важкої атлетики, де вага піднімається в основному за рахунок швидко-силових якостей спортсмена і високої техніки, в пауерліфтингу у всіх трьох вправах підйом штанги відбувається виключно за рахунок сили. Техніка вправ виконання відносно проста, тому вони є доступними практично для всіх охочих займатися силовою підготовкою [1].

Мета роботи: визначити шляхи розвитку та удосконалення фізичних якостей таких як сила та різновиди сили під час занять пауерліфтингом.

Виклад основного матеріалу. Сила - здатність організму людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Силові якості — це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття “сила”. Силові якості проявляються не самі по собі, а через певну рухову діяльність. При цьому вплив на прояв силових якостей здійснюють різні фактори, внесок яких у кожному конкретному випадку змінюється в залежності конкретних рухових дій та індивідуальних особливостей людини [1].

Серед їх виділяють: 1) власні м'язові; 2) центрально-нервові; 3) індивідуально-психічні; 4) біомеханічні; 5) біохімічні; 6) фізіологічні фактори; 7) умови зовнішнього середовища, у яких здійснюється рухова діяльність.

У залежності від умов, характеру й величини зусиль розрізняють різновиди прояву м'язової сили, які ми розглянемо нижче.

У динамічному режимі: повільна сила, швидка сила, вибухова сила, амортизаційна сила та силова витривалість.

У статичному режимі (ізометричному) силові зусилля спрямовані проти дії опору без супроводу руху, що характерно напруженням м'язів без змінення їх довжини. Ці зусилля розвиваються при виконанні вправ статичного характеру. Наприклад, вис на зігнутих руках, “вис кутом”, утримання штанги - руки вперед, “хрест” на кільцях та інші (власне вони застосовуються у спортивній гімнастиці тощо)[2].

Для розвитку силових здібностей використовуються різні види зовнішніх обтяжень: спеціальні снаряди (штанга, гантелі, гирі, тренажери тощо), протидії партнера, умови зовнішнього середовища (біг проти вітру, по похилій площині вгору тощо), використання власної ваги тіла.

При дозуванні навантаження в виконанні силових вправ слід розділяти і враховувати наступні фактори: суворо дозоване навантаження можливе за допомогою спортивних снарядів з точно визначеною вагою (вага штанги, вага

обтяження тренажера та інших устроїв); приблизно допустиме обтяження створюється за допомогою зовнішнього середовища (біг вгору, по піску, воді); приблизно допустиме обтяження при виконанні вправ, в яких використовується власна вага тіла. М'язові зусилля при цьому спрямовані на переборення сил, що виникають при переміщенні маси тіла: сила тяжіння, інерційні сили та інші механічні сили (підтягування на перекладині, вправи на гімнастичних снарядах та обладнанні, стрибки тощо).

В силовій підготовці спортсменів існує декілька способів навантаження: вправи з вагою менше граничної, підймання її максимальну кількість разів; вправи з максимальною граничною вагою, підймання її 1 -3 рази; • вправи з вагою менше граничної, підймання її з максимальною швидкістю.

Велике значення в методиці силової підготовки з обтяженням має темп виконання вправ [2].

Швидкий темп застосовується для зменшення жирового прошарку, відпрацювання рельєфу м'язів (з малими обтяженнями або використання власної ваги тіла), а також з метою розвитку швидкісної та вибухової сили (з використанням середніх та великих обтяжень).

Середній темп найбільш ефективний для загального розвитку організму спортсмена, збільшення силової маси та силових можливостей.

Повільний темп сприяє збільшенню фізіологічного поперечника м'язів за рахунок залучення до роботи максимальної кількості м'язових одиниць.

Кількість повторень вправи та вага обтяження залежать від завдань тренування, обсягу та інтенсивності плануємого тренувального навантаження, кваліфікації спортсмена.

Мала кількість повторень (1-3 на граничних, 4-7 на біляграничних обтяженнях) використовується спортсменами для розвитку максимальної сили та покращення форми групи м'язів.

Середня кількість повторень (8-12 разів) застосовується для збільшення м'язової маси і розвитку силових можливостей.

Велика кількість повторень (13-20 і більше) застосовують для звільнення від жирового прошарку і зменшення ваги тіла, формування рельєфу мускулатури та укріплення м'язів; для виховання силової витривалості; для профілактики травм м'язів, зв'язок і сухожилків, суглобів та в процесі відновлення після травм.

Обсяг тренувального навантаження, необхідний вплив обтяження на групу м'язів здійснюється виконанням кількості повторів вправи (серій) в одному підході: з постійною кількістю повторень в кожному наступному підході з одночасним підвищенням ваги обтяження, або навпаки - із підвищеною кількістю повторень зі зменшенням ваги обтяжень; виконуючи максимальну кількість повторень з постійним обтяженням.

Кількість серій на кожну вправу в тренувальному занятті планується в залежності від завдань тренування, та рівня кваліфікації спортсмена: у початківців - 1-3 сери, у підготовлених спортсменів 3-5, у культуристів вищої кваліфікації до 10 серій вправи.

Методи розвитку сили і м'язової маси в силових видах спорту розподіляються на дві групи: традиційні і нетрадиційні.

В основі розподілу традиційних методів покладено показники: вага обтяження та кількість повторень.

Метод короточасних максимальних напружень. Використовують вправи із великим обтяженням (90-100% від максимального), кількість повторень 1–3. Ефект – підвищення максимальної сили, розвиток вибухової сили. Поперечник м'язів практично не зростає.

Метод багаторазових близькограничних напружень. Силкові вправи з середнім обтяженням (70-90 % максимуму), кількість повторень 4-6. Ефект – розвиток силових можливостей і одночасно м'язової маси.

Метод багаторазових легких та середніх напружень. Силкові вправи із малим і середнім навантаженням (40-70 % максимуму), кількість повторень 8-10 разів і більше. Ефект – формування рельєфу локальних груп м'язів, збільшення м'язової маси, зміцнення опорно-зв'язкового апарату, розвиток силової витривалості.

Статичний метод розвитку сили. Силкові вправи з обтяженням 95-100 % максимуму. Тривалість напруження – 5-6 с, кількість повторень 1-3 рази, інтервал відпочину 30-40 с. Ефект – розвиток максимальної сили практично без збільшення м'язового поперечника [3].

До нетрадиційних методів розвитку сили та збільшення м'язової маси відносять наступні:

Метод примусового напруження. Складається з примусового розтягування м'язів протягом 10-40 с до початку виконання вправи з обтяженням 40% максимуму.

Метод контрасту. В основі миттєва зміна ваги обтяжування. Перша половина вправи виконується з максимальним або близьким до нього обтяженням, в другій половині спортсмен повністю або частково звільнюється від обтяження і закінчує вправу з меншою вагою. Ефект – діє як розвантажувальний фактор на м'язи.

Безнавантажувальний метод. Вправа характерна вольовим одночасним напруженням м'язів-антагоністів. Застосовують для розминки, «розігріву» м'язів.

Електростимуляційний метод заснований на подразненні м'язів електричним струмом частотою 2,5 кГц протягом до 10 с з інтервалом відпочинку 50 с (оптимальна кількість 10 разів). Ефект – додатковий метод розвитку силових можливостей та реабілітації м'язів після травм.

Висновки. Аналіз літературних джерел показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у спортсменів-початківців є повторний метод.

Важливим фактором для розвитку сили в пауерліфтингу є методи статичного та динамічного навантаження, та правильність техніки виконання вправи.

Література.

1. Воробйов А. І. Про структуру силової підготовки. Пауерліфтинг України / Воробйов А. І. – Київ, – 1992. – № 1. – С. 7.
2. Савченко М.І. Атлетизм та загальна і спеціальна фізична підготовка: Навчально-методичний посібник. / М.І. Савченко. – Херсон: Літера, 2013. –88с.
3. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник. / А. І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ, 2011. – 216 с.

ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ

Василенко Катерина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Перспективним напрямом вдосконалення системи спортивного тренування в баскетболі є наукове обґрунтування ефективних методів підвищення й оцінювання фізичної підготовленості спортсменів. Успішне розв'язання цього питання можливе за умови вдосконалення наявних та розробки нових тренувальних програм для баскетболістів, а також створення системи комплексного контролю розвитку фізичної підготовленості, де швидкісно-силова підготовленість є провідною.

Сучасна система спортивного тренування в різних видах спорту широко висвітлена в науковій та методичній літературі: питання загальної теорії підготовки спортсменів детально висвітлені М.Г. Озоліним, Л.П. Матвєєвим, В.М. Платоновим. Різні аспекти підготовки баскетболістів досліджено в працях Л.Ю. Поплавського, В.М. Корягіна, В.П. Кондрашина, С.С. Стонкуса, Л.Б. Андрющенко, З.М. Хромаєва та ін. [3; 5; 7]

В наш час існують багато засобів та методів розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей, але дуже мало інформації про методологію використання пліометричного методу розвитку та вдосконалення швидкісно-силових якостей та методику виконання пліометричних вправ. Взагалі подібні матеріали є в мало доступній закордонній літературі. У зв'язку з цим, дослідження, присвячені аналізу розвитку рухових якостей у баскетболістів 14-15 років, а також розробка методики вдосконалення швидкісно-силових якостей юних баскетболістів, яке є актуальним напрямом в теорії та методиці фізичного виховання та спортивного тренування.

Мета дослідження полягає в розробці та експериментальному підтвердженні ефективності використання пліометричних вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів 14-15 років.

Організація дослідження. Дослідження вдосконалення швидкісно-силових якостей проводилось в експериментальній та контрольній групах учнів 14-15 років, які займаються вже другий рік у одного тренера, але в різних школах. Перші відвідують секцію з баскетболу у «Школі-гімназії» №6, а другі відвідують секцію з баскетболу у ЗОШ №8 м. Джанкоя АР Крим.

Для вирішення поставлених завдань експериментальна група, яка відвідує секцію з баскетболу у «Школі-гімназії» №6, протягом двох місяців використовувала комплекс пліометричних вправ, який був розроблений та узагальнений з тренером баскетбольної секції. Експериментальна група в ході тренувань, в підготовчій або наприкінці основної частини заняття, вибірково застосовувала вправи пліометричного характеру. В контрольній групі баскетболісти виконували практично ту ж саму роботу проте вправи пліометричного характеру не використовувались.

З метою перевірки запропонованої та впровадженої методики вдосконалення швидкісно-силових якостей, на початку та по закінченню дослідження спортсменам були запропоновані наступні тестові вправи: стрибок у довжину з місця, стрибок угору з місця зі змахом рук, човниковий біг 4 x 9 м, застрибування на тумбу (40см) за 30 с, метання набивного м'яча 1 кг з положення присівши (від грудей), згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30 с.

Для проведення експерименту нами був розроблений комплекс пліометричних вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів 14-15 років експериментальної групи.

Таблиця 1

Комплекс пліометричних вправи для м'язів верхнього плечового поясу

№ п/п	Вправа	Кіл-сть повторень
1	1 – Виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від підлоги; 2 – Одна рука на підлозі друга на тумбі 10-15 см заввишки, виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від підлоги; 3 – Виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від тумби; 4 – Одна рука на підлозі друга на тумбі 10-15 см заввишки, виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від підлоги з іншого боку; 5 – Виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі на двох тумбах; 6-10 – Далі на другій тумбі так само.	3 підходи
2	Згинання та розгинання рук в упорі лежачі від підлоги, після цього доторкнутися попереду лежачого м'яча на витягнутій руці.	3x10р
3	1 – Виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від підлоги; 2 – Виконати один раз згинання та розгинання рук в упорі лежачі від тумби.	3x10р

Комплекс пліометричних вправ, що використовувалися для вдосконалення швидкісно-силових якостей верхніх кінцівок у баскетболістів 14-15 років наведений у таблиці 1.

Всі вправи, що використовувались в дослідженні мали чітко визначену структуру виконання. Враховуючи рівень підготовленості дітей ми розраховували кількість повторень для кожного комплексу і поступово, по мірі зростання рівня підготовленості, збільшували його. Всі запропоновані вправи виконувались лише тільки під пильним наглядом тренера після чіткого роз'яснення правильності виконання вправ. Помилки при виконанні вправ могли призвести до отримання певного виду травми.

Також комплекс вправ був розроблений і використовувалися для вдосконалення швидкісно-силових якостей нижніх кінцівок у баскетболістів 14-15 років і наведений у таблиці 2.

Комплекс вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей був введений в навчально-тренувальний процес роботи секції. Всі вправи, що використовував тренер виконувались в підготовчий частині заняття або наприкінці основної, двічі на тиждень.

Таблиця 2

Комплекс пліометричних вправи для м'язів нижніх кінцівок

№ п/п	Вправа	Кіл-сть повторень
1	Стоячи біля тумби (20-25 см) 1 – Застрибнути боком на тумбу; 2 – Зістрибнути боком з іншого боку тумби.	2х10р правим боком 2х10р лівим боком
2	1 – Стоячи передом до тумби застрибнути на неї; 2 – Зістрибнути вперед.	2х10р
3	3 положення стоячи спиною до тумби застрибнути на неї повертаючись на 180°.	3х10р правим боком 3х10р лівим боком
4	Чотири-п'ять тумб різної висоти. Стрибки з повного присяду підряд уперед.	3х3
5	Бар'єри висотою 15-20 см. Стрибки правим, лівим боком	3 підходи правим 3 підходи лівим
6	1 — Застрибнути на тумбу з повного присяду (40 см); 2 — Зістрибнути з тумби, після приземлення – швидкий стрибок вгору.	3х5р
7	Стрибки на тумбу зі зміною положення ніг.	3х30р
8	Застрибування та зістрибування з тумби з повного присіду (в руках гантелі).	2х10р
9	Серійні стрибки у довжину.	4х18м
10	Вистрибування з резинкою в гору, в руках м'яч 1 кг	2х10р

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи отриманні результати встановлено, що запропоновані пліометричні вправи вдосконалення швидко-силових якостей у баскетболістів 14-15 років привели до позитивних зрушень.

Для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення попереднього тестування та тестування по завершенню експерименту.

Аналіз порівняння результатів за тестом стрибок у довжину з місця в експериментальній групі довів, що за даним тестом результат на початку дослідження знаходився в межах 192 см., а після застосування комплексу пліометричних вправ для вдосконалення швидко-силових якостей змінився на 202,55 см і вказує на те, що використання даного комплексу дозволило в середньому покращити результати експериментальної групи на 10,55 см.

В контрольній групі тренування відбувалось без використання спеціально розроблених пліометричних вправ спрямованих на вдосконалення швидко-силових якостей. Аналізуючи середні результати за ідентичним тестом на початку дослідження зазначимо, що він знаходився в межах 189,1 см, а по закінченню експерименту цей показник підвищився на 3,1 см і складав 192,2 см.

При порівнянні середніх значень першого та другого зрізу за тестом стрибок вгору з місця зі замахом руки в експериментальній групі встановлено, що баскетболісти, також значно покращили результати протягом експерименту. Так в середньому в експериментальній групі результат з 40,5 см на початку дослідження змінився на 46,1 см на заключному етапі експерименту.

Використання вправ пліометричного характеру дали змогу підвищити результат на 5,6 см. А при порівнянні результатів контрольної групи за цим тестом їх результати покращились на 1,75 см, так на початку експерименту їх результат складав 41,6 см, а наприкінці — 43,35 см.

За тестом човниковий біг 4 x 9 м. результати в експериментальній групі були наступними: середній результат до початку експерименту складав 9,0 с, а після завершення середній результат в групі склав 8,9 с — це на 0,1 с краще. Той же самий тест був проведений і в контрольній групі, результати якої стали кращими на 0,06 с, так на початку експерименту результат складав 9,04 с, а наприкінці 8,98 с.

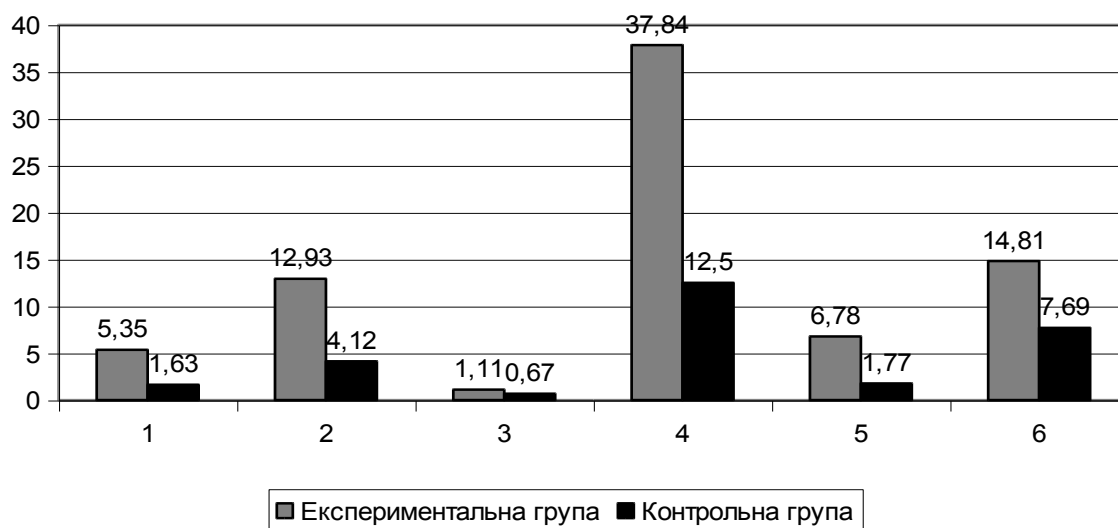
Наступним тестом було застрибування на тумбу (40см) за 30 с, де середні результати експериментальної групи на початку дослідження становили 15 разів, а після впровадження запропонованих пліометричних вправ результат підвищився на 7 разів і становив 22 рази. А в контрольній групі на початку тесту результат складав 15 разів, а наприкінці — 17 разів, де бачимо, що він покращився лише на 2 рази.

Порівнявши результати між вихідним та кінцевим результатом за тестом метання набивного м'яча 1 кг з положення присівши (від грудей) довів, що в експериментальній групі протягом експерименту результати значно підвищились. Так на початку експерименту середній показник становив 7,12 м, то по його завершенню він дорівнював 7,62 м. Таким чином після використання пліометричних вправ результати покращились на 0,50 м. При порівнянні результатів цього ж тесту в контрольній групі ми бачимо, що на початку експерименту результат складав 7,28 м, а по його завершенню 7,41 м, який покращився на 0,13 м.

Нарешті результати порівняння між початковим і кінцевим результатами за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30 с в експериментальній групі показав, що на початку середній результат складав 25 разів, а після завершення експерименту — 29 разів і підвищився лише на 4 рази. В контрольній групі відбулись зміна, але теж несуттєві, таким чином на початку експерименту результат складав 25 разів, а наприкінці — 27 разів, це на 2 рази більше.

При співставленні результатів першого та другого тестування ми визначили рівень приросту показників рівня розвитку швидкісно-силових якостей баскетболістів 14-15 років в експериментальній та контрольній групах (рис.1.).

Аналізуючи не лише тільки абсолютні показники приросту в експериментальній групі, а й порівнюючи темпи приросту відмітимо, що найбільший темп приросту 37,84 % спостерігався за тестом застрибування на тумбу за 30 с, а найменший темп приросту відмічений за тестом човниковий біг 4 x 9 м — 1,11 %. Також відмітимо, що темп приросту за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачі склав 14,81 %, за тестом стрибок у гору із замахом руки склав 12,93 %, за тестом метання набивного м'яча 1 кг з положення присівши (від грудей) результат склав 6,78 %, а за тестом стрибок у довжину з місця темп приросту склав 5,35 %.



1 — стрибок в довжину з місця; 2 — стрибок вгору з місця; 3 — човниковий біг 4 x 9 м.;
 4 — застрибування на тумбу за 30 с; 5 — метання набивного м'яча з положення сидячи;
 6 — згинання та розгинання рук в упорі лежачі за 30с.

Рисунок 1. Порівняння рівня приросту швидкісно-силових якостей баскетболістів 14-15 років експериментальної та контрольної групи протягом експерименту

Аналогічно до попередніх розрахунків ми проаналізували темпи приросту і в контрольній групі, де найбільший рівень приросту спостерігався за тестом застрибування на тумбу за 30 с, який склав 12,5 %, а найменший темп приросту склав (-0,67)% за тестом човниковий біг 4 x 9 м. В свою чергу темп приросту за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачі склав 7,69 %, за тестом стрибок у гору із замахом руки склав 4,12 %, за тестом метання набивного м'яча 1 кг з положення присівши (від грудей) результат склав 1,77 %, а за тестом стрибок у довжину з місця темп приросту склав 1,63 %.

Як видно з отриманих результатів, за два місяця використання в тренувальному процесі спеціальних пліометричних вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей, в експериментальній групі баскетболістів 14-15 років відбулись певні зрушення, які дозволили дітям більш вдало прогресувати в інших видах підготовки баскетболістів. Таким чином нами встановлено, що впроваджені нами пліометричні вправи для вдосконалення швидкісно-силових якостей дали позитивні результати і є ефективними в використанні.

Комплекс пліометричних вправ розрахований більш на стрибки, тому в таких тестах, як стрибок в довжину, вгору та застрибування на тумбу дали більш значні результати чим в інших тестах.

Висновки. Експериментально доведено, що використання пліометричних вправ для вдосконалення швидкісно-силових якостей баскетболістів 14-15 років позитивно впливає на рівень розвитку даної якості і дозволяє юним спортсменам показувати високі результати на змаганнях та більш ефективно вдосконалювати інші види підготовки баскетболіста.

Література.

1. Грасис А.М. Методика подготовки баскетболистов / А.М. Грасис. – М.: Наука, 2007. – 193 с.
2. Зельдович Т. Подготовка юных баскетболистов / Т. Зельдович., С. Кераминас – М.: Физкультура и спортС.–1964. – 216 с.

3. Корягин В.М. Структура и содержание современной подготовки баскетболистов: Диссертация на соискание ученой степени доктора пед. наук в виде научного доклада / В.М. Корягин – М.: 1994. – 102 с.
4. Кудряшов В.А., Физическая подготовка юных баскетболистов / В.А. Кудряшов - Минск.: Здоровье.-2001. – С. 25-28.
5. Матвеев Л.П. Обобщающая характеристика содержания, средств и методов подготовки спортсмена: Учебное пособие / Л.П. Матвеев – М.: РИО РГАФК, 1995. – 48 с.
6. Менхин Ю.В. О выборе методик для развития скоростно-силовых качеств // Теория и практика физ.культуры, 2006. - № 8. – С. 25 - 28.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. / Л.Ю. Поплавський: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту. – Олімпійська література. – Київ, 2004. – 445 с.
8. Семашко Н.В. Баскетбол / Н.В. Семашко // Учебник для институтов физической культуры. – М: физкультура и спорт, 2006. – 215 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІЗНИХ ПРОЯВІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Вольська Альона

Науковий керівник: професор Смутьський В.Л.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку футболу 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 перемиканню уваги, просторово-часової точності рухів і їх біомеханічної раціональності [2]. Такі фахівці, як В.І. Лях, З. Вітковскі, В. Жмуда (2002), пов'язують зазначені особливості з розвитком координаційних здібностей [4].

У різних видах спорту досягнення спортивного результату як продукту змагальної діяльності здійснюється шляхом багаторазових прийомів и дій, які об'єднуються в певну систему, виходячи зі специфіки виду спорту. Ця система прийомів і дій розглядається, як техніка змагальної діяльності виду спорту. Обсяг прийомів та дій в значній мірі обумовлюють специфіку змагальної діяльності у конкретній групі видів спорту: чим в меншій мірі детермінована техніка, умови і правила змагань, тим вона різноманітніша. Особливою різноманітністю характеризується техніка спортивних ігор, оскільки включає в себе велику кількість атакуючих та захисних дій [5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Процес вдосконалення координаційних здібностей у футболістів органічно пов'язаний з вирішенням завдань техніко-тактичної підготовки, з розвитком швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості в умовах тренувальної і змагальної діяльності [1]. При цьому, Кольвах Ю.В. та інші дослідники вважають, що координаційні здібності найефективніше розвиваються в умовах відсутності стомлення [3].

Провідні фахівці з футболу, зазначають, що зростання тренувальних і змагальних навантажень у сучасному юнацькому футболі вимагає від юних спортсменів високого рівня підготовленості: фізичної, технічної, тактичної, психологічної. При цьому, юні футболісти змушені за мінімально короткий проміжок часу виконувати різноманітні технічні прийоми, які спрямовані на вирішення конкретних тактичних завдань на фоні високої змагальної інтенсивності гри [2].

Необхідно підкреслити, що творчість чи імпровізація юних футболістів в ігровій діяльності, їх майстерність полягає у певному рівні тренуваності, який дозволяє варіювати тактичними моделями з метою збільшення кількості непередбачуваних ситуацій для суперника і зменшення таких ситуацій для своєї команди. В контексті вище зазначеного, дослідження взаємозв'язку різних проявів координаційних здібностей юних футболістів з показниками їх технічної майстерності є достатньо актуальним напрямком.

Мета роботи – визначити рівень взаємозв'язку між координаційними здібностями юних футболістів та технікою виконання змагальних елементів.

Результати дослідження та їх обговорення. Координація – це здатність людини раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Координація характеризується можливістю людей управляти своїми рухами. Координаційні здібності людини дуже різноманітні і специфічні. Проте їх можна диференціювати на окремі групи за особливостями прояву, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють.

Низка авторів [1, 4] виділяють наступні види координаційних здібностей: здатність оцінювати і регулювати просторові, просторово-часові, динамічні параметри рухів; здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії; координованість рухів (спритність).

Питання взаємозв'язку оволодіння техніко-тактичними діями і розвитку якостей, які визначають ефективність техніко-тактичних дій, розглядається через проблему техніко-тактичного тренування або в більш широкому значенні – техніко-тактичної підготовки. В теоретичному аспекті техніко-тактична діяльність футболістів – це вирішення оперативних задач, які виникають в процесі взаємодій з партнерами і протидій з суперниками. При цьому важливого значення набуває вміння приймати рішення, які б дозволили найбільш раціонально застосовувати доступну футболістам сукупність дій.

В техніко-тактичну підготовку необхідно включати основний арсенал техніко-тактичних дій, оволодіння якими дозволяє футболістам максимально використати у грі свою технічну оснащеність, спеціальні якості і здібності, тактичну майстерність і теоретичні знання. Під технічною оснащеністю необхідно розуміти використання спортсменами у грі доцільної кількості різноманітних технічних прийомів, які б сприяли вирішенню завдань, що виникли в конкретному ігровому епізоді.

Для доведення впливу координаційних здібностей на показники технічної майстерності юних футболістів нами був проведений кореляційний аналіз зазначених показників, результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Взаємозв'язок рівня прояву координаційних здібностей та технічних дій юних футболістів

Показники прояву координаційних здібностей (бали)	Технічні дії (бали)			
	Техніка ведення м'яча	Техніка удару по м'ячу	Техніка удару по воротах	Техніка володіння м'ячем
Здібність до ритму	0,72	– 0,75	– 0,40	– 0,53
Здібність до рівноваги	0,31	0,51	0,39	–0,32
Здібність до диференціювання параметрів руху	0,56	0,53	0, 55	0,75
Здібність до пристосування і перебудови рухових дій	0,55	0,77	0,88	0,54
Здібність до узгодження	0,45	0,68	0,57	0,36
Здібність до реагування	0,78	– 0,34	0,79	0,38
Здібність до просторової орієнтації	0,57	0,47	– 0,41	0,57

Кореляційний аналіз (табл. 1) проявів координаційних здібностей та технічних елементів юних футболістів виявив тісний взаємозв'язок між досліджуваними показниками:

– здібність до ритму юних футболістів має середній рівень взаємозв'язку зі всіма досліджуваними елементами технічних дій, однак позитивний взаємозв'язок, встановлений лише у техніці ведення м'яча ($r = 0,72$), за всіма іншими технічними елементами зв'язок від'ємний ($r = \text{від } -0,40 \text{ до } -0,75$), тобто зі зростанням здібності до ритму рівень техніки ведення м'яча зменшується;

– стосовно здібності до рівноваги у юних футболістів спостерігається взаємозалежність середнього рівня лише з показником техніки удару по м'ячу ($r = 0,51$), за всіма іншими технічними елементами рівень взаємозв'язку низький і коливається в межах $r = \text{від } -0,32 \text{ до } 0,39$;

– за показниками здібності до диференціювання параметрів руху та здібності до пристосування і перебудови рухових дій юних футболістів був виявлений середній та високий рівень кореляційного взаємозв'язку, при $r = \text{від } 0,53 \text{ до } 0,88$, при цьому від'ємний зв'язок не встановлено, що свідчить про цілком позитивний вплив зазначених проявів координаційних здібностей на ефективність виконання технічних дій;

– дещо інша картина виявлена при аналізі здібності до узгодження, встановлено, що даний прояв координаційних здібностей має середній рівень впливу на якість виконання технічних дій ($r = \text{від } 0,36 \text{ до } 0,68$), при цьому взаємозв'язок позитивний; неоднозначна картина виявлена у взаємозв'язку здібності до реагування та ефективністю виконання технічних дій юних футболістів, від'ємні значення встановлені за показником техніки удару по м'ячу ($r = -0,34$), таким чином ми можемо констатувати, що при цілеспрямованому впливі на показники здібності до реагування техніка удару по м'ячу буде погіршуватися, а рівень взаємозв'язку даного прояву координаційних здібностей з технікою ведення м'яча та удару по воротах при $r = \text{від } 0,78 \text{ до } 0,79$ є високим і з

підвищенням рівня розвитку даної координаційної здібності техніка їх виконання буде зростати; аналогічна картина встановлена за показником здібності до просторової орієнтації, однак рівень взаємозв'язку даного координаційного прояву є середнім і коливається в межах r = від 0,47 до 0,57, при цьому був виявлений від'ємний взаємозв'язок з технікою удару по воротах (r = – 0,41).

Висновки. Проведений кореляційний аналіз між показниками координаційних здібностей та технічними елементами підтвердив гіпотезу нашого дослідження про те, що підвищення рівня координаційних проявів позитивно впливає на якісний зміст технічної підготовленості. Отже, істотний вплив на розвиток координаційних здібностей має метод сполученого впливу на координаційні і кондинційні здібності в поєднанні з удосконаленням техніко-тактичної майстерності футболістів.

Література.

1. Аверьянов И.В. Методика совершенствования кинестетических координационных способностей футболистов 10-11 лет : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Аверьянов И.В. – Омск, 2008. – 240 с.
2. Голомазов С. В. Футбол. Теоретические основы и методика контроля технического мастерства / С. В. Голомазов, Б. Г. Чирва. – М. : Спорт Академ Пресс, 2000. – 80 с.
3. Кольвах Ю.В. Нормирование специализированных нагрузок различной координационной сложности квалифицированных футболистов в подготовительном периоде : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / Кольвах Ю.В. – Краснодар, 2006. – 188 с.
4. Лях В.И. Специфические координационные способности как критерий прогнозирования спортивных достижений футболистов / В.И. Лях, З. Витковски, В. Жмуда. – 2002. – № 4. – С. 21–25.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник тренера высшей квалификации / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ

Гасанов Сахаб

Научный руководитель: преподаватель Барановская Ю.В.

Херсонский государственный университет

Актуальность. Вольная борьба — один из наиболее интересных и сложных видов спорта. Как вид единоборства, она является сложным в координационном отношении видом спортивной деятельности. Быстрый рост мирового уровня спортивного мастерства в борьбе, ее возрастающая динамичность, требуют пристального внимания к совершенствованию всех сторон подготовки, от которых зависят спортивные достижения борцов. Прежде всего это физическая подготовка борцов. Чем выше уровень развития двигательных качеств, тем большими потенциальными возможностями располагает спортсмен. На сегодняшний день специалисты выделяют специальную физическую подготовку,

которая направлена на формирование специальных, характерных только для данного вида спорта, в нашем случае для вольной борьбы, умений и навыков.

В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости [4]. Поэтому оптимальный путь повышения спортивной подготовки борцов направлен на совершенствование их специальной физической подготовки, которая используется, как составная часть всего учебно-тренировочного процесса и является актуальной на всех этапах учебной и тренировочной работы, включая и соревновательную деятельность.

Изложение основного материала. Применительно к спортивной борьбе на различных этапах тренировочного процесса используются разные объемы общей и специальной физической подготовки спортсменов (Туманян и др., 1986; Новиков и др., 1986; Алиханов, 1986; Бойко, 1981; 1982; Чумаков, 1996; и др.) [1].

Общей физической подготовке уделяют больше внимания в подготовительном и переходном периодах тренировки борцов высокой квалификации. В соревновательном периоде предпочтение отдается специальной физической подготовке, которая занимает в это время ведущее место [3].

Необходимо подчеркнуть, что общая и специальная физическая подготовка достигают требуемых целей только при гармоничном использовании всех компонентов тренировки в их оптимальном сочетании.

В то же время следует учитывать, что сама по себе общая физическая подготовка, не может обеспечить высоких спортивных результатов без реализации специальной физической подготовки, направленной на развитие определенных двигательных качеств с обязательным учетом специфических особенностей соревновательной деятельности в том или ином конкретном виде спорта. (В.Н.Платонов. 1997) [2].

Специальная физическая подготовка для любого спортсмена является ключевой и направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие физических качеств, проявляемых в данном виде спорта. В вольной борьбе выделяют 2 вида специальной физической подготовки: это предварительная и основная.

Целью *предварительной* СФП является - достижение специального фундамента, требующего такого предварительного укрепления органов и систем, которое позволило бы не только выдерживать характерные нагрузки специальной тренировки, но и увеличивать работоспособность. Например, если нужно развивать в мышцах очень большую силу, прежде необходимо подготовить их к значительным напряжениям.

Поэтому, выбирая тренировочную работу для построения специального фундамента и устанавливая уровень её интенсивности, нельзя не учитывать все характерные особенности вольной борьбы. Большое значение имеет правильный подбор упражнений. Выполнение упражнений, не отвечающих требованиям вольной борьбы, ведёт к ошибочной «специализации» органов и систем, мешает спортивному росту спортсменов (Преображенский С.А., 1979) [3].

Целью *основной* СФП — является увеличение уровня развития двигательных качеств и функциональных возможностей организма, строго используемых в вольной борьбе. Прежде всего развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости. Основными средствами для этого являются упражнения «своего вида спорта», выполняемые в облегчённых или усложнённых условиях, и специальные упражнения — средства с очень точной преимущественной направленностью, повышающие основную специальную физическую подготовленность спортсмена и выполняются они с соревновательной интенсивностью. Внешнее сходство упражнений специальной подготовки с элементами борьбы еще не гарантирует успешного их применения. Правильность использования упражнений проверяется при проведении приемов в тренировке и особенно в соревнованиях.

Исходя из выше изложенного следует отметить, что специальную подготовку лучше осуществлять в непосредственной связи с результатами занимающихся, показанными в тренировках и соревнованиях. Соответственно участие в соревнованиях способствует выбору правильного направления в применении средств специальной подготовки.

Выводы. Общая и специальная физическая подготовка спортсмена тесно взаимосвязаны между собой. ОФП используют на начальном этапе подготовки спортсмена, а СФП предпочтительней использовать в учебно-тренировочных и соревновательных периодах.

Несмотря на то, что в вольной борьбе, как и в других видах спорта используются все виды подготовок спортсмена, важную роль все же играет специальная физическая подготовка. Она является ключевой и обеспечивает достижение хороших спортивных результатов, что свидетельствует о большой значимости оптимально построенной и сбалансированной подготовки борцов для их спортивного совершенствования.

Литература.

- 1 Бойко В.Ф. Физическая подготовка борцов. / В.Ф.Бойко, Г.В.Данько. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 224с.
- 2 Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. - 284с.
- 3 Преображенский С.А. Вольная борьба / С.А.Преображенский. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 127 с.
- 4 Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца / Е.М.Чумаков. - М.: РГАФК, 1996. - 106 с.

АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛЕЙ ВЕДЕННЯ ГРИ У ТЕНІСІ

Городинський Владислав

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Актуальність. Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій, як біля сітки, так і на задній лінії. В останні роки у

світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність. Удари тенісистів стали більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча [1, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій з теорії підготовки спортсменів-тенісистів свідчить про те, що на сучасному етапі розвитку тенісу від спортсменів вимагають більш ефективного виконання техніко-тактичних дій. Кожен тенісист високого рівня відрізняється як своєрідним ігровим стилем, так і підготовкою до конкретного матчу і до змагання в цілому. У багаторічній підготовці тенісиста відбуваються зміни тих компонентів, які і визначають майстерність спортсмена: фізичної, техніко-тактичної та психологічної підготовленості [2].

Мета роботи – на основі теоретичного аналізу та практичного досвіду визначити основні стилі ведення гри у тенісі.

Виклад основного матеріалу. За теоретичним аналізом динаміка спортивного вдосконалення тенісиста (макродинаміка) впливає, як на динаміку тренуваності (мезодинаміку), так і динаміку стану підготовленості до гри (мікродинаміку). Причому такий взаємозв'язок визначається індивідуальними особливостями спортсменів, що дозволяє ефективно реалізовувати принцип індивідуального підходу в підготовці тенісистів [3].

Згідно цього, кожен тенісист, особливо тенісист високої кваліфікації обирає різні стилі ведення гри.

Аналіз методичної літератури та власний практичний досвід дозволили виділити такі категорії тенісистів з стилів гри :

А – «атакуючий з виходом до сітки». Гравці з таким стилем гри мають здатність добре комбінувати обидва удари (подача і удар зльоту з виходом до сітки) і швидко рухатися вперед. Вони намагаються тиснути на суперника для того, щоб змусити його грати обвідним ударом й зазвичай добиваються великих успіхів, зрозуміло, на швидких покриттях, ніж на повільних.

В – «атакуючий з задньої лінії». Гравці з таким стилем грають поблизу задньої лінії, відбивають м'яч з «полульоту» та виконують інтенсивні удари з відскоку. Вони намагаються грати активно на прийомі, при цьому подача, як правило, не є їх сильною стороною. Тенісиста з таким стилем дуже добре грають на всіх типах покриттів, але особливо на повільних.

С – «універсальний». Гравці можуть послідовно застосовувати прийоми всіх перерахованих вище стилів ведення гри. Вони максимально швидко адаптують свою гру до всіх типів покриттів.

Д – «контратакуючий». Це, звичайно, тенісиста, які грають зі задньої лінії, виконують, в основному, удари з відскоку, чергуючи їх з активними «топспінами» з дуже високими і глибокими траєкторіями м'яча. Найчастіше тенісиста, які використовують даний стиль, інтелектуально розвинені і мають відмінну фізичну підготовку. Зазвичай, гра тенісистів з таким стилем більш успішна на повільних покриттях, ніж на швидких. Під час гри вони намагаються змінювати свій стиль гри в залежності від суперника і покриття корту.

Е - "оборонний". Тенісистам цього стилю притаманна стабільна гра на задній лінії. Вони швидкі, чіпкі, витривалі, вольові, з доброю концентрацією

уваги. Такі тенісисти намагаються врятувати будь-який м'яч, або укорочений удар або "свічку" через голову.

Вибір тенісистом індивідуального стилю ведення гри, на наш погляд, залежить від: антропометричних даних; рівня фізичної підготовленості; рівня технічної підготовленості; психологічного стану.

При цьому, крім основних показників індивідуального стилю гри (ІСГ) спортсмен-тенісист використовує і супутні, що залежать від: характеру дій суперника; типу покриття корту; власного стану спортсмена.

Наприклад, "універсальний" гравець при певних умовах може схилитися до "контратакуючого" стилю ведення гри, або якщо зустрічаються два рівних за "контратакуючим" стилем ведення гри тенісиста, то вони, у більшості, обмінюються ударами із задньої лінії.

При необхідності зміни основного стилю гри:

- тенісисти стилю В схилиються до стилю С;
- тенісисти стилю С віддають перевагу стилю D;
- тенісисти стилю D вважають найбільш підходящим для себе стиль А.

Представники стилів А і Е, на думку багатьох авторів, не мають переваг до будь-якого іншого стилю гри. Отже, вони не можуть успішно грати в іншому стилі ведення гри.

Залежність характеру ігрових дій від особливостей індивідуального стилю гри тенісистів вищої кваліфікації відображено у таблиці 1.

Таблиця 1

Залежність характеру ігрових дій від особливостей індивідуального стилю гри тенісистів вищої кваліфікації

	Стилі				
	А	В	С	Д	Е
Ігрова діяльність					
У сітки	+				
На задній лінії		+			+
По всьому корту			+	+	
Показники ігрових дій					
Виграш геймів на своїй подачі (%)	70	60	60	55	50
К-ть ударів при розігравші очка (в середньому)	4-5	8-10	6-8	8-10	9-12
Розподіл ігрових дій					
З льоту (%)	70	20	55	30	15
Із задньої лінії (%)	35	80	45	70	85

Висновки. Аналіз науково-методичних джерел та практичний досвід засвідчили, що кожен тенісист високого рівня відрізняється як своєрідним ігровим стилем, так і підготовкою до конкретного матчу і до змагання в цілому. Вибір індивідуального стилю введення гри залежить від антропометричних даних; рівня фізичної підготовленості; рівня технічної підготовленості; психологічного стану. При цьому, крім основних показників індивідуального

стилю гри (ІСГ) спортсмен-тенісист використовує і супутні, що залежать від: характеру дій суперника; типу покриття корту; власного стану спортсмена.

Література.

1. Борисова О.В. Сучасний професійний спорт і шляхи його розвитку в Україні (на матеріалі тенісу) / О.В. Борисова: Автореф. дис. док. наук з ф.в. і с. – Київ, 2012. – 40с.
2. Губа В.П. Особенности подготовки юных теннисистов / В.П. Губа, Ш.А. Тарпищев, А.Б. Самойлов. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 132 с.
3. Зайцева Л.С. Теннис для всех / Л.С. Зайцева. – М.: Колос, 1998. -130с.

ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Гриценко Ілля

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Біг є одним з найпопулярніших занять у світі. Заняття цим видом спорту є важливим засобом фізичного виховання, займає одне з найперших місць за своїм характером рухових дій. За останнє двадцятиріччя наука про спорт, у тому числі і теорія, і методика бігу, почала розвиватися швидкими темпами. Якщо раніше вона в основному займала пояснювальну функцію і мало допомагала практиці, то в даний час її роль істотно змінилася. Довгий час в теорії юнацького спорту існувала думка про шкідливість для дитячого організму змагань з бігу на середні та довгі дистанції. Поширені в останні роки масові заняття оздоровчим бігом на довгі дистанції сприяли розширенню змагальних дистанцій для юнаків і дівчат. Зафіксовані навіть досягнення дітей в марафонському бігу починаючи з 5 річного віку. Основним завданням тренера є навчити спортсмена правильної техніки та підготувати його організм до навантажень [3, 4].

Мета дослідження: розкрити особливості методики юних бігунів на середні дистанції.

Виклад основного матеріалу. Біг на середні дистанції - один з найбільш популярних видів легкоатлетичного спорту. Прийнято вважати, що до нього належить біг на дистанції від 800 до 2000 м. Однак класичними видами цього бігу, які включаються в змагання для чоловіків, юнаків та дівчат, є 800 і 1500 м. Старт у бігу на 800 м в даний час дається з окремих доріжок, і лише після 100 м бігу спортсмени виходять до бровки. Бігуни на 1500м стартують на прямій [2].

Підготовка бігуна на середні дистанції – багатогранний процес. Він включає фізичну, технічну та вольову підготовку. При цьому фізична підготовка підрозділяється на загальну і спеціальну. Її мета – розвиток найважливіших рухових якостей - сили, швидкості, гнучкості. Мета спеціальної підготовки – максимальний розвиток витривалості спортсмена відповідно до вимог дистанції, до якої він готується. Критерієм витривалості служить здатність бігуна, якомога довше утримувати оптимальну частоту і довжину кроку. Звідси і поняття швидкісної і силової витривалості. Якщо у бігуна знижується темп кроків,

значить, у нього недостатня швидкісна витривалість, якщо зменшується довжина кроків, - недостатня силова витривалість [4].

Крім того, на місцевості можуть застосовуватися різні форми повторного і змінного бігу, методика якого детально розроблена шведами і носить назву "фартлек". Ось як може бути побудовано тренування типу "фартлек": повільний біг 5-10 хв. (Розминка). Рівномірний, інтенсивний біг 1-2 км. Швидка ходьба 5 хв. Повільний біг з прискореннями 50-60 м до легкого стомлення. Повільний біг з короткими прискореннями, що нагадують прискорення під час змагання, коли бігун не дозволяє супернику піти вперед. Біг в повну силу на підйом 150-200 м і біг у швидкому темпі 1 хв. [3]

До початкової підготовки можна приступати з 10-12 років і закінчувати не пізніше 15-16 років, коли починається спеціальна підготовка з регулярною участю в змаганнях, включаючи юнацькі першості країни. На першому етапі підготовки основними засобами і методами будуть змішане пересування (ходьба в чергуванні з бігом) і тривалий біг в рівномірному темпі. Пізніше використовуються більш інтенсивні форми бігу - змінний і повторний. Природно, що головною метою тренування юних спортсменів 12-14 років буде різнобічна фізична підготовка на основі навчальних планів легкоатлетичних секцій і відділень ДЮСШ, проте розвитку їх витривалості повинна приділятися значна увага [1, 5].

Витривалість розвивають протягом усього шкільного віку. Враховуючи на підвищені в цьому віці функціональні можливості школярів, збільшують тривалість тривалого бігу з помірною інтенсивністю до 15-20 хв., ускладнюють біг з перешкодами, які стають більш складними, збільшується їх кількість на дистанції. Для дівчат не рекомендується надмірно ускладнювати такі траси. Значний час відводять для кросової підготовки. Дистанція кросу прокладається по полях, лісах, путівцями, де можуть бути природні та штучні перешкоди: рови, канави, огорожі. Наявність додаткових перешкод і різного рельєфу місцевості вимагає від юних легкоатлетів внесення змін до техніку бігу, яку вони освоїли при бігу на стадіоні. При підйомі в гору, наприклад, збільшується нахил тулуба, робляться коротше кроки, частіше працюють руки. При бігу з гори збільшується довжина кроків, нога ставиться на всю стопу або п'яту з перекатом на носок. Помилково вважати, що відставання витривалості в цьому віці від інших якостей – явище нормальне. Підлітки 13-14 років, поступово збільшуючи відстань, можуть пробігати 5-10 км і більше [1, 5].

Розвиток швидкісних здібностей. Основний метод розвитку швидкісних здібностей школярів середніх класів - повторний. Тривалість виконання вправ на швидкість не повинна перевищувати в цьому віці 6 - 8 сек. з інтервалами відпочинку між повтореннями в межах 1,5 - 2 хв. Як засіб розвитку швидкісних здібностей використовують повторний біг на 30 - 40 м в 8 класі, 50 - 60 м - в 9 класі, різні прискорення на 20 - 30 і 30 - 40 м, старту з різних вихідних положень, біг з ходу на 20 - 30 і 30 - 40 м, біг з максимальною швидкістю на 50 - 60 і 60 - 80 м відповідно. Одним з ефективних засобів розвитку швидкісних здібностей у школярів різного віку є рухливі ігри та естафети з бігом.

Розвитку швидкісних здібностей сприяють зміни умов виконання вправ, які полегшують (біг під ухил з ходу) або ускладнюють (біг по піску, в гору) завдання.

Вправи на розвиток швидкісних здібностей застосовують на початку основної частини уроку після спеціальної розминки, спрямованої на підготовку опорно-рухового апарату, дихальної та серцево-судинної систем до виконання швидких рухів.

Розвиток координаційних здібностей. В арсенал засобів розвитку координаційних здібностей у атлетів 12-13 років включають різні варіанти човникового бігу (з перенесенням предметів, в парах, в трійках). У 13 років для дівчат використовують човниковий біг 3x10м, для юнаків - 5x10м, в 14-15 років - 4x10 і 6x10 м відповідно. Можливі й інші варіанти човникового бігу. Широко застосовують біг зі зміною напрямку (за сигналом, без сигналу), швидкості (швидше, повільніше), чергування швидкого бігу на 10 - 20 м з бігом по інерції на 60 - 80 м у 8 класі і на 20 - 30 і 80 - 100 м – у 9 класі, для дівчат дистанція може бути зменшена.

Сприяє розвитку координаційних здібностей біг з подоланням перешкод і на місцевості. В якості перешкод можуть використовуватися бар'єри різної висоти, натягнуті на різній висоті мотузки, колоди. Тренеру необхідно періодично міняти порядок подолання перешкод, їх кількість і дистанцію бігу, яка може бути поступово доведена у дівчат і юнаків в 8 класі до 80 і 100 м, і 9 класі - до 100 і 150м відповідно. При бігу на місцевості атлетів вчать долати природні перешкоди: підйоми і спуски, струмки, пні, канави. Довжина дистанції у дівчат 8 класу - 200-400 м, юнаків - 300-600, в 9 класі - 300-500 і 400-700 м відповідно.

Тренування слід проводити 3-4 рази на тиждень, причому на бігову підготовку відводиться від 30 до 45 хв. на кожному занятті.

Для бігунів на середні дистанції потрібно розробити приблизне планування тренування на тиждень:

1 день - рівномірний кросовий біг 6-8 км (частота серцевих скорочень - ЧСС - до 160 ударів в хвилину), швидкість бігу: юнаки - 4.20-4.30 на 1 км, дівчата 4.50-5.00 на 1 км, загальнорозвиваючі вправи - 20 хв.

2 день - гра на повітрі 30-40 хв. Стрибкові вправи. Локальні силові вправи для м'язів стопи, живота, спини. Прискорення, бар'єрні вправи і біг - 30 хв. Вправи на гнучкість - 15 хв.

3 день - за програмою першого дня.

4 день - відпочинок.

5 день - по програмі другого дня.

6 день - рівномірний кросовий біг 8-12 км (ЧСС до 160 уд / хв, швидкість по першому дню), загально-розвиваючі вправи - 20 хв.

7 день - відпочинок.

Щодня вранці: повільний біг у відновному режимі (при ЧСС 140-150 уд / хв) 4-6 км, ЗРВ- 15 хв.

Всього: кросовий біг (аеробний режим) 24-30 км. Прискорення - 2 км.

У змаганнях з бігу дітям рекомендується брати участь не раніше ніж через 3-4 місяці після початку занять.

Висновки. Підготовка бігуна на середні дистанції – багатогранний процес. Він включає фізичну, технічну та вольову підготовку. Усі ці компоненти підготовки розвивають протягом тренування у ДЮСШ. До 15 років вже потрібно

підвести спортсмена до більш високого рівня підготовки й отримання певного розряду.

Література.

1. Валик Б.В. Тренерам юных легкоатлетов. Предисл. В.П. Филина. М.: Физкультура и спорт, 1974. – 168с.
2. Жордочко В.В., Поліщук В.Д. Легка атлетика. – К.: Вища школа, 1994. – 159 с.
3. Книга тренера по лёгкой атлетике. // Под. ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987. - 399с.
4. Коробченко В.В. Легка атлетика. – К.: Освіта, 1990. – 245с.
5. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 107с.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ РОЗІГРУЮЧИХ ГРАВЦІВ В БАСКЕТБОЛІ

Денещук Тарас

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Баскетбол характеризується мобілізацією всіх сторін підготовленості спортсмена в умовах змагальної діяльності. Проте однією з основних сторін, без якої не можливо досягнення високих спортивних результатів, залишається техніко-тактична підготовленість. Саме від вміння вдало виконати рухову дію та поєднати техніку формуються остаточний результат виступу команди на ігровому майданчику. Проте в сучасному баскетболі всі гравці виконують різні ігрові функції, які передбачені діями команди взагалі. Все це обумовлює різницю між характером техніко-тактичних дій баскетболістів.

На думку Ю.М. Портнова, Д. Вудена, О.Я. Гомельського важливе значення в комплектуванні баскетбольної команди має розігруючий гравець [1, 3, 5]. Функції розігруючого гравця не зовсім обґрунтовані, оскільки його роль не обмежується лише організацією гри в атаці або захисті. Безсумнівно одне: він - один з головних гравців у команді. Від прийнятих ним рішень залежить і успіх гри, і те, яке враження залишає гра всієї команди.

На майданчику саме він втілює в життя тактичний план тренера. Будучи лідером, він повинен користуватись авторитетом у решти гравців, володіти досконалою технікою, координацією, володіти дриблінгом на високій швидкості, вміти швидко і точно робити приховані передачі м'яча. Все це вимагає високої працездатності, швидкості, витривалості. Як розігруючий гравець він повинен швидко реагувати і приймати правильне рішення, вести за собою команду і в той же час не дозволяти супротивнику використовувати швидкий прорив [2].

Безперечним є той факт, що однією з найкращих баскетбольних ліг у світі є Національна баскетбольна асоціація. Розігруючі гравці цієї ліги характеризуються високими статистичними показниками як у захисті так і в нападі. Безперечно, що для підвищення рівня підготовленості будь-якої команди, необхідно мати модельні показники змагальної діяльності провідних баскетболістів. Саме тому дослідження даної теми безперечно є актуальним.

Мета дослідження полягає в визначенні особливості техніко-тактичних дій розігруючих гравців команд NBA.

Організація дослідження. Контингент нашого дослідження складали 5 розігруючих гравців провідних команд NBA, а саме: Дуейн Уейд гравець команди «Майамі Хіт», Стефен Каррі гравець «Голден Стейт Ворріорз», Рассел Вестбрук гравець «Оклахома-Сіті Тандер», Деррік Роуз гравець «Чікаго Буллз» та Джон Уолл гравець «Вашингтон Візардс».

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалась методика визначення техніко-тактичних дій розігруючих гравців, яка включає в себе такі елементи:

1. Очки - показник в баскетболі, що використовуються для визначення переможця у грі. За штрафний кидок команді нараховується одне очко, за влучання з-за дуги - 3 очки, всі інші кидки оцінюються в 2 очки.

2. Передача м'яча - один з найважливіших і найбільш технічно складних елементів баскетболу, головний елемент в грі розігруючого захисника. Вміння правильно і точно передати м'яч - основа чіткої, цілеспрямованої взаємодії баскетболістів в грі.

3. Ведення м'яча - один з основних технічних елементів баскетболу, другий після передачі, спосіб переміщення м'яча по майданчику. Правильне, технічно грамотне ведення м'яча - фундамент для стабільного контролю за ним, основа індивідуального обігравання суперника [4].

4. Підбирання - найважливіший елемент при грі в баскетбол, спортивна "крадіжка" м'яча, при якому гравець оволодіває м'ячем після невдалої спроби двох - або триочкового кидка або останнього штрафного кидка.

5. Перехоплення - у баскетболі дії гравця оборони щодо заволодіння м'ячем. Перехоплення м'яча виконується при передачі гравців атаки.

6. Блок-шот або блокування м'яча - баскетбольний термін, що означає ситуацію, коли гравець захисту блокує за правилами кидок суперника. Основними блокуючими гравцями є гравці передньої лінії - центрові і важкі форварди [6].

7. Персональний фол - покарання у баскетболі. Зауваження гравцеві, що фіксується у протоколі, за помилку при контакті з суперником. Залежно від характеру помилки різна міра покарання - від вкидання м'яча постраждалою командою з-за бокової лінії до 3 штрафних кидків.

8. Втрата м'яча в баскетболі зазвичай відбувається, коли гравець або команда, що володіє м'ячем, втрачають над ним контроль, і м'яч переходить до команди, яка стояла в захисті [5].

Результати дослідження та їх обговорення. В ході проведеного експерименту нами були досліджені техніко-тактичні дії баскетболістів як в захисті так і в нападі. Проте існують певні розходження між показниками баскетболістів, які виступають в різних командах. Тому в ході подальшого дослідження ми порівнювали показники основних техніко-тактичних дій між баскетболістами з різних команд NBA. Результати порівняння загальної кількості та влучних 3-х очкових, штрафних та всього кидків кожного з п'яти гравців представлені на рисунку 3.1.

Порівнюючи розходження між представленими техніко-тактичними діями розігруючих гравців встановлено, що загальна кількість кидків найбільша у Рассела Вестбрука (85 разів) та влучних кидків (32 рази), але це менше влучань ніж у Дерріка Роуза, в якого загальна кількість кидків (83 рази), а влучних кидків (39 разів).

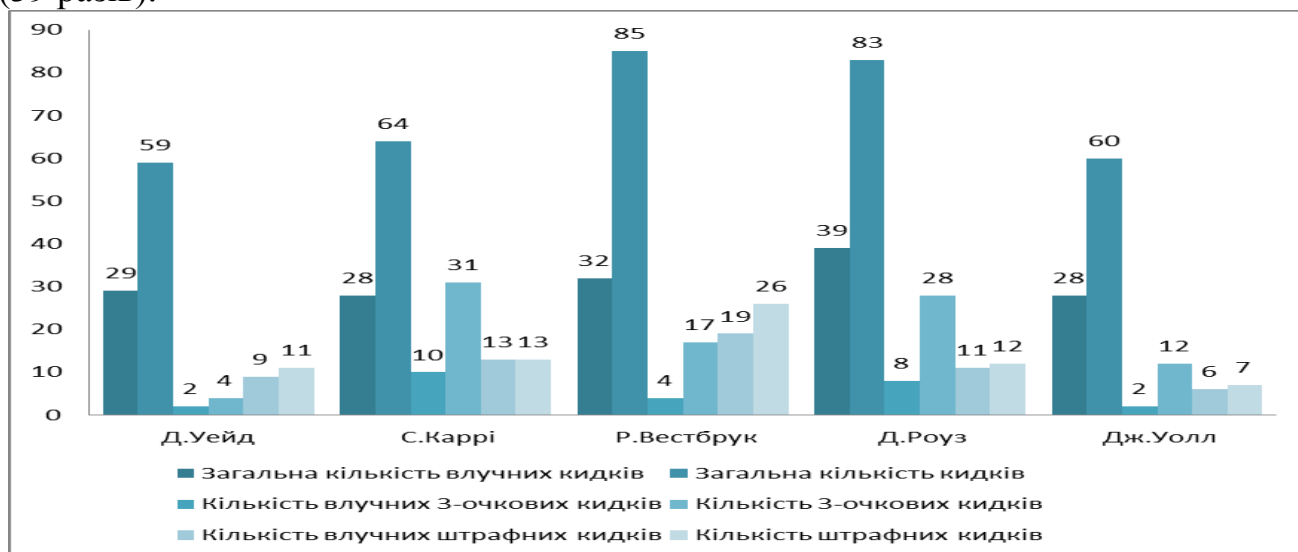


Рисунок 1. Показники кількості 3-очкових, штрафних і всього кидків та кількості влучних 3-очкових, штрафних і всього кидків розігруючих гравців різних команд

За загальною кількістю кидків і влучань з 3-очкової дуги було виявлено, що найбільше кидків (31 раз) і влучань (10 разів) виконує Стефен Каррі, та лише трохи йому поступається Деррік Роуз, який виконав (28 разів) кидків і (8 разів) з них були влучними.

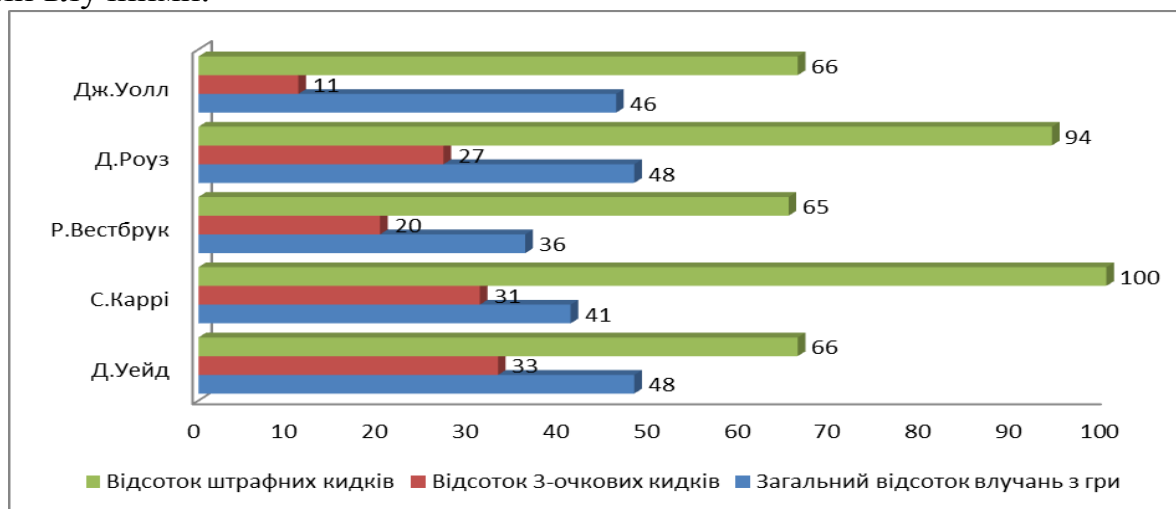


Рисунок 2. Показники загального відсотку влучань з гри, відсотку штрафних та 3-очкових кидків розігруючих гравців різних команд

Гравцем, який виконує найбільше штрафних кидків (26 разів) став Рассел Вестбрук, з яких влучив (19 разів), але Стефен Каррі більш влучно виконує штрафні кидки, на його рахунку (13 разів) кидків із 100 % влучання.

Аналізуючи відсоток влучань штрафних, 3-очкових та всього кидків на рисунку 2 встановлено, що найкраще виконує штрафні кидки з відсотком (100%)

Стефен Каррі, 3-очкові влучання з відсотком (33%) виконав Дуейн Уейд, а всього влучань поділили між собою з відсотком (48%) Деррік Роуз та Дуейн Уейд.

Аналогічно до попереднього спостереження ми порівняли середні показники набраних очок та результативних передач, які представлені на рисунку 3.

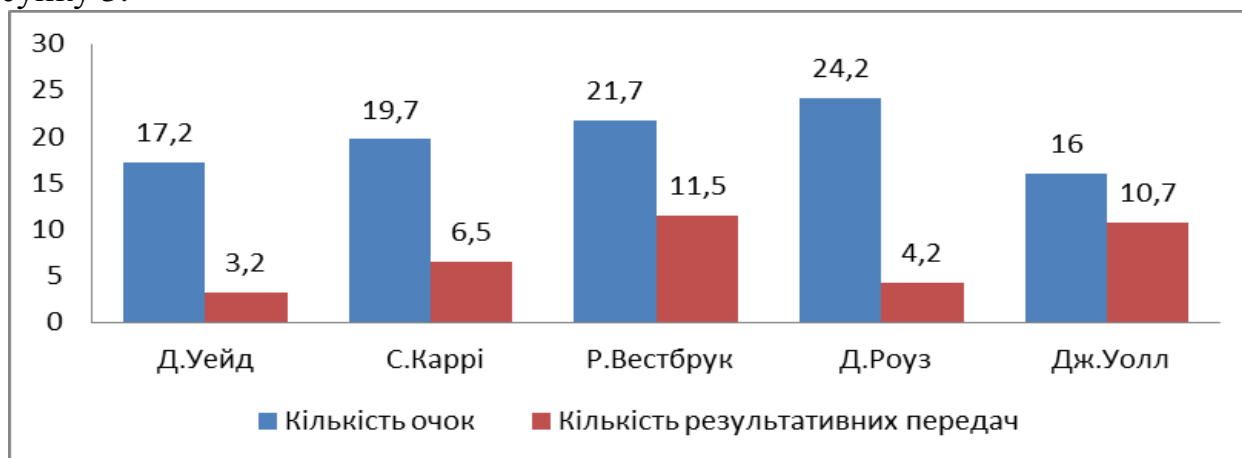


Рисунок 3. Показники кількості очок та результативних передач розігруючих гравців різних команд

Порівнюючи середні показники кількості очок і результативних передач, ми дійшли наступних висновків, що найкращим гравцем, який набирає більше за всіх очок (24,2) став Деррік Роуз, а гравцем який виконує найбільшу кількість передач (11,5 разів) є Рассел Вестбрук.

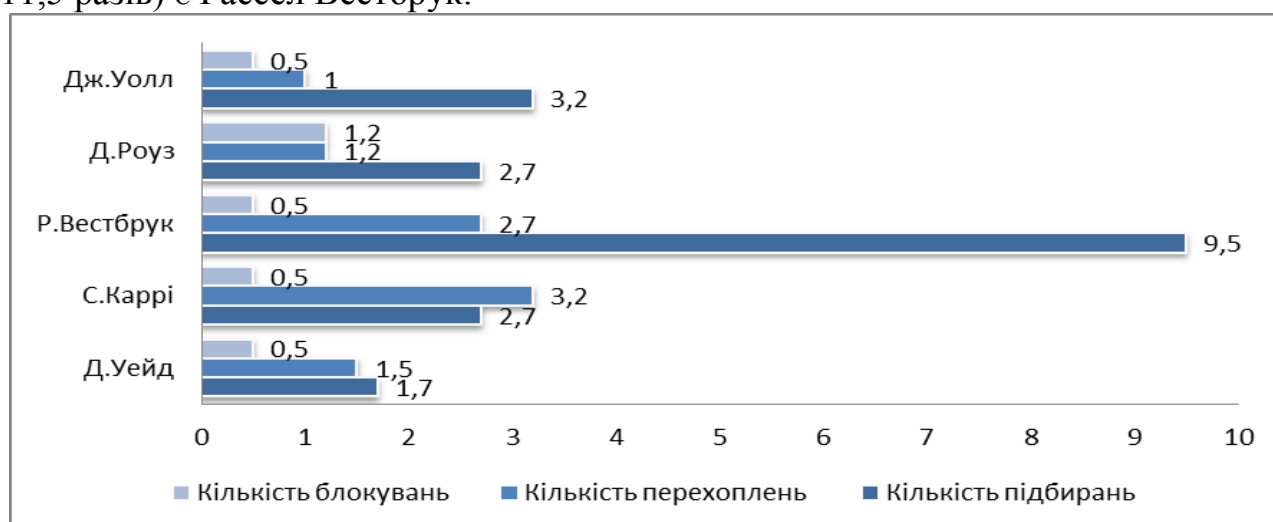


Рисунок 4. Показники кількості блокувань, перехоплень та підбирань м'яча розігруючих гравців різних команд

Проаналізувавши середні показники підбирань, перехоплень і блокувань м'яча на рисунку 4, ми виявили наступні результати, на першому місці за підбираннями (9,5 разів) є Рассел Вестбрук. На тому ж місці тільки по перехопленням м'яча (3,2 разів) знаходиться Стефен Каррі, а от найкращий серед гравців, які виконують блокування м'яча з показником (1,2 разів) є Деррік Роуз.

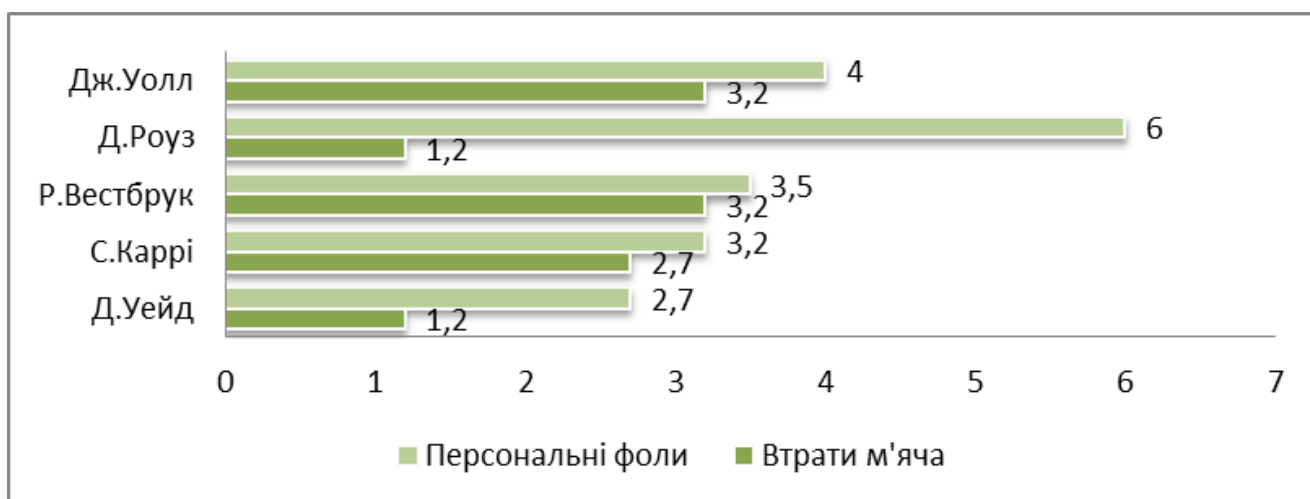


Рисунок 5. Показники кількості персональних фолів та втрат м'яча розігруючих гравців різних команд

З отриманих результатів порівняння, щодо персональних фолів та втрат м'яча на рисунку 5 встановлено, що найбільше фолів заробляє Джон Уолл та Рассел Вестбрук з середнім показником (3,2 рази), а робить найбільше втрат м'яча (6 разів) Деррік Роуз, а от найменше втрат (2,7 разів) і персональних фолів (1,2 рази) в активі у Дуейна Уейда, що свідчить про його користь для своєї команди.

Висновки. Аналізуючи і порівнюючи показники техніко-тактичних дій контингенту встановлено, що загальна кількість кидків (83 рази) і влучань (39 раз) найбільша у Дерріка Роуза, кількість 3-очкових кидків (31 раз) та влучних (10 разів) найбільша у Стефена Каррі, а от кількість штрафних кидків (26 раз) і влучних (19 разів) у Рассела Вестбрука. Аналізуючи відсотки влучань, ми отримали наступні результати, штрафні кидки (100%) Стефен Каррі, 3-очкові (33%) Дуейн Уейд та всього влучань (48%) Деррік Роуз і Дуейн Уейд. Найбільше очок за гру набирає Деррік Роуз 24.2 очки, а результативних передач (11.5 разів) робить Рассел Вестбрук. Лідер по підбираннях (9.5 раз) є Рассел Вестбрук, по перехопленням (3.2 рази) Стефен Каррі та по блокуванням (1.2 раз) Деррік Роуз. Найбільше фолів заробляє Джон Уолл та Рассел Вестбрук (3,2 рази), а робить найбільше втрат м'яча (6 разів) Деррік Роуз.

Література.

1. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера / А.Я Гомельский. - М.: ФАИР, 1997. – 224 с.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола / Е.Я. Гомельский. – М.: Академия, 2010. – 187 с.
3. Джон Р. Вуден Современный баскетбол / Вуден Р. Джон. — М.: Физкультура и спорт, 1989. – 256 с.
4. Пископо Ж. Упражнения для победы в баскетболе / Ж. Пископо. – Воронеж: Научная книга, 2006. – 104 с.
5. Портнов Ю.М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх / Ю.М. Портнов. - М.: Физкультура и спорт, 1996. – 214 с.

6. Соколовский Б.И. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках / Б.И. Соколовский, Л.В. Костикова. – М.: Академия, 2012. – 102 с.

СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ ЮНИХ ТУРИСТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ

Зажерило Роман

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. В останні роки спостерігається тенденція до зниження обсягу рухової активності молоді. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності. У наш час туризм набуває важливого значення в суспільстві та приймає на себе важливі соціальні функції: відновлення психофізіологічних ресурсів суспільства; сприяння працездатності людини і раціональному використанню дозвілля, забезпечення зайнятості населення і зростання його доходів; спрямованість на підтримку і відновлення рекреації регіонів. [1].

Одним з основних завдань системи фізичного виховання є підвищення мотивації школярів до фізкультурно-оздоровчої та спортивної діяльності. Активний інтерес до занять фізичною культурою і спортом формується в результаті внутрішньої мотивації, яка виникає тоді, коли зовнішні мотиви і цілі відповідають можливостям того, хто займається, тобто є для нього оптимальними (не дуже важкими або легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їх реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає почуття успіху, бажання продовжувати заняття за своєю ініціативою, тобто внутрішню мотивацію та інтерес. Адже внутрішня мотивація виникає тоді, коли особа відчуває задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємовідношень з педагогом та товаришами. [3].

Визначення ієрархії мотивів молоді, дозволить активізувати їх залучення до занять спортивним туризмом. Тому **метою дослідження** є визначення ієрархії мотивів юних туристів до занять спортивним туризмом.

Результати дослідження та їх обговорення. Мотивація — процес спонукання себе та інших до діяльності для досягнення особистих цілей і цілей команди. Для формування мотивації використовують:

а) стимулювання — спонукання молоді за допомогою зовнішніх факторів (матеріальне і моральне стимулювання);

б) мотивування — створення у молоді внутрішнього стимулу до роботи. Найважливішими у цьому випадку є зацікавленість їх у праці, потреби в трудовій активності та задоволенні від неї.

Традиційний підхід до мотивації ґрунтується на ставленні до молоді як до ресурсу, активу, який повинен ефективно працювати. Технічний прогрес радикально змінив ставлення людей до праці та їх повсякденного життя. У зв'язку з цим ускладнюються завдання тренера: визначення способів спрямування енергії

спортсменів на виконання певного завдання, визначення їхніх суттєвих інтересів; можливість дати шанс реалізувати себе в процесі спортивної діяльності.

Різноманітні теорії психологічного й організаційно-економічного напрямку у вивченні мотивації можна поділити на дві групи: змістові теорії мотивації ґрунтуються на ідентифікації внутрішніх потреб, які спонукають людей діяти так чи інакше; процесуальні теорії мотивації (сучасніші) не заперечують, що людина діє на основі мотивів і для задоволення потреб, але ґрунтуються, в першу чергу, на визначенні того, як поведуться люди з урахуванням виховання та здобутих знань.

Оскільки структура потреб людини визначається її місцем в організації або раніше отриманим досвідом, можна сказати, що для мотивації немає єдиного найкращого засобу (теорії).

Найбільш відомими змістовими теоріями мотивації є теорії А. Маслоу, Д. Мак-Клелланда і Ф. Герцберга. Більш детально ми розглядаємо теорію А. Маслоу, яка формується на потребах: 1. Потреба у самовираженні. 2. Потреба у визнанні та повазі. 3. Потреба у належності до соціальної групи. 4. Потреба у безпеці й упевненості у майбутньому. 5. Фізіологічні потреби

Для визначення структури мотивації молоді до занять спортивним туризмом було підготовлено та проведено анкетування. Ми розглядаємо потреби вищого рівня: потреба у самоствердженні, потреба у визнанні та повазі, потреба до належності до соціальної групи. Так як заняття спортивним туризмом постійно супроводжується небезпекою і це протирічить потребі у безпеці, а навпаки, деякі юні туристи мають потребу у ризику, і це спонукає у участі в походах та змаганнях, тому потребу у безпеці ми не розглядаємо. Задоволення фізіологічних потреб постійно здійснюється під час будь-яких заходів зі спортивного туризму і вони не виділяються юними туристами.

В анкетуванні взяли участь 111 юних туристів Херсонщини, 53 % яких займаються спортивним туризмом 3 роки і більше, середній вік дітей складає 15 років. Результати розподілу мотивів у юних туристів показані на рисунку 1.



Рис. 1. Ієрархія мотивів юних туристів

З наведеного рисунка спостерігаємо що 61 % юних туристів мають потребу самовираженні, 68 % мають потребу у визнанні та повазі, що в спортивному туризмі проявляється стремлінням перемагати, та бажанням отримати вищий розряд, 51% мають потребу у належності до соціальної групи.

Також визначили хто саме спонукав юних туристів до занять спортивним туризмом (рис.2).

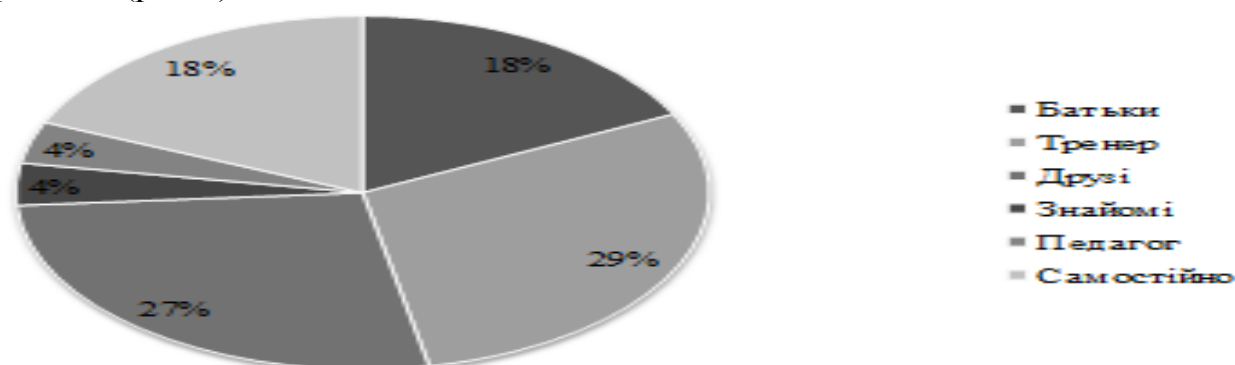


Рис. 2. Особи, які спонукали юних туристів до занять спортивним туризмом

З наведеного рисунка бачимо що найбільший вплив на юних туристів здійснюють друзі та тренера, що разом складає 56 % , значно менше впливають батьки. Але також ми бачимо що 18 % дітей самостійно почали займатися спортивним туризмом, без будь-яких порад. Педагоги та знайомі майже не впливають на заохочення молоді до занять спортивним туризмом.

Висновки. В ході роботи визначено ієрархію мотивів юних туристів до занять спортивним туризмом. Виявлено що основними мотивами є потреба у визнанні та повазі, потреба у самовираженні та потреба у належності до соціальної групи. Ці потреби повинні враховувати тренери спортивного туризму (керівники гуртків), так як саме вони мають найбільший вплив на бажання молоді займатися даним видом спорту.

Література.

1. Абрамов В. В. Спортивный туризм: [підруч. для студ. Спеціальностей: Туризм, Менеджмент організацій (Менеджмент готельного, курортного та туристичного сервісу)] / В. В. Абрамов. – Х.: ХНАМГ, 2011. – 367 с.
2. Маслоу А. Мотивация и личность / пер. А. М. Татлыбаевой; терминолог. правка В. Данченка. - К.: PSYLIB, 2004.
3. Фізична культура в школі: 5–11 класи: [метод. посібник] / за загальною редакцією С. М. Дятленка. – К. : Літера ЛТД, 2011. – С. 117–129.

СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ ВЕСЛЯРІВ

Кардаш Крістіна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Кожен спортсмен повинен визначити, в першу чергу для себе, для чого він займається спортом. Існує багато видів мотивацій і у кожного спортсмена вона своя. Тренер повинен знати для чого його спортсмени тренуються та чого вони хочуть досягти у майбутньому у цьому виді спорту, це полегшить їх співпрацю та допоможе більш плідно працювати над вирішенням цих мотивів. Інколи у спортсмена може бути декілька мотивів одразу. Також на різних етапах підготовки мотиви можуть змінюватися залежно від здібностей

спортсмена та його очікувань, цілей. Все це обумовило актуальність досліджуваної проблеми.

Мета - визначити мотиви веслярів до занять спортом.

Результати дослідження. Від виникнення потреби до постановки мети проходить досить складний етап психічної діяльності людини, спонування її до прояву усвідомленої зовнішньої активності для досягнення реально існуючої мети. Цей стимул називається мотивом.

У мотиві міститься розуміння того, через що і для чого людина повинна проявити активність. Тому можна сказати, що мотив - це усвідомлена причина активності людини спрямована на досягнення мети.

У психологічній літературі досі немає єдиного розуміння мотиву. Одні вважають, що мотив - це усвідомлена потреба (П.А. Рудик), інші під мотивом розуміють конкретний або ж абстрактний об'єкт, що задовольняє потребу (А.Н. Леонтьєв). Доцільно поєднати ці дві точки зору: адже без потреби не потрібен об'єкт її задоволення (мета), але і без мети потреба не призведе до свідомої і спрямованої активності людини, отже пропадає головний сенс мотиву [3].

Мотив - це стимул до дії, вчинку, діяльності. Він не тільки визначає поведінку людини (наприклад, вибір виду спорту), а й значною мірою обумовлює кінцевий результат. Школяр, займаючись фізичною культурою, маючи до неї мотивоване ставлення (наприклад, хоче стати сильним, спритним), проявляє максимум зусиль і не потребує зовнішньої мотивації. Він усвідомлює, що заняття фізичною культурою потрібні, перш за все, для нього.

Мотив як внутрішня спонукальна сила виникає під впливом зовнішніх факторів. В якості зовнішніх впливів можуть виступати: 1) привабливість конкретних фізичних вправ, що обумовлюються через рухові здібності, темперамент і інші властивості особистості. З цієї причини одних хлопців приваблюють вправи на гімнастичних снарядах, інших - вправи ігрового характеру (футбол, волейбол, баскетбол та ін.), третіх - силові вправи; 2) висока активність занять фізичними вправами товаришів та в сімейному колі; 3) різноманітність і доступність спортивної бази (спортивні майданчики, басейни, стадіони і т.п.); 4) високо розвинена пропаганда фізичної культури і спорту; 5) вміло організовані заняття фізичною культурою в школі, здатні захопити дітей займатися нею не тільки в навчальний, а й у вільний час. Всі ці фактори, що впливають на особистість, створюють сприятливі умови для виникнення у них мотивів до занять фізичною культурою та спортом.

За ступенем прояву виникнення мотиви поділяються на ті, які постійно проявляються і носять стійкий характер, так і ситуативні (тимчасові). Щоб мотиви закріпилися і були стійкими, спортсмен повинен отримувати задоволення від занять і певні (заплановані) результати.

За характером спрямованості мотиви занять спортом поділяються на процесуальні і результативні (Е.П. Ільїн). Процесуальні мотиви реалізуються в процесі занять фізичною культурою або спортом: спортсмен задовольняє потребу в рухах, отримує насолоду від процесу діяльності (азарт, суперництво, м'язові відчуття, піднесеність настрою, почуття задоволення від виконання складних

вправ і від перемоги). Формуванню саме цієї мотивації повинна бути приділена постійна увага на уроках фізичної культури або на тренуваннях.

Результативні мотиви спрямовані на результат діяльності. В процесі занять як фізичною культурою, так і спортом спортсмени прагнуть до результату, досягти якого можна протягом тривалих і систематичних тренувань. Мотиви цієї групи бувають спрямовані на: 1) самовдосконалення (зміцнення здоров'я, поліпшення статури, усунення дефектів у фігурі, розвиток фізичних і вольових якостей); 2) самовираження і самоствердження (прагнення стати спритним і сильним, бути не гірше за інших, виступати в спортивних змаганнях і т.п.). Мотиви, спрямовані на результат діяльності, виникають під впливом внутрішніх факторів (самооцінки, переконання, бажання та ін.). Зміцнення їх обумовлено метою досягати результату. Формуванню таких мотивів в більшій мірі сприяють заняття в спортивних секціях, де спортивне змагання є необхідним компонентом.

За ступенем усвідомленості мотиви занять фізичною культурою і спортом бувають усвідомлювані і неусвідомлювані. Школярі молодших класів, займаючись фізичною культурою, спортом, часто не усвідомлюють навіть їм це потрібно (неусвідомлювані мотиви). У міру дорослішання учнів, мотиви набувають певну усвідомленість.

За локалізацією мотиви поділяються на зовнішні і внутрішні. Зовнішні мотиви лежать за межами суб'єктивної діяльності. В якості зовнішніх мотивів учнів бувають вчителі фізкультури, батьки, друзі по класу і т.п. Ефективність впливу зовнішніх мотивів невисока. Внутрішні мотиви виходять безпосередньо з процесу занять фізичними вправами. Людина, займаючись фізичними вправами, отримує задоволення від рухової активності, і це спонукає (виступає внутрішнім мотивом) на подальші заняття. Вчитель фізичної культури, тренер повинні прагнути до формування внутрішньої мотивації в учнів, спортсменів.

З огляду на всю важливість впливу фізичних вправ на організм людини, вкрай важливо з перших років навчання в школі формувати у дітей мотиви до занять фізичною культурою та спортом. Для формування і закріплення мотивів рекомендується: 1) пропагувати фізичну культуру викладацьким колективом школи; 2) підвищувати престиж уроків фізичної культури, перетворюючи їх у святкове, радісне, емоційне заняття; 3) зміст уроків фізичної культури зробити динамічним, віддаючи перевагу різним видам спорту, покладаючись на ініціативу вчителя і учнів [2].

Оскільки мотив виконує директивну функцію, то активність може стимулювати людину до дії, але може і затримувати дію. Зупинимось на цьому докладніше. Активність людини може протікати приховано, непомітно для очей стороннього спостерігача. Це розумовий, емоційний і вольовий види активності. Не завжди ця активність спрямована на організацію і здійснення зовнішньої активності; часто вона спрямована на приглушення спонукань, пов'язаних із задоволенням тієї чи іншої потреби, тому людина не є рабом своїх потреб.

Потреба у свободі належить до групи соціальних. У людському суспільстві свобода людини обмежується офіційними рамками і нормами моралі. У спорті, крім тих же норм, такими обмежувачами є правила спортивних змагань.

Спортсмен, який домігся перемоги всупереч цим правилам і нормам, справедливо піддається покаранню, аж до дискваліфікації. Таким чином, задоволення потреб регулюється свідомістю людини, що спирається на переконання, ідеали, моральні звички, почуття обов'язку перед іншими людьми і суспільством в цілому. Потреби опосередковані соціальним досвідом людини, вони знаходять вираз в мотивах обов'язків, необхідності, виконання наказу [1].

У людини в один і той же час може бути кілька мотивів, між якими внаслідок їх суперечливості йде боротьба. В результаті сильніший (дієвий) мотив перемагає і організовує зовнішню активність (вчинок, дію), інші мотиви гальмуються.

Отже, ми вирішили провести опитування серед веслувальників на байдарках та каное, щоб з'ясувати їх мотиви, для чого вони займаються цим видом спорту та чого прагнуть досягти. Опитування відбувалося в місті Херсон та інших містах України (через соціальні мережі).

Загалом опитування пройшли 100 спортсменів: (хлопці (байдарка) - 33 спортсмена; хлопці (каное) - 21 спортсмен; дівчата (байдарка) - 30 спортсменок; дівчата (каное) - 16 спортсменок), з яких: 36 майстрів спорту, 46 кандидатів у майстри спорту, 4 майстри спорту міжнародного класу.

Ми попросили кожного спортсмена обрати для себе найголовніший мотив з 11 запропонованих:

1) спілкування; 2) пізнання; 3) матеріальне благо; 4) розвиток характеру і психічних якостей; 5) фізичне вдосконалення; 6) поліпшення самопочуття і здоров'я; 7) естетичне задоволення і «гострі» відчуття; 8) придбання корисних для життя умінь, знань, навичок; 9) потреба в схваленні; 10) підвищення престижу, бажання слави; 11) колективна спрямованість.

Як ми бачимо з отриманих даних (рис. 1), 35% спортсменів обрали мотив «фізичне вдосконалення»; 17% обрали мотив - «розвиток характеру і психічних якостей»; 13% обрали - «естетичне задоволення і «гострі» відчуття»; 12% обрали - «підвищення престижу, бажання слави»; 11% обрали - «поліпшення самопочуття і здоров'я»; 8% обрали - «придбання корисних для життя знань, умінь, навичок»; 4% обрали - «матеріальне благо».

5 інших мотивів не було обрано жодним із спортсменів.



Рисунок 1. Мотиви занять спортом веслярів

Більш детально розподіл мотивів до занять спортом серед хлопців та дівчат представлений на рисунку 2.

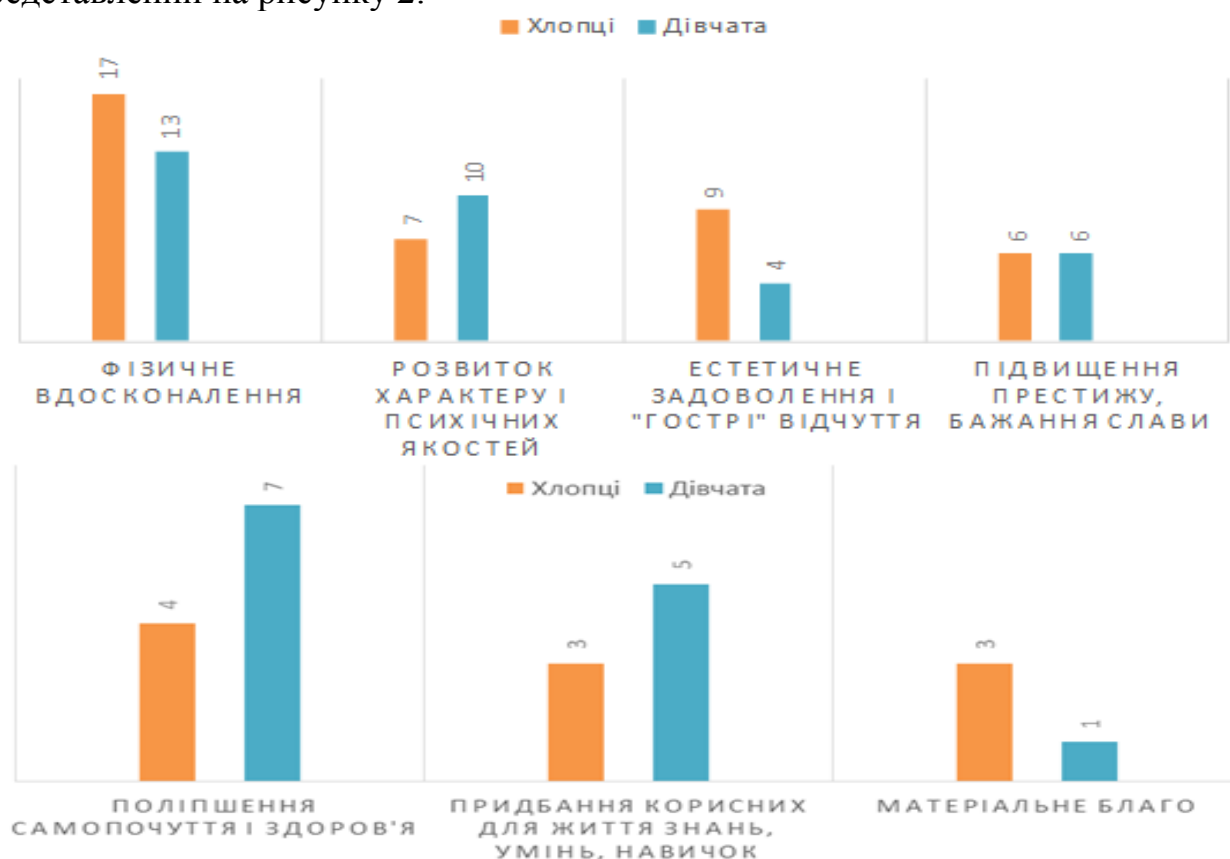


Рисунок 2. Розподіл мотивів до занять спортом серед хлопців та дівчат

Отже, як ми бачимо з рисунку 2, серед хлопців переважають такі мотиви як: «фізичне вдосконалення»; «естетичне задоволення і «гострі» відчуття»; «матеріальне благо». В свою чергу, серед дівчат переважають мотиви: «розвиток характеру і психічних якостей»; «поліпшення самопочуття і здоров'я»; «придбання корисних для життя знань, умінь, навичок».

Ми вирішили дізнатися думку Олімпійських чемпіонів та призерів, тому звернулись до них у соціальних мережах. На дане питання, Олімпійська чемпіонка та призерка, Інна Осіпенко-Радомська відповіла: «Я займаюся веслуванням, тому що я люблю цей вид спорту. Це стан моєї душі, мій фанатизм. Веслування - воно багатогранне і одним мотивом не обійтися».

Олімпійський чемпіон та призер, Юрій Чебан, відповів: «Не можливо виділити, щось одне! На різних етапах кар'єри мною керують різні потреби та мотивація».

Олімпійський срібний призер Євген Шуклін відмітив, що його мотивацією є: «Самоствердження в житті. Розуміння, що ти здатний добитися всього своїми силами».

Висновки. Проаналізувавши зібрані дані опитування ми з'ясували, що мотиви веслярів наступні: 35% - фізичне вдосконалення; 17% - розвиток характеру і психічних якостей; 13% - естетичне задоволення і «гострі» відчуття; 12% - підвищення престижу, бажання слави; 11% - поліпшення здоров'я і самопочуття; 8% - придбання корисних для життя знань, умінь, навичок; 4% -

матеріальне благо. Такі мотиви, як потреба у спілкуванні, пізнанні, потреба в схваленні та колективна спрямованість, не обрав жоден із спортсменів.

Література.

1. Арвисто М.А. Мотивация физкультурно-спортивной деятельности / М.А. Арвисто. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 176 с.
- Васильев И.А. Мотивация и контроль за действием / И.А. Васильев, М.П. Магомед-Эминов. - М.: МГУ, 1991. - 144с.
2. Леонтьев А.Н. Потребности, мотивы и эмоции / А.Н. Леонтьев. - М.:МГУ, 1971. - 40 с.

ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО УЧАСТІ У ПОХОДАХ ТА ЗМАГАННЯХ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ

Кононович Наталія

Науковий керівник доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Серед багатьох засобів виховання учнів спортивний туризм посідає значне місце, тому що вона є єдиним засобом виховання, який забезпечує комплексний вплив на всебічний розвиток особистості і, водночас, відповідає потребам людей молодого віку. Основними формами спортивного туризму є походи та змагання, які насичені напруженими ситуаціями. Ефективність діяльності туристів під час подолання маршрутів походів чи дистанцій змагань значною мірою визначається високим рівнем їх різносторонньої підготовки однією із складових виступає готовність до дій у напружених ситуаціях.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Найбільш повне, на наш погляд, визначення було запропоноване М.І. Дьяченко та Л.О. Кандиловичем, які визначили готовність до професійної діяльності як складне утворення, що включає в себе адекватні вимогам професії риси характеру та темпераменту; набір необхідних для здійснення професійної діяльності здібностей та знань, умінь і навичок; стійку систему мотивів та спрямованостей; професійно важливі психофізіологічні особливості [4].

У дослідженні С. Бризгалової під готовністю розуміється цілісне особистісне динамічне утворення, придбане у результаті спеціального навчання, яке включає у свою структуру взаємопов'язані елементи: науково – теоретичний, практичний та психологічний [4, с. 32].

Діяльність спортсменів під час походів та змагань зі спортивного туризму, насичена різноманітними екстремальними ситуаціями, що викликають напруження. Аналіз наукової літератури з цієї проблеми показав, що психологічна готовність у рамках екстремальної психології розглядається у тісному взаємозв'язку з такими поняттями як: психологічна підготовленість, надійність психіки, психологічний стан, психологічний відбір, прогнозування станів, екстремальна ситуація. Так, аналізуючи проблему психологічного відбору та прогнозу стресових станів, властивих індивіду в екстремальних ситуаціях, Л.Д. Бітхтіна зазначає, що при визначенні придатності людини до тієї чи іншої

професії необхідно враховувати особливості психічних процесів і властивостей особистості, її потенційну можливість виробляти та зберігати готовність до активних дій в екстремальних (напружених) ситуаціях [2].

Мета дослідження. Визначити зміст готовності особистості до участі у походах та змаганнях зі спортивного туризму.

Результати дослідження. Готовність до діяльності – це готовність до переживання нових емоцій, як за знаком (позитивний – негативний), так і за модальністю (радість, гнів тощо), пов'язана з виконанням обраної діяльності, з постановкою мети.

Напружена ситуація - це таке ускладнення умов діяльності, яке набуло для особи чи колективу особливої значущості. Іншими словами, складні об'єктивні умови діяльності стають напруженою ситуацією тоді, коли вони сприймаються, розуміються, оцінюються людьми як важкі, небезпечні тощо. Будь-яка ситуація передбачає включеність до неї суб'єкта. Це поготів відноситься до напруженої ситуації, яка об'єднує певний зміст об'єктивної дійсності з потребами, мотивами, метою, відносинами між людьми. Саме це притаманне діяльності туристів у походах та на змаганнях при подолання перешкод.

Отже, напружена ситуація, як і будь-яка ситуація, вміщує в собі єдність об'єктивного та суб'єктивного. Об'єктивне - це ускладнені умови і процес діяльності, суб'єктивне - стан, установки, способи дій у різко перемінних обставинах [3]. Велике значення у процесі формування готовності до діяльності в напружених ситуаціях має внутрішній стан особистості, а саме: емоції, почуття, тривожність, готовність до ризику, потреба включення, контролю та афекту. Вищий рівень діяльності в напружених ситуаціях виражається в поліпшенні регулюючих функцій психіки, своєчасному обліку і передбаченні змін в обстановці, чіткому і оперативному застосуванні або видозміні прийомів і способів дій.

Серед факторів, від яких залежить рівень і успіх діяльності в напружених ситуаціях, особливе значення має готовність до цих ситуацій. Вона сприяє швидкому і правильному використанню знань, досвіду, особистих якостей, збереження самоконтролю і перебудові діяльності при появі непередбачених перешкод. Вона виражається також в поліпшенні уваги, пам'яті, збереження позитивного емоційного фону для швидких і точних дій.

Важливою умовою формування готовності є відповідність суб'єктивних властивостей і в першу чергу нахилів та здібностей особи характеру діяльності. Наявність таких нахилів та здібностей забезпечує успіх і творчий підхід до діяльності. Готовність до діяльності в напружених ситуаціях розвивається і міцніє завдяки озброєнню знаннями, вміннями і навичками, вдосконалення майстерності дій.

В туризмі, як і в інших видах спорту, досягнення високих результатів неможливе без постійної фізичної підготовки, яка становить основний зміст тренування і в той же час нерозривно пов'язана зі зміцненням і підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку. Засобами загальної фізичної підготовки досягаються: різнобічний розвиток фізичних здібностей і

зміцнення здоров'я; розвиток функціональних можливостей організму як основи спеціальної працездатності і поліпшення протікання відновних процесів [5]. Спеціальна фізична підготовка - це різновид фізичного виховання, спеціалізованого стосовно особливостей обраного виду спорту. Засобами спеціальної підготовки здійснюється виховання необхідних туристові навичок.

На першій стадії занять туризмом планується виховання основних якостей: витривалості, сили, координації, гнучкості, швидкості. У туризмі ці якості виховуються засобами спеціальної фізичної і технічної підготовки без вантажу і з вантажем: ходьбою по колоді, тросу, камінню, купинах, змаганнями з техніки туризму, скелелазіння, туристськими вправами на льодових, сніжних, трав'янистих і осипних схилах тощо.

Технічна підготовка туриста - оволодіння технікою пересування і подолання природних перешкод в різних видах туризму. Засвоєння технічних прийомів руху, страховки і самостраховки в походах відбувається в процесі виконання спеціальних вправ:

- пересування по крутих стежках з відпрацюванням раціональної техніки ходьби (правильна постановка ніг);
- відпрацювання прийомів подолання невисоких перешкод (каміння, повалені дерева);
- подолання чагарників;
- просування трав'янистими, засніженими і осипними схилах (підйом, спуск);
- пересування по заболоченій місцевості (по купинах) ;
- переправи через перешкоди (через струмок по колоді) ;
- страхування і самострахування при подоланні перешкод.

Для здійснення цілеспрямованих діхій, які забезпечують ефективне розв'язання як загальних, так і індивідуальних завдань здійснюється тактична підготовка туриста. Розрізняють групову та індивідуальну тактику. Завдання групового характеру вирішують як на підготовчому етапі, так і безпосередньо на маршруті (зміна плану походу, організація вимушених привалів, перерозподіл обов'язків між учасниками походу тощо). На групову тактику і можливу необхідність її коригування впливають зміни погодних умов, травма або захворювання будь-якого з учасників, незадовільний (фізичний або психологічний) стан групи тощо. Всі тактичні групові дії учасників походу повинні гарантувати безпеку, вирішувати виховні, оздоровчі та освітні завдання.

Спортивне змагання - це дуже важлива і невід'ємна; частина спортивної діяльності. Відомо, що навчання й тренування спортсменів, будучи підготовчим етапом до участі у змаганнях, не мають значення самі по собі. Вони покликані лише забезпечувати успішність змагальної діяльності. У цьому сенсі змагання є своєрідним іспитом для спортсмена. Але було б помилково розглядати спортивні змагання тільки як іспити. Крім того, вони, надаючи величезний вплив на розвиток особистості спортсмена, стають певним видом навчально-виховної роботи.

Психологічна підготовка до змагань складається з двох розділів: загальної психічної підготовки до змагань, яка проводиться протягом усього року і спеціальної психічної підготовки до виступу в конкретних змаганнях. У ході загальної психічної підготовки до змагань нормується високий рівень змагальної мотивації, змагальні риси характеру, передзмагальна та змагальна емоційна стійкість, здатність і самоконтроль і саморегуляції в змагальній обстановці. У ході психічної підготовки до конкретних змагань нормується спеціальна (передзмагальна) психічна готовність спортсмена перед виступом, що характеризується упевненістю у своїх силах, прагненням до успіху, оптимальним рівнем емоційного збудження, стійкістю до впливу внутрішніх і зовнішніх перешкод, здатністю керувати своїми діями, емоціями і поведінкою, умінням негайно і ефективно виконувати під час виступу дії, необхідні для успіху.

Висновки. Готовність до дій в напружених ситуаціях – один із основних компонентів готовності туриста туристів під час подолання маршрутів походів чи дистанцій змагань. Вона припускає, по-перше, усвідомлення мети і задач подолання маршрутів, упевненість у собі, своїх товаришах, фізичній, технічній і тактичній підготовці. По-друге, бажання боротьби, прагнення випробувати себе, долати свої слабкості, домагатися перемоги над супротивником.

Література.

1. Битехтина Л.Д. Готовность к действиям в экстремальных ситуациях среди военных /Л.Д. Битехтина //Вопросы психологии. – 2005. – №11. – С.41-47.
2. Брызгалова С.И. Формирование в вузе готовности учителя к педагогическому исследованию: теория и практика. монография /С.И. Брызгалова. – Калининград, 2004. – 312 с.
3. Дяченко В.І. Готовність до дій у напружених ситуаціях як складова професійної усталеності майбутніх офіцерів української армії [електронний ресурс] /В.І. Дяченко // Військова освіта. - 2013. - № 2. - С. 74-83. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/vios_2013_2_11
4. Дьяченко М.И. Психологические проблемы готовности к деятельности /М.И. Дьяченко, Л.А. Кандыбович – Минск: БГУ, 1976.
5. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

ВИНИКНЕННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ФЕДЕРАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ

Корнієнко В.

Науковий керівник: Борецька Н. О.

Миколаївський національний університет ім. В. О. Сухомлинського

Актуальність. Організаційна робота ФБУ забезпечується її керівними та виконавчо-адміністративними органами: Конференцією, Радою, Президією, Секретаріатом, громадськими комісіями, а також федераціями на місцях і баскетбольними клубами. Під час роботи проведено шість чергових та позачергових Конференцій, дванадцять засідань Ради, 73 президії ФБУ.

У роботі ФБУ багато уваги приділяється організації та проведенню загальноукраїнських змагань різного рівня, а також забезпеченню участі клубних команд країни в Єврокубках, національних збірних команд — у головних змаганнях міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА): Чемпіонатах Європи, Світу, Олімпійських іграх, а також збірних команд юнаків та дівчат різних вікових категорій — у першостях Європи.

Федерація баскетболу України активно бере участь у роботі ФІБА, її Генеральної асамблеї, конгресах постійної Конференції Європи. У вересні 2000 року ФБУ вступила до асоціації баскетбольних Федерацій держав СНД разом із федераціями Росії, Білорусії, Казахстану, Узбекистану, Азербайджану, Вірменії, Грузії.

Ознайомившись з діяльністю ФБУ в сучасних умовах у нас виникло бажання дослідити історію виникнення та етапи її діяльності.

Виклад основного матеріалу. Федерація заснована 28 лютого 1992 року та офіційно прийнята до членів Міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА) 10 липня 1992 року. За період існування ФБУ було проведено дванадцять чемпіонатів України. У нинішньому XIII Чемпіонаті беруть участь 68 команд (20 жіночих та 48 чоловічих), в яких будуть грати 667 чоловіків та 225 жінок. Розширилась географія учасників XIII Чемпіонату. З'явилися нові команди в містах: Миколаєві, Южному (Одеської області) та Кіровограді, а також нові жіночі команди в Івано-Франківську та Кіровограді. Крім того, Львівська федерація баскетболу проводить змагання західної любительської ліги за участю 12 чоловічих та 4-х жіночих команд. Нині баскетболом в Україні займаються близько 40 тисяч осіб, працюють більш 1000 тренерів. У рамках спортивно-технічної та суддівської комісій створено суддівський комітет, який координує роботу та організує підвищення кваліфікації суддівсько-комісарського корпусу. Зараз чемпіонати України обслуговують 85 арбітрів та 30 технічних комісарів (у тому числі 8 арбітрів та 4 комісари ФІБА). Президентом Федерації баскетболу України є Волков Олександр Анатолійович [4, с.10].

Всеукраїнська громадська організація «Федерація баскетболу України» (надалі – «ФБУ») є всеукраїнською громадською організацією фізкультурно-спортивного спрямування, яка сприяє розвитку баскетболу в Україні, організовує та бере безпосередню участь у проведенні широкого кола заходів з цього виду спорту в Україні. Всеукраїнська громадська організація «Федерація баскетболу України» є правонаступницею Федерації баскетболу України як всеукраїнської спілки громадських організацій, яка була зареєстрована Міністерством юстиції України 9 червня 1998 року (Свідоцтво № 1033). ФБУ є всеукраїнською громадською організацією зі статусом юридичної особи, яка створена та здійснює свою діяльність відповідно до Конституції України, Законів України «Про об'єднання громадян» та «Про фізичну культуру і спорт», інших законів та нормативно-правових актів України, а також її Статуту [3, с. 26].

ФБУ визнає принципи та правила Олімпійської хартії, цілі, завдання, Статут Міжнародної федерації баскетболу (надалі - ФІБА), регламент та правила Міжнародної федерації баскетболу (ФІБА), регламент Міжнародної федерації баскетболу Європи (надалі ФІБА - Європа), керується в своїй діяльності іншими

нормативними документами ФІБА та ФІБА - Європа, працює у взаємодії з Національним олімпійським комітетом України та іншими підприємствами, установами та організаціями [1, с. 8]. Вона користується всіма встановленими законодавством України правами для виконання завдань та досягнення цілей, визначених її Статутом (надалі – «Статут»), а саме:

- організовує і проводить змагання з баскетболу в Україні та представляє Україну в ФІБА та ФІБА - Європа;
- виступає учасником цивільно-правових відносин, набуває майнових та немайнових прав;
- представляє і захищає свої законні права та інтереси, а також права та інтереси своїх членів в органах державної влади, судах та інших громадських організаціях;
- взаємодіє з органами державної влади і управління, органами місцевого самоврядування стосовно розвитку баскетболу в Україні;
- поширює інформацію і пропагує свої ідеї та цілі серед громадськості;
- засновує підприємства, установи та організації, необхідні для досягнення статутних цілей;
- користується іншими правами, передбаченими чинним законодавством України.

ФБУ створена з метою сприяння підвищенню рівня здоров'я, пропагування здорового способу життя, фізичного та духовного розвитку як своїх членів, так і всього населення України, сприяння розвитку баскетболу в Україні в цілому і захисту законних прав та інтересів кожного окремого свого члена, а також сприяння утвердженню міжнародного авторитету України як баскетбольної держави у світовому співтоваристві.

Основні завдання ФБУ, спрямовані на досягнення визначеної мети:

- сприяння державним і іншим зацікавленим організаціям у роботі по зростанню масовості баскетболу, використанні його засобів у підвищенні ролі фізичної культури та спорту у всебічному і гармонійному розвитку особистості, зміцненні здоров'я, формуванні здорового способу життя;
- участь у роботі по удосконаленню системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів та їх резерву;
- участь у розробці перспективних планів, організації роботи збірних команд України під час їх підготовки до виступу на Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу, Європи та інших міжнародних змаганнях.

Припинення діяльності ФБУ може бути проведено шляхом її реорганізації або ліквідації (саморозпуску, примусового розпуску). Питання про реорганізацію чи ліквідацію ФБУ може бути розглянуто Конференцією ФБУ, на якій присутні не менше ніж 3/4 делегатів членів ФБУ, а рішення вважається прийнятим, якщо за нього проголосують не менше 2/3 від присутніх на такому засіданні делегатів членів ФБУ. Реорганізація ФБУ здійснюється відповідно до цього Статуту. Реєстрація новоствореного об'єднання здійснюється у порядку, встановленому чинним законодавством України. Ліквідація ФБУ може бути здійснена на підставі цього Статуту або за рішенням суду. У випадку припинення діяльності ФБУ Конференція призначає ліквідаційну комісію, що діє в порядку, передбаченому

чинним законодавством України. У разі ліквідації ФБУ її активи повинні бути передані іншій неприбутковій організації відповідного виду або зараховані до доходу відповідного бюджету [4, с. 45].

Висновки. Федерація заснована 28 лютого 1992 року та офіційно прийнята до членів Міжнародної Федерації баскетболу (ФІБА) 10 липня 1992 року.

За період існування ФБУ було проведено дванадцять чемпіонатів України. У нинішньому XIII Чемпіонаті беруть участь 68 команд (20 жіночих та 48 чоловічих), в яких будуть грати 667 чоловіків та 225 жінок.

Нині баскетболом в Україні займаються близько 40 тисяч осіб, працюють більш 1000 тренерів.

У рамках спортивно-технічної та суддівської комісій створено суддівський комітет, який координує роботу та організує підвищення кваліфікації суддівсько-комісарського корпусу.

Література.

1. Баскетбол: [учебник для институтов физической культуры] / Под ред. Ю. М. Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1998. – 224 с.
2. Баскетбол: [учебник для вузов физической культуры] // Под ред. Ю. М. Портнова. - М: Физкультура и спорт, 1997. – 198 с.
3. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол / Вуден Р. Джон. – М.: Физкультура и спорт, 1997. – 256 с.
4. Яхонтов Е. Р. Баскетбол / Е. Р. Яхонтов, З. А. Генкин. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 224 с.

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ

Краснова Татьяна

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. Содержание обучения в системе подготовки гребцов определяется единством учебного и воспитательного процессов и его направленностью. Обучение технике гребли должно быть эффективным, осуществляться в максимально короткие сроки и сопровождаться определенным тренировочным воздействием на организм занимающегося.

Главная задача при обучении гребцов – формирование правильной техники гребли, в результате чего у спортсмена должен образоваться прочный двигательный навык, а так же сформироваться специфические ощущения: «чувство воды», «чувство лодки», «чувство равновесия», «чувство ритма» и «темпа движений» [1].

Исходя из выше представленного, анализ особенностей обучения технике гребли является актуальным вопросом.

Результаты исследования. Обучение технике гребли осуществляется в следующей последовательности:

1. *Обучение держанию весла, основному и исходному положению, выполнению гребка в целом.* Обучить новичка правильному держанию весла можно на берегу, но сажая его в лодку. Для этого берут весло или круглую палку,

имеющую ту же толщину, что и рукоятка весла, кладут одним концом на упор, а другой дают обучающему.

Показав хват весла, спортсмену объясняют, что весло следует держать легко и свободно, не сжимая кистью рукоятки.

Правильность хвата можно контролировать движениями пальцев: большой палец наружной руки в распашной гребле должен находиться снизу рукоятки – иначе невозможно расслабить пальцы: весло выскользнет из рук.

Упражнение выполняют несколько раз на берегу, а затем в лодке. Оно рекомендуется начинающим и спортсменам высших разрядов. Количество повторений неограниченно.

Обучать основному положению гребца можно также на берегу. Новичок садится на стул или скамейку, ближе к краю, добиваясь непринужденности в положении туловища. Плечи свободно опущены, благодаря чему руки имеют полную свободу движений [2].

Основное внимание обращается на поясницу: гребец не должен прогибаться и «оседать». Контрольным движением для проверки основного положения служит потряхивание плечами. Его невозможно выполнить, не заняв правильного положения и не расслабив плечи. Чтобы принять правильное положение, надо, сев на банку, поднять руки вверх, наклонить туловище вперед, затем опустить руки, положив их на бедра, и сделать глубокий вдох. Если гребец прогнется в пояснице, ему трудно будет сделать вдох [1].

К изучению техники гребка приступают с показа его тренером или квалифицированным спортсменом, при этом необходимо четко выделять фазы гребка, и особенно проводку. От правильного выполнения проводки зависит приложение усилий и движение лодки. Наиболее сложными движениями при выполнении гребка являются вертикальные движения весла в конце проводки и при захвате. От уровня владения новичком этими движениями зависит быстрота прохождения лопасти весла двух крайних положений в цикле гребка.

Если новичок приступает к занятиям зимой, то технику гребка изучают в аппарате в гребном бассейне, если летом, то в учебном аппарате, а закрепляют усвоенное в учебной лодке.

Применяется ряд упражнений, облегчающих изучение схемы гребка:

1. Выполнить гребок по воздуху, а затем опустить весло в воду и сделать гребок в воде. Повторить 5-7 раз.

2. Выполнить гребок одними руками без наклонов туловища, а затем с наклоном.

3. Поочередно выполнить гребок левой и правой рукой. Повторить 2-е и 3-е упражнение не менее 25-30 раз.

4. Выполнить все предыдущие упражнения без подъезда [2].

На первых занятиях рекомендуется использовать не более 1-2 упражнений за урок.

Выполнение гребков с подъездом и без подъезда следует чередовать, причем предпочтение отдается гребле с подъездом. На схему освоения цикла гребка затрачивают 4-5 уроков.

С первых же занятий надо развивать у занимающихся способность контролировать свои движения. Этой цели служит гребля с остановкой в исходном положении (гребля с паузой). Остановка позволяет зрительно проконтролировать законченность всех движений и расслабиться [1].

Установлено, что новички при освоении техники гребка очень долго (до года) не чувствуют упора весла о воду, что приводит к возникновению целого ряда ошибок. Поэтому при обучении техники гребка используют гидротормозитель. При гребле в темпе, доступном начинающему (12-14 гребков в минуту), с применением гидротормозителя новичок значительно быстрее (за 1 месяц) начинает ощущать упор весла о воду, вставать на подножке и использовать вес своего тела. Эффективность обучения увеличивается, время, затраченное на овладение основами техники, сокращается без снижения качества подготовки.

При освоении техники гребка необходимо добиться горизонтального движения рукоятки во время тяги весла на проводке. Это зависит от подгонки весла и положения локтей во время проводки [1].

2. Обучение элементам гребка.

Захват воды (начало проводки). Захват выполняется как часть целого движения. При изучении захвата применяются следующие упражнения:

1. Гребля без подъезда. Движение лопасти весла над водой, проводка в воде. Обращается внимание на то, чтобы лопасть весла двигалась по дуге.

2. Разгоняя весло сверху вниз по дуге, ударять лопастью о воду так, чтобы брызги летели в сторону кормы.

3. Разгоняя лопасть весла сверху вниз по дуге, не сильно коснуться воды и продлить движение лопасти в воде, не изменяя скорости. При выполнении этого упражнения нужно следить, чтобы лопасть весла равномерно двигалась в воздухе и в воде. Повторить упражнения 1-3 по 8-10 раз, добиваясь свободы движений.

4. Одни занимающиеся удерживают лодки, а другие выполняют упражнения. Подъехать на банке вперед. Плечи свободно опустить. Рукоятку установить ниже коленей. Разогнать лопасть весла снизу вверх. В момент, когда рукоятка находится в нижнем положении, оперевшись в подножку, начинают разгибаться. Руки продолжают движение по дуге вверх и опускают лопасть в воду. Туловище, разгибаясь, тянет за собой руки, изменяя направление движения рукоятки [1, 2].

Наиболее частая ошибка – отклонение туловища назад, в результате чего лопасть начинает двигаться к корме. Наблюдается большая промашка и удар лопастью о воду. Причины: замедление движения рукоятки весла вверх; уменьшение вертикального движения рукоятки; недостаточная эффективность разгибания ног.

Данное упражнение одно из основных при изучении начала проводки.

5. Гребля с поочередной сменой рук (наружной и внутренней) перед захватом (в распашной лодке) [2].

Рукоятка весла выпускается за коленями толчком от себя – вперед одной рукой, а затем подхватывается другой рукой до момента касания лопастью воды.

Разучивать это упражнение надо в гребном бассейне или в учебном ящике. Изучению захвата уделяется большое внимание: правильный захват позволяет легко выполнить весь гребок.

При совершенствовании захвата необходимо добиться свободного движения рукоятки весла вперед-вверх [1].

Обучение концу проводки. При обучении концу проводки применяются следующие упражнения.

1. Гребля без подъезда – одно из основных упражнений. Оно эффективно в том случае, если новичок при выполнении гребков делает акцент на маховом движении туловища. Упражнения следует включать в каждое занятие не зависимо от степени владения новичком техникой конца гребка.

Рукоятка весла отведением рук назад притягивается к туловищу и с помощью нажима предплечья вниз по дуге вперед возвращается к коленям. Внимание гребца должно быть направлено на отведение локтей назад и равномерное движение рукоятки к туловищу.

Необходимо помнить, что при проводке руки не сгибаются, а отводятся локтями назад. Такое движение рук способствует включению в работу мышц спины. При сгибании же рук локти будут двигаться в стороны.

При выполнении этого упражнения надо добиваться безостановочного движения рукоятки весла.

2. Гребля без подъезда поочередно левой и правой рукой. При выполнении проводки внимание занимающихся акцентируется на «тяге» локтем.

Упражнение включают во все части занятия при разучивании техники конца проводки и совершенствовании в ней.

3. Гребля с подъездом, с выделением конца проводки. Лопасть вводится в воду без разгона. К концу разгибания ног, активно «собирая» руки, ускоряют движения рукоятки к туловищу.

Для акцентирования разницы в скорости движения весла при захвате и в конце проводки весло перед захватом не разгоняют.

4. Гребля с подъездом с места. Если занимающийся не ощущает упора весла в конце проводки, гребок выполняют с места при неподвижной лодке. При погружении лопасти в воду проводку начинают ноги.

Внимание занимающегося направлено на сохранение постоянного упора весла о воду. Упираясь ногами в подножку в начале проводки, новичок должен сохранять упор до вынимания лопасти весла из воды.

5. Гребля с остановкой в конце проводки. Остановка может выполняться по команде тренера и после прохождения определенного количества гребков по заданию. Остановка позволяет проконтролировать законченность всех движений рук и туловища в конце подготовки. Время остановки не следует ограничивать [1].

3. *Закрепление гребка в целом.* Закрепление гребка в целом начинается с упражнений, которые определяют положение туловища в различные моменты проводки:

1. Исходное положение – туловище выпрямлено. Выполняется полный гребок.

2. Исходное положение – туловище наклонено грудью вперед. Выполняется полный гребок.

Внимание занимающегося должно быть направлено на горизонтальное движение лопасти на проводке и подготовке, а также движение локтей на проводке. Изменяя величину угла выпрямления рук, можно изменять скорость движения весла.

Затем приступают к изучению разворота туловища «в свою сторону» в распашной гребле и «разноса» рук в стороны – вверх в парной гребле.

Разворот туловища условно разделяют на две части – до коленей – вперед и от коленей – в сторону.

В парной гребле руки от коленей разводятся вверх-вперед-в стороны. Кисти с одинаковой скоростью двигаются по разным траекториям [2].

При изучении гребка в целом применяются упражнения, облегчающие его освоение:

1. Гребля с постепенным увеличением длины подъезда - $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$, $\frac{3}{4}$ и полный подъезд. Эти упражнения способствуют увеличению скорости перемещения банки на полозках во время проводки.

Важно добиться хорошего упора ног в подножку. Заканчивая разгибание ног, занимающийся должен следить, чтобы ноги активно упирались в подножку до момента извлечения весла из воды.

2. Гребля с отвязанными ногами. Упражнение используется для контроля за качеством выполнения конца гребка. Однако его можно применять и при изучении конца гребка. Выполняется не более 30-40 раз.

3. «Вставание» на подножку. Это упражнение позволяет проверить использование веса тела при гребке. Занимающийся снимает вес с банки в момент начала проводки и переносит его на банку в конце проводки, когда лопасть извлекается из воды [1].

Изучение гребка в целом завершается изучением «накручивания» и «раскручивания» лопасти весла.

Обучать новичка «накручиванию» и «раскручиванию» лопасти можно после того, как он овладеет горизонтальной тягой и правильным держанием весла. Такая предосторожность вызвана тем, что не правильное выполнение этих движений приводит к нарушению основного требования к гребку – приложению усилий в горизонтальной плоскости.

Основное требование к «накручиванию» и «раскручиванию» лопасти – перекатывание рукоятки весла пальцами, а не сгибание кисти в запястье. В распашной гребле основная нагрузка при этом движении падает на внутреннюю руку, в парной гребле – равномерно на обе руки.

«Раскручивание» лопасти начинается после извлечения ее из воды. Волнообразным движением кистей от запястья рукоятка перекачивается от себя вниз-вперед. Разучивать это движение можно и на берегу, используя обычную гимнастическую палку. При разучивании движений в лодке она должна находиться в неподвижном положении [1, 2].

Выводы. Обучение в гребном спорте имеет свои особенности: трудность сохранения равновесия в лодке, отсутствие постоянного контакта между преподавателем и занимающимися во время прохождения отрезков дистанции. Обучение оказывает воспитательное воздействие на спортсмена. Задача

преподавателя заключается в том, что бы направить это воздействие в нужное русло, подчинить целевой установке, правильно использовать имеющиеся в его распоряжении средства, методы и условия для обучения.

Література.

1. Багинська О. Особливості фізичної та технічної підготовки веслярів [Електронний ресурс] / О. Багинська. – Режим доступу: <http://book.net/index.php?p=achapter&bid=16019&chapter=1>.

2. Гребной спорт: [учебник для ин-тов физ. культуры] / [под ред. А. К. Чупруна]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.

АКРОБАТИЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Лопачук Анастасія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Заняття акробатикою займають значне місце в тренуванні гімнастів. Акробатичні стрибки становлять основні труднощі вільних вправ, а деякі елементи на гімнастичних снарядах, особливо зіскоки, подібні з аналогічними акробатичними вправами.

Всі акробатичні вправи підрозділяються на переكاتи, перекиди, перевороты, перевороты колесом, перекидання, напівперевороты й сальто. Основний зміст стрибкової акробатики становлять перевороты й сальто, а інші вправи носять допоміжний характер, хоча на ранніх етапах навчання і є самостійними. Істотне значення в акробатичній підготовці гімнастів має освоєння школи акробатики.

Як відомо, діти швидше опановують акробатичними стрибками, при виконанні яких силове навантаження менше, ніж при вправах на снарядах. На жаль, багато тренерів навчають гімнастів вправам на снарядах, а потім, коли гімнасти переходять у більше високі розряди, навчають їх досить складним акробатичним стрибкам без необхідної попередньої підготовки [2, с.17].

Мета – довести ефективність акробатичної підготовки юних гімнастів.

Результати дослідження. У молодших розрядах, де акробатична підготовка повинна займати значне місце, поряд з уроками гімнастики необхідно проводити спеціальні уроки по акробатиці. У тренуванні гімнастів старших розрядів у підготовчому періоді акробатику варто включати в заняття як додатковий вид (сьомий у чоловіків і п'ятий у жінок) або чергувати її з вільними вправами.

Добре освоєні акробатичні стрибки доцільно включати в розминку, а іноді проводити й чисто акробатичну розминку, наприклад: на доріжці. У цьому періоді тренувань вивчаються нові акробатичні елементи й з'єднання, удосконалюються раніше вивчені стрибки й виховується загальна витривалість шляхом багаторазового виконання стрибкових комбінацій [4, с. 41].

Акробатикою варто займатися на м'якій акробатичній доріжці, а не на твердому килимі для вільних вправ. Тільки після того як елемент або з'єднання досить добре освоєні, можна переходити на килим.

Таблиця 1

Розподіл акробатичних вправ в тренувальному мезоциклі

Акробатичні вправи	Тиждень занять																							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Переки-ди (вперед, назад, в сторони).	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Переки-ди з польотом через перешкоди.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Стійка на руках, на голові, на передпліччях.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Перека-ти.	*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	
Нахили вперед і назад.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*		*		*		*		*		*	
Поворо-ти, кульбіти.										*				*				*				*		*
Обертання навколо своєї осі.	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Завдан-ня пов'язані з обертанням		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*
Шпагат	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
Махи ногами.	*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*		*	

За для того щоб виявити особливості акробатичної підготовки дітей в сучасному навчально-тренувальному процесі ми проаналізували методику тренування двох тренерів ДЮСШ. Загалом, в дослідженні взяли участь 20 дітей ДЮСШ, з яких сформовано дві групи по 10 чоловік, а саме контрольна та експериментальна. Всі учасники експериментальної групи виконували певний комплекс акробатичних вправ в підготовчий частині кожного заняття під керівництвом тренера. Учасники контрольної групи займалися за звичайною програмою.

Всі акробатичні вправи, включені в експериментальну програму були попередньо і ретельно відібрані, на підставі отриманих нами даних за результатами аналізу науково-методичної літератури. До програми увійшли 10 базових акробатичних вправ, які в процесі роботи з дітьми, на розсуд тренера, можуть бути модифіковані з урахуванням рівня акробатичної підготовленості. В таблиці 1 більш детально представлені акробатичні вправи які виконувались в експериментальній групі під керівництвом тренера [1, с.29].

З метою визначення ефективності акробатичної підготовки тренерами на початку і в кінці дослідження в контрольній та експериментальній групах було проведено контрольне тестування за наступними вправами: акробатичний міст

(вимірювалася висота від підлоги до хребта і відстань від кінчиків пальців до п'ят), стійка на руках (вимірювався час опори на руки без торкання опори будь-якою іншою частиною тіла, при цьому допускалося переміщення на руках з метою збереження рівноваги), шпагат (на ліву, праву, поперечний вимірювалося висота від підлоги до пахової області випробуваного), нахил тулуба в перед (вимірювалося відстань від п'ят до кінчиків пальців рук).

Після проведення дослідження всі отримані дані були піддані математико-статистичній обробці. У ряді контрольних вправ приріст у представників експериментальної групи був досить істотним (табл. 2). Таким чином, як бачимо з таблиці 2, приріст рівня акробатичної підготовленості дітей у контрольній групі був у відсотковому відношенні меншим аніж в експериментальній групі.

Таблиця 2

Результати тестування акробатичної підготовленості юних гімнастів

Контрольні вправи	Контрольна група	Експериментальна група
Акробатичний міст	43%	57%
Стійка на руках	45%	55%
Шпагат	39%	61%
Нахил тулуба в перед	41%	59%

Висновки. Акробатична підготовка в спортивній гімнастиці є невід'ємною складовою спортивної підготовки, вона впливає на рухливість, гнучкість, швидкість дітей. Правильно підібрана методика тренера і скорегована робота добре вплинула на рівень акробатичної підготовленості дітей експериментальної групи.

Література.

1. Коркин В.П. Спортивная акробатика / В.П. Коркин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 236 с.
2. Лящук Р. П. Гимнастика: [навчальний посібник (у двох частинах)] / Р.П. Лящук, А.В. Огнистий. – Тернопіль: Богдан, 2001. – 196 с.
3. Соколов Е. Акробатическая подготовка гимнастов / Е. Соколов. – М.: Физкультура и спорт, 2002. – 70 с.
4. Худолій О.М. Основы методики викладання гімнастики: [навчальний посібник] / О.М. Худолій. - Х.: Консум, 1998. – 214 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ В ЗИМОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

Луценко Аліна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Академічне веслування – це циклічний вид спорту. Його вважають літнім, адже основний етап підготовки припадає на червень-вересень, адже взимку річки та водойми замерзають і стає холодно для проведення будь-яких тренувань не в приміщенні.

Загальна фізична підготовка за всіх обставин є тим фундаментом, на якому будується підготовка висококваліфікованих команд і веслярів. Тренувальний процес веслувальника повинен здійснюватися на базі основних дидактичних принципів та фізіологічних положень і відзначатися: поступовим підвищенням навантаження із загальної і спеціальної фізичної підготовки; застосуванням різноманітних засобів та методів тренування; врахуванням індивідуальних особливостей спортсменів. Для досягнення високих спортивно-технічних показників навчально-тренувальний процес треба здійснювати систематично і планово протягом усього року [2]. З огляду на це, аналіз фізичної підготовки веслярів-академістів в зимовому етапі підготовчого періоду є актуальним питанням.

Мета – проаналізувати особливості фізичної підготовки веслярів-академістів в зимовому етапі підготовчого періоду.

Результати досліджень. В академічному веслуванні застосовується перспективне й оперативне планування, причому в перспективних планах тренувальний процес розрахований на 2-4 роки і, як правило, охоплює міжолімпійські цикли, тоді як оперативне планування відбиває характер роботи в річному циклі, намічає періоди та етапи підготовки, навантаження і чергування їх залежно від календаря змагань. Зупинимось на оперативному плануванні.

Характер роботи на кожному періоді та етапі підготовки має свою специфіку і водночас є цілісним тренувальним процесом, де перехід від одного етапу підготовки до другого відбувається поступово без різкого переключення від розвитку одних якостей до інших, а також і без різкої зміни тренувальних навантажень. Для цілорічного тренування навантаження підвищують хвилеподібно або східчасто [4].

Таблиця 1

Річний тренувальний цикл

Періоди	Етапи підготовки	Календарні строки
Підготовчий	1. Осінній 2. Зимовий 3. Весняний	листопад-грудень січень-лютий березень-квітень
Основний	1. Передзмагальний 2. Змагальний	травень-червень липень-вересень
Перехідний	На етапи не поділяється	жовтень

Основними завданнями зимового етапу є:

1. Набуття і покращення загальної та спеціальної фізичної підготовленості.
2. Розвиток фізичних якостей, які необхідні для досягнення високих результатів у веслуванні.
3. Оволодіння і удосконалення техніки веслування.
4. Виховання моральних і вольових якостей.
5. Підвищення теоретичних знань в області теорії та методики спортивного тренування, самоконтроля та гігієни.

Таким чином, зміст тренування тісно пов'язаний з результатами підготовки сезону та станом веслярів. Протягом усього періоду проводяться заняття по

спеціальній фізичній підготовці, веслування у човні та басейні, а також і комбіновані: загальна фізична і басейн.

У бігових тренуваннях ускладнюється рельєф місцевості, тривалість занять дещо знижується, а щільність та інтенсивність підвищується у порівнянні з осіннім етапом [1].

Дбаючи про підтримання рівня сили, в тренування доцільно, як додатковий засіб, включати ізометричні силові вправи. Час на них не повинен перевищувати 12-15 хв. Разове максимальне напруження має тривати 5-6 сек., оскільки менша або більша тривалість активного зусилля дає менший тренувальний ефект.

Також проводяться комбіновані тренування, що включають спортивні ігри. Підбирають такі вправи, які по можливості наближалися б до рухів веслувальника в човні і виконувались б у високому темпі, серіями. На ігри (волейбол, баскетбол, футбол) відводяться скорочені тайми при меншій кількості гравців.

Весловий басейн або відкриту воду використовують для вивчення та вдосконалення техніки веслування і для розвитку спеціальної сили та витривалості, що робить перехід від занять з ЗФП до занять у човні більш плавним і дасть можливість перейти до розвитку швидкісних якостей на воді.

Ергометр типу Concept2 використовується для підвищення спеціальної силовій витривалості, веслування на ньому наближене до веслування на воді. Вправи зі штангою виконуються на ті групи м'язів, які беруть активну участь під час веслування [4].

Під час зимової підготовки важливо правильно скласти план тренування, адже при неправильній постановці завдань можливий різкий спад ефекту тренувань, перетренованість або, навпаки, недотренованість. Тому слід скласти такий план, який більш за все буде ефективний протягом етапу (табл. 2).

Таблиця 2

**Орієнтовне чергування тренувальних занять у тижневому циклі
зимового етапу**

Дні	Тема	Час
1	Вдосконалювання витривалості (або швидкісної витривалості)	До 3 год.
2	Комбіноване тренування з акцентом на вдосконалювання силовій витривалості	2 год. 30 хв.
3	Відпочинок. Лазня	3 год.
4	Вдосконалювання спеціальної витривалості	2 год. 30 хв.
5	Вдосконалювання сили і силовій витривалості	2 год. 30 хв.
6	Вдосконалювання спеціальної і швидкісної витривалості	3 год.
7	Відпочинок. Лазня	3 год.

Під час зимової підготовки не мало важливо застосовувати метод колового тренування.

Колове тренування - це високо інтенсивний метод, який використовується для підвищення рівня розвитку фізичних якостей. В залежності від поставлених завдань колове тренування можна проводити у підготовчій, основній та заключній частинах тренування. Її побудова залежить від контингенту, часу підготовки і фізичної підготовленості. Носить виснажливий характер, вимагає тривалого відновлення.

Колове тренування може складатися як з силових вправ, так і аеробних. Одне коло складається з декількох вправ (6-10) на різні групи м'язів, які виконуються послідовно один за одним по одному підходу. Кожна вправа має певне число повторень або виконується за певний проміжок часу. Між вправами одного кола відбуваються невеликі періоди відпочинку (приблизно 30 с), більш тривала перерва робиться після завершення кожного кола (2-3 хв.).

За одне тренування опрацьовуються всі основні м'язові групи тіла (кожну вправу на окрему групу), одне заняття може включати від 2 до 6 кіл, загальна тривалість такого тренування 30-60 хвилин (не більше). Методика придатна як для веслярів-початківців (підготовка організму до навантажень), так і для більш досвідчених спортсменів для вирішення різних тактичних завдань (сушіння, витривалість, сила). Інтенсивність збільшується у міру зростання числа кіл, повторень і укорочення періодів відпочинку [3].

Перед початком зимового сезону в листопаді місяці 2015 року, були взяті показники рівня фізичної підготовленості у хлопців-академістів за комплексним тестуванням, в якому були використані такі вправи, як вправи на ергометрі типу Concept2 для визначення спеціальної силовій витривалості, тяга лежачи для визначення силовій витривалості, підтягування для визначення максимальної сили, біг на 3000 м для визначення загальної витривалості (табл. 3).

Таблиця 3

Показники рівня фізичної підготовки за листопад місяць

	Концепт 2000 м, хв.	Тяга лежачи, 55 кг, 7 хв., разів	Підтягування на поперечині, разів	Біг 3000 м, хв.
Середнє значення	6.30	158.3	17.4	11.43

На підставі даних таблиці 3. ми можемо зробити висновки, що на момент першого дослідження хлопці-академісти мали середній рівень підготовки.

Метод колового тренування дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність тренування, полегшує облік, контроль і індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь спортсменів в навчальному процесі, сприяє укріпленню здоров'я та розвитку фізичних якостей [3].

За методом інтервального тренування, був складений комплекс колового тренування (1 хв. через 30 сек.) і відпочинком між колами 2 хв. з перерахованих вправ, представлених в таблиці 4.

Таблиця 4

Комплекс колового тренування для веслярів-академістів

№	Назва вправи	Вага (кг)	1-коло	2-коло	3-коло
1	Тяга лежачи	60	20	21	20
2	Жим ногами	120	40	37	37
3	Підрип	35	27	27	24
4	Орлиний мах	15	35	35	32
5	Тяга за голову	35	40	38	35
6	Присідання зі штангою	40	37	37	35
7	Тяга вертикального блоку сидячі до грудей	35	40	38	35
8	Станова тяга	50	23	22	22

Висновки. Кожен період та етап підготовки в академічному веслуванні має свою специфіку. Особливого значення набуває підготовка під час зимового етапу, адже при неправильній постановці завдань в даному періоді можливий різкий спад ефекту тренувань, перетренованість або, навпаки, недотренованість.

Особливого значення під час зимового етапу набуває метод колового тренування, як високо інтенсивний метод, який застосовується для підвищення фізичних якостей.

На момент написання статті зимова підготовка херсонських веслярів-академістів ще тривала, тому перспективи подальших досліджень ми вбачаємо в проведенні повторного тестування та перевірці ефективності розроблених методик.

Література.

1. Академічне веслування: Спортивне тренування веслярів / М.І. Сябро. - К.: Олімпійська книга, 2008.- 74 с.
2. Михайлова Т. В. Гребной спорт: [учебн. для студ. высш. пед. учеб. зав.] - Комаров А.Ф, Долгова Е.В. М.: Фізкультура і спорт - 1987.-400с.
3. Романенко В.А. Круговая тренировка при занятиях физической культуры. Максимов В. А.-М.: Фізкультура и спорт.-1996.-54с.
4. Фомин С. К. Гребной спорт. - М.: Фізкультура и спорт 1970 - 260 с.

ВСТАНОВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН В ГАНДБОЛЬНІЙ КОМАНДІ

Мордюк Дар'я

Наукові керівники: доцент Шалар О.Г., доцент Милославский Б.М.

*Херсонський державний університет,
Херсонське вище училище фізичної культури*

Актуальність. На сучасному етапі міжособистісні відносини в спортивних командах, поряд з фізичною та техніко-тактичною підготовкою, є одним із основних компонентів високого спортивного результату в ігрових видах спорту - найбільш важливими аспектами відносин в спортивних командах – це відсутність конфліктів, ігрове взаєморозуміння, психологічний клімат та інші.

На думку І. Смоляр, дружність команди, її єдність – це один із основних етапів формування команди поряд з встановленням лідерів, розподілом ролей, постановкою задач перед командою, що може бути "пошаговим етапом формування спортивної команди" [3, с. 140].

Вважається, що ступінь задоволення партнерів один одним виражає оцінку ефективності взаємодії [1]. На думку американських психологів Р.С.Уэйнберга та Д. Гоулда: "задоволення та дружність мають багато спільного дружність команди приводить до успіху, що визиває відчуття задоволення" [2, с.125-126].

Створити хороший соціально-психологічний клімат в спортивному колективі, підібрати команду так, щоб усі її члени не тільки успішно взаємодіяли на полі, майданчику, але і гармоніювали між собою як особистості, побудувати правильні взаємини в колективі – велике мистецтво і великий педагогічний труд.

У будь-якій малій соціальній групі активність участі її членів у спільній діяльності неоднакова: деякі члени групи грають у ній пасивну роль, неініціативні;

разом з тим на цьому тлі майже завжди виділяються одна-дві людини, які беруть на себе керівництво іншими і проявляють ініціативу (розробляють і пропонують плани спільної діяльності, розподіляють між учасниками обов'язки, стежать за їх виконанням, приходять на допомогу у важкі хвилини тощо).

Перед спортивною групою, як формальною організацією, з моменту її виникнення стоять конкретні та чіткі задачі, на виконання яких націлені як тренер, так і весь колектив.

Діяльність по виконанню поставлених задач змушує тренера і рядових членів команди взаємодіяти, кооперувати свої зусилля, шукати і встановлювати особистісні, ділові (формальні) контакти, які є першим та основним чинником виникнення формальних (ділових) відносин. «...В ході цього процесу (спілкування) встановлюються, зберігаються і змінюються відносини між учасниками спільної діяльності» [3].

В процесі формалізованих спільних дій, завдяки особистісним контактам і спілкуванню ділового характеру поступово виникають контакти та зв'язки, розбавленні емоціями, симпатіями, спільною цікавістю один до одного тобто виникають неформальні відносини.

Виникнення і формування міжособистісних відносин в спортивних колективах проходять в співвідношенні з загальними закономірностями формальних організацій і проходять тяжкий, але завжди одно направлений шлях.

Спортивна діяльність носить колективний характер, протікає і готується у присутності інших людей та за їх участю. Спортивна команда являє собою колектив зі своїми психологічними рисами, в якому між спортсменами складаються певні справи.

У спортивних командах розвиваються і формуються різні форми та види міжособистісних взаємин і взаємовпливів як по вертикалі (системи: "тренер-спортсмен", "тренер-команда"), так і по горизонталі (системи: "спортсмен-спортсмен", "спортсмен-команда").

Вивчення закономірностей функціонування і впливу цих систем взаємовідносин на реальну поведінку і зростання спортивних досягнень учасників команд є складною справою, що вимагає копіткого і добре обґрунтованого підходу, що і виражає дане дослідження.

Результати дослідження. Дослідження було проведено в лютому місяці 2016 року, в ньому брали участь 11 гравців херсонського гандбольного клубу жіночої суперліги України «Університет-Дніпрянка» (м.Херсон).

Визначення рівня товарищескості гандболісток херсонського гандбольного клубу «Університет-Дніпрянка» проводилось за допомогою опитувальника В.Ф. Ряховського.

На приведенні 16 запитань можна було відповісти «так» – 2 бали, «інколи» – 1 бал, «ні» – 0 балів. Підраховувалась набрана сума балів і визначалось до якої категорії людей дівчата відносяться. Були виявлені такі показники (табл. 1).

Як видно із таблиці 1, 19% гравців відносяться до категорії 7-8 балів, це означає що товарищескість "б'є з них ключем". Гандболістки люблять приймати участь у всіх дискусіях, хоча серйозні теми можуть визвати у них хандру або

мігрень. З задоволенням використовують слова у всіх випадках, навіть якщо мають про них поверхневе уявлення.

Таблиця 1

Визначення рівня товариськості гравців херсонської жіночої гандбольної команди «Університет – Дніпрянка» (ігровий сезон 2015-2016р.)

№	Гравці	Амплуа	Відповідь «так»	Відповідь «іноді»	Загальна сума балів
1.	Кандибей К.	Л. півсередній	6	1	7
2.	Кирилова В.	Л. півсередній	4	4	8
3.	Дрембач В.	голкипер	2	7	9
4.	Проценко К.	розігруючий	4	5	9
5.	Попович Т.	Л. крайній	4	6	10
6.	Сорокіна О.	розігруючий	2	8	10
7.	Рева Я.	лінійний	12	2	14
8.	Лобода С.	П. півсередній	6	9	15
9.	Головко Н.	лінійний	8	9	17
10.	Чернявська Т.	голкипер	12	5	17
11.	Ткаченко Ю.	Л. крайній	12	5	17

37% гандболісток мають 9-13 балів, гравці цієї категорії дуже товариські (інколи без міри). Люблять висловлюватись по різних питаннях, що буває дратує оточуючих. Дуже легко знайомляться з новими людьми. Люблять бути в центрі уваги, нікому не відмовляють в проханнях хоча не завжди в змозі їх виконати.

44% дівчат мають 14 - 18 балів. У гандболісток, що відносяться до цієї категорії нормальна комунікабельність. Вони із задоволенням слухають цікавого співрозмовника, терплячі в розмові з іншими. Без переживань ідуть на зустріч з новими людьми. Не люблять шумних компаній, багатослівність визиває у них роздратування.

Висновки. Важливим фактором, що впливає на психологічний клімат групи (команди) є міжособистісні відносини - об'єктивно пережиті, різною мірою усвідомлювані взаємозв'язки між людьми. В їх основі лежать емоційні стани взаємодіючих людей.

Психологічний клімат формується під впливом групових емоцій, що виникають в результаті досягнення командою успіху чи, навпаки, невдачі. Але наявність самого сприятливого психологічного клімату не виключає періодичного виникнення в групі конфліктів – гострих суперечностей, які виникають між членами групи за наявності у них взаємовиключних форм поведінки.

Гарний психологічний клімат сприяє успішному просуванню команди до досягнення спільної мети, подолання перешкод, вмінню знаходити компромісні рішення в конфліктних ситуаціях. Негативний клімат призводить до виникнення конфліктів, роз'єднання людей, складнощів при досягненні групової мети і, як наслідок, руйнування групи взагалі.

Це дослідження дало нам зрозуміти що гравці херсонської жіночої гандбольної команди «Університет-Дніпрянка» відносяться до різних категорій людей. Але об'єднує їх те, що вони дуже комунікабельні, завжди готові допомогти,

легко знаходять мову з незнайомими людьми, що є дуже важливим фактором для кожного спортсмена при переході однієї команди в іншу.

Література.

1. Бринзак С. Психологічна сумісність та успішність спортивної команди / Сава Бринзак // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2006. - №3. - С. 71-73.
2. Уэйнберг Р.С. Основы спорта и физической культуры / Р.С. Уэйнберг, Д.К. Гоулд. - К.: Олимпийская литература 1998. - 335 с.
3. Смоляр І. Особливості формування команди в спорті / Ірина Смоляр // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2007. - №4. - С.137-140.

АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ДИНАМО» КИЇВ В СЕЗОНІ 2014/2015

Олійник Віктор

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г

Херсонський державний університет

Актуальність. Динамо Київ майже ідеально провели минулий футбольний рік. Київський клуб жодного разу не програв у чемпіонаті, виграв Кубок України, добрався до 1/4 фіналу Ліги Європи. Після тривалої темної серії «Динамо» такі досягнення виглядають дуже переконливо.

В першу чергу головним ковалем успішної гри «Динамо» є наставник команди Сергій Ребров та його іспанські колеги з тренерського штабу. Столичний клуб не став повертатися до формули успіху, яку окреслив ще Валерій Лобановський, а його наступники старались повторити. Кияни перейшли з атлетичного футболу на більш тонку, комбінаційну модель гри. Підбір гравців цілком дозволяє «Динамо» грати у думаючий футбол, не забуваючи при цьому про натиск, пресинг, швидкісну гру флангами. «Динамо» стало тактично гнучкішим. Тепер залежно від суперника кияни вибудовують свою манеру гри. Здебільшого це агресивний атакувальний футбол. Однак добре виходить у команди Реброва гостра контратакувальна гра, яку кияни демонстрували, наприклад, у матчах із «Шахтарем».

Говорити ж, що команда у новому сезоні однозначно захистить чемпіонський титул, не варто. У «Динамо» лишаються певні недопрацювання, особливо це стосується фази виходу із оборони в атаку.

Нерідко киянам не вистачало креативності попереду, і вони просто збивалися на бомбардування карної зони суперника навісами й прострілами. Головне, що команда за Реброва помітно прогресує і додає у певних компонентах гри. Ця тенденція є найголовнішим показником, який підкріплює амбіції «Динамо»[1].

Мета - проаналізувати виступи футбольної команди «Динамо» Київ протягом сезону 2014-2015р.р.

Організація дослідження. Ще минулого року було багато сказано про здатність Сергія Реброва знайти спільну мову з легіонерами, які ніяк не могли заграти за Олега Блохіна. Тому цю тему полишимо, зійшовшись на тому, що Ребров насправді зумів налагодити контакт із якісними закордонними

футболістами, і вони у минулому сезоні розкрилися по-новому. Більше слід загострити увагу на молоді, яка нарешті почала з'являтися у складі київської команди. Академія «Динамо» є однією із найчисельніших, але давно звідти не було жодного яскравого виконавця, який би отримував ігровий час в УПЛ або у єврокубках і яскраво про себе заявив. У минулому сезоні Ребров задіював у відповідальних поєдинках цілу групу футболістів із молодіжних команд «Динамо». До того ж додали Сергій Рибалка та Сергій Сидорчук, що вже знаходяться у списку найкращих півзахисників України і є футболістами збірної України.

Цього літа, окрім підписання Миколи Морозюка, Жуніора Мораеса та Радосава Петровіча, «Динамо» здійснило кілька придбань на перспективу, що є нечастим явищем для українського футболу, але буденним процесом для великих європейських клубів. Молодіжні команди «Динамо» поповнили футболісти, які змогли засвітитись в УПЛ у складі зокрема «Іллічівця»

Кадровий потенціал «Динамо» наразі є достатньо сильний аби вирішувати серйозні завдання як на внутрішній арені, так і у міжнародних змаганнях. При загальній досить райдужній картині попереднього футбольного року у «Динамо» були приводи для суму і роздумів. Мова про виступи у Лізі Європи. «Динамо» впевнено розібралось із суперниками і групі, а потрапивши на нібито грізний «Евертон», який є далеко не останньою командою АПЛ, довело, що може поборотись навіть за трофей турніру. Динамівці рознесли англійський клуб і потрапили на італійську «Фіорентину», яка, на перший погляд, не здавалась сильнішою за «Евертон».

Таблиця 1

Статистика по команді Динамо в чемпіонаті України 2014/2015

Всього ігор	26
Всього забито	65
Забито вдома	29 (44,62%)
Забито в гостях	36 (55,38%)
Забито в середньому за гру	2,50
Пропущено в середньому за гру	0,46
Набрано очок вдома	32/39 (82,05%)
Набрано очок в гостях	34/39 (87,18%)
Ігор без пропущених м'ячів	18 (69,23%)
Ігор без забитих м'ячів	3 (11,54%)

Але з «фіалками» український клуб зіграв два ледь не найгірші свої матчі у сезоні. «Динамо» нічого не змогло протиставити грамотно побудованій грі «Фіорентини» і по справі вилетіло з турніру. Цей матч носив дуже корисний характер, адже відкрив наголо усі недоліки і слабкі сторони киян [3].

Один з найкращих футболістів України Андрій Ярмоленко є безперечно головною зіркою «Динамо». На Ярмоленку лежить великий вантаж відповідальності, адже саме він є лідером киян попереду. Не раз доводилося спостерігати за ситуацією, коли не йде гра у Ярмоленко, то і у «Динамо» біля

чужих воріт виглядає достатньо блідо. У минулому сезоні Ярмоленко увійшов в топ-4 бомбардирів УПЛ і став другим за результативністю у «Динамо» із 14 голами в активі. До того ж Андрій став найкращим асистентом минулорічної Ліги Європи. Ярмоленко прагне перейти у сильніший чемпіонат аби продовжувати свій розвиток, але окрім інтересу від великих клубів у ЗМІ поки футболіст і «Динамо» пропозицій не мають [2].

Висновки. Молодий амбітний спеціаліст з прогресивними поглядами на гру, що стежить за усіма тенденціями у світовому футболі - така коротка характеристика Сергія Реброва.

Однак величезну роль у команді відіграє іспанський фахівець Рауль Ріанчо. Помічник Реброва відповідає за тактичну складову гри киян. Окрім цього, Рауль чудово ладнає з гравцями. Іспанський тренер є справжнім професіоналом, який хоч і з-за спини Реброва, але зробив неймовірно великий внесок у минулорічні успіхи «Динамо».

Література.

1. Футбольна статистика [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <https://football24.ua>.

2. Результати футбольних матчів [Електронний ресурс] / – Режим доступу: <http://www.myscore.com.ua>

ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ

Пархоменко Микита

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Основними тренувальними засобами загальної та спеціальної силовій підготовки на суші є тренажери. Тренажер - це навантажувальний елемент, який в комплексі з допоміжним пристроєм дозволяє розвивати силові показники в рухах, максимально наближених до руху циклу гребка, розучувати загальну траєкторію циклу гребка і виконувати загальнорозвивальні вправи.

Тренажерне обладнання дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості та здібності, поєднувати удосконалення технічних вмінь, навичок та фізичних якостей в процесі спортивного тренування. Вони сприяють пропорційному розвитку м'язів, дають можливість ефективно впливати на функціонування систем організму людини [1].

Використання тренажерів дозволяє ефективно розвивати різноманітні рухові якості та здібності, поєднувати удосконалення технічних вмінь та навичок в процесі спортивного тренування, утворювати необхідні умови для точного контролю та управління важливішими параметрами тренувального навантаження [2]. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – розглянути різновиди тренажерів, що використовуються у тренувальному процесі веслярів-академістів.

Результати дослідження та їх обговорення. В академічному веслуванні

тренажери достатньо апробовані і можуть бути рекомендовані для практичного застосування. Серед тренажерів, що використовуються в академічному веслуванні, можна виділити наступні:

1. **«Концепт»** - являє собою робоче місце весляра з силовим елементом, що складається з аеродинамічного гальма, від якого зусилля робочого ходу передається через велосипедний ланцюг на рукоятку. Поворотний хід рукоятки забезпечується гумовим джгутом і втулкою вільного ходу. Тренажер обладнаний дисплеєм, на якому вказується час тренування, темп, потужність, час проходження відрізків і ЧСС. Тренажер використовується для розвитку силової витривалості в рухах максимально наближених до циклу гребка, а також навчання техніки. Може застосовуватися для тестування [1]. Також цей тренажер здобув велику популярність і в інших видах спорту, одним з них є CrossFit.



Рисунок 1. Тренажер «Концепт»

2. **"Равлик"** - являє собою робоче місце весляра з силовим елементом, що складається з маховика з фрикційним гальмом, від якого зусилля робочого ходу, регульоване в межах 5-70 кг, через трос, що охоплює шків у формі равлика, передається на штангу з рукояткою. Вільний поворотний хід штанги забезпечується велосипедної втулкою вільного ходу [1].

Тренажер використовується для розвитку силової витривалості в рухах, максимально наближених до руху циклу гребка, а також для вивчення загальної траєкторії циклу гребка. Застосовується для тестування в модифікації з електронно-вимірювальними приладами [2].



Рисунок 2. Тренажер «Равлик»

3. **"Гойдалка"** - це двомісний тренажер з розташуванням веслярів обличчям один до одного, перетягуваних по черзі за рукоятки трос фрикційного силового

елемента.

Тренажер застосовується для розвитку силової витривалості в рухах, максимально наближених до руху циклу гребка, і розучування загальної траєкторії циклу гребка. Діапазон зусиль - від 5 до 60 кг [1].

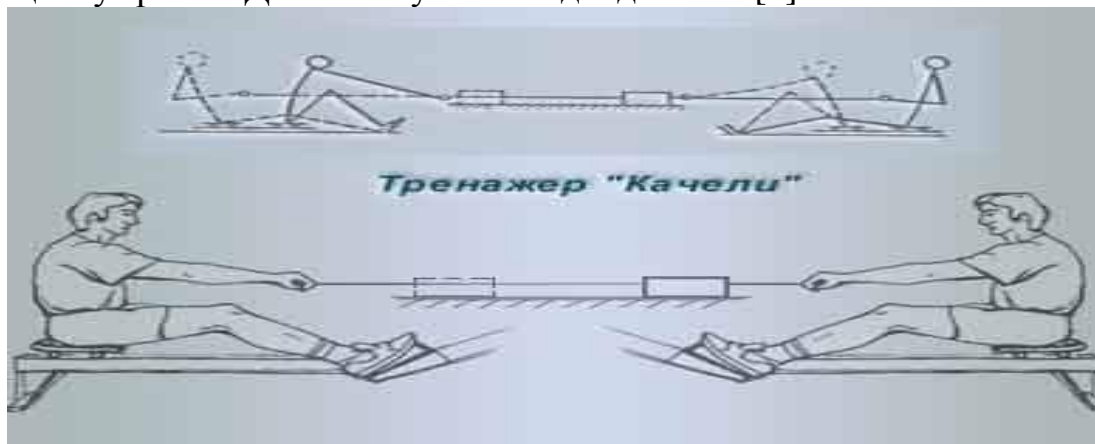


Рисунок 3. Тренажер «Гойдалка»

4. **"Гірка"** - являє собою похилу дошку з направляючими, по яких, відштовхуючись ногами від опори, спортсмен переміщується до верхнього краю дошки на сидіння з роликами. Довжина напрямних - 3 м. Нахил регулюється. Тренажер застосовується для розвитку вибухової сили ніг або силової витривалості в залежності від нахилу направляючих [2].



Рисунок 4. Тренажер «Гірка»

5. **Дошка для тяги штанги лежачи** - являє собою дошку довжиною 2-2,2 м, шириною 40 см і товщиною 40-50 мм, закріпленої горизонтально на козлах або одним кінцем до стіни, а іншим - на козлах. Висота дошки від підлоги повинна забезпечувати повне випрямлення рук при опущеній штанзі.

Тренажер застосовується для розвитку максимальної сили і силової витривалості м'язів плечового поясу і спини в рухах, максимально наближених до руху циклу гребка. Веслування із зустрічним сплеском на початку гребка - для знаходження і запам'ятовування положення початку гребка і руху потрапляння весла у воду, виконується з поступовим зменшенням сплеску при повному циклі гребка.

Під час контролю цей тренажер використовують для визначення максимальної сили та силової витривалості [1, 2].



Рисунок 5. Дощка для тяги штанги лежачи

6. Тренажер для жиму штанги ногами - являє собою дві стійки-напрямні, по яких може переміщатися штанга з упором для ніг. Для уникнення травм під тазостегновий суглоб встановлюється похилий майданчик з м'якою оббивкою. Тренажер застосовується для розвитку максимальної сили і силової витривалості м'язів ніг і тазових розгиначів в рухах, максимально наближених до руху циклу гребка. Використовується також для тестування. Веслування із зустрічним сплеском на початку гребка - для знаходження і запам'ятовування положення початку гребка і руху потрапляння весла у воду, виконується з поступовим зменшенням сплеску при повному циклі гребка [2].



Рисунок 6. Тренажер для жиму штанги ногами

Під час контролю на цьому тренажері спортсмени перевіряють максимальну силу.

Висновки. Веслування слід розглядати як спорт, який вимагає значної фізичної та технічної підготовки для досягнення високого спортивного результату. Велике значення в тренувальному процесі відіграють тренажери, використання яких може значно покращити спортивний результат.

Література.

1. Багинська О. Особливості фізичної та технічної підготовки веслярів [Електронний ресурс] / О. Багинська. – Режим доступу: <http://bo0k.net/index.php?p=achapter&bid=16019&chapter=1>

2. Гребной спорт: [учебник для ин-тов физ. культуры] / [под ред. А. К. Чупруна]. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 288 с.

ЕВОЛЮЦІЯ ЗМІНИ ТА РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ В ВЕСЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ

Патращук Ірина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. У веслуванні на байдарках і каное, як і в інших видах спорту, найважливіше значення має оволодіння спортсменом досконалою технікою рухів. На техніку дуже впливало матеріальне забезпечення спортсмена, яке на протязі довгого часу змінювалось.

Аналіз проведених раніше досліджень показав, що у веслуванні на байдарках немає конкретного зразка техніки. В якості прикладів досконалої техніки веслування пропонуються кінограми видатних спортсменів, або опис техніки без глибокого теоретичного обґрунтування і критичного аналізу. Тому більшість тренерів навчає своїх учнів таким зразком техніки, який він сам засвоїв. У кожного тренера свій зразок техніки.

У 2000 році були внесені зміни в правила змагань, що стосуються конструкції човнів: зменшена ширина човнів з 52 см до 39-42 см, що призвело до зміни динамічної взаємодії біомеханічних веслувальних систем, як із зовнішнім середовищем, так і між окремими її компонентами. Зміна конструктивних характеристик човнів вплинула на кінематичну структуру техніки веслування на човнах нової конструкції [3].

Одним з важливих напрямків, що визначають прогрес сучасного спорту, є розробка та використання нового спортивного інвентарю, що радикально впливає на зміну спортивної техніки та методики підготовки спортсменів (В.Н. Платонов, 2004). Зменшення ширини човнів призвело до зниження опору водного середовища при русі човна і збільшенню його швидкості, що викликало зміни в техніці веслування (В.І. Гацунаєв, 2001). Це підтверджують результати досліджень (В. Клешньова, 2002), в яких проведено порівняльний аналіз динаміки швидкості човна, темпо-ритмових характеристик і потужності роботи на човнах старої і нової конструкції, вивчені особливості динамічних характеристик гребка на човнах нової конструкції [2].

Враховуючи досвід та результати досліджень проведених провідними фахівцями в галузі веслування необхідно зазначити про відсутність модельної техніки веслування, що робить дослідження даної теми безумовно актуальним.

Мета дослідження – вивчити зміну конструкції човнів та їх вплив на техніку у веслуванні на байдарках.

Виклад основного матеріалу. Аналізуючи літературні джерела можна сказати, що в часи СРСР в середині 60-х років використовували дуже важкі човни. В даних човнах було відсутнє спеціальне сидіння для весляра – слайд, що робило посадку спортсмена доволі низькою. Відповідно під час веслування в даний човнах тулуб спортсмена залишався майже нерухомим, так як низька посадка не давала можливості спортсмену виконувати повороти тулуба і гребок виконувався одними руками (рис.1.).



Рисунок 1. Техніка веслування на дерев'яних човнах 1960 – х років

З підвищення вимог до швидкості подолання дистанції та з покращенням матеріально-технічної бази в веслуванні на байдарках та каное з'явилися більш легкі човни з парусиновою обшивкою. Такі човни відрізнялись швидкістю ходу по дистанції, та наявністю в них спеціальних сидінь. Дані технологічні зміни не могли не відобразитись на техніці веслування.

Під час веслування на таких човнах у спортсменів з'явилась можливість застосування м'язів тулуба, що призвело до поступового збільшення швидкості проходження дистанції. Проте при невідпрацьованому повороті тулуба човен починав рухатись нерівномірно, певними скачками. В результаті зміни рівномірності руху човна від руху тулубом знову на деякий час відмовилися.

На рисунку 2 видно, що спортсмен при проводці гребка, корпус переміщує не максимально. Під час проводки гребка рука не розташована ближче до води, а повинна майже занурюватись. При закінченні гребка рука відводиться далі за тулуб, що призводить до не економічності роботи м'язів спортсмена.

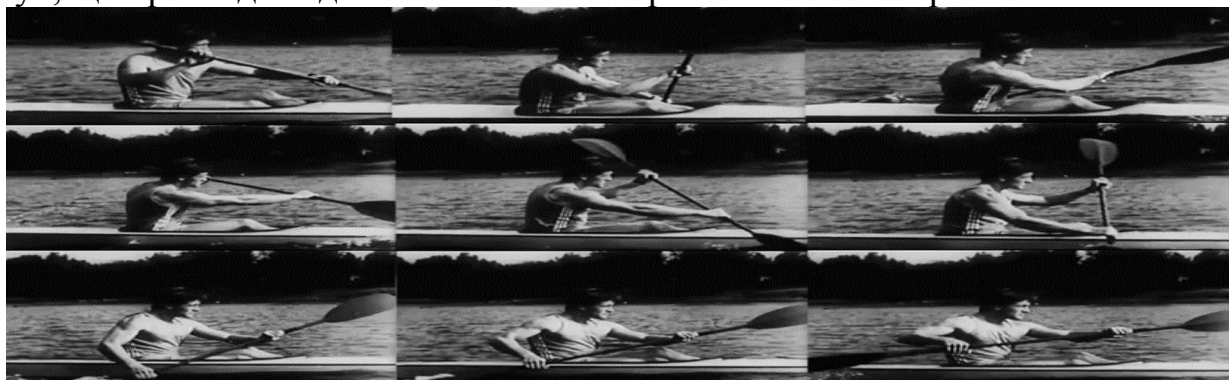


Рисунок 2. Техніка веслування на дерев'яних човнах 1980 - х роках.

Але вже з часом відродилася й остаточно увійшла в практику робота тулубом, коли в байдарках зробили вкладні сидіння. Ці сидіння можна було встановити на будь-якій бажаній весляру відстані так, щоб спина не впиралася позаду в човен. В таких човнах тулуб був вільний, активно включався в роботу, що витіснив більшу частину роботи рук.

Більша частина спортсменів робили упор на темпове веслування, користуючись для цього більш короткими веслами з звуженими лопатями. Однак невелика кількість спортсменів були прибічниками силового веслування. Аналіз показав, що у радянських веслувальників при тому ж темпі уходило на захват води й першу половину проводки більше часу, тоді як друга половина проводки і перша половина заносу виконувалася швидше. В цілому занос виходив рівно-

повільним. З точки зору законів гідродинаміки таке уповільнення на заносі й відносно в'ялий початок гребка були нераціональними. Включення цих дефектів й одночасне збільшення об'єму швидкісної роботи в значній мірі сприяли подальшим успіхам наших веслярів [1].

З появою вугле-пластикових човнів в веслуванні на байдарках техніка значно змінилась, тому як човни стали більш легкими, вузькими та довгими, що сприяло швидкому проходженню дистанції (рис.3). Човни виготовленні з високоякісного пластику, повністю герметичні для того, щоб вода не проникала в середину човна.



Рисунок 3. Техніка веслування призера олімпійських ігор Тіма Брабанс

На техніку також значно вплинула зміна конструкції весла, яке стало більш легким та зручним при захваті води. Весло можна було підібрати під кожного спортсмена – його зроста, темпа виконання техніки, стилю проходження дистанції, тому як моделі весел залежать від швидкості проводки, сили, куті між лопастями і поверхності води в різних фазах. Таким чином прогрес спортивного інвентарю впливає на техніку виконання гребка.

На сьогодні відбувається постійний пошук оптимальної техніки веслування, одним з напрямків в даному плані є специфіка роботи ніг під час веслування. Техніка роботи ніг олімпійського призера Т. Брабанса представлена на рисунку 4.

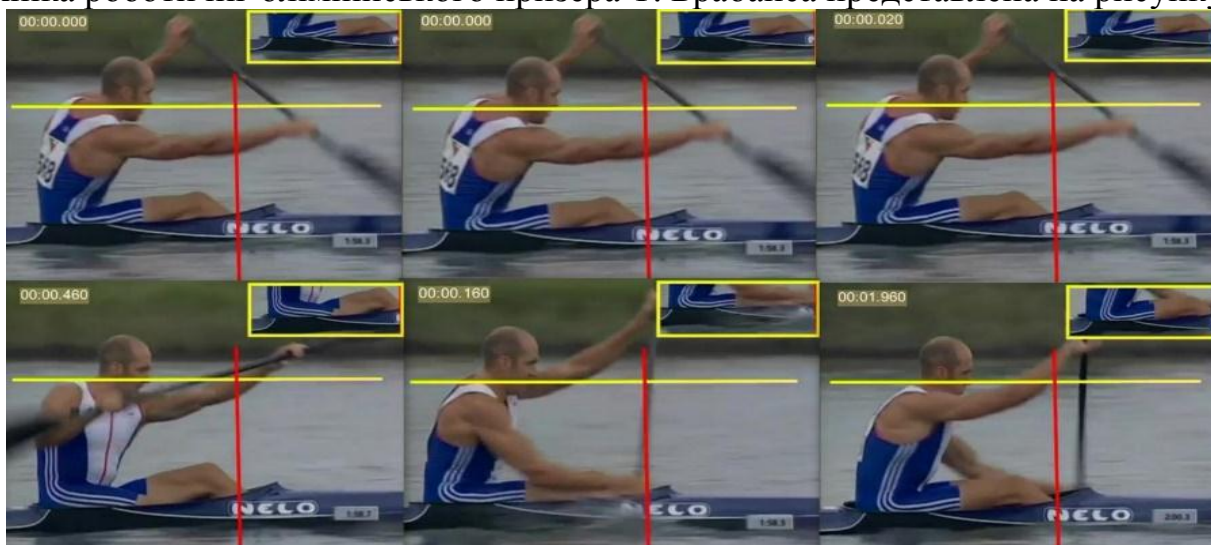


Рисунок 4. Техніка роботи ніг призера олімпійських ігор Тіма Брабанса

Робота ніг в веслуванні на пластикових човнах значно підвисилась з появою в упорах зворотних фіксаторів для ніг, що сприяло швидкому та рівномірному проходженню дистанції. В таких човнах спортсмен міг повністю працювати та включати в роботу майже всі м'язи для кращого результату проходження дистанції.

Висновки. Проаналізувавши техніку та човни, якими користувались в часи СРСР та в наш час, ми можемо побачити як сильно змінювалась техніка в зв'язку зі зміною човнів та весел.

В наш час при веслуванні на пластикових човнах збільшився темп веслування та цикл гребка, що викликано зміною робочої пози байдарочника і, як наслідок, умов докладання зусиль до лопаті весла. Зменшилась довжина гребка – це викликано тим, що спортсмен виконує витяг лопаті весла ближче до носа човна. Завдяки такому човну спортсмен має змогу активно включати роботу тулубом під час веслування та активно працювати ногами для більш удосконаленого і сильного гребка.

Використавши аналіз і узагальнення даних спеціальної науково-методичної літератури, відеозйомки, аналіз рухових дій, було виявлено, що зміна в конструкції човнів і весел з дерев'яних на пластикові дуже вплинули на зміну техніки веслування на байдарках.

Література.

1. Гаврилов В.Н. Гребля на байдарках и каное / В.Н. Гаврилов.- Харьков: Вища школа, 1980.– 192 с.
2. Жирнов А.В. Особенности техники гребли на байдарках в новых соревновательных условиях / А.В. Жиронов. – К.: Олімпійська література, 2004. – С. 55 – 61.
4. Краснов Е.А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках и каное / Е.А. Краснов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - С. 31 - 34.
5. Фомин С.К. Веслувальний спорт / С.К. Фомин. – К.: Вища школа, 1971. – 260 с.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СКВОШИСТІВ

Перун Артемій

Науковий керівник: доцент Андрєєва Р. І.

Херсонський державний університет

Актуальність. Сквош має репутацію одного з найвимогливіших видів спорту у світі. Недавній звіт одного з найавторитетніших видавництв в США, журналу Форбс, підтверджує це посиляючись на те, що в сквоші вимоги до фізичної підготовки спортсменів дуже різноманітні. В той час, коли багато видів спорту вимагають від спортсменів концентрації на якихось певних областях фізичної підготовки, як наприклад для марафонців дуже важливою є аеробна підготовка, в сквоші однаково важливі напрями аеробіки, анаеробіки, силового тренінгу, швидкісної підготовки, вправ на гнучкість тощо [1, 4, 7]

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Існують загальноприйняті методики, розроблені відомими вченими, які розкривають особливості побудови

тренувального процесу в різноманітних видах спорту. Слід зазначити, що усе більше уваги приділяється проблемам змісту, планування, організації та контролю навчального процесу юних спортсменів, оскільки саме на початковому етапі розв'язуються питання підготовки спортивного резерву країни [2, 4].

Підготовка юних сквошистів – складний етапний процес, який здійснюється в спортивних клубах та дитячо-юнацьких спортивних школах і передбачає досягнення певного рівня підготовленості – фізичної, техніко-тактичної й теоретичної. Важливого значення під час підготовки сквошистів набуває збільшення діапазону ігрових функцій та швидкості виконання технічних прийомів, що залежить від рівня оволодіння ударами й розвитку спеціальних здібностей вже на початковому етапі підготовки. Існують різні погляди на фізичні навантаження юних спортсменів [3, 6]. Водночас, аналіз літератури не дає змоги отримати повну інформацію стосовно питань змісту та співвідношення окремих сторін підготовки юного спортсмена в сквоші.

Результати дослідження. Фізична підготовленість залежить від можливостей функціональних систем організму спортсмена, що забезпечують ефективну змагальну діяльність і належний рівень розвитку основних фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності (координаційних здібностей) і гнучкості). Рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості суттєво залежить від віку спортсменів. У 7–8 років рівень загальної фізичної підготовленості перевищує рівень спеціальної, що обумовлено закономірностями вікового розвитку організму й багаторічного планування навчально-тренувального процесу. Отже, враховуючи те, що на першому році навчання діти не беруть участі в змаганнях із сквошу, очевидно, що контроль спеціальної фізичної підготовленості може проводитися лише за рахунок спеціальних тестувань, які рекомендуються провідними спеціалістами цього виду спорту. Зазначимо, що у сквоші фізична підготовка має вагоме значення на початковому етапі [1, 2, 5].

Підготовка сквошистів насичена різноманітними засобами, що комплексно впливають на руховий апарат, та в цілому спрямована на розвиток здібностей швидко-силового характеру. Здійснюється цілеспрямований вплив на різні компоненти рухових здібностей, таких як швидкість зоровомоторної реакції, частота рухів, короткочасні силові напруги. Дуже важливим фактором при грі в сквош є баланс тіла, як здатність утримувати рівновагу. Завдяки володінню такою здатністю людина максимально повно може використовувати та реалізовувати свої фізичні можливості [2, 5]. Існує безліч методів розвитку різних компонентів фізичної підготовки. Деякі методи тренування (з інтервалом або по колу) використовуються для розвитку декількох компонентів одночасно.

Координаційні вправи виконуються для покращення швидкості руху до м'яча, навколо м'яча, від м'яча. Вправи на координацію „рука-очі” найбільш прийнятні для сквошу, оскільки відображають особливості цього виду спорту. При цьому використовуються різноманітні елементи: м'ячі, обручі, повітряні кулі, мотузки, конуси.

Спритність. Важливо виконувати рухи, створюючи ситуацію, що полегшує розвиток природних навичок руху. Вправи такого характеру повинні

бути короткими і вибуховими, схожими на рухи на корті. Вправи повинні мати ті ж співвідношення, що і в умовах матчу (тобто від 5 до 15 секунд руху, від 15 до 25 секунд відновлення).

Тренування на **швидкість** повинно містити вправи на удосконалення спринтерської техніки та техніки швидкісних рухів в сквоші, біг на прискорення (на якість, а не на кількість).

При тренуванні **сили** необхідно інтегрувати програми тренувань на силу із програмами технічних тренувань, чергувати вправи на нижню та верхню частини тіла.

Засобами розвитку **витривалості** можуть бути тривалий біг або біг підтюпцем, тренування з використанням фартлеку, тренування з різними інтервалами відпочинку, стрибки на скакалці.

Гнучкість є специфічною для кожного сухожилля. Існують три різні системи тренування на гнучкість: балістична, статична, проприоцептивна (робиться з партнером).

Розслаблення – це процес, під час якого тіло сквошиста поступово відновлюється після вправ і готується до відпочинку [1, 2, 5].

Необхідно відмітити, що як і в інших ігрових видах спорту, найкращим періодом для засвоєння основ техніки гри в сквош є молодший шкільний вік. У дитячо-юнацькій спортивній школі цей період є етапом початкової підготовки. Оскільки кількість різних проявів рухових якостей значна, то і удосконалення кожної з них вимагає розробки диференційованої методики відповідно до обраного віку. Перший рік занять – це ознайомлення з елементами техніки сквошу, «відчуття» ракетки і м'яча, загартування, фізичний розвиток та зміцнення організму дитини.

Для контролю за станом загальної та спеціальної фізичної підготовленості юних сквошистів ми застосовували тести, рекомендовані фахівцями. Підбір тестів здійснювався з урахуванням програми для ДЮСШ та специфіки даного виду спорту. Педагогічне тестування проводили на початку підготовчого періоду [2, 5]. Для оцінки рівня загальної фізичної підготовленості нами використано тести:

- біг на 9 м із високого старту від скла до центральної стіни (с) – для виявлення рівня розвитку швидкісних здібностей;
- човниковий біг 6х8 м (с) – для виявлення рівня розвитку спритності;
- стрибок у довжину з місця (см) – для виявлення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей;
- кидок набивного м'яча (м) та стрибок у довжину з місця (см) – для виявлення рівня розвитку швидкісно-силових здібностей.

Для визначення рівня спеціальних здібностей (координаційних та швидкісних) юних сквошистів застосовувалися спеціалізовані вправи: човниковий біг «6 точок» (с); біг 30 м із ходу (с); стрибки на координацію (Nexagon Test); хват падаючої палиці (см). Тест здійснювали з вихідного положення «стійка ноги нарізно, руки зігнуті в ліктях і притиснуті до тулуба, пальці стиснуті в кулак» [1, 2, 5].

У дослідженні брали участь 12 хлопчиків і дівчат віком 8-10 років. Отримані результати представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники загальної фізичної підготовленості юних сквошистів

№	Контрольні випробування	Спортсмени											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Біг 9 м, с	2,4	2,5	2,1	2,3	2,1	2,3	2,5	2,6	2,3	2,4	2,5	2,1
2	Човниковий біг 6x8 м, с	16,0	15,9	15,6	15,7	15,9	15,8	15,3	15,6	15,7	15,8	15,2	15,8
3	Стрибок у довжину з місця, см	140	145	147	161	160	165	169	163	160	165	170	168
4	Кидок набивного м'яча 1кг, м	4	3	6	4	5	3	6	4	3	2	5	3

Отримані результати тесту «стрибок у довжину з місця» свідчать про середній рівень розвитку швидкісно-силових здібностей юних сквошистів: 75% досліджуваних виконали тест відповідно до цього рівня. У тесті «човниковий біг 6x8 м» 57% досліджуваних показали рівень спритності нижчий за середній. У тесті «біг 9 м» у 63% юних сквошистів рівень розвитку швидкості нижчий за середній. Результати за тестом «кидок набивного м'яча» свідчать, що рівень швидкісно-силових здібностей досліджуваних нижчий за середній, оскільки 66% дітей виконали тест відповідно до цього рівня.

Контрольні результати розвитку спеціальних фізичних якостей юних сквошистів представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники спеціальних фізичних здібностей юних сквошистів

№	Контрольні випробування	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Човниковий біг «6 точок», с	17,2	16,9	17,0	16,8	16,5	17,1	16,4	16,3	16,5	17,3	16,4	16,5
2	Хват падаючої палиці, см	9	11	10	15	12	9	5	6	5	9	11	10
3	Біг 30 м з ходу, с	5,6	6,0	5,5	5,3	5,6	5,4	5,4	5,5	5,6	5,4	5,3	5,6
4	Hexagon Test	22	20	21	18	19	21	20	22	21	18	19	21

Аналіз показників спеціальних здібностей свідчить, що 65% сквошистів мають середній рівень розвитку спритності за тестом «човниковий біг 6 точок». Низький рівень розвитку встановлено в тесті на координованість рухів – «Hexagon Test» (80%). Результат тесту «хват падаючої гімнастичної палиці» також свідчить про низький рівень розвитку швидкості рухової реакції в 65% респондентів. Показники швидкісних здібностей свідчать про середній рівень їхнього розвитку (64%).

Висновки. Результати дослідження свідчать, що фізична підготовленість дітей на початку занять сквошем перебуває на середньому рівні – швидкісно-силові здібності (75%) та низькому за середньому рівнях – швидкості (64%), спритності (57%) та швидкісно-силових здібностей верхніх кінцівок (66,4%). Це можна пояснити тим, що для дітей, які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний середній рівень розвитку фізичних здібностей.

Література.

1. Бондарчук А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук. – К.: Олимпийская литература, 2005. – 304 с.
2. Петрохолдинг Сквош-Клубу. [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://squash.ua/>
3. Проскурякова Н. Ю. Физическая подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения / дис. магістра физ. культури / Проскурякова Наталья Юрьевна; РГУФК. – М.: 2003. – 78 с.
4. Сквош для чайников. – Режим доступу: <http://www.squash-game.ru/node/269>
5. Ian McKenzie's Squash Skills by Ian McKenzie. London. 2002 – 324 p.
6. Philip Yarrow Squash «Steps to Success». London. 2009 – 256 p.
7. Сквошбол [Електронний ресурс]. - Режим доступу <http://squashball.ru>

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ

Писаренко Анастасія

Науковий керівник: *Шалар Олег Григорович*

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Посилення ролі спорту в нашій країні, а особливо високого потенціалу гімнастики, як олімпійського виду спорту, дає змогу вважати, що професійна підготовка гімнасток дуже важлива для досягнення високих результатів у змаганнях світового значення, а отже і підвищення рейтингу нашої країни у світі спорту. В наш час, проблема підготовки гімнасток має ключове значення у їх результативності, особливо в контексті психологічної підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В роботах Л.П. Сергієнко розкривається сутність підготовки спортсмена до наступних змагань. Г.М. Гагаєва, Б.І. Новиков проаналізували поняття «психологічна підготовка спортсмена». У роботах О.А. Чернікова розглянуто педагогічні аспекти тренувань спортсменів. Але психологічна підготовка спортсменок з художньої гімнастики потребує подальшого дослідження [3.5.7].

Метою даної роботи є окреслення значення психологічної підготовки гімнасток у їхній професійній кар'єрі.

Основний виклад матеріалу. Художня гімнастика – це складно-координаційний вид спорту, під музичний супровід, у якому спеціалізовані вправи виконує одна гімнастка, або команда із п'яти дівчат з кількома предметами, де експертна оцінка (суддівство) визначається в балах за виконання різних по складності гімнастичних елементів, а їх сполучення складає стандартну систему рухів, “комбінацію”. Вправи художньої гімнастики потребують високого рівня розвитку здібностей та фізичних якостей, рухової координації, сміливості та виразності.

Основна підготовка гімнасток здійснюється саме на тренуваннях. Тривалість тренування залежить від віку спортсменів та професійності самої школи гімнастики. Для юних гімнасток воно триває 1-1,5 години, а для гімнасток старшого віку тривалість може тривати до 4 годин на день.

На нашу думку, психологічна підготовка є однією з найважливіших у тренуванні. Адже від того, як спортсмен реагує на різні ситуації і наскільки він психологічно готовий до їх вирішення у стресових ситуаціях, залежить його результат на змаганнях. Як зазначає Л.П. Сергієнко, спочатку психологічну підготовку спортсмена розуміли як підготовку спортсмена до наступних змагань. При цьому особливу увагу звертали на виховання у спортсмена здібності переборювати негативний емоційний стан, характерний головним чином для періоду змагань; на формування у спортсмена найбільшої готовності до максимальних вольових навантажень для подолання труднощів, що входять в процес змагальної боротьби; на збудження активного потягу до перемоги і, у зв'язку з цим, виникнення у спортсмена почуття впевненості у своїх силах [3].

Під терміном «психологічна підготовка» слід розуміти виховання певних вмінь, якостей та навичок гімнасток, їх підготовку до виконання конкретних дій. Також це вплив на гімнастку ззовні – тренера, батьків та ін. Завданням психологічної підготовки є зниження вірогідності невдач і максимальне підвищення вдалих виступів шляхом виховання та вдосконалення психічних якостей гімнастки, правильних реакцій на те, що відбувається за допомогою навчання спеціальним психологічним прийомам.

Особливістю психологічної підготовки є те, що вона непомітна для самої гімнастки, якщо тренеру знайти правильний і грамотний підхід. Саме тренер є основною ланкою підготовки спортсменів. Тренер повинен виховувати стійкість, надихати спортсменів, допомагати у досягненні поставленої мети, створювати робочу атмосферу на тренуванні та на змаганнях, давати настанови щодо виконання елементів, завдань.

Серйозних змін у процесі спортивної діяльності на етапі початкової підготовки набувають відчуття, сприйняття, увага, пам'ять, мова, мислення, уява. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до їх розвитку і має великі можливості для покращання зазначених вище психічних процесів та якостей особистості. Проте, типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є не виправдано завищені вимоги до спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що може призвести до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей [4].

Розвиток особистості та психічних процесів гімнастки забезпечується через формування мотивів, волі, почуттів, здібностей, характеру, реалізацію якостей темпераменту та інших психологічних особливостей, а також формування спеціалізованого сприйняття і динаміки передстартових станів, психічної стійкості, надійності спортсмена [4].

На нашу думку, необхідно виховувати емоційну стійкість, вимагати врівноважених реакцій на критичні ситуації. Необхідно навчити спортсменів керувати своїми емоціями за допомогою спеціальних прийомів зняття збудження та станів тривоги. Перед змаганнями можлива ситуація, що гімнастка впаде в стан апатії. Вправами для боротьби з апатією можуть бути енергійні рухи, збудження спортивної злоби, самонавіювання за допомогою наступних словарних формул: «Не бійся, все вийде», «Зберись!». Словарні формули можуть допомагати для

концентрації уваги: «Не розслабляйтесь, ще не все позаду», «Уважніше на цьому елементі». Також повинно бути закладено недопускання думок про невдачу. Існують і спеціальні прийоми для зниження вірогідності невдалого виступу. Для цього необхідно боротись з передстартовим і стартовим страхом, який заважає сконцентруватися на виконанні вправи. При умові достатньої фізичної і психологічної підготовки, можливо збільшити вірогідність дуже вдалого виступу, для цього навпаки треба утримувати передстартове збудження, але не виводячи його за рамки контролю, також можна ввести себе в специфічний стан «спортивна злість – надмотивація, спортивний азарт».

Одним із найважливіших аспектів у вихованні гімнастки є її правильна реакція на невдачу. Існують два види неправильної поведінки. Після невдачі посеред вправи гімнастка згоряча залишає гімнастичний килим. Після тієї самої невдачі у гімнастки «опускаються руки» і вона без ентузіазму закінчує все і подальші виступи відбуваються в стані апатії. При цьому, перший варіант реакції повинен розглядатись тренером як невитриманість, порушення спортивної етики. Другий варіант поведінки повинен розглядатись як недостатність витримки, слабкий характер.

З цими двома проблемами необхідно боротись ще на тренуваннях, ні за яких умов не даючи гімнастці передчасно закінчити вправу, при цьому виховується стереотип дій, що допомагає їй справитися з реакцією на невдачу в умовах змагань. Перепоною для професійного росту гімнастки може стати страх при виконанні специфічних чи нових для неї елементів. При цьому повинна йти боротьба з боязливістю та страхом перед виконаннями певних елементів.

Як показує практика найскладніше виконати елемент перші декілька разів. Найбільш дієвим способом є – набратися рішучості, швидко стати на початкову позицію і, не задумуючись, виконати елемент. Схожим на попередній є спосіб зробити зв'язку з елементів де фінальним буде «складний елемент», гімнастка переклюкається на виконання попередніх елементів і перед виконанням складного вона не встигає про нього подумати, злякатись. Однак, для досконалого виконання необхідно постійно його виконувати.

Ще одним аспектом психологічної підготовки гімнасток є установка на змагання та тренування. Тренер повинен розуміти що гімнастки по-різному реагують на участь у різних змаганнях. Одні сподіваються на перемоги, інші сприймають їх як неприємну обов'язковість. Тому саме його задача правильно настроїти спортсменів на участь у змаганнях. В цьому аспекті розглядаються дві сторони. Перша полягає в самій установці на участь у змаганнях і на відношення до них – з віддачею, азартом, інтересом, сподіваннями або без них. Та друга сторона: установка на певну тактику участі у змаганнях.

Установка на тренування включає: вміння налаштуватись кожного разу на певні фізичні навантаження, вправи, вміння збадьорити себе перед тренуванням, вміння настроїти себе на активне та енергійне проведення тренування [5].

Цікавим, на нашу думку, є «ритуал передзмагальної поведінки». Основою його є певні стереотипи, які порушувати або змінювати перед змаганнями недоцільно, процес його виконання є заспокійливим засобом, дає більше впевненості у собі та у результатах виступу [6]. Найбільш розповсюдженим

ритуалом є розмова зі своїми предметами, налаштовуючи себе на хороший виступ, використання «ми», «у нас», розуміючи що гімнастка і предмет це єдиний злагоджений механізм. Ще одним прикладом може бути заборона будь-кому торкатися предметів.

Висновок. Психологічна підготовка гімнасток є ефективним засобом розвитку і вдосконалення спортсмена як особистості. Основною метою є розвиток психічних якостей і властивостей спортсмена, необхідних для професійного росту гімнастки досягнення високих результатів. Існують багато прийомів для зняття станів тривоги і страху, самозаспокоєння, контролю емоцій, подолання апатії, боротьби зі страхом щодо нових специфічних елементів. Основи психологічної підготовки закладаються тренером на тренуваннях: це і витривалість, волюва стійкість, і нормальна реакція на невдачі, установка мети і цілей тренувань, установки на участь у змаганнях, на визначену тактику поведінки тощо. Тому методично правильна постановка навчальної і виховної роботи на тренуваннях сприятиме виникненню активного інтересу до спортивної діяльності та її результатів, формує позитивні особистісні мотиви.

Література.

1. Художня гімнастика [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://uk.wikipedia.org/wiki>
2. Художня гімнастика [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://znaimo.com.ua>
3. Сергієнко Л. П. Практикум з психології спорту: [навчальний посібник для студентів ВНЗ з фізичного виховання і спорту]/ Л. П. Сергієнко. – Харків: ОВС, 2008, - 256с.
4. Психологічна підготовка в спорті [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://horting.org.ua/node/1298>.
5. Лекція розвиток моторно-функціональних якостей гімнастів [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://do.gendocs.ru/docs/index-148389.html?page=3>. - Назва з екрана.
6. Підготовка спортсмена до змагального процесу [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://ua-referat.com>.
7. Психологічна підготовка юних спортсменів [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://stud24.ru/psychology/psihologchna-pdgotovka-junihsportsmenv/51167-177390-page1.htm>.

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ШКІЛЬНОЇ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ДО ЗМАГАНЬ

Підлубна Оксана

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Підготовка шкільної команди з баскетболу має свої складності й особливості. Це пов'язано з тим, що для того, щоб команда з баскетболу була «зіграною», необхідно кілька років. А склад шкільної команди увесь час змінюється, особливо в загальноосвітніх школах I-II ступенів, оскільки

одні учні тільки приходять до команди (7 клас), а інші вже закінчують школу (9 клас).

Головна ціль шкільної команди з баскетболу – це участь у спартакіаді серед учнів загальноосвітніх навчальних закладів. Під час гри від баскетболістів вимагається не тільки висока швидкість виконання технічних та тактичних дій, але й велике значення має точність їх виконання.

Щоб виграти матч, команда повинна перевершити супротивника в рахунку, а це досягається за допомогою влучних кидків. Враховуючи це, при підготовці шкільної команди з баскетболу до змагань, основна увага приділялася техніці кидка.

Кидки в корзину – найважливіший елемент в баскетболі. Всі інші прийоми гри служать створенню умов опанування кошика.

Одні автори у своїх дослідженнях вивчали техніку виконання кидків і визначення факторів, які суттєво впливають на їх точність. Інші вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції. Проте проблема удосконалення техніки виконання кидків в баскетболі висвітлена недостатньо та потребує подальшого вивчення [1,2].

Щоб приносити користь команді, кожен член команди повинен уміти влучати у корзину (Ліндберг Ф., 1971).

Класифікація кидків в корзину (Портнов Ю.М., 1997) виглядає таким чином:

- 1) кидки двома руками; кидки однією рукою;
- 2) кидки зверху, від грудей, знизу, зверху вниз, добивання;
- 3) кидки з обертанням м'яча, з відскоком від щита, без відскоку від щита;
- 4) за характером пересування гравця: з місця, в русі, в стрибку;
- 5) за відстанню: далекі, середні, ближні;
- 6) у напрямку до щита: прямо перед щитом, під кутом до щита, паралельно до щита.

Мета дослідження – перевірка ефективності методики навчання та вдосконалення техніки кидків в баскетболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел та результати педагогічного спостереження дозволили визначити, що для досягнення високих спортивних результатів при підготовці команди до змагань слід приділити основну увагу вдосконаленню техніки кидка. Для того, щоб збільшити відсоток результативних кидків баскетболісти повинні навчитися не звертати увагу на перешкоди, бути впевненим у собі. Тренувальна результативність кидків повинна бути встановлена на більш високому рівні, ніж результативність ігрова.

При правильній організації навчального процесу поступове ускладнення умов виконання прийому, раціональна швидкість та кількість повторень на тренуванні повинні забезпечити стабільність різних способів виконання кидка м'яча в кошик.

На тренуваннях, з жовтня по березень, шкільна баскетбольна команда використовувала систему спеціальних вправ для навчання та вдосконалення техніки кидка в баскетболі (табл.1).

Рекомендовані вправи розділені на три групи. Перша – прийоми, що виконуються на місці, друга – прийоми, які виконуються в різних комбінаціях, і третя – прийоми, що виконуються з опором суперника.

Таблиця 1

Спеціальні вправи для навчання та вдосконалення техніки кидка в баскетболі

На місці	В різних комбінаціях	З опором суперника
<ul style="list-style-type: none"> - імітація кидкового руху в парах один одному; - кидки з відстані 3 м; - кидки з боку від щита з відстані 3 м; - штрафні кидки. 	<ul style="list-style-type: none"> - кидки з відстані 3 м після повороту на 90°, 180°, 360°; - кидки з 5-ти точок зі зміною місця після влучення; - кидки м'яча в русі після ведення й подвійного кроку. 	<ul style="list-style-type: none"> - кидки з відстані 4 м із постійною зміною місць; - кидки в русі з подоланням опору партнера; - два гравці передають м'яч третьому для виконання темпових кидків із відстані 3,5 – 4 м; - кидок, під час якого гравець, котрий захищається, діє пасивно; - те саме, але захисник діє активно.

Ці вправи, спрямовані на розвиток точності рухів, використовувалися на початку основної частини кожного тренування, тобто за умови високої дієздатності й відсутності втоми.

Отримані результати можуть розглядатися як спроба подальшого вдосконалення методики навчання техніки кидка в баскетболі.



Рисунок 1. Результати тестувань рівня технічної підготовки юних баскетболістів.

Були використані такі тестові випробування:

1. Тест «Кидки з лінії штрафного кидка».
2. Тест «Кидок м'яча з подвійного кроку після ведення».
3. Тест «Кидки з 3-очкової лінії з місця».

Дослідження було організовано на базі Херсонської загальноосвітньої школи І-ІІ ступенів №14. Були залучені 15 членів баскетбольної команди ЗОШ І-ІІ ст. № 14 м.Херсона.

Перший етап тестування проходив на початку жовтня 2015 року. Гравцям було запропоновано виконати кидки зі штрафної лінії, з подвійного кроку після ведення та кидок з 3-очкової лінії (рис.1). Другий етап – березень 2016 р.

За результатами пройдених тестів було встановлено, що в жовтні 2015 року відсоток влучень команди штрафного кидку становив 66,6%; кидка м'яча з подвійного кроку після ведення – 86,6%; а з 3-очкової лінії з місця – 46,6%. Візуально видно, що у березні 2016 року відсоток влучень кидків зріс, а саме: штрафного кидку – 80%, кидка м'яча з подвійного кроку після ведення – 100%, 3-очкового – до 73,3%.

Висновки. Отже, у результаті пройдених тестувань встановлено, що члени баскетбольної команди після 6-ти місячної підготовки до змагань покращили відсоток влучань в кільце. Це дає їм змогу гарно виступити на змаганнях.

Література.

1. Смирнов Ю.И. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции / Ю.И. Смирнов, А.С. Белов, Л.С. Полякова // Теория и практика физической культуры. – 1973. - №4. – С. 12-17.
2. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин. - М.: Издательский центр Академия, 2004. – 520с.
3. Поплавський Л.Ю. Баскетбол / Л.Ю. Поплавський. – К.: Олімпійська л-ра, 2004. – 447 с.
4. Поляковський В.І. Баскетбол у школі / В.І. Поляковський. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 169с.
5. Круцевич Т.Ю. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 5 – 9 класи / Т.Ю. Круцевич, В.В. Дерев'янка, С.М. Дятленко. – К.: Літера ЛТД, 2012. – 178с.

ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Попович Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Змістом розділу фізичної підготовки спортсменів є виховання фізичних здібностей, необхідних у спортивній діяльності (силових, швидкісних, витривалості ін.). Фізична підготовка спрямована в той же час на загальне підвищення функціональних можливостей організму і опірності до несприятливих впливів, зміцнення здоров'я. Загальні основи виховання фізичних якостей людини, поширюються, природно, і на фізичну підготовку спортсмена, але її характеризують також особливості, що впливають із специфічних закономірностей спортивного вдосконалення. Одна з головних особливостей полягає в тому, що у фізичній підготовці спортсмена органічно поєднуються дві її сторони загальна і спеціальна фізична підготовка [2].

Досягнення високих спортивних показників залежить від відповідного рівня технічної, тактичної, фізичної та психологічної підготовки спортсменів та є актуальним впродовж всіх часів заняття спорту. Безпосередньо психологічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у досягненні спортивних результатів. Психологія – це наука про закономірності розвитку і функціонування психіки як особливої форми життєдіяльності. Якщо у спортсмена рівень розвитку фізичної, технічної і тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого психологічний опір кращий. У змаганнях мають брати участь спортсмени з високою психологічною підготовленістю. Такий стан характеризується оптимальним рівнем емоційного збудження, якістю мислення, тверезою оцінкою власних можливостей, відсутністю страху перед суперником, бажанням активно вести боротьбу з суперником за кращий результат та за перемогу.

Мета дослідження – визначити рівні фізичної підготовленості та тривожності гандболісток.

Організація та методи дослідження. До дослідження була залучена херсонська гандбольна команда «Дніпрянка», у складі якої 15 гандболісток віком від 18 до 30 років, що тренуються у спортивному комплексі на базі Херсонського вищого училища фізичної культури під керівництвом Заслуженого тренера України Милославського Михайла Борисовича. Два гравця команди мають розряд КМС, всі інші дівчата вже мають звання Майстер спорту України.

Для визначення рівня фізичної підготовленості гандболісток ми використали спортивні нормативи.

Для дослідження та визначення рівня тривожності у гандболісток ми використали методику Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л.Ханіна «Шкала реактивності: ситуативна і особистісна тривожність». Дана методика відносно проста, тому може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору.

Результати дослідження та їх обговорення. Для оцінки рівня фізичної підготовленості гандболісток ми використали методику «Контроль фізичних якостей», до якої входять такі спортивні нормативи:

- швидкість (біг 30 м);
- витривалість (тест купера, біг 12 хв.);
- сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи);
- гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи);
- швидко-силові (стрибок у довжину з місця).

За даними, що відображені в таблиці 1, можна оцінити рівень фізичної підготовленості гандболісток команди «Дніпрянка». Ми проаналізували отримані результати спираючись на дані таблиці 2, ми можемо сказати, що у гандболісток команди «Дніпрянка» дуже хороші показники фізичної підготовленості.

Силовий показник у 100% спортсменок знаходиться на достатньому рівні. Швидко-силові якості та швидкість на високому рівні майже у половини гандболісток, це говорить про те, що ця команда може грати в гандбол, а саме виконувати складно координаційні рухи на високій швидкості і досягати високих результатів. Витривалість і гнучкість на достатньому рівні.

Таблиця 1

Оцінка фізичної підготовленості гандболісток

Фіз.якості Рівні	Швидкість (біг 30 м.)	Витривалість (тест Купера, біг 12 хв.)	Сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи)	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи)	Швидкісно- силові (стрибок у довжину з місця)
Високий	5,5 с.	> 2,64 км	50 <	20 см	230 см
Достатній	5,8 с.	2,16-2,64 км	35-49 р.	18 см	220 см
Задовільний	6,1 с.	1,84-2,15 км	24-34 р.	15 см	210 см
Низький	6,3 с.	1,5-1,84 км	16-23 р.	13 см	190 см

Майже 67% спортсменок на достатньому рівні тримають витривалість, це добре, бо в гандболі 2 тайми по 30 хвилин треба бігти, захищатись та забивати голи, а це потребує високої витривалості, тому дівчатам є над чим працювати. По результатам проведеної методики можна констатувати, що гандболістки команди «Дніпрянка» в цілому мають достатній рівень фізичної підготовленості.

Таблиця 2

Фізична підготовленість гандболісток команди «Дніпрянка» Херсон (%)

Фіз. якості Рівні	Швидкість (біг 30 м)	Витривалість (тест Купера, біг 12 хв.)	Сила (згинання та розгинання рук в упорі лежачи)	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи)	Швидкісно- силові (стрибок у довжину з місця)
Високий	7 (46,7%)	1 (6,7%)	0	2 (13,3%)	8 (53,3%)
Достатній	6 (40%)	10 (66,7%)	15 (100%)	12 (80%)	4 (26,7%)
Задов-ний	2 (13,3%)	3 (20%)	0	1 (6,7%)	3 (20%)
Низький	0	1 (6,7%)	0	0	0

Оцінка рівня тривожності у гандболісток проводилася у вигляді відкритого анкетування. При інтерпретації результат анкетування можна оцінювати так: до 30 — низька тривожність; 31-45 — помірна тривожність; 46 балів і більше — висока тривожність.

Таблиця 3

Оцінка рівня тривожності (%)

Рівень	Особистісна	Реактивна (ситуативна)
Низька тривожність	-	60% (9)
Помірна тривожність	87% (13)	34% (5)
Висока тривожність	13% (2)	6% (1)

Після проведення двох тестів (перший на особистісну тривожність «ОТ», а другий на ситуативну «СТ») ми з'ясували, що «ОТ» у всіх гандболісток команди

«Дніпрянка» помірна, окрім 2 гравців - це воротар Чорнявська Т. і правий крайній Поцелуєва М., вони мають високий рівень особистісної тривожності. Ці гравці майстри спорту, гандболом займаються 10-11 років, на своїх ігрових позиціях являються другими номерами.

Значні відхилення від рівня помірної тривожності вимагають особливої уваги тренера, спортивного лікаря і психолога, бо висока тривожність припускає схильність спортсменів до появи нав'язливих думок про невдачу в майбутніх змаганнях. Ситуативна або її ще називають реактивна тривожність на високому рівні виявилась лише у одного гравця команди – це воротар Чорнявська Т. У цьому випадку тренеру в роботі зі спортсменом корисно знизити суб'єктивну значущість змагальної ситуації і завдань майбутньої діяльності, тобто перенести акцент на осмислення самого процесу його майбутньої змагальної діяльності і формування у спортсмена почуття впевненості та успіху на основі прийнятих варіантів тактичних дій на змаганнях навіть у тому випадку, якщо суперники зможуть протиставити спортсмену щось інше. Це спонукає спортсмена думати не про результат змагання, а про свої дії у змаганні, що оптимізує рівень його реактивної тривожності (РТ). У 9 гандболісток ми виявили низьку тривожність. Низька тривожність, навпаки, вимагає підвищення уваги до мотивів діяльності і підвищення почуття відповідальності спортсмена.

Висновки. За нашими дослідженнями рівень фізичної підготовленості гандболісток ГК «Дніпрянка» є достатнім для команди, яка займає 3 місце в Чемпіонаті України серед дорослих команд. Також ми визначили рівні тривожності за особистісним показником та ситуативним. Особистісна тривожність майже у всіх помірна, а ситуативна у більшої частини команди – низька. Це можна обґрунтувати тим, що анкетування проводилось за 3 тижні до змагань і тому спортсмени були розбалансовані та не мотивовані, отже, й тривожність була низькою.

Література.

1. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
2. Гогунев Е. Н., Психология физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. / Б.И. Мартыанов. Заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
3. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. Пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Практикум по спортивной психологии / Под ред. И. П. Волкова. — СПб.: Питер, 2002. — 288 с: ил. — (Серия «Практикум по психологии»).

ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЛЛЕР СПОРТУ

Постернак Сергій

Науковий керівник: Ткачук В.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Фізичне виховання і спорт, подібно до інших сфер людської діяльності, тісно пов'язані з системою відповідних професійних понять та термінів.

Сучасна термінологія спорту почала активно розвиватись в період формування спорту як соціального явища, тобто з кінця XIX століття. Саме тоді в Європі відбувалося організаційне оформлення окремих видів спорту: засновувалися спортивні федерації, формували єдині правила змагань, зароджувалася теорія спортивного тренування як наука [2].

Зважаючи на те, що галузь фізичної культури та спорту є відкритою системою, яка швидко розвивається, вона таким чином збагачується новими видами спорту, відповідно – поняттями, адаптуючи при цьому значну кількість іншомовних слів.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Потрібно зазначити, що більша частина спортивних термінів іншомовного походження є інтернаціоналізмами. Високий відсоток (55%) англійських і французьких термінів зумовлений тим, що Англія і Франція були батьківщиною багатьох видів спорту і їх терміни поширилися разом з поняттями [2].

П'ятнадцятирічний практичний досвід занять на роликових ковзанах все більше спонукає до вивчення термінологічних основ роллер спорту. Наш аналіз доступної літератури підтверджує факт відсутності словника основних термінів і понять [1]. Доцільно звернути увагу на те, що на сучасному етапі в Україні гостро постає питання державного підходу до творення єдиної національної термінології. Стандартизація термінологічної системи галузі фізичної культури і спорту повинна мати державно-правовий характер, оскільки зароджуються і здобувають широке визнання чимало нових видів спорту, в тому числі і роллер спорт. Навіть їх механічний перелік представляє для українця певні труднощі. Складно навіть вимовити назви основних термінів катання на роликових ковзанах: роккерінг, спідскейтинг, фріскет, даунхіл, грінд та інші. Тому, на нашу думку, без чіткого окреслення основних термінологічних понять можуть виникати труднощі, як при сприйманні теоретичного матеріалу, так і в практичній діяльності. У зв'язку з цим вважаємо за доцільне та необхідне окреслити основні терміни та поняття, якими користуються роллери.

Метою нашого дослідження є узагальнення основних термінів та понять, асимільовані українською мовою, що використовуються роллерами, особливо у засобах масової інформації та у молодіжному середовищі.

Результати дослідження. Зауважимо, що зважаючи на відсутність у доступній науковій, навчально-методичній літературі уніфікованих дефініцій роллер спорту, нами укладено авторський словник роллера, де більшість – 70 % окреслених тлумачень основних термінів – це робота автора.

Представляємо основні понятійно-термінологічні визначення базових понять роллер спорту.

FIRS – Federation International de Roller Sports – Міжнародна Федерація Роллер Спорту, визнана Міжнародним Олімпійським Комітетом.

Freestyle Classic вид змагань – змагання з слалому із заздалегідь підготовленою програмою та музикою.

Hilo – спосіб розстановки коліс, при якому їх діаметр зменшується від заднього колеса до переднього.

IFSA – International Freestyle Skaters Association – Міжнародна Асоціація Фрістайл Роллерів.

WSSA – World Slalom Skaters Association – Світова Асоціація Слалому.

Агресив (Aggressive) – напрямок в роллер спорті.

Агресивіщик – роллер, котрий катається на аграх.

Антишок (Anti-shok) – амортизатор, який знаходиться в п'яточній частині під лайнером.

Антирокерінг (anti-rockering) – постановка коліс, коли передне більше середніх.

Агри – ролики, призначені для стрибків та ковзання по гранях.

Акварейд (aqua-ride) – їзда по мокрому асфальті.

Ахтунг – небезпека, увага.

Бакля – поясок для фіксації ноги в ролику.

Бут – складова частина ролика без рами, колес і підшипників.

Валянок (лайнер) – внутрішня м'яка частина ролика

Ванвіли – трюки, які виконуються на одному колесі.

Ванейті (vanetti) – поворот на 180 градусів.

Верп (half-pipe) – катання в півтрубі.

Волрайд (wall-ride) – трюк, що виконується в стрибку з проїздом по вертикальній стіні.

Ведеха (WD-40) – речовина для змащування підшипників.

Грінд (grind) – ковзання по перилу, грані.

Греб (grab) – стрибок з утриманням в повітрі елемента.

Грань – місце ковзання.

Напрвляючий – ведучий колони, котрий організовує покатушку, маршрут тощо.

Даунхіл (down hill) – швидкісний спуск.

Дикий – людина, котру можна зустріти на покатушці, зазвичай катається сама.

Доріжка – пряма лінія з розставленими фішками на відстані 50, 80, 120 см.

Каф (caf) – верхня частина ролика, відповідає за фіксацію гомілки.

Кастом (custom) – ролики укомплектовані з заводу.

Катать – кататися.

Квади – класичні ролики (два колеса ззаду і два – спереду).

Квадрати – дефект коліс, в результаті неправильного заходу в слайд або стопор коліс під час слайду.

Кисті – захист для кистей і долонь рук роллера.

Коліна – захист колін, наколінники.

Котьол – шолом для захисту голови.

Комбо – комбінація з декількох різних слайдів, з переходом з одного в інший без переривання руху.

Контест (contest) – змагання з роллер спорту.

Колдуни – гра на роликах, схожа на "заморозки".

Кораблик – слаломний елемент, коли п'яти разом, а носки розвернуті в сторони таким чином, щоб ролики стали в одну лінію.

Ключ – шестигранник для зйому частин роликів.

Лайнер (валянок) – внутрішня, м'яка частина ролика.

Локті – захист для ліктей, налокітники.

Марафон – тривалий час їзди на роликах.

М'ясо – частина колеса, яка стирається, відрізняється твердістю, розміром, кольором.

Накат – рух без роботи ніг.

Опорна нога – нога, на яку приходиться вага при виконанні трюка.

Паралель – слайд, спосіб гальмування.

Пістолетик – їзда вприсяді на одній нозі, є варіант ванвіл-пістолетик.

Піт-стоп – зупинка під час катання.

Планка – стійки з розміткою і планка для стрибків у висоту.

Підшип – підшипник.

Прорайдер – людина, яка виступає за фірму виробника роликів. Деякою мірою є обличчям компанії, прорайдерами стають райдери, люди котрі дуже добре катаються (як хлопці, так і дівчата).

П'ятьора – стрибок з розворотом на 540 градусів.

Черепаха – захист для спини і плечей.

Розмітка – ряд з 20 точок на асфальті, розмітка для слалому.

Рейл (rail) – перило, поручень.

Роли – ролики.

Сало – продукція фірми 'Саломон'.

Слайдер – встановлений на більшості роликових ковзанах захист поверхні роликів від ушкоджень.

Слайд (slide) – ковзання на роликах, коли вони ставляться поперек руху.

Соткі – колеса з діаметром 100мм.

Спот – місце катання.

Спейсер – втулка.

Снідскейтинг – змагання на швидкість їзди. Види: командні, одиночні, між фішками.

Слалом – змагання у видовищності катання між фішками.

Себи – роликові ковзани фірми SEBA призначені для фріскейту та слалому.

Трьюха (3sixty) – поворот на 360 градусів

Трамплін – обладнання для виконання трюків. Види – радіальні і звичайні.

Той (toe) – переднє колесо ролика.

Т-стоп – найпопулярніший спосіб гальмування.

Уборка – падіння.

Фішки – конуси або стакани для слалому.

Фріскейт – катання по місту, об'єднує елементи даунхілу, фітнесу і агресив катання.

Хіл – заднє колесо ролика.

Хвіст – люди, які відстають при русі у колоні.

Хіліс (роликові кросівки) – взуття з вмонтованим в п'ятку колесом.

Чайник – початківець у катанні на роликах.

Шлем – захисний шолом

Штатнік – гальма на роликах.

Таким чином, інтенсивний розвиток спортивної термінології, зокрема роллер спорту, ще раз підкреслить результат взаємодії не тільки мов, а й галузей фізичної культури.

Висновок. На нашу думку, ознайомлення з основними поняттями, укладеного нами словника, принесе чималу користь, в першу чергу роллерам-початківцям.

Міркуємо, що вивчення дефініцій роллера сприятиме кращому сприйнятті, якісному засвоєнню та осмисленню теоретичного матеріалу і, як результат – ефективній та активній практичній діяльності.

Література.

1. Роликові ковзани [Електронний ресурс] / Відкрита багатомовна мережева енциклопедія Вікіпедія. – Режим доступу https://uk.wikipedia.org/wiki/Роликові_ковзани.

2. Степанюк С.І. Методичний посібник для вивчення дисципліни “Історія фізичної культури” за блочно-модульною системою / С.І. Степанюк, О.О. Гречанюк, І.В. Малярєнко / для студентів денної та заочної форми навчання факультету фізичного виховання та спорту. – Херсон: Видавництво ХДУ, 2006. – 236 с.

МЕТОД РЕЛАКСАЦІЇ В ПОДОЛАННІ СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ В СПОРТІ

Проценко Катерина

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Несприятливий вплив негативних емоційних станів на хід змагань у спортсменів проявляється в основному в наступному:

а) спортсмени втрачають впевненість в своїх силах («нічого не вийде, не зможу, не пригну, упаду, не зможу змагатися»);

б) знижується гострота тактичного мислення спортсмена («наче правильно відміряв розбіг і невдала спроба, не пам'ятаю вказівки тренера, не знаю що робити»);

в) виникає надмірне збудження або, навпаки, апатія після невдалої спроби; відчуття байдужості, не бажання діяти, в'ялість;

г) ускладнюються прояви вольових якостей спортсменів: сміливості, рішучості, ініціативності, самостійності і ін. («зникла сміливість», «не можу наважитись», «махну рукою»).

Здатність спортсмена управляти своїм психічним станом розвивається в процесі тренувальних занять та змагань. Здатність ця невід'ємно пов'язана з вихованням особистості спортсмена, в тому числі й емоційних відносин, які являються «провідними компонентами в складних людських ситуаціях».

Мета – визначити значення методу релаксації в подоланні стану фрустрації в спорті.

В процесі дослідження використовувались наступні **методи**: теоретичний аналіз науково-методичної літератури, синтез та узагальнення результатів.

Результати дослідження та їх обговорення. Стан фрустрації - психічний стан, що викликається несподіваним виникненням перешкод на шляху до наміченої мети, переживанням невдачі. Непереборна різниця між бажаним і реально досяжним

служить передумовою для виникнення стійких негативних емоцій, а у поєднанні зі стомленням і стресом становить значну небезпеку для психічного здоров'я спортсмена (не кажучи вже про результат змагання).

Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу ситуації до енергійних дій по досягненню мети. Успішному вирішенню ситуації сприяє усунення надлишкової реакції на невдачі навіювання впевненості у своїх силах. Для цих цілей використовуються самонавіювання й самовпевнення.

Особливе місце в регуляції психічних станів спортсменів займають засоби саморегуляції. Саморегуляція припускає вплив людини на самого себе за допомогою слів, уявних дій та їх поєднання. Розрізняють самовпевнення й самонавіювання.

Самовпевнення - вплив на самого себе за допомогою логічно обґрунтованих доводів, на основі пізнання законів природи й суспільства.

Самонавіювання - спосіб впливу, заснований на вірі, довірі до джерела, коли істина приймається в готовому виді, без доказів, але від цього вона не стає менш значимою, чим пізнана істина.

За допомогою засобів саморегуляції можна управляти процесами, які у звичайних умовах регуляції не піддаються. Як приклад, приведемо загальновідомі досягнення йогів у регуляції обміну речовин, роботи серця, температури тіла.

Релаксація (від лат. «relaxation») - зменшення напруги, ослаблення, полегшення, розслаблення. У сучасній психології словом релаксація звичайно позначають стан спокою, пов'язаний з повним та частковим м'язовим розслабленням. Релаксація може бути довгостроковою або короткочасною, мимовільною або довільною.

Мимовільна довгострокова релаксація виникає під час сну, при сп'янінні, під впливом транквілізаторів або снотворних і т.д. Довільна короткочасна релаксація використовується для навчання розслабленню.

Релаксація допомагає впоратися зі стресом. Стрес - це напруга (як фізіологічна, так і психологічна). Розслаблення, або релаксація - стан, протилежний напрузі, тому навички швидкого розслаблення дозволяють ефективно знижувати рівень стресу.

Опанування методом релаксації призводить до більш ефективного результату, ніж використання транквілізаторів:

1. Релаксація діє швидше, можна ефективно розслабитися за півхвилини, тоді як пігулки починають діяти через 20-30 хвилин після їхнього прийому.

2. Релаксація не викликає побічних ефектів, які властиві транквілізаторам - загальмованість, неуважність, погіршення концентрації уваги, зниження працездатності. Навпаки, релаксація поліпшує ці показники.

3. Релаксація, на відміну від транквілізаторів, не викликає залежності, яка сама по собі може стати більш важкою проблемою, ніж та, для усунення якої були призначені ці пігулки.

Одним з найнадійніших способів навчання релаксації є метод нервово-м'язової релаксації по Джейкобсону. Сутність методу полягає у взаємозв'язку між негативними емоціями й напругою м'язів. Негативні стресові емоції (страх, тривога, занепокоєння, паніка, роздратування й ін.) завжди викликають м'язову напругу. І цей

взаємозв'язок стресу і м'язової напруги такий, що якщо навчитися довільно знижувати надлишкову м'язову напругу, тим самим навчитися ефективно управляти своїми емоціями.

Навчання релаксації проводиться в три етапи:

На першому (базовому) етапі необхідно вчитися цілеспрямовано розслаблювати всі м'язи в максимально зручних, комфортних умовах, за відсутності перешкод.

Другий етап - навчання диференційованої релаксації під час заняття якою-небудь діяльністю: при письмі, читанні, розмові й т.д. Вчитися усувати надлишкову, непотрібну напругу в м'язах у звичайних, повсякденних умовах.

На третьому етапі потрібно, уважно спостерігаючи за собою, зауважувати, які м'язи напружуються при хвилюванні, тривозі, зняковілоості, і потім уявною командою, непомітно для навколишніх, розслабити напруженні м'язи. Коли спортсмен навчиться це робити, він зможе свідомо й довільно управляти своїм емоційним станом [2, 3].

Висновки. Виходячи з цього можна сказати, що існуючі незалежно від людини емоції відображають відношення до навколишнього, дозволяють оцінювати різноманітні ситуації.

Релаксація усуває страх і може бути рекомендована для усунення емоційної напруженості, почуття тривоги, психогенного занепокоєння, хвилювання під час публічного виступу, у спорті. Для м'язової релаксації опановують 1 і 2 стандартними вправами.

Особам, що страждають страхом перед публічним виступом додатково рекомендується викликати образи, зв'язані з асоціацією спокою. Перед виступом слід сказати: «Я заспокоївся», вийти, зробити вдих і видихнув перенести центр ваги на провідну ногу, м'язи інших кінцівок розслабити, прийняти спокійну невимушену позу.

Література.

1. Сергієнко Л.П. Практикум з психології спорту: [учеб. пособ.] / Л. П. Сергієнко.- Харків : ЛТД, 2008. – 256 с.
2. Келлер В. С. Теоретико-методические основы подготовки спортсменов / В. С. Келлер, В. Н. Платонов. – Львов : Украинская спортивная ассоциация, 1993. - 270 с.
3. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М. : Академия, 2008. - С. 32-37.

ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Рзаєва Вероніка

Науковий керівник: доцент Грабовський Ю.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний футбол характеризується високою руховою активністю гравців, що відрізняється нерівномірністю фізичних навантажень і аритмічним чергуванням роботи і відпочинку. Від того, наскільки футболіст добре

володіє своїм руховим апаратом, наскільки в нього розвинені рухові здібності, залежить швидкість, точність і своєчасність виконання конкретної тактичної задачі гри.

Аналіз останніх досліджень. У футболі, де постійно змінюється інтенсивність і динаміка рухів, вимоги до швидкості й швидкісних якостей гравця особливо високі. Деякі дослідники відзначають, що насамперед, це стосується вміння швидко мислити й реагувати на поле, здійснювати просту й складну рухову діяльність, «знаходити» партнерів [1]. Швидкість футболіста виступає головним чинником, що визначає результативність змагальної діяльності [3,4]. Частина публікацій присвячена питанням методики розвитку швидкості професійних футболістів [2].

Мета дослідження - на основі аналізу наукової та науково-методичної літератури виявити основні компоненти методики розвитку швидкісних якостей юних футболістів.

Результати дослідження. В процесі змагальної діяльності футболістам притаманні такі прояви швидкості: швидкість реакції мислення (проста реакція – відповідь на один імпульс "старт" і складна – вибіркова реакція на різні імпульси, які одержані в конкретній ігровій ситуації); швидкість виконання простих ігрових дій (фаза зростаючої швидкості і фаза стабільної швидкості); швидкість виконання складних ігрових дій (комбінації стартів, поворотів і стрибків; зміни манери й напрямку бігу; рух з м'ячем); швидкість взаємодії футболістів (залежить від організації гри, побудованій на взаємозв'язку окремих ланок футболістів, які вирішують типові ігрові ситуації).

Кожний з наведених вище проявів швидкості можна розвивати окремо або в комплексі. Максимальна результативність у тренуванні швидкості досягається сполученням навантаження й високою активністю гравців. Футболісти не повинні бути сильно втомлені: у втомленому організмі більше розвиваються вольові якості, ніж швидкісні.

Розвиваючи реакцію на зовнішні сигнали, перевагу віддаємо вправам, у яких рух (наприклад, ривок) починається в результаті дії зорового імпульсу (мах рукою, кидок м'яча), тобто так, як це буває в грі. Між вправами обов'язкові паузи для відпочинку: без них не досягти максимальної інтенсивності руху.

Разом з традиційними методами розвитку швидкості у юних футболістів нами використовувались такі методи:

– Метод повторення рухів з максимальним зусиллям. В його основі – повторення простих і складних рухів з максимальною витратою сил. Такий шлях вимагає надзвичайної концентрації психічних можливостей спортсмена і величезного вольового потенціалу. Ефективному виконанню подібних вправ допомагає використання прискорення. Наприклад, в бігу з прискоренням (звичайно на 30-60 м) спортсмен поступово нарощує швидкість і доводить її до максимальної. У прискореннях він намагається з розгону перейти сталу межу і хоч би на невеликій відстані досягти ще більшої швидкості. Нові швидші рухи, які він зуміє зробити, і викликатимуть відповідні перебудови в організмі. Такі прискорення будуть дієві тільки в тому випадку, якщо їх повторювати багато разів. Так як ці вправи проводяться на високому рівні інтенсивності, то викликають швидке стомлення,

тому час відпочинку повинен бути достатнім для відновлення витрачених сил. Проте проводити такі заняття можна не більше 1-2 рази на тиждень через небезпеку перетренування [5].

– Метод відпрацьовування реакції на несподіваний імпульс. Розвиває швидкість реакції гравця при оцінці ситуації, допомагає швидко й результативно вирішувати ігрові завдання. Рухова реакція є відповіддю на раптовий або очікуваний, але, все-таки, раптово виникаючий сигнал. Розрізняють час реакції на сенсорні подразники й час реакції розумових процесів. Ця реакція може бути простою або складною. Складні реакції підрозділяються на “реакції вибору” і “реакції на об’єкт, що рухається”. У простій руховій реакції існують латентний (прихований) і моторний (руховий) компоненти. Латентний час простої рухової реакції майже не піддається тренуванню, не пов’язаний з рівнем кваліфікації спортсмена й не може прийматися за характеристику швидкості спортсмена. Моторний компонент, навпроти, тренуємо. Це вправи з м’ячем (з декількома м’ячами) в парах, трійках, четвірках.

– Метод повторних рухів у полегшених умовах. Застосовується для розвитку стабільної швидкості (спринтерської) і для підвищення частоти руху ніг. У цих умовах розвиваємо так звану “надшвидкість”, що значно вище швидкості, яку гравець показує під час матчу. Так вдається переборювати “швидкісний бар’єр” гравця і руйнувати “швидкісний стереотип”.

– Ігровий метод. Виконання вправ на швидкість в рухливих іграх і спеціальних естафетах.

– Змагальний метод. Виконання вправ з граничною швидкістю в умовах змагання. Для збільшення інтенсивності використовується зменшений майданчик і зменшується час гри.

У тренуванні юних футболістів нами використовувались різні засоби. Наприклад: підготовчі вправи на швидкість (біг з дрібним кроком, біг з високим підніманням колін, з підскакуванням, стрибки); старт з різних положень (5-10 м; кількість повторень: 4-6, час відпочинку: 20-40 с); ривки на 10-20 м (кількість повторень: 4-6, час відпочинку 60-90 с); біг по прямій, розділений на відрізки 30-40 м швидкість: середня - максимальна - середня - максимальна й т.д.); естафети; рухливі ігри; біг з перешкодами; біг у гору; біг з гори; максимально швидко виконання ігрових дій; підготовчі ігри (3-1, 3-2, 4-2 в одне торкання) тощо.

Не можливо досягти великих зрушень у розвитку швидкості без розвитку інших фізичних якостей: сили, координації, гнучкості. Підвищити рівень швидкості рухів за рахунок сили м’язів можна перш за все за допомогою поліпшення здатності проявляти дуже великі м’язові зусилля. Тільки ця здатність і досконала нервово-м’язова координація дозволяють спортсмену виконувати потужні рухи, проявляти вибухові зусилля. Для виконання рухів, що збільшують силу відповідних груп м’язів повинні бути використані, головним чином, вправи, схожі по своїй структурі з технікою обраного виду спорту.

Велике значення у розвитку швидкості також має рухливість в суглобах і здатність м’язів-антагоністів до розтягування. Якщо продуктивно використовувати еластичні властивості м’язів, то швидкість рухів підвищується. М’яз заздалегідь оптимально розтягнутий скорочується швидше і з більшою силою. Тому необхідно

звертати особливу увагу на поліпшення еластичності м'язів. Для цього слід виконувати спеціальні вправи на розтягування розслаблених і напружених м'язів.

Висновки. Пересування футболіста на полі складається з швидкості реакції, швидкого старту, швидкого переміщення на порівняно короткому відрізку і здатності швидко змінювати напрям бігу, при цьому часто здійснюється контроль м'яча.

Для удосконалення швидкості мислення, швидкості виконання простих та складних ігрових дій, швидкості взаємодії між гравцями, бажано застосовувати: метод повторення рухів з максимальним зусиллям; метод відпрацьовування реакції на несподіваний імпульс; метод повторних рухів у полегшених умовах; ігровий метод; змагальний метод та використовувати різноманітні засоби.

Розвиток швидкості юних футболістів не можливий без розвитку інших фізичних якостей, таких як сила, координація, гнучкість.

Література.

1. Абдула А.Б. Диагностика и развитие двигательных качеств юных футболистов 8-9 лет /А.Б. Абдула, А.А. Перцухов // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – №1. – С. 35- 39.

2. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов [Электронный ресурс] /М.А. Годик – М.: Терра-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272 с. – Режим доступа: http://grushnitskiy.ru/literature/books/Fizpodgotovka_futbol.pdf

3. Коваль С.С. Исследование взаимосвязи скоростных качеств и технико-тактических действий юных футболистов 8-12 лет / С.С. Коваль //Слобожанський науково-спортивний вісник, 2010. – № 1. – С. 99-102.

4. Лебедев С. І. Визначення рівня швидкісних здібностей юних футболістів у віці від 10 до 12 років /С.І. Лебедев // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 8 – С. 56-60.

5. Стасюк В.А. Развитие швидкісних здібностей у футболістів [Електронний ресурс] / В.А. Стасюк, О.П. Петров // Збірник наукових праць “Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини” /Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, Государственное учебное заведение “Приднестровский государственный университет имени Т.Г. Шевченко”. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Поділь. нац. ун-т ім. І. Огієнка, 2012. – Вип. 3. – С. 201-205. – Режим доступу: <http://dspace.kpnu.edu.ua:8080/jspui/handle/123456789/1490>

ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ В КІОКУШИН КАРАТЕ

Савченко-Марущак Марина

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Фізична підготовленість – результат фізичної підготовки юних спортсменів з розвитку необхідних фізичних якостей, набуття фізичних умінь та навичок. Складається з наступних основних якостей, які

знаходяться в складному і неоднозначному зв'язку між собою: сила, витривалість, координація, гнучкість та спритність.

Необхідною умовою ефективності методики, яка використовується на тренуваннях юних каратистів є перевірка її в часі. Тобто, порівняння зрушень у фізичному розвитку юних каратистів до початку впровадження нової методики та після її застосування.

Саме тому виникла необхідність у проведенні повторного тестування фізичного розвитку юних каратистів, які займалися в секції кіокушин карате за новою методикою зарубіжних колег (використовувався досвід провідних тренерів Японії та Росії).

Мета дослідження - вивчення рівнів фізичної, функціональної підготовленості та фізичного розвитку юних каратистів.

Результати дослідження. Проведене нами дослідження (протягом листопада-січня 2014-2015рр.) каратистів на базі Навчально-виховного комплексу №56 та ЗОШ №30 у м. Херсоні.

Були проведені тестування, направлені на визначення рівнів фізичного розвитку юних каратистів у секції кіокушин карате. Повторне тестування відбулось для визначення зрушень у фізичній підготовленості, фізичному розвитку та функціональному розвитку після застосування нової методики тренувань. Вік каратистів коливається від 6 до 12 років у 2014 році та від 6 до 13 років у 2015 році.

У 2014 році заняття проводились 3 рази на тиждень тривалістю по 1,5 год. кожне.

У 2015 році за новою методикою тренувань дітей поділили на 2 підгрупи: до першої увійшли діти, які на змагання виступають у розділі «Ката», тобто виконують технічні елементи, не вступаючи у фізичний контакт з суперником. До другої групи увійшли юні каратисти, які на змаганнях виступають у розділі «Куміте», тобто на татамі зустрічаються з суперником у бою. Кожна з груп по черзі залишалась після тренувань на 15 хвилин, щоб покращити свої здібності техніки (перша група), чи то фізичної підготовки до бою (друга група).

У дослідженні взяли участь діти другої групи. Першу групу планується тестувати на подальших етапах дослідження.

На першому етапі, який проходив у листопаді 2014 року, у тестуванні взяли участь 52 юних каратисти, яких поділили на 3 групи: до першої групи потрапили каратисти віком від 5 до 7 років, до другої – від 8 до 10 років, до третьої – від 11 до 12 років. Досліджувались фізичний розвиток, функціональна підготовленість та рівні фізичної підготовленості.

На другому етапі, який проходив у листопаді 2015 р., після впровадження нової методики, у тестуванні взяли участь лише 13 дітей, оскільки частина дітей покинула тренування, перейшовши у інші види спорту, а інші потрапили до першої «технічної» підгрупи. Цих 13 каратистів розподілили на 3 групи: до першої групи потрапили каратисти віком від 6 до 7 років, до другої – від 8 до 10 років, до третьої – від 11 до 12 років. Досліджувались ті самі якості, що й у 2015 р. Результати дослідження наведені на рисунках.

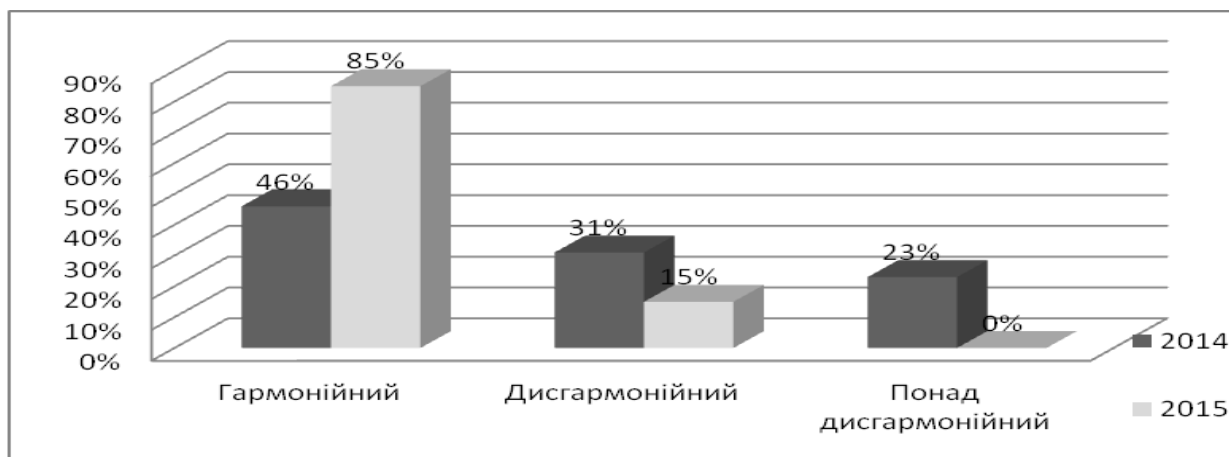


Рисунок 1. Рівні фізичного розвитку юних каратистів

Отже, дітей з гармонійним розвитком віком від 6 до 12 років у 2015 році у порівнянні з попереднім роком збільшилось на 39%; каратистів з дисгармонійним розвитком зменшилось на 16%; спортсменів з понад дисгармонійним розвитком зменшилось на 23%.



Рисунок 2. Функціональна підготовленість юних каратистів

Кількість юних каратистів віком від 6 до 12 років у 2015 році у порівнянні з минулим за пробою Штанге на низькому рівні зменшилось на 62%; на середньому рівні збільшилось на 54%; на високому рівні збільшилось на 8%. За пробою Генчі кількість дітей низького рівня зменшилось на 30%; на середньому збільшилась на 39%; на високому зменшилась на 7%.

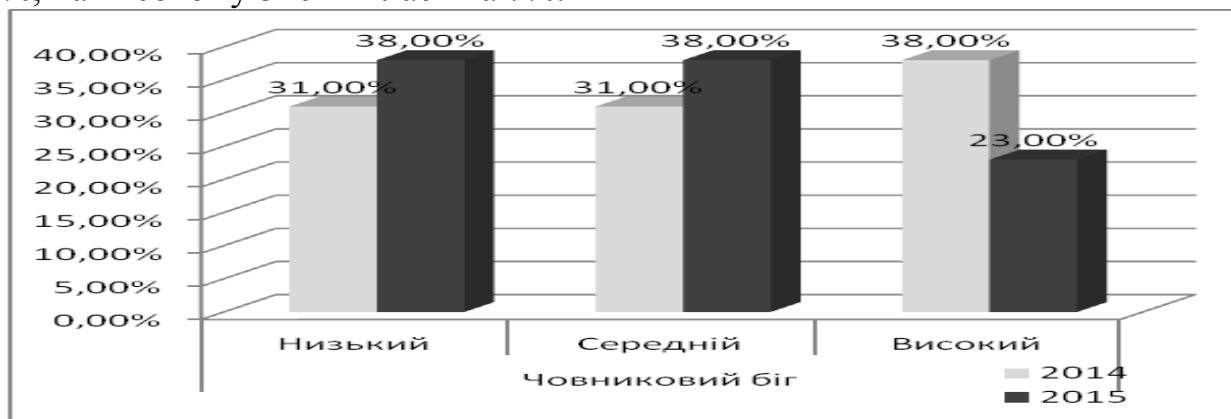


Рисунок 3. Рівні фізичної підготовки (спритність)



Рисунок 4. Рівні фізичної підготовки (гнучкість)



Рисунок 5. Рівні фізичної підготовки (швидкісно-силова)

Отже, кількість юних каратистів віком від 6 до 12 років у 2015 році у порівнянні з минулим, які мають низький рівень спритності збільшилась на 7%; які мають середній рівень – збільшилась на 7%; які мають високий – зменшилась на 2%.

Що стосується гнучкості, то у 2015 році в порівнянні з минулим кількість дітей з низьким рівнем збільшилась на 8%; з середнім зменшилась на 16%; з високим збільшилась на 8%.

Щодо швидкісно-силових якостей, то у 2015 році в порівнянні з минулим кількість спортсменів з низьким рівнем збільшилась на 47%; з середнім зменшилась на 46%; з високим залишилась незмінною.



Рисунок 6. Рівні фізичної підготовки (силова витривалість)



Рисунок 7. Рівні фізичної підготовки (статична сила)

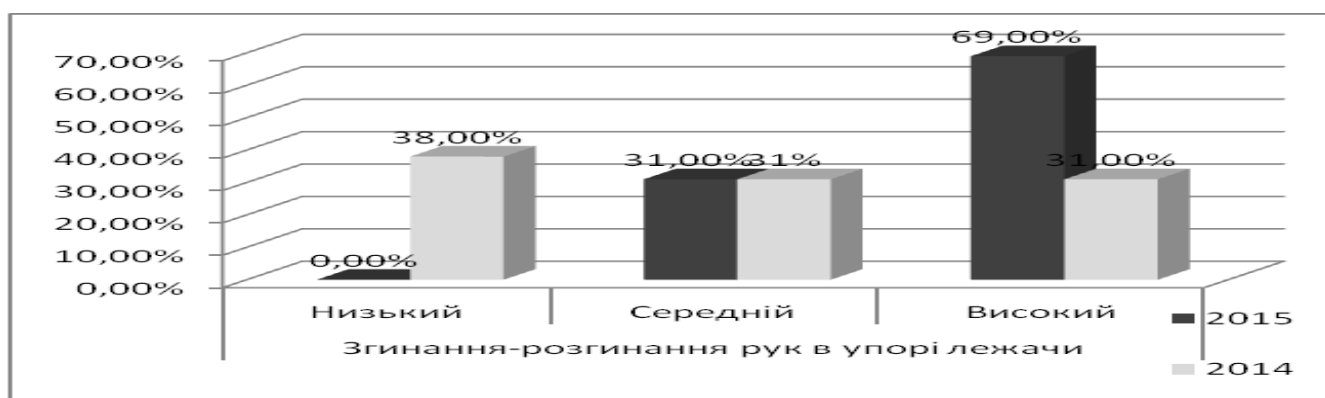


Рисунок 8. Рівні фізичної підготовки (динамічна сила)

Отже, кількість юних каратистів, які мають низький рівень швидкісної сили, у 2015 році у порівнянні з минулим залишилась без змін; які мають середній рівень – зменшилась на 39%; які мають високий – збільшилась на 39%. Що стосується статичної сили, то у 2015 році в порівнянні з минулим кількість дітей з низьким рівнем залишилась без змін; з середнім зменшилась на 16%; з високим збільшилась на 15%. Щодо динамічної сили, то кількість спортсменів з низьким рівнем зменшилась на 38%; з середнім залишилась без змін; з високим збільшилась на 38%.

Висновки. Кількість дітей з гармонічним та дисгармонічним розвитком збільшилась. Щодо рівнів функціональної підготовки, то за пробою Штанге кількість дітей високого та середнього рівня збільшилась. За пробою Генчі кількість дітей середнього рівня збільшилась, а високого зменшилась.

Що стосується фізичної підготовленості, то суттєві зрушення відбулись в проявах спритності, де збільшився середній рівень, але разом з ним збільшився і низький. Що стосується гнучкості, то результати дослідженням показують, що середній рівень гнучкості зменшився, тим самим збільшивши низький та високий рівні. Щодо швидкісно-силових якостей, то показники дітей низького рівня збільшились, а з середнім зменшились. Що стосується швидкісної та статичної сили, то показники середнього рівня зменшились, тим самим збільшивши показники високого рівня. Показники низького рівня динамічної сили, зменшились тим самим збільшивши високий рівень.

Отже, порівнюючи дані тестувань, проведених у 2014 році перед впровадженням нової методики та у 2015 році після її реалізаціями визначили, що вона позитивно вплинула на зрушення в фізичному розвитку, функціональному розвитку за пробою Штанге, фізичної підготовленості (швидкісна, динамічна та статична сила). Негативний вплив нової методики виявився в проявах спритності та швидкісно-силових якостях. Нейтральний вплив відобразився на проявах функціональної підготовленості проби Генчі та гнучкості.

Дослідивши результати тестів щодо фізичної, функціональної підготовленості та фізичного розвитку можна визначити, що всі якості розвивались під час впровадження нової програми досить добре. Але окремі якості, на які вона вплинула негативно чи нейтрально необхідно розвивати окремо: необхідно самостійно, вдома чи до початку тренувань виконувати вправи на розвиток гнучкості пасивного, пасивно-активного характеру, під час відпочинку виконувати вправи на розтягування зв'язок тих груп м'язів, яку виконували чи будуть виконувати роботу; бігати естафети, короткометражні відрізки бігу, біг зі зміною напрямку руху; виконувати вправи для зміцнення черевних м'язів у швидкому режимі за короткі проміжки часу, тощо.

Існує необхідність продовжити тестування, щоб визначити, як змінився рівень фізичного розвитку та фізичної підготовки після реалізації додаткової самостійної програми тренувань, направленої на удосконалення фізичних якостей, які зазнали негативного впливу прояву нової методики тренувань.

Література.

1. Виленская Т. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста: учебное пособие / М., 2006.-162 с.
2. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда. – М.: Советский спорт, 2004. – 192 с.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: учебное пособие / Круцевич Т.Ю., Воробьев М.И.- К., 2005.-162 с.

ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ

Сердюк Віктор

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Вступ. Рівень фізичної підготовки визначає здатність боксера адаптуватися до високих навантажень, сприяє відновленню спортивної форми в найбільш короткий термін, стабільному збереженню тренуваності, скороченню відновного періоду під час виконання окремих вправ у процесі тренувальних занять і при тренуваннях в цілому [2].

Термін “колове тренування” позначає спосіб проведення вправ. В основі організації боксерів для виконання вправ із колового тренування лежить той самий дрібногруповий поточний спосіб, але має бути розроблена чітка методика виконання вправ. Призначення вправ теж строго визначене – для комплексного розвитку рухових якостей. Тому колове тренування являє собою організаційно-

методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими переважно на комплексний розвиток рухових якостей [1].

Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження й водночас суворі індивідуалізація [1, 3].

У даній роботі ми хочемо розглянути можливості підвищення функціональної підготовленості боксерів методом колового тренування.

Мета роботи – розвиток функціональної підготовленості боксерів шляхом застосування методу колового тренування.

Організація та методика дослідження. Експериментальне дослідження було проведено на базі комплексної ДЮСШ ФСТ "Україна" серед спортсменів, які займаються в секції тайського боксу під керівництвом тренерів Е. Левандовського та П. Веренича.

Нами було сформовано 2 групи новачків зі стажем тренувань 1-1,5 роки: перша група – експериментальна (ЕГ) - з 10 юнаків 1998-99 років народження, тобто старшокласники, які займалися п'ять разів на тиждень з 17.00 до 19.00 год.; в якості контрольної групи (КГ) виступили 10 хлопців, які теж займаються п'ять разів на тиждень, але у ранковий час з 09.00 до 11.00 год., вік хлопців від 16-17 років (учні 10-11 класів).

В ЕГ наприкінці першого навчального півріччя (листопад-грудень) протягом 6-ти тижнів (перший етап) застосовувався метод колового тренування, спрямований на досягнення необхідного обсягу загальної фізичної підготовки (ЗФП) боксера, де, в основному, йшла робота на розвиток сили і силових витривалості. Колові тренування застосовувалися два рази на тиждень: по вівторках і четвергах.

До початку першого етапу експерименту в контрольній та експериментальній групах проводилися контрольні тести з фізичної підготовки. Тести із ЗФП склалися таким чином, щоб наочно отримати дані про рівень розвитку основних фізичних якостей юнаків.

Тести на ЗФП склалися з бігу на 60 і 500 м, стрибків у довжину з місця, віджимань від підлоги в упорі лежачи, підтягувань на перекладині, підніманні ніг у висі на шведській стінці.

За результатами кожного тесту було виведено середнє арифметичне значення, щоб контролювати загальний рівень підготовленості кожної з груп.

У другому півріччі (в березні) у експериментальній групі знову проводилися колові тренування, які цього разу були спрямовані на розвиток специфічних для боксу функціональних здібностей організму тайських боксерів. Так як настав змагальний період тренувань, в даному етапі досліджень тести проводилися наприкінці етапу на боксерських снарядах і специфічних для боксу вправах (скакалка, спурти тощо).

Головним показником для цих тестів були інтенсивність роботи спортсменів, межі їх індивідуального тренувального пульсу при виконанні завдань і відновлення під час відпочинку.

В цьому півріччі у новачків вперше в кінці березня були змагальні бої на товариських зустрічах з боксерами з інших секцій, в тому числі між експериментальною і контрольною групами.

Результати дослідження та їх обговорення. У таблиці 1. нами представлена порівняльна характеристика виконання тестів із ЗФП боксерів двох груп.

Отримані результати показують, що вищі показники у бігу на 60 м на I етапі дослідження були встановлені у боксерів КГ, які в середньому становили $10,01 \pm 0,7$ с, дещо нижчі показники виявлено у боксерів ЕГ - $10,04 \pm 0,8$ с.

На II етапі дослідження можна відмітити приріст показників у бігу на 60 м у обох групах обстеження, особливо чітко це спостерігається у боксерів ЕГ на 1,6%, тоді як у боксерів КГ лише на 0,01%.

Окрім діагностування рівня розвитку швидкісних якостей ми також вивчали в боксерів рівень розвитку витривалості за показником виконання вправи «Біг на 500 м».

На I етапі обстеження середньостатистичний показник бігу на 500 м у боксерів ЕГ спостерігався на рівні $128,5 \pm 4,7$ с, що виявився дещо гіршим, ніж у боксерів КГ, які виконали норматив із показником - $125,4 \pm 5,2$ с.

На II етапі дослідження ми спостерігаємо покращення результатів у обох групах. Найбільші прирости показників, як і передбачалося, нами було виявлено у боксерів ЕГ, і він в них становив 8,7%. У боксерів КГ показник бігу на 500 м покращився на 4,3 %. Середні результати бігу на 500 м у групах обстеження наступні: ЕГ - $118,2 \pm 7,8$ с, КГ - $120,2 \pm 9,4$ с. (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика рівня загальної фізичної підготовленості боксерів експериментальної (ЕГ) та контрольної груп (КГ)

	Біг 60 м (с)			Біг 500 м (с)		
	I етап	II етап	Приріст	I етап	II етап	Приріст
ЕГ	$10,04 \pm 0,8$	$9,8 \pm 0,6$	+1,6%	$128,5 \pm 4,7$	$118,2 \pm 7,8$	+8,7%
КГ	$10,01 \pm 0,7$	$10,0 \pm 0,5$	+0,01%	$125,4 \pm 5,2$	$120,2 \pm 9,4$	+4,3%
	Стрибок в довжину з місця (см)			Віджимання в упорі (к-сть разів)		
	I етап	II етап	Приріст	I етап	II етап	Приріст
ЕГ	$162,2 \pm 7,8$	$165,9 \pm 9,8$	+2,3%	$22,8 \pm 2,2$	$24,8 \pm 3,4$	+8,8%
КГ	$161,4 \pm 9,4$	$162,3 \pm 8,0$	+0,6%	$21,8 \pm 1,8$	$22,9 \pm 2,8$	+5,0%
	Підтягування на перекладині (к-сть разів)			Підйом ніг у висі на шведській стінці (к-сть разів)		
	I етап	II етап	Приріст	I етап	II етап	Приріст
ЕГ	$9,8 \pm 0,5$	$12,1 \pm 1,1$	+23,4%	$8,2 \pm 0,6$	$11,3 \pm 0,7$	+37,8%
КГ	$10,4 \pm 0,6$	$11,5 \pm 0,9$	+10,6%	$8,7 \pm 0,7$	$9,5 \pm 0,6$	+9,1%

Швидкісно-силові якості у боксерів ми визначали за виконанням вправи «Стрибок у довжину з місця». На I етапі дослідження, як відмічалось раніше, спостерігаються вищі показники розвитку швидкісно-силових якостей у боксерів ЕГ. В них показники, в середньому, становили - $162,2 \pm 7,8$ см. У боксерів КГ показник становив - $161,4 \pm 9,4$ см.

На II етапі у обох групах ми спостерігаємо не однаковий приріст у показниках розвитку швидкісно-силових якостей за виконанням вправи «Стрибок в довжину з місця». Так, найвищий приріст показника ми спостерігали, як і передбачалося у боксерів ЕГ, а саме - 2,3 %, а в боксерів КГ приріст виявився

нижчим – 0,6%. Відповідно, середні результати виконання вправи «Стрибок у довжину з місця» на II етапі дослідження виявилися кращими у боксерів ЕГ і становили $165,9 \pm 9,8$ см, тоді як у боксерів КГ вони були дещо нижчими – $162,3 \pm 8,0$ см (табл. 1).

Силові якості ми вивчали за результатами тестів «Віджимання від підлоги в упорі», «Підтягування на перекладині» та «Підйом ніг у висі на шведській стінці». Вивчення середньостатистичних величин виконання вправи «Віджимання від підлоги в упорі» у боксерів обох груп дало наступні результати.

На I етапі дослідження у боксерів ЕГ середній показник становив $22,8 \pm 2,2$ разів, у боксерів КГ – $21,8 \pm 1,8$ разів (табл. 1). Після 3-місячного тренування в секції боксу ми спостерігали в наших групах приріст у показниках тесту «Віджимання від підлоги в упорі». Найкращі показники приросту ми спостерігали у боксерів ЕГ – 8,8%, не набагато менший показник приросту виявився у боксерів КГ – 5,0%.

Середні показники результатів тестування на II етапі дослідження наступні: у боксерів ЕГ показник становив $24,8 \pm 3,4$ разів, у боксерів КГ він дорівнював $22,9 \pm 2,8$ разів (табл. 1).

Аналіз результатів тесту «Підтягування на перекладині» дозволяє стверджувати, що середньостатистичний показник на I етапі дослідження найкращим виявився у боксерів КГ і становив $10,4 \pm 0,6$ разів, тоді як у боксерів ЕГ – $9,8 \pm 0,5$ разів.

На II етапі дослідження ми одразу можемо відмітити приріст показників у підтягуванні на перекладині у обох групах обстеження, особливо чітко це спостерігається у боксерів ЕГ – 23,4%, тоді як у боксерів КГ приріст становив 10,6%.

Середні результати виконання вправи «Підтягування на перекладині» у групах обстеження наступні: у боксерів ЕГ – $12,1 \pm 1,1$ разів, у боксерів – $11,5 \pm 0,9$ разів (табл. 1).

Остання вправа, за якою ми вивчали рівень фізичної підготовленості боксерів, була «Підйом ніг у висі на шведській стінці». Встановлено, що приріст результату у боксерів ЕГ становив 37,8% при середньостатистичних показниках $8,2 \pm 0,6$ разів на I етапі та $11,3 \pm 0,7$ разів на II етапі дослідження. У боксерів КГ приріст результату становив 9,1% при середньостатистичних показниках у цій групі $8,7 \pm 0,7$ разів на I етапі та $9,5 \pm 0,6$ разів на II етапі дослідження.

На II етапі досліджень в березні 2015 року в обох групах проводилися тести на функціональну підготовку. Тести склалися з вправ на боксерських снарядах, скакалці, "бою з тінню" і вільній роботі.

Вимогами були висока інтенсивність і сила роботи на снарядах, максимальних спурт. Основними показниками функціональної підготовленості служили ЧСС, швидкість відновлення, зовнішній вигляд спортсмена (потовиділення, почервоніння або збліднення шкіри, частота дихання), також технічна правильність виконання вправ.

Результати тестів ЕГ та КГ на визначення функціональної підготовленості юнаків-боксерів представлені в таблиці 2.

За підсумками тестування виявилося, що хлопці з ЕГ краще переносять швидко-силові навантаження, їх відновлення в межах "дуже добре" та "відмінно" (за В.І. Філімоновим, 2000), ніж юнаки з КГ, відновлення яких, за даною таблицею, характеризується як "задовільне" і "незадовільне".

Загальна картина тесту виявила недостатню функціональну підготовленість боксерів з КГ. Так, при рівній інтенсивності роботи показники ЧСС у КГ набагато вищі, ніж у боксерів ЕГ. Також у боксерів КГ спостерігалися підвищене потовиділення, плутане і нерівне дихання, недостатнє відновлення під час відпочинку (табл. 2).

Таблиця 2

Середнє арифметичне значення результатів груп за тестами спеціальної функціональної підготовленості

Групи	Спурти на мішках по 10 с, через кожні 10 с максимальна потужність протягом раунда (1,5 хв.)		Спурти на скакалці по 5 с, через кожні 10 с з макс. інтенсивністю протягом раунда (1,5 хв)		«Бій з тінню» по раундах		Вільна робота на мішку у високому темпі	
	ЧСС після навантаження (уд./хв.)	Відновлення ЧСС через 1 хв.	ЧСС після навантаження (уд./хв.)	Відновлення ЧСС через 1 хв.	ЧСС після навантаження (уд./хв.)	Відновлення ЧСС через 1 хв.	ЧСС після навантаження (уд./хв.)	Відновлення ЧСС через 1 хв.
<i>Середньогрупові результати</i>								
ЕГ	179,6±5,8	53,1±2,4	170,2±4,7	49,9±2,4	167,8±3,9	48,4±1,6	173,1±4,9	51,3±2,1
КГ	182,2±6,2	34,3±1,8	176,3±5,2	31,2±2,1	175,4±4,2	34,3±2,2	188,8±5,4	33,5±1,8

Висновки. Встановлено, що на першому етапі дослідження боксери експериментальної групи характеризувалися кращими показниками загальної фізичної підготовленості лише при виконанні тестів «стрибок у довжину з місця» та «віджимання від підлоги в упорі». Після застосування в цій групі методу колового тренування на другому етапі дослідження боксери експериментальної групи характеризувалися кращими результатами виконання всіх тестів з визначення загальної фізичної підготовленості.

Виявлено, що після застосування методу колового тренування боксери експериментальної групи наприкінці дослідження краще переносять швидко-силові навантаження, ніж на початку експерименту, відновлення боксерів відбувається набагато швидше, ніж у боксерів контрольної групи.

Література.

1. Валькевич О. Застосування методу колового тренування для розвитку функціональної підготовки боксерів [Електронний ресурс] / О. Валькевич // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2013. - №3. – С. 83-86. - Режим доступу: <http://physicaledu-journal.org.ua>. – Назва з екрана.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Мн.: Вышешая школа, 1985. - 268 с.

3. Чумаков Е. М. Физическая подготовка борца / Е. М. Чумаков. - М.: Советский спорт, 1996. - 106 с.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ

Тамбовцев Георгій

Науковий керівник: доцент Голяка С. К.

Херсонський державний університет

Вступ. Сучасна боротьба – динамічний і видовищний вид спорту, що культивується на всіх континентах земної кулі. В останні роки для неї характерний ряд тенденцій: збільшилася інтенсивність рухових дій на килимі, підвищилася її контактність, виросла швидкість виконання техніко-тактичних прийомів. Отже, до підготовки борців стали пред'являтися нові вимоги, які необхідно враховувати при плануванні програми підвищення їх майстерності. Високий рівень сучасного спорту вимагає високих вимог до функціональної і фізичної підготовленості, а знання цих основ допоможе не тільки тренеру, але й самому борцю в досягненні високих спортивних результатів [3, 4].

Підвищуючи рівень загальної та спеціальної фізичної підготовки дітей на тренуваннях у секції боротьби, слід пам'ятати, що людський організм – єдине ціле, всі властиві йому фізичні якості взаємно пов'язані й розвиток однієї позитивно впливає на вдосконалення інших. Рівень розвитку фізичних якостей значною мірою визначає тактико-технічну підготовку борця, стиль і характер перебігу борцівського поєдинку [1, 4].

Мета роботи - визначити шляхи розвитку та удосконалення фізичних якостей юних борців у тренувальному процесі.

Організація та методики дослідження. У дослідженні брали участь 10 борців вільного стилю віком від 14 до 16 років, в групі було 4 спортсмена I-го розряду, та 6 - II-го розряду. Усі борці були підібрані відносно вагової категорії. Педагогічний експеримент проводився в реальних умовах навчально-тренувального процесу спортсменів із жовтня 2014 року по березень 2015 року на базі спортивного залу ДЮСШ №3 м. Херсон.

Для дослідження рівня розвитку фізичних якостей ми використовували тести: жим лежачи, лазіння по вертикальному канату без застосування ніг, кидки партнера протягом 30 с, нахил тулуба вперед з положення сидячи, виконання забігань та переходів на борцівському мості.

Результати дослідження на їх обговорення. Ефективність педагогічного експерименту оцінювалася за зміною результатів фізичної та функціональної підготовленості спортсменів на його початку та закінченні.

Дані, представлені у таблиці 1, вказують на позитивний приріст результатів фізичної підготовленості борців.

Отже, як ми бачимо з таблиці 1, якщо на початку дослідження результати жиму штанги лежачи становили $3,90 \pm 1,94$ разів, то наприкінці експерименту – $7,10 \pm 2,59$, де приріст у відсотковому відношенні склав 50%. Середній результат кидків партнера на початку дослідження становив $11,20 \pm 0,97$ разів, наприкінці

експерименту – $13,10 \pm 1,29$ разів, де приріст у відсотковому відношенні теж покращився і становив 18%.

Таблиця 1

Зміна показників фізичної підготовленості юних борців протягом експерименту (n=10)

№ з/п	Фізичні якості	До експерименту	Після експерименту	Приріст (%)
1.	Жим штанги лежачи (к-ть разів)	$3,90 \pm 1,94$	$7,10 \pm 2,59$	50%
2.	Лазіння по канату 6 м (с)	$6,39 \pm 1,39$	$5,50 \pm 2,40$	14%
3.	Нахил тулуба вперед (см)	$12,70 \pm 3,24$	$13,50 \pm 3,24$	1,4%
4.	Кидки партнера за 30 с (к-ть разів)	$11,20 \pm 0,97$	$13,10 \pm 1,29$	18%
5.	Забігання на борцівському мосту (10–10–10) (хв.)	$1,24 \pm 0,40$	$1,17 \pm 0,08$	14,5%

Фізичні якості сила та спритність мали вірогідні зміни. Якщо на початку дослідження результат лазіння по канату (6 м) становив $6,39 \pm 1,39$ с, то наприкінці експерименту – $5,50 \pm 2,40$ с, де приріст у відсотковому відношенні склав 14%.

Несуттєві зміни відбулися у тесті на визначення гнучкості спортсменів-юнаків під час нахилу вперед. Якщо до експерименту у борців в середньому результат нахилу вперед складав $12,70 \pm 3,24$ см, то наприкінці експерименту він становив $13,50 \pm 3,24$ см, де приріст у відсотках склав 1,4%. Фізична якість не мала вірогідної зміни, що пояснюється гіпертрофією м'язів спортсменів, яка сталася внаслідок тренувального впливу.

На початку дослідження результат тестування на визначення рівня витривалості (забігання на борцівському мосту) у середньому становив $1,24 \pm 0,40$ хв., а наприкінці експерименту змінився до результату $1,17 \pm 0,08$ хв., приріст у відсотковому значенні склав 14,5%. Фізична якість мала вірогідні зміни.

Для досягнення високих стабільних результатів у боротьбі необхідно бути фізично розвиненим спортсменом. Важко виділити певну фізичну якість, як основну у заняттях боротьбою. Будь-яка з них може виявитись вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначається не лише умовами ведення сутички, технічною і тактичною підготовленістю борця, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників. Щоб успішно вести поєдинок із суперником, який відзначається витривалістю і вміло користується високим темпом у сутичці, борцю потрібно самому мати добре розвинену силу, витривалість, спритність тощо.

Відомо, що всі якості спортсмена взаємопов'язані між собою – вдосконалення одних сприяє кращій реалізації інших. Не можна, наприклад, успішно розвивати швидкість, не працюючи одночасно над збільшенням сили. Чим сильніший буде борець, тим він зможе краще проявити швидкісні якості. Спритний борець, добре координуючи свої рухи, проявляє свої фізичні зусилля у потрібний момент і у потрібному напрямку, і завдяки цьому збільшує силове навантаження на суперника. При інших рівних умовах, він довший час діє в сутичці, не знижуючи рівня своїх фізичних якостей. У боротьбі всі фізичні якості

проявляються у комплексі (швидкісна витривалість, швидкісно-силова якість тощо).

Сила, швидкість, витривалість, спритність, гнучкість розвиваються безпосередньо під час тренувальних занять боротьбою. Шляхом виконання основних і спеціальних вправ борець розвиває необхідні йому фізичні якості. У той же час, більш повноцінним і успішним вирішенням завдання з розвитку рухових якостей є застосування вправ з інших видів спорту.

Використовуючи широкий спектр засобів загально-розвиваючих вправ, одночасно потрібно мати на увазі, що не всі вони будуть ефективно і повноцінно впливати на розвиток фізичних якостей потрібних борцеві. Через це із всієї різноманітності засобів підготовки потрібно використовувати лише ті, які найбільше забезпечують необхідні для боротьби фізичні якості. Лише за умов правильного співвідношення спеціальних і допоміжних засобів фізичної підготовки з основними вправами боротьби (сутичками) можна домогтися потрібних результатів у розвитку фізичних можливостей.

При роботі над удосконаленням фізичних можливостей борців 14–16 років важливе місце займає правильне дозування вправ. Воно встановлюється в залежності від індивідуальних можливостей і рівня підготовленості, а також з урахуванням характеру вправ і умов, в яких проходить їх виконання.

Темп, амплітуда, вага обтяження повинні збільшуватись поступово, в процесі виконання вправ. В іншому разі це може завдати шкоди організму. Вправи, спрямовані на розвиток фізичних якостей, спортсмен виконує у ранковій розминці, на заняттях з боротьби і на спеціально організованих заняттях [4].

У тих спортивних вправах, у яких сила спортсмена прикладається до суперника, маса його тіла впливає на досягнутий результат. Звідси впливає поняття про абсолютну і відносну силу. Абсолютна сила визначається поза залежністю від ваги тіла людини; відносна сила визначається шляхом поділу абсолютної сили на вагу тіла суб'єкта [2]. Тому в боротьбі спортсмени змагаються за певними ваговими категоріями.

Вправи для розвитку фізичних кондицій борців мають регулюватися в залежності від вікових та природних даних спортсменів. Різкі фізичні перенавантаження можуть привести до негативних результатів (травматичних ушкоджень, гриж, порушень діяльності серцево-судинної системи).

Для успіху у поєдинках з вільної боротьби необхідно розвивати фізичні можливості м'язів тих частин тіла, які беруть найбільш активну участь у рухових діях. При цьому необхідно притримуватися наступних методичних положень:

- 1) використовувати такі фізичні вправи, структура яких близька до техніки виконання рухів обраного виду спорту;
- 2) велику увагу приділяти розвитку м'язів живота і спини;
- 3) поєднувати розвиток сили з удосконаленням техніки окремих деталей та обраного виду спорту в цілому, а також з розвитком швидкості, спритності, здібності до розслаблення м'язів;
- 4) чергувати вправи, що сприятиме розвитку різних груп м'язів.

5) регулювати навантаження, міняючи вагу обтяження, величину спротиву, амплітуду і швидкість рухів, кількість і темп повторень, вихідне положення, довжину відпочинку в процесі виконання вправ;

6) для розвитку динамічної сили застосовують обтяження, що дорівнює 40–80% від максимальних можливостей спортсмена;

7) для розвитку «вибухової» сили використовують фізичні вправи, в основному, балістичного характеру, наприклад, стрибки без обтяжень і з обтяженнями, вправи з набивними м'ячами, мішками з піском та інше;

8) суб'єктивною оцінкою достатності повторень кожної фізичної вправи є відчуття місцевої (м'язової) втоми;

9) вправи з максимальним обтяженням повторюються 1–2 рази;

10) відпочивати між окремими серіями повторень необхідно стільки часу, щоб суб'єкт міг виконати кожну наступну вправу достатньо інтенсивно і успішно. Зазвичай інтервали відпочинку складають 1–4 хв. Для відпочинку невеликих груп м'язів необхідно менше часу. Між серіями повторень тривалість відпочинку має бути 5–7 хв.;

11) відпочивати в перервах між виснажливими вправами потрібно за допомогою повільної ходи;

12) сила м'язів розвивається в значній мірі, якщо вправи виконуються в першій частині занять (безпосередньо після розминки). При цьому спочатку необхідно використовувати вправи з великими обтяженнями, а потім поступово зменшувати їх.

На перших тренувальних заняттях, направлених на фізичний розвиток, необхідно використовувати методи, які призводять до збільшення м'язової маси. При цьому вага обтяження або величина опору повинні бути такими, щоб спортсмен міг виконати рух певною частиною тіла до появи відчуття локальної втоми 8–10-кратним повторенням в кожній серії, з короткими перервами для відпочинку між серіями. Для кожної частини тіла рекомендується використовувати 3–4 різні фізичні вправи. Отже, загальне число повторень для м'язів однієї частини тіла буде дорівнювати 10–15. Виконання вправ за описаною методикою спонукає до припливу крові в працюючі м'язи і швидкому росту їх поперечника.

Традиційно в тижневому циклі кожен день тренування має свою основну спрямованість у вирішенні завдань фізичної підготовки. При цьому ця спрямованість чергується так, щоб день удосконалення швидкісних якостей йшов після дня активного відпочинку і дня роботи з малими або середніми навантаженнями.

Цілеспрямована фізична підготовка борця проходить протягом всього року. Засоби розвитку фізичних якостей розподіляються по-різному, в залежності від періодів і етапів тренування. Загальнорозвиваючі вправи переважають у перехідному і у підготовчому періодах тренування. В основному періоді з часом наближення дати змагань їх використання зменшується, а кількість спеціальних і основних вправ збільшується.

У той же час потрібно мати на увазі, що повне виключення загальнорозвиваючих вправ на етапі безпосередньої підготовки до змагань

призведе до зниження рівня фізичної підготовленості борців і негативно вплине на їх спортивний результат.

Отже, юним борцям необхідно постійно намагатися розвивати всі фізичні якості, підвищувати функціональні можливості організму, приділяти у процесі тренування особливу увагу тому, що недостатньо розвинене. Удосконалення фізичних можливостей повинно здійснюватися у чітко визначеній спрямованості та обсязі.

У системі тренування юних борців вільного стилю з кожним роком велике місце приділяється коловому тренуванню – це система спеціально підібраних фізичних вправ, методичних прийомів для зміцнення здоров'я, гармонійного фізичного розвитку й удосконалення рухових здібностей спортсменів. На заняттях застосування цього методу дає можливість використовувати максимальну кількість різноманітного інвентарю та обладнання.

З метою вдосконалення техніки окремих рухових дій, покращення рівня фізичної підготовленості розробляються спеціальні комплекси вправ. Загальний перелік вправ залишається сталим протягом усього періоду тренувань, змінюється лише величина навантаження. Такі комплекси можна використовувати на будь-якому занятті у вигляді індивідуальних завдань або «колової естафети», що сприяє успішному засвоєнню спортсменами всіх вправ загальної і спеціальної фізичної підготовки [4].

Головним завданням використання методу колового тренування на заняттях є ефективний розвиток фізичних якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації і індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з вільної боротьби. Тому у комплекси колового тренування включають фізичні вправи, які за своєю структурою найбільш відповідають умінням і навичкам того чи іншого розділу програми тренування. Простота і доступність вправ дозволяє виконувати їх багаторазово й комплексно.

Висновки. Під час експериментального дослідження встановлено, що застосування методу колового тренування у тренувальній практиці юних борців 14–16 років підтверджує їх доцільність використання, внаслідок чого приріст у показниках розвитку спеціальних фізичних якостей спостерігається на рівні від 1,4% (нахил тулуба вперед) до 50% (жим штанги лежачи).

Запропонований метод колового тренування ефективний для розвитку фізичних якостей в умовах обмеженого ліміту часу, суворої регламентації та індивідуалізації фізичного навантаження, при цьому розвиток фізичних якостей повинен мати тісний зв'язок із засвоєнням спеціальних вправ з арсеналу вільної боротьби.

Література.

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 331 с.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н. Г. Озолин. – М. : "ООО Издательство Астрель": ООО "Из-дво АСТ", 2002. – 864 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 319 с.

4. Сердюк В. Физическая подготовка юных борцов / В. Сердюк, О. Юшков // Спортивная борьба. Ежегодник. – 1988. – С. 36–38.

ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА МОТИВАЦИЮ ГИМНАСТОВ

Уткин Денис

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Постановка проблемы. В последние годы социально-экономические факторы стали играть все большую роль не только в спорте высших достижений, но и в рядах его резервов.

Устаревшая материальная база спортивных залов, отсутствие соответствующего финансирования, низкие зарплаты спортсменов и их тренеров, недостаточный уровень медико-реабилитационной базы, бездействие чиновников, которые делают лишь громкие заявления на фоне достижений наших спортсменов, все эти и многие другие факторы вызывают смутные сомнения как у взрослых так и у молодых спортсменов на счет их будущего.

Уже с уровня молодежной сборной, гимнасты начинают ощущать на себе влияние социально-экономических факторов. Добавляют негативные впечатления о будущем молодых гимнастов и такие моменты, как переход из основного состава национальной сборной, в сборные других стран, основных ее членов вместе с тренерским составом.

Исходя из выше изложенного, анализ социально-экономических факторов в гимнастике является актуальным вопросом.

Цель - проанализировать влияние социально-экономических факторов на мотивацию гимнастов.

Вопросы данной проблемы все чаще поднимаются как в отечественных, так и зарубежных средствах массовой информации, не только тренерами, но и самими спортсменами. Так в публикации Tages Anzeiger (от 20.04.2015) говорится о том что «Лучшие украинские спортсмены массово уезжают из Украины в другие страны. Причина: отсутствие в Украине современных спортивных объектов, безденежье и дефицит медицинского обслуживания» [1].

Стелла Захарова в комментарии для "Террикона" (от 10.11.2015) рассказала о непростой ситуации, в которой в самое ближайшее время может оказаться спортивная Украина, если ситуация не изменится. «Украинская гимнастка, олимпийская чемпионка по спортивной гимнастике Стелла Захарова заявила, что сотни украинских спортсменов намерены после Олимпиады 2016 года покинуть Украину» [2].

Так в публикации УНИАН (от 23.08.2013) говорится о катастрофическом оттоке талантов за границу: «С 1991-го Украина растеряла ядерный арсенал, большую часть флота и армии, сотни предприятий и многое другое. Но, главное, чего лишилась страна – миллионов граждан. УНИАН предлагает свою редакцию списка выдающихся экс-украинцев, которые, отказавшись от гражданства Украины, добились за границей ошеломительного успеха.

К слову, из когорты тренеров, которые в огромнейшем количестве покинули Украину за последние 22 года, наиболее успешными можно назвать именно специалистов по гимнастике. Олег Остапенко много лет работал тренером сборной Бразилии, после чего перебрался в Россию, а Рустам Шарипов (один из самых титулованных украинских гимнастов в истории) — тренер молодежной сборной США» [2].

И с каждым годом ситуация только ухудшается, а ряды выдающихся мигрантов все пополняются, и если раньше это был тренерский состав, то сейчас к ним примкнули и сами спортсмены. Так в 2014 году сменили гражданство такие гимнасты как: Николай Куксенков (Россия), Олег Степко (Азербайджан), Петр Пахнюк (Азербайджан). И если раньше это были титулованные спортсмены и их тренеры, то сейчас началась волна оттока подрастающего поколения вместе со своими тренерами. Так недавно сменил гражданство чемпион Украины по спортивной гимнастике среди СДЮШОР и ДЮСШ, по программе второго взрослого разряда, **Рустам Ахмад** (2004 года рождения), теперь он вместе с остальными будет отстаивать честь Азербайджана, а его тренер с другими тренерами готовить уже их подрастающее поколение.

В интервью изданию iSport.ua (от 03 марта 2014), судья международной категории по спортивной гимнастике, олимпийский чемпион 1980 года Богдан Макуц рассказал печальную историю о том, как Украина потеряла талантливого спортсмена, в которой предвидел подобный исход: "Я знаю, что это не закончится. **Позже будут другие гимнасты, батутисты, художницы, которые уедут из Украины.** Мы уже видели ситуацию на Олимпиаде в Сочи, когда наши соотечественники завоевывали медали для других стран" [5].

О сложившейся ситуации в украинской спортивной гимнастике написала, журналист, Ольга Гурина, «ФАКТЫ»: «Несмотря на многократные обещания спортивных чиновников и даже самого премьер-министра улучшить условия для тренировок, ничего в гимнастическом зале не изменилось. Признаюсь, в голове все время вертелась мысль, что награды наши спортсмены завоевывают не благодаря, а вопреки. Гимнастический ковер и снаряды не выдерживают критики, отсутствует нормальное кондиционирование (на улице было не жарко, а в зале духота), зарплаты у спортсменов и тренеров таковы, что на них можно не жить, а лишь выживать.

Олег Верняев - заслуженный мастер спорта Украины. У парня высшее образование. Он чемпион Европы и мира, поэтому и ставка у него повыше, чем у других, - 3-3,5 тысячи гривен. Олег не скрывает, что ему неоднократно предлагали сменить гражданство. Россияне заманивали зарплатой в пять тысяч евро, квартирой, машиной, образованием в любом вузе. Плюс стипендия от Федерации гимнастики России - 3,5 тысячи долларов. Обещали даже трудоустроить родителей. Одно условие: гимнаст должен был переехать с тренером, которому также обещали достойную зарплату и жилье» [6].

Названные цифры весьма впечатляют, особенно молодых спортсменов которые только начинают задумываться о своем будущем. Сомнения в стабильном будущем снижают мотивацию тренироваться и выступать за страну, которая не обеспечивает достойных условий для спортсменов. Большая часть молодых спортсменов, дойдя до уровня молодежной сборной, видя, какими жертвами дается

то или иное достижение их старших товарищей, и то, что они получают за него в замен, начинаю искать более благоприятные условия, либо уходят из спорта выступать в шоу-программах различных цирковых или коммерческих организаций. Тем самым создается ситуация в которой на смену «ветеранам», если не предпринимать никаких шагов по улучшению, некого будет поставить.

Совсем недавно, на олимпийскую базу в Конча-Заспу в преддверие Олимпиады завезли новое оборудование и это только благодаря Олегу Верняеву, предавшему всесторонней огласке данную проблему. Но это только один случай, выполнения государством своих обязательств перед спортсменами, за последнее десятилетие. Все остальные спортивные школы имеющие гимнастические залы, оборудование покупают за свой счет, или за счет спонсорского финансирования. Те школы, которые не в состоянии приобрести новое оборудование, вынуждены работать на старом, изношенном оборудовании.

Выводы. Решение социально-экономических вопросов решает сразу несколько важных проблем, таких как: повышение мотивации у спортсменов, выступать под флагом нашей страны, а не какой либо другой, что снижает риск выезда профессиональных кадров за границу; снижение травматизма как среди взрослых так и молодых спортсменов, тем самым откладывая срок ухода спортсменов из спорта; способствует повышению уровня мастерства действующих и будущих мастеров спорта, что дает возможность конкурировать с ведущими спортсменами на мировой арене; привлечение внимания народных масс к данному виду спорта, что способствует увеличению количества занимающихся в группах начальной подготовки и повышению конкуренции за места в составе национальной и молодежной сборных; улучшает взаимоотношения между правительством и народом.

Литература.

1. Tages Anzeiger. На дне: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.tagesanzeiger.ch/sport/weitere/Am-Abgrund/story/11828492> - Название с экрана.

2. Стелла Захарова: После Олимпиады - 2016 Украину покинут 250 спортсменов: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://terrikon.com/posts/233047> - Название с экрана.

3. Независимость Украины: двадцать два года человеческих потерь Подробности читайте на УНИАН: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.unian.net/society/826041-nezavisimost-ukrainyi-dvadtsat-dva-goda-chelovecheskih-poter.html> - Название с экрана.

4. Одессит завоевал «золото» чемпионата Украины по спортивной гимнастике! [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://pobeda.od.ua/news/odessit-zavoeval-zoloto-chempionata-ukrainy-po-s-030917/> - Название с экрана.

5. Как чемпион Европы Степко украинское гражданство на азербайджанское менял: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://isport.ua/other/gymnastics/news/285825.html> - Название с экрана.

6. Олег Верняев. Призовых за медали Европейских игр хватит только на бинты и пластыри: [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://fakty.ua/201907-oleg->

vernyaev-prizovyh-za-medali-evropejskih-igr-hvatit-tolko-na-binty-i-plastyri - Название с экрана.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ

Червоненко Андрій

НСШ № 2 м. Херсон

Постановка проблеми. Швидкісно-силові якості відіграють велику роль при досягненні високих результатів у багатьох видах спорту. Із сучасних спортивних ігор особливою популярністю користується футбол.

Гра у футбол включає різноманітні рухові дії, в яких більш важливе місце займають швидкісні і швидкісно-силові. Футболістом для хорошої гри необхідно розвивати швидкісно-силові якості, так як від них багато в чому залежить фінал гри.

Футбол – це вид спорту, що характеризується комплексним проявом таких фізичних якостей, як сила, спритність, швидкість, витривалість, координація рухів, час рухової реакції, орієнтація в просторі та ін. Аналіз останніх досліджень та публікацій, за думкою багатьох провідних спеціалістів та результатами спортивних досягнень у футболі визначено, що провідне місце належить швидкісно-силовим якостям [3].

Однак слід звернути увагу на середній шкільний вік – вік формування всіх основних систем життєзабезпечення, їх вдосконалення. У цей час відбувається активна перебудова організму, інтенсивно формується психічний розвиток, адаптація до зовнішнього середовища фізіологічних систем, розвивається нервова система і руховий апарат. Середній шкільний вік є особливо сприятливим на закладку фізичних навичок, умінь, здібностей дітей.

Цілеспрямована швидкісно-силова підготовка в цьому шкільному віці дозволяє створити сприятливі передумови для оволодіння раціональною спортивною технікою та забезпечити фундамент спеціальної фізичної підготовленості футболістів. Дослідженням спеціальної фізичної підготовленості футболістів приділяли особливу увагу вчені В.Н. Шамардін, Г.А. Лисенчук, М.О. Годік, В.М. Костюкевич та інші [1].

Метою статті є розкрити особливості розвитку швидкісно-силових якостей дітей середнього шкільного віку під час ігрової діяльності (на прикладі футболу).

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний рівень розвитку футболу виставляє високі вимоги до фізичної підготовленості футболістів. Фізична підготовка в футболі повинна відповідати розвитку тих фізичних якостей, які впливають на майстерність гравця у змагальній діяльності. Основу структури фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів складають такі фізичні якості як: стартова, абсолютна й дистанційна швидкості, загальна й швидкісна витривалості, сила й швидкісно-силові якості.

Швидкість найбільш тісно пов'язана з такими фізичними якостями, як сила і гнучкість, а найменш – з витривалістю. У комплекс показників швидкості входять: стартова швидкість, швидкість бігу, швидкість оцінки ситуації на полі ситуації, швидкість тактичного мислення.

Щоб здійснювати на футбольному полі стрімкі ривки, стрибки за м'ячем, наносити удари по воротах суперників з відстані 25-30 кроків або виконувати довгі передачі партнеру, раптово зупинятися і різко міняти напрям бігу, футболіст повинен володіти силою.

Сила – це здатність спортсмена долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Для футболіста особливо важливо розвивати силу ніг. Однак під час тренувань також потрібно в достатній мірі приділяти увагу і розвитку м'язів шиї, плечового пояса, тулуба, спини, живота. Футболіст повинен володіти силою, яка допоможе йому здійснювати ривки за м'ячем і на вільне місце, стрибки за м'ячем, дасть можливість раптово зупинитися і різко змінювати напрям руху, сильно бити по м'ячу. У той же час розвиток сили не має йти на шкоду гнучкості, швидкості, вмінню точно сприймати гру.

У комплексі якостей, необхідних футболісту, важливе місце займають швидкісно-силові можливості. У хлопчиків 11-12 років збільшується продуктивність алактатного механізму енергозабезпечення, тому можна рекомендувати широке використання вправ, спрямованих на розвиток швидкісних якостей. При цьому, якщо на етапі попередньої спортивної підготовки не використовуються засоби та методи виховання швидкісно-силових якостей, то швидкість і швидкісно-силові якості будуть розвиватися незадовільно [2].

Відомо, що високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у дітей середнього шкільного віку забезпечує більш ефективне вдосконалення інших рухових здібностей, сприяє вдосконаленню пластичних і трофічних функцій організму, нормалізує діяльність систем кровообігу та дихання, покращує функціонування центральної нервової системи. Швидкісно-силові здібності визначають можливості швидкого розвитку м'язових напружень для виконання руху з великою швидкістю (швидке переміщення в просторі тіла, його частини або будь-яких предметів).

Швидкісно-силові якості розвиваються, головним чином, за допомогою швидкісно-силових вправ, при виконанні яких сила досягає максимуму переважно завдяки збільшенню швидкості скорочення м'язів. Вони представлені вправами бігового, стрибкового та кидкового характеру, а також вправами з обтяженням відносно невеликої маси.

До основних методів виховання швидкісно-силових якостей належать: метод повторного виконання швидкісної вправи без обтяження; метод повторного виконання силової вправи з обтяженнями малої і середньої маси; метод виконання вправи при змішаному режимі роботи м'язів; метод одноразового виконання силової вправи з обтяженням близько граничної і граничної маси.

Одним із основних засобів виховання швидкості є вправи, що виконуються з максимальною швидкістю (швидкісні вправи); тут, як правило, використовується повторний метод.

При виконанні вправ на розвиток швидкості необхідно враховувати:

- техніка вправ не повинна бути складною: оскільки вони виконуються на граничних швидкостях;
- вправи повинні бути добре освоєні, щоб при їхньому виконанні основні зусилля спрямовувати не на спосіб, а на швидкість виконання;

- тривалість вправ має бути такою, щоб до кінця виконання швидкість не знижувалася через стомлення;
- швидкісні вправи належать до робіт максимальної потужності, а у зв'язку з цим їхня тривалість для дітей і підлітків не повинна перевищувати 10–15 сек.;
- інтервали відпочинку повинні бути побудовані так, щоб наступні вправи виконувалися у фазі надвідновлення;
- при повторному виконанні швидкісних вправ треба використовувати активний відпочинок (1–2 хв.);
- швидкісні вправи виконуються на початку уроку, поки не має симптомів неповного відновлення, що нагромадилися від попередніх занять.

У тренуваннях юних футболістів швидкісні вправи можуть виконуватися в різних видах і серіях, але при цьому повинен бути достатній відпочинок для відновлення сил [5].

При плануванні занять потрібно керуватися принципом послідовності, а також встановлювати і використовувати оптимальний інтервал відпочинку, після якого школярі могли б пробігати наступний відрізок дистанції легко й енергійно.

Разом з цим, у віці 12-14 років важливим є використання засобів швидкісно-силової спрямованості, так як вони служать основою розвитку фізичних якостей і чинником, що створює сприятливі передумови для кращого оволодіння спортивно-технічною майстерністю у багатьох видах спорту та у футболі зокрема.

У футболі швидкісно-силові рухи виконуються досить часто. В основному це стрибки, єдиноборства, гра у випередженні. До швидкісних і швидкісно-силових рухам відносяться також прискорення і ривки на короткі відстані, після яких відбувається удар по воротах чи будь-яке інше технічна дія.

У тренувальному процесі з юними спортсменами підліткового віку виникають великі складнощі. Підлітковий період від 12 до 14 років характеризується бурхливим розвитком фізичних здібностей і є надзвичайно сприятливим для цілеспрямованих занять різними видами спорту.

Розглядаючи віковий розвиток координаційних здібностей, слід зауважити, що вже в 12-14 річному віці їх рівень досягає рівня дорослих (А. Г. Дежніков, 1977; В. Я. Кротов, 1982; Л. Є. Любомирський, 1979). У 12-14-річному віці переважно за рахунок розвитку швидкісно-силових якостей високими темпами зростає швидкість пересування. Тому широке використання швидкісно-силових вправ створить сприятливі можливості для розвитку цієї якості.

Д. В. Чулібаєв відзначає такі недоліки в побудові навчально-тренувального процесу юних футболістів, які, на його думку, не сприяють ефективному розвитку швидкісно-силових здібностей, це:

1. Розминка проводиться за допомогою одноманітних загально розвиваючих засобів (нахили, стрибки, прискорення), при відсутності вправ концентрованого впливу на швидкісно-силові якості.
2. Фактична спрямованість тренувальних навантажень часто не відповідає запланованій, оскільки тренери не мають можливості та належного інвентаря для розвитку швидкісно-силових якостей.
3. В основній частині уроку навантаження застосовується без урахування позитивної взаємодії термінових тренувальних ефектів вправ. Основним методом

розподілу навантаження є повторний, а інтервальний метод не застосовується зовсім.

Тренувальні навантаження великого обсягу, незалежно від тривалості серії вправ, а також навантаження середнього обсягу, з тривалістю серії вправ, що дорівнює 4-5 і 5-6 хвилинах, не рекомендується застосовувати в тренувальному процесі для розвитку швидкісних якостей у юних футболістів. Сюди ж можна віднести і навантаження малого обсягу, з тривалістю серії вправі, рівною 5-6 хвилинах [4].

Висновки. В процесі навчально-тренувальних занять підвищення швидкості рухів досягається не тільки впливом на власне - швидкісні здібності, а й іншим шляхом - через виховання силових і швидкісно-силових здібностей, швидкісної витривалості.

Методичний підхід на уроках фізичної культури з елементами футболу сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, створює сприятливі умови для вдосконалення спортивно-технічної майстерності, підвищує рівень фізичної підготовленості дітей до того рівня, який відповідає вимогам сучасного суспільства.

При проведенні уроків необхідно дотримуватись принципів і певних засобів навчання, методично правильно будувати структуру і послідовність навчання, враховувати вікові особливості учнів, їх підготовленість, тоді можна отримати результат-розвитку швидкісно-силових якостей, які з часом не будуть втрачені й досягнуть досконалості в подальшому.

Література.

1. Вакулов А.Д., Бутін І.М. Розвиток фізичних здібностей дітей середнього шкільного віку. - Видавничий центр «Грінго», 1996 р.- 171с.
2. Васильєва В.В. Фізіологія людини: Учеб. для ін-тів фіз. культури / В.В. Васильєва, Е.В. Косовський. - М.: Фізкультура і спорт, 1973. - 123с.
3. Верхошанский Ю.В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів. - М.: Фізкультура і спорт. 1988 - 331 с.
4. Лейтес Н.С. Вікові особливості розвитку схильностей: Проблеми загальної, вікової та педагогічної психології. - М., 2000. - 201 с.
5. Матвєєв А.П., Мельников С.Б. Методика фізичного виховання з основами теорії: Навчальний посібник для студентів педагогічних інститутів і учнів педагогічних училищ. - М.: Просвещение. 1991. - 191 с.
6. Спортивна фізіологія. / Под ред. Я.М. Коца. - М.: ФІС, 1986. - 240с.
7. Фарфель В.С. Сучасні проблеми фізіології спортивного тренування. М., 1989. - 564 с.

АНАЛИЗ ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КРАЙНИХ ИГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ

Чичикало Ольга

Науковий керівник: викладач Барановська Ю.В.

Херсонский государственный университет

Актуальность. Современный гандбол - это быстрая атлетическая игра, которая характеризуется быстрой сменой игровых ситуаций, значительной вариативностью двигательных умений и навыков при достижении

положительного результата[1]. В гандболе распределение игроков по функциям предусматривает их деление на игроков первой (передней) линии – крайние и линейные и второй (задней) линии – полусредние и разыгрывающие [3]. В настоящее время все более отчетливо наблюдается дифференциация игровой деятельности игроков. Что касается игровой деятельности первой линии, крайние игроки выполняют больше атак, чем линейные игроки. А именно, они осуществляют входы в глубину обороны противника, выполняя функции линейного игрока, и с успехом взаимодействуют с нападающими второй линии атаки.

Игра в гандбол требует от игроков максимального проявления всех компонентов скоростных способностей. Особенно это касается крайних игроков, потому что они должны уметь выполнять скоростной прорыв, как с мячом, так и без мяча. Крайние игроки - это технически подготовленные, подвижные, ловкие и наиболее скоростные игроки в команде [2]. В современном гандболе крайние игроки высокого уровня владеют в игре определенными технико-тактическими действиями в зависимости от игровой ситуации. А именно, это - отрыв, влет в зону с броском, финты, вход в оборону соперника, и позиционная атака. Личное мастерство технико-тактических действий каждого игрока, решает исход матчей разного уровня. Особенно это проявляется в условиях максимального проявления всех физических качеств, а именно в соревновательной деятельности. Поэтому, анализ игровой деятельности крайних игроков является актуальным.

Цель - проанализировать технико-тактические действия крайних игроков мужской сборной команды Франции по гандболу

Результаты исследования. Специалисты в области гандбола отмечают повышение конкуренции на соревнованиях различного уровня. Учитывая, что игры проходят в условиях повышенной эмоциональной и физической напряженности, то гандболистам приходится играть значительное время в условиях равной и очень жесткой борьбы, когда каждый бросок по воротам может решить конечный исход встречи. Как правило, в играх в таких условиях, совершается огромное количество бросков по воротам, из которых большая часть (45–55 %) совершается с углов площадки, то есть крайними игроками. От реализации бросков крайних игроков зависит не только итог отдельно взятых игр, но и всего Чемпионата в целом.

Крайние игроки обладают достаточно обширным арсеналом технико-тактических действий. Как упоминалось ранее это - отрыв, влет в зону с броском, финты, вход в оборону соперника и позиционная атака.

Отрыв - переход крайнего игрока в нападение после внезапного отбора мяча у противника. Чаще всего это удается сделать с помощью перехвата мяча, ловли его вратарем, смягченным ударом о блок, овладения мячом, отскочившим от ворот или отбитым вратарем, после нарушения правил нападающими.

Влет в зону считается сложным техническим элементом, который выполняется после передачи игрока второй линии в зону, в это время крайний игрок выполняет прыжок к мячу и затем бросок.

Финты – это движения, которые выполняет игрок, чтобы запутать соперника и выполнить бросок.

Вход в оборону соперника выполняется крайним игроком при выполнении определенных комбинаций, чтобы дезориентировать соперника в защите. И позиционную атаку крайний игрок выполняет со своей позиции после получения мяча.

В ходе эксперимента мы изучили особенности игры крайних игроков в нападении сборной команды Франции на чемпионате Европы 2014 года.

При изучении индивидуальных показателей крайних игроков нами было проанализировано 3 игры: **Франция – Дания, Франция – Испания, Франция – Россия.**

Для определения индивидуальных показателей мы выделили такие технико-тактические действия: отрыв, вход в оборону соперника, обыгрыш, позиционная атака и атака с другой позиции.

Анализируя результаты представленные в таблице установлено, что правые крайние игроки более эффективны в нападении, чем левые. Полученные результаты указывают на то, что правые крайние игроки Франции чаще всего забивают с другой позиции - в основном это переход во вторую линию нападения с выполнением броска над блоком; часто используют входы в оборону противника. Если посмотреть на статистику левых крайних игроков определенно видно, что они больший вклад приносят команде с позиционных атак и отрывов; бросков со второй линии, в отличие от правых крайних, практически не выполняют.

Таблица 1

Показатели технико - тактических действий крайних игроков сборной команды Франции

Точные броски		Франция – Дания 41:32		Франция – Испания 30:27		Франция – Россия 35:28		Всего	
		Правые	Левые	Правые	Левые	Правые	Левые	Правые	Левые
Отрыв	Раз	0 - 1	1 - 1	2 - 2		1 - 1	3 - 3	3 - 4	4 - 4
	%	0%	100%	100%		100%	100%	75%	100%
Вход	Раз	2 - 2	0 - 1	3 - 3				5 - 5	0 - 1
	%	100%	0%	100%				100%	0%
Обыгрыш	Раз			1 - 1	0 - 1			1 - 1	0 - 1
	%			100%	0%			100%	0%
Позиц. атака	Раз	1 - 2	4 - 5	1 - 1		1 - 1	2 - 2	3 - 4	6 - 7
	%	50%	80%	100%		100%	100%	75%	86%
С другой позиции	Раз	5 - 5	1 - 1	1 - 2		2 - 2	0 - 1	8 - 9	1 - 2
	%	100%	100%	50%		50%	0%	89%	50%

Выводы. На основании проведенного исследования установлено, что крайние игроки Франции не используют влеты, и очень редко обыгрыш, так как их игры построены на атаках с позиций, бросков со второй линии, и входов в оборону соперника. С одной из своих самых главных задач - отрывами, и правые и левые крайние игроки справляются одинаково хорошо (правые – 75%; левые – 100%) Большинство технико-тактических действий гандболистов зависят от тактических схем, которые использует команда, но не стоит исключать индивидуальное мастерство высококвалифицированных спортсменов.

Литература.

1. Игнатъева В. Я. Многолетняя подготовка гандболистов (Теория, методика и организация): [автореф. дис. доктора пед. наук] // Игнатъева Валентина Яковлевна. - М. : РГАФК., 1995. – С. 5
2. Кушнирюк С.Г. Динамика двигательных качеств гандболистов различного амплуа в тренировочном макроцикле // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту //зб.наук.праць за редакцією проф. Ермакова С.С. - Харків: ХДАДМ (ХХІІ), 2007. - №1. - С.69
3. Маджаров, А.П. Тактика игры в нападении : практическое пособие по разделу "Гандбол" для студентов специальности 1-03-02-01 «Физическая культура» // А.П. Маджаров, С.В. Шеренда, К.К. Бондаренко ; М-во образ. РБ, Гомельский гос. ун-т им. Ф. Скорины. – Гомель : ГГУ им. Ф. Скорины, 2011. – С. 52

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-18 ЛЕТ

Чипизубова А.

Научный руководитель: доцент Кудряшов Е.В.

ФГБОУ ВПО Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет

Постановка проблемы. Игровая деятельность баскетболистов во многом зависит от уровня развития скоростно-силовой подготовленности, являющейся основой специальной физической подготовки и оказывающей существенное влияние на эффективность выполнения технико-тактических действий [1; 3; 6].

Общепринятыми средствами добиться требуемых сдвигов в скоростно-силовой подготовленности спортсменов становится все труднее, так как тренировочные упражнения часто не позволяют обеспечить такую мощность работы мышц, которую они развивают при взаимодействии с внешней средой в ходе соревновательной деятельности. Подведение баскетболистов к состоянию спортивной формы может быть решено только на основании правильно построенной системы тренировок, которая будет способствовать сопряженному развитию скоростно-силовых способностей и рационализации технико-тактических действий, а также их качественной реализации в соревновательной деятельности [2; 4-5].

В связи с этим актуальным является разработка и внедрение в тренировочный процесс баскетболистов комплекса упражнений позволяющий интенсифицировать процесс их подготовки, направленный на эффективное развитие скоростно-силовых способностей и применение методических приемов, обеспечивающих их качественную реализацию в соревновательной деятельности.

Целью работы явилось изучение эффективности использования комплекса мероприятий, основанных на чередовании технико-тактических действий и специальной физической подготовки, в тренировочном процессе баскетболистов 15-18 лет.

Методы исследования: педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Педагогическое тестирование. Рассмотрен научный материал по оптимизации тренировочного процесса баскетболистов юношеского возраста 15-18 лет, изучены научные труды относительно закономерностей тренировочного процесса в баскетболе. Рассмотрены средства, направленные на повышение скоростно-силовых способностей баскетболистов. Выявлены факторы, определяющие характеристики скоростно-силовых и физических способностей баскетболистов.

Педагогический эксперимент включал в себя реализацию разработанного чередования технико-тактической и специальной физической подготовленности скоростно-силовой направленности в виде интервальной тренировки и применения комплекса упражнений искомой направленности (экспериментальная группа - ЭГ). Количество человек 15 юношей,

Использовались упражнения с отягощениями (малые веса), прыжковые упражнения (с утяжелителями, на скакалке, через скамейку и др.), подвижные игры («пятнашки», «День и ночь», «вытолкни из круга», «вызов номеров» с ведением мяча). Упражнения с гантелями, передачи набивного мяча на скорость, имитация бросков с набивным мячом, разновидности упражнений для мышц брюшного пресса, отжиманий на время и других. По технико-тактическому разделу – бросковая подготовка, разновидности передач в движении: в парах, тройках; игровые действия на одно кольцо; упражнения на выносливость.

Контрольная группа (КГ) традиционно использовала арсенал упражнений скоростно-силовой направленности, без применения интервальной тренировки и расширения арсенала упражнений для становления данного физического качества. Количество занимающихся в группе составило 15 человек.

Количество занятий в неделю опытных групп составило 3 раза, в условиях школьной спортивной секции, продолжительность 1,5 часа.

Педагогическое тестирование включало следующие испытания:

1. Бег 20 м (с). Проводится на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. Тест оценивает скоростные способности.

2. Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с). Испытуемый выполняет выпрыгивание из приседа, прогибаясь, в течении 20 сек. (количество прыжков).

3. Точность бросков в прыжке (%). Оценивается процент попадания. Испытуемый выполняет 40 бросков в прыжке (бросок в движении).

4. Оценка количества попаданий за матч, по протоколам игр определяется среднее значение попаданий за игру(результативные передачи, подборы под щитом, потери мяча), данный показатель объективно характеризует результативность игрока, его стабильность или ее отсутствие в попадании. Во время игры проявляется комплекс физических качеств и способностей баскетболистов и в том числе скоростно-силовых во время бросков (высота и сила выпрыгиваний), при активном сопротивлении защитников.

Анализ результатов двигательных тестов позволяют оценить физическую и техническую подготовленность баскетболистов. За период эксперимента произошли положительные изменения исследуемых показателей. Результаты представлены в табл. 1.

У испытуемых КГ начальный результат составлял 38,3%, а в конце исследования 41,4%, в целом прирост составил 3% (7,8%). В ЭГ начальный результат в данном испытании составлял 37,9%, в конце исследования – 54,6%, прирост – 16,7% (44,1%).

Таблица 1

Показатели физической и технической подготовленности баскетболистов

№ п/п	Статистические показатели	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
		До	после	разница		до	после	разница	
	Характеристики	M ± m	M ± m	Ед	%	M ± m	M ± m	Ед	%
1	Бег 20 м (с)	4,0±0,04	3,9±0,04	0,11	2,5	4,0±0,04	3,62±0,03	0,38	9,5
2	Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)	26,0±0,9	28,4±0,72	2,4	9,2	26,6±0,7	32,8±0,63	6,2	23,3
3	Точность бросков в прыжке (%)	38,3±0,95	41,3±0,86	3	7,8	37,9±1,8	54,6±1,8	16,7	44,1

Таким образом, результаты групп КГ и ЭГ в упражнении «Точность бросков в прыжке (%)» увеличились, но в экспериментальной группе динамика ярче выражена.

У испытуемых КГ начальный результат составлял 26 раз, а конечный 28,4 раза. В ЭГ начальный результат в данном испытании составлял 26,6, а конечный – 32,8 раз за 20с. Что говорит об улучшении результатов групп КГ и ЭГ в упражнении «Быстрота прыжков (кол-во раз за 20 с)» за время проведения исследования.

В начале эксперимента результаты в упражнении «Бег 20 м (с)» у испытуемых КГ и ЭГ одинаковы и составили 4,0 с. В конце эксперимента результаты в беге на 20 м в контрольной группе улучшились на 2,5%, а в экспериментальной – на 9,5%.

Показатели физической подготовленности в исследуемых группах улучшились. Анализ результатов уровня технической подготовленности показал высокий прогресс испытуемых. Эффективность разработанных условий проверялась в контрольных играх между группами. По итогам двух встреч команд, баскетболисты экспериментальной группы, одержали победы во всех играх, показав заметное превосходство над баскетболистами контрольной группы. В ходе оценки результатов соревновательной деятельности, было определено, что у испытуемых повысились результаты в точности бросков в прыжке.

Это свидетельствует о том, что разработанные интервальные тренировки и комплекс упражнений, направленные на интенсивное развитие скоростно-силовых способностей, является эффективными, так как позволяет улучшить результаты в показателях, непосредственно влияющих на эффективность игровой деятельности баскетболистов 15-18 лет.

Выводы. Скоростно-силовые способности проявляются при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера (относятся к

динамической работе мышц) или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе. Скоростно-силовые способности баскетболистов проявляются в разновидностях выпрыгиваний, бросков как основных игровых действий, бросков в условиях активного сопротивления защитников, способности произвести быстрые передачи на значительное расстояние.

Проведённое исследование показало эффективность предложенной методики по всем контрольным упражнениям, так представители экспериментальной группы показали результаты выше по сравнению с контрольной группой. Наибольший прирост, достигнут в броске в прыжке у представителей экспериментальной группы – 44,1%. Следует отметить, что в контрольной группе также достигнуты достоверные различия результатов.

Литература.

1. Губа Д.В. Развитие скоростно-силовых способностей на секционных занятиях баскетболом // Физическая культура в школе. - 2012. - № 5. – С. 58-59.
2. Еремин Е.В. О прыгучести баскетболистов в различных видов прыжков // Теория и практика физической культуры. – 2006. - № 12. – С. 38.
3. Корнеев Р.А. Организация атлетической подготовки квалифицированных баскетболистов на этапах макроцикла: Дисс...канд.пед.наук / Р.А. Корнеев. – Малаховка, 2012. – 124 с.
4. Кудряшов Е.В. Моделирование силовой подготовленности спортсменов в баскетболе и футзале / Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 1. – С. 8-10.
5. Кудряшов Е.В. Показатели развития силовых качеств у баскетболисток массовых разрядов / Е.В. Кудряшов, В.Д. Паначев, Ю.А. Корепанов / Материалы Междунар. науч.-практ. конф., 26-27 февраля 2015 г. – Набережные Челны: Изд-во НФ Поволжской ГАФКСиТ, 2015. – С. 192-194.
6. Кучкин С.Н. Физиология человека: Учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов / Под ред. С.Н. Кучкина, С.А. Бакулина, В.М. Ченегина. М.: Физкультура, образование и наука, 2001. – 492 с.

ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Шалагін Сергій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Актуальність. Стрімке зростання рівня досягнень у світовому спорті потребує пошуку нових ефективних засобів, методів і організаційних форм підготовки спортивних резервів. Сучасний етап розвитку спорту характеризується все більш ранньою спеціалізацією і невідпинним зростанням складності вправ та підготовленості спортсменів. Відтак посилюється необхідність подальшого підвищення ефективності психофізичної підготовки, методів оцінки їхньої спортивної підготовленості. Актуальність цих проблем визначається наявністю екстремальних психологічних ситуацій і складністю технічних дій.

Мета дослідження – проаналізувати чинники психофізичної підготовки в спортивній діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. Прагнення до високого спортивного результату та розвитку фізичних якостей характеризує спортивну діяльність, яка зазвичай пов'язана:

1. З проявом м'язової активності у різні форми і під час спеціальних фізичних вправ;

2. З заволодінням високої технікою виконання фізичних вправ на вибраному виді спорту, вона від спортсмена спеціальної систематичної і тривалого тренування, у процесі якого він засвоює і удосконалює певні рухові навички та розвиває необхідних занять даним виглядом спорту фізичних якостей (силу, витривалість, швидкість, спритність рухів) і вольові риси характеру (сміливість, рішучість, ініціативність, волю перемоги і ін.);

3. З прагненням до вдосконалення на вибраному виді спорту – спрямована до досягнення найвищих успіхів у певному вигляді фізичних вправ;

4. З спортивною боротьбою, яка набуває особливо гострого характеру під час спортивних змагань, є, як і систематична тренування, обов'язкової складової частиною спортивної діяльності, що сприяє розвитку спортсмена здатність до максимальним напругам фізичних сил, великий сили та глибини емоційних переживань, загостреної діяльності всіх психічних процесів;

5. З максимальним виявленням фізичних і духовних сил, спеціальних умінь і навиків з розвитком моторних здібностей, постійною підтримкою їх на рівні. У зв'язку з цим спортивна діяльність придбала складну структуру й у час включає у собі як участь у змаганнях, та й систематичні тренувальні заняття;

6. З різко вираженим свідомим характером, що почуттям великий відповідальності держави і прагненням досягти найефективнішого результату, домогтися рекорду у виконанні даного дії. Спортивна діяльність пред'являє величезні вимоги до процесів інформації та її переробки, пам'яті й спортсмена, для її вольовим діям і емоційним станам.

Значення психофізичної підготовки в спортивній діяльності є великим, тому, що дає змогу спортсменам максимального виступу на змаганнях і досягнення на них високих результатів. Також дає змогу на надійність спортсмена, на його підготовленість та його зосередженість на результат. Надає спортсмену більшої концентрації на виконання тієї чи іншої вправи та моральної підготовки [3,4].

Психофізична підготовка ґрунтується на методі самовпливу на організм за допомогою зміни м'язового тону, регульованого дихання, образного уявлення, нормального функціонування організму, словесного підкріплення з метою підвищення психофізичного потенціалу, виховання активної уваги, волі, розвитку пам'яті, формування самовладання та адекватної реакції на подразники [2].

Психофізична підготовка, як особливий напрямок роботи, активно проводиться в сфері спорту. Вона розглядається як один із видів (сторін) підготовки спортсмена, який має основне значення для спортивного вдосконалення.

Виділяють два види психофізичної підготовки спортсменів: загальну психофізичну підготовку і спеціальну психофізичну підготовку до участі в майбутніх конкретних змаганнях. Загальна розглядається як усебічний розвиток

психічних функцій і якостей особистості в процесі систематичних тренувальних занять. Вона являє собою основу для спеціальної психофізичної підготовки спортсмена.

Проведення у спортивній діяльності спеціальної психологічної і психофізичної підготовки до конкретного виду спорту визначає ряд чинників. Перший пов'язаний із специфічним впливом тренування на спортсмена. Її виконання супроводжується недостатньою руховою активністю, напруженим емоційним станом, несприятливим впливом оточуючого середовища та ін. Вплив цих чинників порушує процес природної фізіологічної адаптації спортсмена і призводить до ряду негативних наслідків для її здоров'я і підготовленості.

Другий чинник визначається зміною місця і функціональної ролі спортсмена в сучасному спорті. Об'єктом зусиль стає доцільне використання машин і автоматизованих систем. Суттєво підвищується і відповідальність спортсмена за результат на змаганнях.

Третій чинник пов'язаний з необхідністю забезпечення інтенсивності і продуктивності тренування на високому рівні. Ці показники обмежені його психологічними і психофізичними можливостями але можуть бути покращені в процесі проведення спеціальної психофізичної підготовки.

Четвертий чинник – необхідність забезпечення психологічної і психофізичної надійності майбутніх спортсменів в процесі змагань.

Найважливішою умовою при оволодінні методами психофізичної підготовки є вміння регулювати процеси дихання, м'язовий тонус і стан психіки. Спеціальні дихальні вправи не тільки підвищують стійкість організму і кисневої недостатності, але і сприяють врівноважуванню нервових процесів, і, що важливо, підвищують ефективність ідеомоторних актів.

Від ступеня м'язового напруження, як відомо, багато в чому залежить потреба організму в кисні, а під впливом розслаблення м'язів (релаксації) знижується потік імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок і суглобів в центральну нервову систему. М'язова релаксація, використовувана в багатьох варіантах, підвищує рівень протікання нервових процесів [1].

Висновки. Психофізична підготовка заснована на активній мобілізації природних захисно-приспосувальних реакцій організму людини і спрямована на гармонійний розвиток особистості. У відмінності від інших методів психофізичне тренування можна проводити практично в будь-яких умовах і в будь-який час.

Психофізична підготовка в спортивній діяльності є незамінною складовою у підготовці спортсмена. Вона дає змогу спортсмену максимального результату на змаганнях та надійності в подальшому на досягнення високих результатів. Психологічна і психофізична підготовка доповнює загальну і спеціальну фізичну підготовку спортсмена.

Результатом психологічної і психофізичної підготовки має бути психологічна і психофізична готовність спортсмена до змагань.

Отже без психофізичної підготовки спортсменів неможливо досягти високих досягнень в спортивній діяльності.

Література.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. – 84с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002 - 296 с.
3. Платонов В.М. Подготовка квалифицированных спортсменов. / В.М.Платонов - М.: Физкультура и Спорт, 1986. - 286 с.
4. Туревский И. М. Структура психофизической подготовленности человека: автореф. дис. докт. пед. наук 13.00.04. / И.М.Туревский – М.:, 1998. – 50 с.

ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В КІОКУШИН КАРАТЕ

Шеремєєва Інна

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. Кіокушин карате є видом спортивної боротьби, яким характерний травматизм. Сучасні змагання каратистів характеризуються високою щільністю активних дій упродовж усього поєдинку. Із цією особливістю змагань пов'язане зростання обсягу тренувальних навантажень спортсменів. Ускладнення формули поєдинків, викликане зміною правил кіокушин карате вимагає ретельнішої розробки заходів профілактики травматизму. Тому вивчення травматизму в спортивних єдиноборствах особливо актуальне в наш час.

Важливою мірою профілактики травм являється раціональна розминка, сутність якої полягає підготувати, розігріти м'язи, суглоби, зв'язки, а також підготувати внутрішню систему і весь організм до роботи. Нерідко причиною травм може бути порушення санітарно – гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Важливою причиною виникнення травм також є неправильна організація тренувань і змагань. Можемо припустити, що дослідження причин, механізмів і проявів травматизму дозволить сформулювати сукупність заходів запобігання травматизму й рекомендувати тренерам внести їх до тренувальної й змагальної діяльності.

Мета дослідження полягає у визначенні ефективності використання засобів профілактики травматизму в кіокушин карате.

Завдання дослідження:

1. дослідити характер травм та їх кількість.
2. розробити засоби профілактики травматизму в кіокушин карате.
3. визначити ефективність використання засобів профілактики травматизму в кіокушин карате.

Організація та результати дослідження. У нашому дослідженні брали участь 18 спортсменів, переважна кількість хлопчиків, віком від 8 до 16 років які тренуються у селі Великі Копані.

Для визначення кількості травматичних випадків у спортсменів, які займаються кіокушин карате та їх характеру ми використали метод анкетування. Анкета складалась з наступних питань: «Кількість травм які отримували?», «Які види травм отримували?», «Чому отримували травми?», «Як часто отримували травми?», «Як лікували травми?».

Проаналізувавши відповіді на питання, яке стосувалося кількості отриманих травм, ми з'ясували, що в сумі було отримано 38 травм. Тобто майже кожен каратист отримав по 2 травми.

Аналізуючи відповіді на питання, щодо видів отриманих травм (рис. 1.) нами встановлено, що більша кількість спортсменів отримували не дуже серйозні травми.

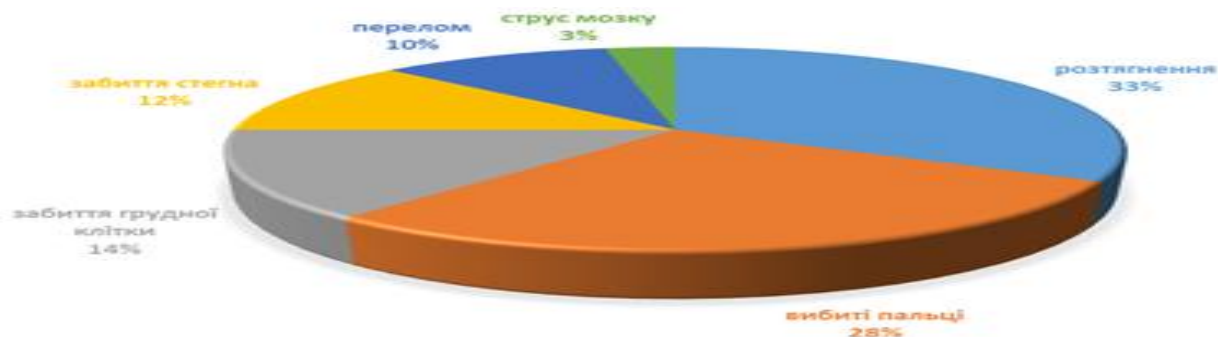


Рисунок 1. Види отриманих травм

В ході експерименту було з'ясовано, що 34% спортсменів вважають, що причиною травми була їх неуважність, 30% що винен суперник, 20% вважають, що не достатньо розігрілися, 10% впевнені, що причиною виникнення травм було недотримання техніки безпеки і лише 3% вважають винним тренера. (рис.2).



Рисунок 2. Причини травматизму

Провівши анкетування та проаналізувавши відповіді на питання ми визначили кількість та характер травм, які отримують каратисти. На основі цих відповідей, ми разом з тренерами розробили засоби профілактики травматизму в кіокушин карате. На нашу думку саме вони допоможуть зменшити кількість травм, які отримують спортсмени:

1. Уважність і зібраність. На тренуванні необхідно думати тільки про неї, і ні про що інше.

2. Знання техніки безпеки. У кожному виді спорту є свої правила техніки безпеки, з якими кожен повинен ознайомитися в першу чергу.

3. Якісний інвентар та покриття залу. Погано повішаний мішок може при падінні поламати ноги. Слід звернути увагу і на наявність на татамі тріщин, надриків, розсунення матів.

4. Правильна форма та взуття. Довгі, не за розміром штани можуть зачепитися за пальці ніг.

5. Хороша розминка і розігрів м'язів. Погана розминка призводить до розтягування зв'язкового апарату, зменшує рухливість і амплітуду.

6.Правильне виконання техніки рухів і прийомів. При освоєнні нової вправи обов'язково потрібно починати з вивчення правильної техніки виконання руху, не треба поспішати збільшувати амплітуду, швидкість удару.

7.Адекватний розрахунок своїх сил і можливостей організму, а також дотримання режиму дня.

8.Не порушення методики тренувань.

9. Лікарський контроль.

Для визначення дієвості цих засобів ми на протязі року з дітьми, які тренуються в селі Великі Копані застосовували їх перед тренуванням і під час нього. Після цього було проведено повторне анкетування, яке складалося з таких самих питань як і попередня анкета. У таблиці 1 представлено види та кількість травм, які отримали каратисти. В 2014 році було отримано 38 травм різного характеру. Після застосування засобів профілактики, кількість травм знизилась в 10 раз, тобто було отримано 28 травм на протязі року. Ці результати свідчать про те, що розроблені нами засоби дієві і їх можна застосовувати в подальшій тренувальній практиці.

Таблиця 1

Види та кількість травм каратистів

Види травм	Кількість травм	
	2014 рік	2015 рік
Розтягнення	16	12
Вибиті пальці	12	8
Забиття грудної клітки	4	4
Забиття стегна	3	3
Перелом	2	1
Струс мозку	1	0
Всього отриманих травм	38	28

Висновок. Отримані в ході дослідження результати дають підставу стверджувати, що розроблені нами засоби профілактики є дієвими. Їх використання під час тренувального процесу дозволить знизити рівень травматичних випадків в кіокушин карате.

Література.

1. Гринь Л.В. Травматизм у спортсменів і його профілактика / Л.В. Гринь // Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2002. – № 24. – С. 94-98.

2. Левенець В.Н. Актуальні питання спортивного травматизму / В.Н. Левенець // Спортивна медицина. – 2004. – № 1-2. – С. 84-89.

3. Тищенко В. Типові травми під час занять спортивними єдиноборствами: ознаки та перша допомога / В. Тищенко, Л. Мезенцева // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 3. – С. 96-100. 7.

4. Башкиров В.Ф. Причини травм и их профилактика / В.Ф. Башкиров // Теория и практика физической культуры. – 1989. – № 9. – С. 33 – 34.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДАХ

Бондарь Олена

Науковий керівник: доцент Литвиненко О.М.

Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми. Проблема збереження здоров'я дітей-дошкільників є нагальним питанням у сьогоденному українському суспільстві. На сьогодні серед дошкільників кількість практично здорових дітей складає лише 3-4 % [4]. Дослідники-медики відзначають, що вік початку знайомства з комп'ютером серед дітей старшого дошкільного віку припадає на 4-5 років (до $69,0 \pm 4,8$ %); серед дітей середнього дошкільного віку – на 3 роки ($25,0 \pm 5,0$ %) [3].

У Статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) записано: «Здоров'я — це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Тому всім працівникам дошкільного навчально-виховного закладу необхідно досконало знати стан здоров'я кожного вихованця (фізичного, психічного, духовного, соціального), особливості його розвитку, щоб створити найбільш сприятливі умови для гармонійного розвитку дитини, його фізичної пристосованості до навколишнього життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемам збереження здоров'я, формування здорового способу життя дошкільників вивчають О. Богініч, Е. Вільчковський, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Добрянська, О. Дубогай, Н. Денисюк, Є. Смирнова, С. Якименко та інші. Проблемам виховання здорового способу життя у дошкільників, формування ціннісного ставлення до здоров'я присвячено праці Т. Андрющенко, Г. Григоренко, Н. Денисенко, О. Іванашко, Ю. Коваленко, Н. Левінець, Н. Маковецької, Н. Рубан та багатьох інших роботах.

Мета статті полягає в теоретичному вивченні оздоровчих технологій з фізичного виховання дітей у дошкільних навчально-виховних закладах.

Виклад основного матеріалу. Одне з головних завдань дошкільного закладу - створити якнайсприятливіші умови для правильного фізичного розвитку дитячого організму, сформувати здоров'язбережувальну компетентність дітей, робота спрямована на розуміння збереження та турботи про здоров'я, для підвищення його опірності інфекціям, а також для поступового і систематичного загартування. Повноцінному розв'язанню оздоровчих, освітніх та виховних завдань сприяє комплексне використання як традиційних, так і нетрадиційних організаційних форм і методів фізичного виховання.

У межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності, рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільників - 4-5 годин [2]. Фізкультурні заняття - найефективніша форма оптимізації рухового режиму в ДНЗ. Тривалість фізкультурних занять у дошкільних групах: у першій молодшій групі - 15-20 хв., в другій молодшій групі

- 20-25 хв., у середній групі - 25-30 хв., у старшій групі 30-35 хв. Найоптимальнішим є фізкультурне заняття побудоване за типовим планом: вступна, основна, заключна частини.

Традиційними формами фізичного виховання (Е. Вільчковський), обов'язковими для впровадження в освітній процес, є заняття з фізичної культури; фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовуючі процедури); різні форми організації рухової активності в повсякденні (фізичні вправи на прогулянках, фізкультурні свята й розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Особливе значення у традиційних формах фізичного виховання займають рухливі ігри, які є одним із важливих засобів фізичного виховання дітей дошкільного віку. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і волевих якостей. Підкреслюючи універсальність цього засобу виховання, А.С. Макаренко писав: «Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів вона буде в роботі, коли виросте. Тому виховання майбутнього діяча відбувається насамперед у грі» [1, с.192].

Рухливі ігри задовольняють потребу ростучого організму дитини в русі, сприяють збагаченню її рухового досвіду. За допомогою ігор у дошкільнят закріплюються та вдосконалюються різноманітні вміння і навички з основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, рівноваги тощо). Швидка зміна обставин під час гри привчає дитину користуватися своїми рухами відповідно до тієї або іншої ситуації. Все це позитивно впливає на вдосконалення рухових навичок. Цінність рухливих ігор полягає також у тому, що вони сприяють розвитку у дітей таких важливих фізичних якостей, як швидкість, спритність, витривалість тощо [1, с.192].

З дітьми дошкільного віку проводять три види рухливих ігор: сюжетні ігри, ігрові вправи (несюжетні ігри) та ігри з елементами спорту (городки, настільний теніс, бадмінтон, баскетбол, футбол, хокей) [1, с.195].

За ступенем фізичного навантаження ігри бувають великої, середньої і малої рухливості [1, с.196].

Широкого впровадження у практику роботи дошкільних закладів набувають лікувальні рухливі ігри, які ретельно добираються для дітей кожного вікового періоду. Вони проводяться протягом 3-4 місяців по 2-3 рази на день, і лише за цієї умови мають оздоровчий ефект у профілактиці захворювань дихальної, серцево-судинної системи та в період перенесених інфекційних захворювань.

Лікувальні рухливі ігри проводяться у груповому приміщенні, так і на свіжому повітрі з метою загартування організму дітей та зміцнення їхнього імунітету.

Оздоровчі заходи тільки тоді мають користь, коли дитина охоче виконуватиме всі рекомендації, вказівки [2]. Тому на зміну традиційному

фізичному вихованню приходить інноваційна діяльність з фізкультурно-оздоровчої роботи у дошкільних навчально-виховних закладах.

Теоретично ознайомившись з науково-методичною літературою ми дійшли висновку, що сьогодні є ряд інноваційних підходів до фізкультурно-оздоровчої роботи у ДНЗ, а саме, застосування різноманітних авторських методик при роботі з дітьми:

- дихальна гімнастика О. Стрельникової;
- «Театр фізичного розвитку та оздоровлення дітей» та авторська програма з фізичного виховання дітей раннього та дошкільного віку “Казкова фізкультура” М.Єфименка;
- авторська інтегрована технологія «Фізичне виховання» С.Якименко;
- виховання рухів в природних умовах (Н. Денисенко);
- «Маленький дельфін» (І. Большакова);
- «Весела йога» (О. Волков);
- методика самомасажу (Л. Уманська);
- використання пластичних етюдів (О. Богініч);
- ігрова методика (Л. Бейба);
- фітбол-аеробіка (К. Серебрянська);
- оздоровча система (М. Амосов) тощо.

Крім авторських методик можна використовувати нетрадиційні форми та технології, що включають в себе різні методи загартування (босоходіння по піску та сольовій доріжці, тривале перебування на свіжому повітрі, умивання і обливання ніг (в літній період), сухі та вологі обтирання різних частин тіла, тощо); спеціальні лікувально-профілактичні процедури (фітотерапія, аромотерапія, спемотерапія, піскотерапія, кольоротерапія, лікувальна фізкультура, різні види масажів тощо).

Серед інноваційних оздоровчих технологій для дітей дошкільного віку доцільно виокремити: фітболгімнастику, художню гімнастику та пальчикову гімнастику, дихальну і звукову гімнастику, імунну гімнастику, гідроаеробіку (в літній період), психогімнастику (вправи, ігри, етюди, пантоніми). Для зміцнення фізичного здоров'я дітей і формування в них упевненої красивої постави, створення позитивних емоцій і оптимістичного світовідчуття, як нетрадиційні методи оздоровлення використовують також елементи хатха-йоги, релаксації, масажу і самомасажу. Ці методики мають ряд переваг серед інших видів фізичної активності: вони не вимагають великих приміщень і дорогого обладнання для занять і можуть проводитися з дітьми різного віку. Крім цього, східна гімнастика є чудовим засобом етичного і морального виховання: завдяки таким вправам не лише покращується здоров'я, а й формується красива фігура, правильна постава й енергійна хода, поліпшується координація рухів, виробляється сила волі, витримка і впевненість у собі. Ця діяльність вчить дітей долати труднощі, підвищують життєвий тонус і працездатність, створюють гарний настрій.

Сучасне заняття з фізичної культури вимагає від педагога вирішення не тільки специфічних рухових завдань, а й інтелектуального та духовного розвитку. Ці три напрями – фізичний розвиток, інтелектуальний розвиток, духовний розвиток – під час проведення фізкультурної казки мають бути збалансованими.

На фізичний складник на фізкультурі треба відвести приблизно 70 % часу та зусиль, на інтелектуальний – 20 %, на духовний – 10 %. Ця пропорція може коливатися залежно від особливостей конкретного заняття. В цьому плані завжди треба дбати про багатопланову ємність заняття з фізичної культури [1, с.14].

Висновки. Оздоровлення дошкільнят під час проведення різних форм фізичного виховання буде ефективним лише за умов коли педагог добре опанує технології; коли створене здоров'язбережувальне середовище сприятиме розвитку пізнавально-розвивальної діяльності; коли педагог буде дотримуватися диференційованого підходу до використання тієї чи іншої оздоровчої процедури; діти будуть об'єднані у медичні підгрупи, а чітке дозування вправ та фізичного навантаження матиме тільки позитивний вплив на організм дитини.

Література.

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: Навч. посіб. / Е.С.Вільчковський, О.І.Курок. - Суми: ВТД «Університетська книга», 2008. - 428 с. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/13/2013/11/Teoriya-i-metoduka-fizuchnoho-vuhovannya-ditey-doshkilvogo-viky.pdf>
2. Ковальська В. Оздоровчі технології як засіб оптимізації фізкультурно-оздоровчої роботи в ДНЗ / В.Ковальська // Вісник Інституту розвитку дитини [Текст]. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/pedagog/85/15009-ozdorovchi-texnologii%D1%97-yak-zasib-optimizaci%D1%97-fizkulturno-ozdorovcho%D1%97-roboti-v-dnz.html>
3. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту в дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України [Текст]. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon5.rada.gov.ua/laws/show/z0909-05>
4. Пиптюк П.Ф. Дослідження впливу занять за авторською методикою М.М.Єфименка на стан здоров'я дітей старшого дошкільного віку / П.Ф.Пиптюк // Фізична культура і спорт - Вісник Запорізького національного університету [Текст]. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.stattionline.org.ua/sport/77/12747-doslidzhennya-vplivu-zanyat-za-avtorskoyu-metodikoyu-m-m-yefimenka-na-stan-zdorov-ya-ditej-starshogo-doshkilnogo-viku.html>

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Гайдар Даша

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Сформулювати в учнів розумне ставлення до свого здоров'я, допомогти їм подолати інерцію шкідливих звичок – одне з найважливіших завдань школи. Від того, якими виростуть сьогоднішні школярі, залежить майбутнє й доля країни. Тільки творча духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати як щоденні виробничі, так і масштабні завдання, які

забезпечать прогрес нації. Сучасні діти розуміють цю істину лише підсвідомо. Тільки з роками ми починаємо цінувати здоров'я і плекати кожну мить життя. Тому одним із головних завдань сучасної школи є пропаганда здорового способу життя, виховання енергійної, освіченої, високоморальної, гармонійно розвиненої здорової особистості, здатної до самореалізації. Першим і дуже важливим завданням вчителя має бути не тільки формування знань та вмінь учнів, а й збереження та зміцнення їх здоров'я (фізичного і психічного) [1].

Результат дослідження та їх обговорення. Діяльність загальноосвітнього закладу зі збереження та зміцнення здоров'я учнів лише тоді може вважатися повноцінною та ефективною, якщо в повній мірі, професійно та ефективно в єдиній системі реалізуються здоров'язберігаючі та здоров'яформуючі технології.

Здоров'я дітей - одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, суспільства в цілому.

Для України головною проблемою, яка пов'язана з майбутнім держави, є збереження і зміцнення здоров'я дітей та учнівської молоді. Турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої. Вступаючи до школи, 85% дітей мають ті чи інші порушення соматичного та психічного характеру, зростає кількість дітей, які мають психоневрологічні захворювання. За даними моніторингового дослідження можна побачити, що з кожним роком кількість здорових дітей зменшується. Так у 2007 - 2008 навчальному році було зафіксовано 42,7% здорових дітей, у 2008-2009 навчальному році кількість практично здорових дітей не перевищує 30% [2].

Також дані показують, що з кожним роком зростає показник надлишку ваги. Це свідчить про недостатню культуру харчування підлітків, батьків та не правильний вибір батьками їжі для школярів. Якщо в школі за раціональним харчуванням учнів слідкує адміністрація, робітники їдальні та медичний персонал, то вдома діти, зазвичай, не дотримуються правил раціонального харчування, все це може не хвилювати педагогів та медиків, тому що діти, приходячи до 1 класу, вже мають відхилення у здоров'ї [3].

Аналіз існуючих здоров'язберігаючих технологій дає можливість виокремити такі типи технологій у сфері збереження та зміцнення здоров'я. Здоров'язберігаючі - ті, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі, та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних вимог), відповідності навчального та фізичного навантаження можливостям дитини. До конкретних методів належать:

- диспансеризація учнів;
- профілактичні щеплення;
- забезпечення рухової активності;
- вітамінізація, організація здорового харчування (включаючи дієтичне);
- заходи санітарно-гігієнічного характеру, пов'язані з респіраторно-вірусними інфекціями, зокрема грипом.

Для досягнення мети здоров'язберігаючих освітніх технологій застосовуються такі групи методів:

- рухової спрямованості (фізичні вправи, фізкультхвилинки, динамічні перерви, лікувальна фізкультура, рухливі ігри та ін.);
- оздоровчі сили природи (сонячні та повітряні ванни, водні процедури, фітотерапія, інгаляція, вітамінотерапія та ін.);
- гігієнічні (виконання санітарно-гігієнічних вимог; особиста та загальна гігієна, дотримання режиму дня та режиму рухової активності, режиму харчування та сну та ін.).

Систематичний вплив на організм та психіку учнів може бути успішним лише за умови доцільного використання методів здоров'язберігаючого впливу. Метод навчання - це впорядкована діяльність педагога, спрямована на досягнення визначеної мети навчання. Під методами навчання часто розуміють сукупність шляхів, засобів досягнення мети, вирішення завдань (І. Підласий), а, відповідно, завдання педагогіки оздоровлення вирішуються шляхом застосування методів здоров'язберігаючих освітніх технологій.

У здоров'язберігаючих освітніх технологіях застосовуються дві групи методів: специфічні (притаманні тільки процесові педагогіки) та загальнопедагогічні (застосовуються в усіх випадках навчання та виховання). Серед специфічних методів на основі існуючої педагогічної практики можна виокремити такі: оповідання, дидактичне оповідання, лекція, демонстрація, ілюстрація, відеометод вправи, практичний метод, ситуативний метод, ігровий метод, активні методи навчання та ін [4].

Висновки. Оздоровчі - технології, спрямовані на зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, ароматерапія, загартування, гімнастика, масаж, музикотерапія. Деякі методи (наприклад, фітотерапія та гімнастика) залежно від характеру впливу та способів застосування і категорій учнів можуть використовуватись як у межах здоров'язберігаючих, так і в межах оздоровчих технологій. Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. Звичайно, вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості [5].

Література.

1. Концепція національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України / Г.В.Ареф'єв та ін. // Початкова школа. - 1994. - №8. - с. 199.
2. Робочий зошит вчителя фізичної культури 5-11 класи / Ю.В.Васьков, І.М.Пашков - Х.: Ранок, - 2009. - с. 230.
3. Концепція виховання підростаючого покоління суверенної України / за ред. О.В.Киричук // Рідна школа. - 1995. - №5. - с. 159.
4. Шеремет І.А. Індивідуальна антиалкогольна виховна робота в діяльності вчителя фізичної культури / І. А. Шеремет // Фізичне виховання в школі. - 2005. - №6. - с. 270.

5. Кравченко Л.Н. Вплив різнобічного фізичного виховання на розвиток фізичних і моральних якостей учнів / Л.Н.Кравченко // Здоров'я та фізична культура. - 2009. - №9 (141). - с. 169.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кеба Ярослава

Науковий керівник доцент Литвиненко О. М.

Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського

Постановка проблеми. Глобальні зміни в кліматі планети, екологічні проблеми України, нераціональне харчування, малоактивний спосіб життя, засилля шкідливих звичок, соціальна напруженість призводить до погіршення стану здоров'я підростаючого покоління, тому перед освітянами стоїть проблема підготовки особистості до умов існування, підготовка організму дитини до адаптації, покращення рівня здоров'я та його ресурсів. Однак, щоб працювати з дитячою аудиторією, насамперед, необхідно підготувати компетентні педагогічні кадри, які розуміються на поняттях здоров'язберігаючих технологій та були компетентними у даних питаннях.

Проблему формування здоров'язберігаючої компетенції вчителя фізичної культури досліджували Н. Белікова, Д. Воронін, І. Дичківська, Л. Демінська, І. Зімня, І. Іваній, В. Сергієнко, В. Тевкун.

Предметом дослідження є питання формування здоров'язберігаючої компетенції у майбутніх вчителів фізичної культури, які навчаються за спеціальністю 6.010201 «Фізичне виховання».

Метою є теоретичне обґрунтування сутності здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури.

Результати дослідження. Серед багатьох педагогічних технологій, які тісно пов'язані з навчальним процесом, виокремлюється найголовніша, що займає провідне місце у сучасній школі - здоров'язберігаюча. У наукових колах з'явилося поняття антропологічна катастрофа, зміст якої полягає в тому, що відповідно до основних біологічних законів кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування [2]. Щоб змалювати антропологічну катастрофу в Україні, наведемо наступні дані: серед молоді підліткового віку палять 68 % хлопців та 64 % дівчат, тобто – кожен третій підліток 12-14 років і кожен другий підліток, старший 15 років. Кількість учнів, які систематично вживають алкоголь – 30% [8, с. 48] Зважаючи на таку катастрофічну картину Міністерством освіти та науки, України до навчальних програм загальноосвітніх навчальних закладів вноситься ключове поняття здоров'язбережувальна компетентність, яка формується у дітей молодшого шкільного віку, підлітків та старшокласників на всіх уроках, які проводяться у школі та у позаурочний час.

Вчителеві фізичної культури відводиться керівна роль у формуванні здорового способу життя майбутнього покоління, адже саме на уроках фізичної культури подається теоретичний матеріал з питань здорового способу життя та правил гігієни, формується правильна уява дитини про рухову активність, виробляється стійка

мотивація і потреба у збереженні й зміцненні свого здоров'я, прищеплюється любов до виконання фізичних вправ та засвоюється техніка їх правильного виконання.

Науковці у свої дослідженнях наголошують на те, що саме від особистості майбутнього вчителя, від його професійних і особистісних якостей, від його ставлення до здоров'язберігаючих технологій, використання їх у повсякденному студентському житті формують здоров'язберігаючі компетентності [5].

Викладачам ВНЗ на основі здоров'язберігаючої педагогічної технології необхідно сформувати у майбутніх вчителів фізичної культури професійну здоров'язберігаючу компетентність вчителя фізичної культури, а саме, володіння сучасними педагогічними методиками (технологіями), пов'язаними з культурою–комунікації, взаємодії з інформацією та її передачі учням; здатність до інтеграції вітчизняного, зарубіжного, історичного й сучасного інноваційного фізкультурно-оздоровчого досвіду [6].

Аналізуючи науково-педагогічну літературу, ми дійшли наступного висновку, що під педагогічними здоров'язберігаючими технологіями треба розуміти технології, які використовуються педагогічними кадрами щоденно у навчально-виховному процесі, і спрямовані на здоров'язберігання, оздоровлення, навчання та виховання культури здоров'я та здорового способу життя.

Здоров'язберігаючі технології можна поділити на наступні типи (за О.Ващенко):

- здоров'язберігаючі – технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини;

- оздоровчі – технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія;

- технології навчання здоров'ю – гігієнічне навчання, формування життєвих навичок (керування емоціями, вирішення конфліктів тощо), профілактика травматизму та зловживання психоактивними речовинами, статеве виховання. Ці технології реалізуються завдяки включенню відповідних тем до предметів загально-навчального циклу, введення до варіативної частини навчального плану нових предметів, організації факультативного навчання та додаткової освіти;

- виховання культури здоров'я – виховання в учнів особистісних якостей, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя, підвищенню відповідальності за особисте здоров'я, здоров'я родини [3].

Не дивлячись на різноманіття типів технологій, у них у всіх одна мета - сформувати в учнів необхідні знання, уміння й навички здорового способу життя, навчити їх використовувати отримані знання в повсякденному житті [4].

За визначенням В.Тевкун [7] - здоров'язберігаюча компетентність – це комплекс знань, умінь, ставлень та цінностей, які спрямовані на збереження й зміцнення здоров'я – свого та оточуючих, на уроках та в позаурочній діяльності.

Більш широке поняття "здоров'язберігаюча компетентність" подається у науковому дослідженні О.Антонової, під якою слід розуміти інтегральну якість особистості, яка проявляється у загальній здатності та готовності до здоров'язберігаючої діяльності, що ґрунтується на інтеграції знань, умінь, навичок, ціннісних ставлень особистості, спрямованих на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточення. Вона охоплює низку життєвих навичок (компетентностей), що сприяють здоровому способу життя [1].

Фундаментальні знання про здоров'я майбутні вчителі фізичної культури отримують під час вивчення циклу природничо-наукової підготовки до яких належать анатомія, фізіологія, біохімія, основи медичних знань та спортивної медицини, лікувальна фізкультура, валеологія, гігієна, основи екології, спортивна фізіологія тощо.

Знання про педагогічні технології здоров'язберігання, формування відповідних умінь та застосування їх на практиці в школі, у повсякденному житті отримують під час вивчення дисциплін професійної та практичної підготовки, а саме – вступ до спеціальності, легка атлетика та методика навчання, гімнастика та методика навчання, рухливі й спортивні ігри та методика навчання, плавання та методика навчання, футбол та методика навчання, психологія здоров'я, теорія та методика фізичного виховання, оздоровчі заняття на воді, оздоровча ходьба, рекреаційні ігри, рекреаційний туризм, оздоровчий танцювальний фітнес та інші. Відшліфовуються отриманні знання на заняттях з професійної майстерності, професійної діяльності та новітніх технологій у фізичному вихованні.

Майбутній вчитель фізичної культури повинен навчитися раціонально планувати навчальне та фізичне навантаження на дитину; вміло поєднувати рухову активність дитини з розумовою діяльністю, дбати про чергування фізичного навантаження та відпочинок між серіями виконання вправ, вміти проводити зоровий моніторинг здоров'я школяра, під час фізичного виховання активно використовувати оздоровчі сили природи, сприяти загартовуванню дітей, ознайомити дітей з організацією збалансованого харчування, навчити дітей цінувати власне здоров'я і життя тощо. Однак, робота вчителя не окреслюється лише проведенням уроку. Протягом всього шкільного дня учитель фізичної культури разом з усіма шкільними колегами створює для дітей здоров'язберігаюче середовище. Створення здоров'язберігаючого освітнього середовища є головною передумовою зміцнення здоров'я учнівської молоді.

Висновки. Отже, аналіз науково-методичної літератури показав, що вчителю фізичної культури належить важлива соціальна функція в передачі знань і умінь здоров'язбереження, тому формування здоров'язберігаючої компетентності майбутнього вчителя фізичної культури, і є необхідною та обов'язковою компонентою його професійної підготовки.

Література.

1. Антонова О. Здоров'язберігаюча компетентність особистості як наукова проблема (аналіз поняття) / О.Є. Антонова, Н.М. Поліщук, // Вища освіта у медсестринстві: проблеми і перспективи: зб. статей всеукраїнської науково-практичної конференції. – 10-11 листопада 2011. – Житомир: Полісся, 2011. – С. 27-31

2. Апанасенкот Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека / Г.Л.Апанасенко. – СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
3. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О. Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура (Шк. світ). – 2006. - №8. - С. 1, 3-6.
4. Демінська Л. О. Аналіз змісту й умов використання здоров'язберігаючих технологій у системі загальноосвітніх шкіл / Л. О. Демінська // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наук. журн. – Х. : ХОВНОКУ–ХДАДМ, 2011. – № 11. – 154 с.
5. Іваній І. Характеристика сутності здоров'язберігаючої компетентності вчителя фізичної культури / І.Іваній // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: збірник наукових праць № 3, 2013. - С. 18-22.
6. Іваній І. Компетентнісний підхід до професійної підготовки вчителя фізичної культури / І.Іваній // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць № 1 (21), 2013. - С. 43-47.
7. Тевкун В.В. Здоров'язбережувальні компетенції – основа професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / В.В.Тевкун // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - 2014. - Вип. 115. - С. 227-230
8. Якименко С.І. Формування культури здорового способу життя учнів основної школи у позакласній роботі. Навчально-методичний посібник / С. І. Якименко, Н. В. Оксеньчук. – К.: Видавничий Дім «Слово», 2012. - С. 48, 53.

ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ

Конончук Віктор

Науковий керівник: професор Кедровський Б.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Чимало людей різних вікових груп, що живуть в умовах сучасних міст, прагнуть стати на шлях здорового способу життя. І фізичні навантаження є одним з ключових моментів, що допомагають досягненню цієї мети. Серед різних методів формування здорового і красивого тіла особливе місце займає воркаут. Це фактично один з найпопулярніших видів вуличного спорту на даний момент, який спрямований на розвиток силових здібностей.

Якщо звернутися до значення безпосередньо самого терміна, то варто відзначити, що воркаут - це вуличне тренування (А. В. Кучумов, 2013). Суть якого зводиться до того, що робота йде тільки з власною вагою за допомогою різних спортивних снарядів (турніки, бруси та ін.) як на відкритому повітрі так у приміщенні, які не мають спеціального обладнання (М. Руні, 2011).

Варто відзначити і той факт, що воркаут не можна назвати повноцінним спортом, це, швидше, напрямок гімнастики, але з поєднанням силового тренування. Хоча ця обставина не заважає проведенню міжнародних турнірів. Якщо звернути увагу на динаміку зростання популярності воркауту в різних

країнах світу, то можна сміливо припустити, що через якийсь час він буде офіційно визнаний одним з видів спорту.

Мета дослідження: оцінити ефективність використання воркауту для розвитку силових якостей старшокласників.

Організація та результати дослідження. Воркаут – це застосування спеціальних вправ, які не можливо виконувати без прояву сили.

Оскільки культура вуличних тренувань вже давно активно практикується в країнах СНД, на даний момент можна знайти багато різних комплексів вправ, які розраховані на конкретну цільову аудиторію.

Наше дослідження проводилося з учнів 11-х класів загальноосвітньої школи №52 м. Херсон. Юнаки були поділені на 2 групи, контрольну та експериментальну. Суть дослідження полягала у тому, що учні контрольної групи на уроці фізичної культури займалися за звичайною шкільною програмою, а експериментальна група займалася за складеною нами методикою, яка включала в себе вправи воркауту з власною вагою.

Всі вправи, що використовувались в дослідженні мали чітко визначену структуру виконання. Враховуючи рівень підготовленості дітей ми розраховували кількість повторень для кожного комплексу і поступово, по мірі зростання рівня підготовленості, збільшували його. Всі запропоновані вправи виконувались лише тільки під пильним наглядом після чіткого роз'яснення правильності виконання вправ.

Оцінивши показники силових здібностей школярів на початку дослідження за допомогою: підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи та підйом тулуба з положення лежачи за 1хв, ми отримали наступні результати (табл. 1).

Таблиця 1

Результати дослідження на початку експерименту

Тести	Середні значення		
	Контрольна група	Експериментальна група	Різниця
1. підтягування на поперечені	6	7	1
2. згинання і розгинання рук в упорі лежачи	20	18	2
3. підйом тулуба за 1хв	31	36	5

Після отримання початкових результатів їхні середні обох груп не дуже відрізнялися, це дало змогу розпочати дослідження між групами з майже рівними силовими показниками.

Для вирішення поставлених завдань протягом 4 тижнів ми працювали з експериментальною групою, почавши розучувати основні силові елементи воркауту:

- "горизонт";
- "прапорець";
- "вихід принца";
- "ластівка";
- "офіцерський вихід";

- "хода бога";
- "вихід ангела";
- "силовий вихід" (на одну і на дві руки).

На першому тижні за один урок кожен учень виконував від 20 до 30 спроб виконання кожної вправи.

Починаючи з другого тижня ми почали розучувати ці елементи, але в спростованій формі і в статичному режимі, так як не один із школярів не зміг виконати силові елементи правильно. Також в кінці кожного заняття учні нашої групи виконували підкачку, яка включала в себе контрольні вправи.

Комплекс вправ для розвитку силових якостей був введений в навчальний процес. Всі вправи виконувались в основній частині заняття, двічі на тиждень.

Під час виконання ми уважно слідкували за технікою та вели роботу над помилками. Також не мало важливим став досвід, набутий нами протягом 3-х років тренування.

Тренуючись за такою методикою, після 4 тижнів тренувань були помітні результати у виконанні силових елементів, що також ще більше зацікавило юнаків займатися воркаутом. По завершенню експерименту ми провели повторне тестування рівня розвитку силових здібностей, як в контрольній так і в експериментальній групах дослідження. Середні значення кожної групи представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Результати дослідження після впровадження засобів воркауту

Тести	Середні значення		
	Контрольна група	Експериментальна група	Різниця
1. підтягування на перекладині	9	14	5
2. згинання і розгинання рук в упорі лежачи	24	32	8
3. підйом тулуба за 1хв	38	46	8

Аналізуючи отриманні результати встановлено, що запропоновані вправи для розвитку силових здібностей старшокласників засобами привели до позитивних результатів.

Для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення попереднього тестування та тестування по завершенню експерименту.

Аналіз порівняння результатів за тестом підтягування на поперечні в експериментальній групі довів, що за даним тестом результат на початку дослідження складав 7 разів, а після застосування методики розвитку силових якостей став 14 разів і вказує на те, що дана методика дозволила покращити результати у даній вправі в 2 рази.

В контрольній групі тренування відбувалось без використання спеціально розроблених методик для розвитку силових якостей. Аналізуючи середні результати за тим же тестом, на початку дослідження вони складали 6 разів, а по завершенні 9 разів.

За порівнянням отриманих середніх результатів обох груп, можна сказати, що дана методика значно краще вплинула на розвиток силових здібностей школярів у цій дисципліні.

За тестом згинання і розгинання рук в упорі лежачи середні результати експериментальної групи складали 18 разів, в кінці 32 рази – це на 14 разів більше. Той же самий тест був проведений і в контрольній групі, результати якої стали кращими лише на 4 рази.

Наступним тестом було підйом тулуба з положення лежачи на спині за 1хв, результати якого на початку дослідження в експериментальній групі становили 36 разів, а стали 46. В контрольній групі на початку тесту результат складав 31 раз, а на при кінці — 37 разів, де бачимо, що він покращився лише на 6 разів.

Проаналізувавши зміни абсолютних показників тестування ми за допомогою методів математичної статистики прорахували відсоток приросту по кожному окремому тесту. Показники приросту в обох групах представлені на рисунку 1.

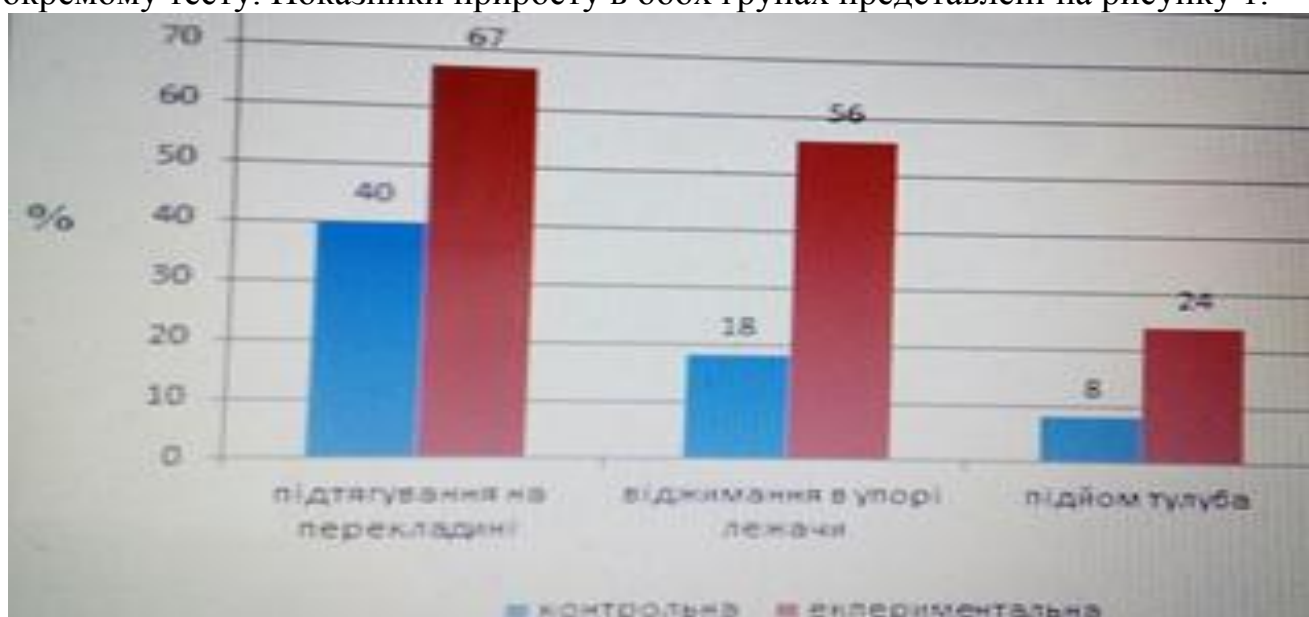


Рисунок 1. Порівняння рівня приросту силових здібностей старшокласників експериментальної та контрольної групи протягом експерименту

Аналізуючи і порівнюючи темпи приросту в експериментальній групі відмітимо, що найбільший темп приросту 67% спостерігався за тестом підтягування на поперечені, а найменший темп приросту відмічений за тестом підйом тулуба з положення лежачи – 24%.

Аналогічно до попередніх розрахунків ми проаналізували темпи приросту і в контрольній групі, де найбільший рівень приросту також спостерігався за тестом підтягування на поперечені, який складав 40%, а найменший в підйомі тулуба – 8%.

Як видно з отриманих результатів, один місяць використання в навчальному процесі спеціального комплексу вправ для розвитку силових якостей засобами воркауту, в експериментальній групі старшокласників відбулись певні зрушення, які дозволили дітям більш вдало прогресувати в даній дисципліні. Таким чином нами встановлено, що впроваджені нами вправи воркауту для розвитку силових

здібностей дали позитивні результати і є ефективними в використанні. Комплекс вправ розрахований більше для розвитку сили м'язів плечового поясу, тому в таких тестах, як підтягування на поперечені та згинання і розгинання рук в упорі лежачи дали більш значні результати чим в тесті на підйом тулуба.

Висновки. За результатами проведеного дослідження встановлено, що використання воркауту в фізичному вихованні старшокласників позитивно впливає на рівень розвитку силових здібностей старшокласників. Протягом дослідження в експериментальній та контрольній групах середні результати змінились наступним чином: в експериментальній групі найбільший темп приросту 67% спостерігався за тестом підтягування на перекладині, у вправі згинання і розгинання рук в упорі лежачи 56%, а найменший темп приросту відмічений за тестом підйом тулуба з положення лежачи – 24%. Щодо контрольної групи, найбільший рівень приросту також спостерігався за тестом підтягування на поперечені, який складав 40%, у згинання і розгинання рук в упорі лежачи – 18% і найменший в підйомі тулуба – 8%.

Перспективним напрямком подальших досліджень є визначення нових нетрадиційних засобів та методів розвитку силових здібностей.

Література.

1. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Сучасна силова тренування / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн – Берлін: Шпортферлаг, 1988. – 336 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: навчальний Посібник / Л.П. Сергієнко – Київ: Олімпійська література, 2001. – 428 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів– Ч.1 / Б.М. Шиян. – Т.: Богдан, 2001. – 272 с.

СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ

Лашина Юлія

Науковий керівник: доцент Соловей О.М.

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту

Постановка проблеми. Сучасні ринкові відносини сприяють формуванню нового типу людини, здатної активно використовувати закладені в ній фізичні якості. Поняття «нова людина» збігається з поняттям «усебічно розвинута особистість», оскільки основними вимогами сучасного суспільства до особистості є всебічний розвиток індивідуальних здібностей, схильностей і обдаровань у всіх видах діяльності, які необхідні підростаючому поколінню, освоєння кожним індивідом досягнень науки і культури, науковий світогляд, гармонійний розвиток духовних і фізичних рис особистості [6, 7].

Рівень соціальної активності учнівської молоді визначається ступенем її готовності до прояву соціальної діяльності, рівнем значимості мотивів цієї діяльності, а також у сфері фізичної культури [2].

Оздоровлення нації через фізичну культуру, в Національній доктрині розвитку фізичної культури і спорту (2004), фізична культура розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань,

організації змістовного дозвілля, формування гуманістичних цінностей та створення умов для всебічного гармонійного розвитку людини [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дані наукових досліджень свідчать, що велика кількість учнів мають захворювання верхніх дихальних шляхів, порушення постави, неврологічні захворювання [3, 8]. У цих умовах фізичне виховання є найбільш дієвим фактором зміцнення здоров'я і підвищення рівня фізичного стану школярів. Одним із провідних факторів впливу на рівень здоров'я і фізичний стан є рухова активність.

Багато дослідників підкреслюють наявність взаємозв'язку між руховою діяльністю і фізичним станом учнів [1, 5].

Водночас, питання ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури (модуль «Волейбол») з метою оптимізації рухового режиму і визначило актуальність нашого дослідження.

Мета роботи – визначити ставлення учнів середнього шкільного віку до уроків фізичної культури (модуль «Волейбол») та його вплив на формування ціннісних категорій для визначення шляхів підвищення мотивації до їх духовного і фізичного самовдосконалення.

Організація і методи дослідження. З метою визначення ціннісних категорій у сфері фізичної культури і спорту з вересня 2014 року по червень 2015 року в урочних формах фізичної культури на базі НВК № 137 м. Дніпропетровська був проведений педагогічний експеримент. До експерименту були відібрані учні 5-х класів у кількості 150 осіб для початкового освоєння елементів техніки гри волейбол на уроках фізкультури.

З'ясування ставлення учнів до уроків фізичної культури здійснювалося за анкетною методикою, для аналізу було відібрано 16 відповідей. Оцінка стверджень здійснювалася за п'ятибальною системою за принципом наближення або віддалення від задовільної відповіді, чим ближче до 1, тим задовільніша оцінка якісного або змістовного боку процесу фізичного виховання.

Весь процес педагогічних досліджень, був розділений на три етапи.

Перший етап тривав з вересня по грудень 2014 року, другий етап - з січня по березень 2015 року і третій етап - з квітня по травень 2015 року.

Для вирішення завдань педагогічного експерименту використовувалися наступні **методи**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичних джерел; анкетування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Відповіді учнів на початку навчального року відображають їх ставлення до уроків фізичної культури, сформоване на основі вражень від уроків попереднього навчального року, які лягли в основу їх вибору певного виду спорту або ж небажання здійснювати цей вибір. Про це свідчать відповіді на дев'яте запитання (табл.1) «Чи бажаєте займатися вправами за вибором?». Контрольна група має найбільший бал – 3,1 який наближається до категорії «схильні», тоді як учні експериментальної групи вже були схильні до відповіді «так» (2,1 бала). Таким чином, учні зробили свій вибір займатися фізичною культурою на базі певного модуля добровільно. Однак тут слід враховувати і те, що спеціального відбору з урахуванням здібностей, до спортивної обдарованості не проводилося. У плані фізичної підготовленості групи

були доволі різноманітні, але нас більше цікавили мотиваційні фактори, які об'єднували учнів, систематичність уроків фізкультури, зацікавленість у додаткових заняттях, та через рухову активність формування усвідомленої потреби у способі життя та у фізичному здоров'ї.

На початку педагогічного експерименту всі учні, приблизно на одному рівні, експериментальна і контрольна групи, відповідно 2,3 в 2,1 бала, оцінювали урок «фізична культура» як цікавий. По закінченню експерименту зацікавленість до уроку фізкультури у контрольній групі дещо зменшилась (2,6 бала), тоді як у експериментальній групі на 0,5 бала підвищилась. Це підтверджується і таким твердженням, що подобається, як проводяться уроки (2 питання табл. 1). На початку педагогічного експерименту найбільшою мірою не були задоволені якістю уроків учні експериментальної групи (2,7 бала), а також змістом уроків з елементами волейболу (питання 3) – 3,1 бала. У кінці експерименту проведення уроків покращилося в експериментальній групі на 0,6 бали, а у контрольній групі погіршилося на ті ж самі 0,6 бали.

Привертає до себе увагу оцінка ствердження № 3, навіть за умов вибору модуля «баскетбол», не всі вправи цікаві учням. В учнів, які використовували елементи модуля «волейбол», хоча і покращилося на 0,6 бали ставлення до запропонованих вправ, але все одно вони знаходяться на межі 2,5 бали.

У контрольній групі незадоволеність запропонованими на уроках елементи модуля «баскетбол» підвищилась з 2,5 до 3,1 бала.

Вірогідно, у процесі проведення уроків під час освоєння елементів баскетболу, використання вчителями спеціальних вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, зменшує зацікавленість учнів досліджуваних груп. Їх більше приваблює форма рухів, ігровий, змагальний процес, а не фізична робота, притаманна тренувальному процесу. Водночас учні експериментальної групи почали отримувати більше задоволення на уроках фізичної культури. Їх оцінка ствердження (питання 5) покращилась на 0,7 бала.

Щодо задовільного впливу уроків фізкультури на загальну культуру то зміцніла думка учнів, які вивчають модуль «волейбол» з 2,5 до 1,8 бала. Вірогідно, тут наявний об'єктивний фактор, пов'язаний з кваліфікацією вчителя, що засвідчує покращені оцінки змісту уроків (№ 3), пояснення та показ елементів техніки гри вчителем (№ 4), отримання задоволення від уроків (№ 5). Однак думка про те, що уроки фізкультури з використанням елементів модуля «волейбол», сприяють зміцненню здоров'я, в учнів експериментальної групи набуває більш високої ваги (питання 7), що пов'язане із суб'єктивним відчуттям покращення свого фізичного стану. Це підтверджує наступна відповідь оцінки (питання 8) адекватності фізичних навантажень на уроках.

Якщо на початку педагогічного експерименту адекватність фізичних навантажень оцінювалася на 2,1 бала, то у кінці – на 1,4 бала в експериментальній групі. В контрольній групі оцінка фізичних навантажень ближча до нейтральної (1,9 – 2,0 бали).

Таблиця 1

Ставлення учнів до уроків фізкультури на початку і в кінці педагогічного експерименту, бали

№ п/п	Якісні сторони процесу фізичної культури	Досліджувані групи							
		ЕГ (модуль «волейбол»)				КГ (модуль «баскетбол»)			
		Початок експерименту		Кінець експерименту		Початок експерименту		Кінець експерименту	
		\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S	\bar{x}	S
1	Урок фізкультури цікавий	2,3	0,3	1,8	0,2	2,1	0,3	2,6	0,2
2	Подобається, як проводять уроки	2,7	0,2	2,9	0,2	2,0	0,3	2,7	0,2
3	Цікаві всі вправи	3,1	0,3	2,5	0,3	2,5	0,3	3,1	0,2
4	Вчитель цікаво показує і пояснює вправи	2,5	0,2	2,2	0,2	2,5	0,4	2,5	0,3
5	Отримуємо задоволення на уроках	2,5	0,2	1,8	0,2	2,1	0,3	2,3	0,2
6	Заняття сприяють розвитку загальної культури	2,2	0,2	1,7	0,2	2,0	0,2	2,1	0,1
7	Уроки сприяють покращенню здоров'я	2,2	0,2	1,5	0,3	1,3	0,4	1,9	0,1
8	Фізичні навантаження адекватні нашому стану	2,1	0,2	1,4	0,3	1,9	0,3	2,0	0,2
9	Хотіли би займатися вправами за вибором	2,1	0,1	1,5	0,2	3,1	0,1	2,3	0,2
10	Хочемо займатися обраним видом додатково в секції	1,8	0,3	2,7	0,2	1,5	0,3	2,2	0,2
11	Хочемо займатися додатково іншим видом	4,3	0,2	2,0	0,2	2,3	0,2	2,9	0,2
12	Для контролю за ФП обрали би: антропометричні виміри	2,7	0,3	1,2	0,2	2,2	0,2	1,9	0,3
13	Функціональні проби	2,9	0,2	2,0	0,1	2,4	0,3	2,1	0,1
14	Тести з ОФП	2,6	0,1	3,7	0,1	2,9	0,2	3,4	0,2
15	Контрольні вправи з виду спорту	4,1	0,1	2,4	0,2	—	—	—	—
16	Самоопис фізичного розвитку	4,4	0,3	2,3	0,2	2,5	0,2	1,8	0,2

Бажання оволодівати елементи техніки гри волейбол відстежується відповідями на 10-е та 11-е питання. На початку педагогічного експерименту близько 80 % учнів експериментальної групи виявили бажання займатися волейболом додатково у секціях, а на кінець експерименту їх уже стало 50 %. Але бажання займатися волейболом додатково збільшилося більш ніж у три рази, з 14 % до 60 %. По – перше, інтерес до волейболу може бути менш ніж у 50 % учнів, решта керувалася іншими міркуваннями, пов'язаними із зацікавленістю, зовнішньою атрибутикою процесу, популярністю цього виду, заохоченням з боку оточення, за компанію з друзями, що само по собі не є негативним фактором, а сприяє залученню до організованих занять фізичними вправами, підвищення рухової активності. По – друге, мета уроків фізичної культури носить оздоровчий характер, і тому зайва спортизація навчального процесу не завжди відповідає мотивам учнів, а саме: зміцнення здоров'я, покращення фігури, отримання задоволення від рухової активності, спілкування з друзями, що веде до зниження інтересу до самої гри. Про це свідчить і вибір учнями засобів контролю за фізичною підготовленістю.

Після уроків фізичної культури на базі визначеного модуля, що вивчається на уроках, думка учнів щодо доцільності засобів контролю фізичної підготовленості змінилася, вірогідно, з урахуванням вимог підготовки.

В учнів експериментальної групи на перше місце вийшли антропометричні виміри (1,2 бала), далі відмічаються функціональні проби (2,0 бала), контрольні вправи з волейболу (2,4 бала) і завершують тести з ОФП (3,7 бала). У цілому в експериментальній і контрольній групах думка про засоби оцінки їх фізичної кондиції співпадають. Перевагу мають антропометричні вимірювання ваго-ростових та обсяжних параметрів (64 % та 62 %), функціональні проби зі стандартними навантаженнями (проба Руф'є, Гарвардський степ-тест – 67 % та 57 %).

Для учнів, які не займаються спортом, найбільш цікавим є опис фізичного розвитку, тобто суб'єктивна оцінка загалом без вправ. Складання нормативів, державних тестів займає найнижче місце за рейтингом (близько 30 %). Виконувати контрольні нормативи з волейболу бажають тільки 50 % учнів, а це свідчить, мета їх занять загалом оздоровча, а не спортивна.

Висновки. Аналіз даних науково-методичної літератури та власних досліджень дозволив визначити оптимальні умови організації урочних форм роботи в загальноосвітніх навчальних закладах та ставлення учнівської молоді до цього процесу, свободи вибору видів рухової активності, мети занять фізичними вправами, а також видів педагогічного контролю та самоконтролю.

Література.

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою школярів 5-11 класів: автореф. дис на здобуття наук. ступеня канд. фіз. вих.: спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Г.В.Безверхня. – Львів: Інтереко, 2004. – 22 с.

2. Вісковатова Т.П. Мотиваційний аспект процесу навчання та тренування у спорті підлітків та дорослих // Актуальні проблеми юнацького спорту:

матеріали VI Всеукраїнсько – науково – практичної конференції / Т.П.Вісковатова. – Херсон: ХДУ, 2008. – С. 119-122.

3. Волков В. Проблема розробки технологій управління фізичною підготовкою сучасної студентської молоді / В.Волков // Теорія і методика фізичного виховання. – 2008. – № 2. – С. 41-47.

4. Дудчак М.В. Спорт для всіх в Україні / М.В.Дудчак. – К.: Олімпійська література, 2009. – 280 с.

5. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е.П. Ильин. – СПб: Питер, 2002. – 508 с.

6. Ковалева О.Н. Актуальные проблемы формирования физической культуры и духовного оздоровления. – Минск: БГУФК, 2009. – С. 116-120.

7. Круцевич Т.Ю. Фізичне виховання як соціальне явище / Т.Ю.Круцевич, В.В.Петровський // Теорія і методика фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т.1. – С. 27-46.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Манжелій Дмитро

Науковий керівник: доцент Хохлова Л. А.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень.

Здоров'я - одна з важливих компонентів людського благополуччя і щастя, одне з невід'ємних прав людини, одна з умов успішного соціального та економічного розвитку будь-якої країни. А про здоров'я можна говорити не тільки за відсутності, будь - яких захворювань, але і за умови гармонійного, нервово - психологічного розвитку, високої розумової і фізичної працездатності.

У сучасному суспільстві проблема збереження і зміцнення здоров'я дітей є особливо актуальною. Це пояснюється тим, що до них висуваються дуже високі вимоги, відповідати яким можуть тільки здорові діти.

Вважається, що головним завданням школи є навчання дітей основам наук, однак, в світлі нинішнього стану здоров'я нації, необхідно вважати, завдання, рівнозначним навчанню наукам, навчання здоровому способу життя, прищеплення навичок володіння своїм тілом.

За останні п'ять років здоров'я дітей значно погіршилося: кожен п'ятий школяр закінчує школу з хронічним захворюванням або навіть інвалідністю. Для збереження здоров'я дітей у школі необхідно використовувати здоров'язберігаючі технології - це система заходів, що включає взаємозв'язок і взаємодію всіх факторів освітнього середовища, спрямованих на збереження здоров'я дитини на всіх етапах його навчання та розвитку[1].

Мета дослідження — створити умови для повноцінної роботи зі збереження і зміцнення здоров'я учнів.

Передбачається, що створення здоров'язберігаючого освітнього середовища, дасть змогу більш ефективно впроваджувати здоров'язберігаючі та інтерактивні інноваційні технології на уроках та позакласних заходах з

метою формування здорового способу життя і стійких здорових звичок школярів.

Методи та організація дослідження. Теоретичний та практичний аналізи організації уроків у школі та їх вплив на формування у учнів здорового способу життя.

Результати дослідження. Питання здоров'язбереження на уроках порушувалося в школах багато разів. Сутність здоров'язберігаючого уроку полягає в тому, що цей урок забезпечував дитині і вчителю збереження і збільшення їх життєвих сил від початку і до кінця уроку, а також дозволяв використовувати отримані вміння самостійно у позаурочній діяльності і в подальшому житті.

Принципи здоров'язберігаючого уроку, спрямовані на зміцнення фізіологічного та психологічного здоров'я, а саме:

- принцип рухової активності;
- принцип оздоровчого режиму;
- принцип формування правильної постави та навичок раціонального дихання;
- принцип реалізації ефективного загартовування;
- принцип психологічної комфортності;
- принцип опори на індивідуальні особливості та здібності дитини.

Для реалізації даних принципів вибрані і систематизовані педагогічні методи і прийоми навчання.

Велика увага приділяється фізичному вихованню школярів, що нерозривно пов'язано зі здоров'ям дітей [2]. Ця робота ведеться за багатьма напрямами:

- підвищення рухової активності дітей;
- вітамінізація і ароматерапія;
- організація роботи в режимі зміни робочої пози;
- самомасаж.

Не менш важливим є емоційний клімат уроку. "Самі здорові і красиві люди - це ті, яких нічого не дратує", - говорив Г.Ліхтенберг [3]. В цьому напрямку доцільно використовувати:

- комфортний початок і закінчення уроку;
- кольоротерапію;
- музикотерапію;
- організацію саморефлексії.

Створення умов для повноцінної роботи по збереженню і зміцненню здоров'я учнів та впровадження в навчальний процес здоров'язберігаючих технологій дозволило добитися позитивних змін у стані здоров'я учнів.

Тому головним завданням у діяльності педагогічних колективів навчальних закладів на сучасному етапі повинно бути збереження і зміцнення здоров'я дітей, формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у вчителів, учнів та їхніх батьків.

Здоров'я - це не тільки відсутність хвороб, але і фізична, соціальна та психологічна гармонія людини. А також доброзичливі відносини з людьми, природою, нарешті, самим собою.

Висновок. Здоров'язберігаючі технології є складовою частиною і характерною рисою всієї освітньої системи, тому все, що відноситься до освітньої установи - характер навчання і виховання, рівень культури педагогів, зміст освітніх програм, умови проведення навчального процесу тощо - має безпосереднє відношення до проблеми здоров'я дітей. Необхідно лише побачити цей зв'язок.

Правильна організація навчання дає можливість запобігти перевантаження і втомі у школярів, а також допомагає дітям усвідомити важливість збереження здоров'я.

Великий гуманіст і педагог Ж.-Ж. Руссо сказав: «Щоб зробити дитину розумною і розважливою, зробіть її міцною і здоровою»[4].

Література.

1. Бех І.Д. Особистісно- зорієнтовані технології виховання // Психологія і педагогіка життєтворчості: Навч.-метод. посібник. — К., 1996.- С.283-298.
2. Ващенко О., Свириденко С. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально – виховному процесі. "Здоров'я та фізична культура", 2006-№8. — 223 с.
3. Гін А. О. Прийоми педагогічної техніки: Свобода вибору. Діяльність. Зворот- ний зв'язок. Ідеальність: посібник для вчителя / А. О. Гін. — 13-е видан- ня. — Х.: Вид. група «Основа», 2015. — 112 с.
4. Пометун О. І., Пироженко Л. В. Сучасний урок. Інтерактивні технології навчання. - К.:А. С. К., 2004. — 112с.

ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКРОБАТИКИ У МОЛОДШИХ КЛАСАХ З МЕТОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ

Манжелій Дмитро

Науковий керівник: Литвиненко О.М.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Постановка проблеми та аналіз результатів останніх досліджень. На сучасному етапі розвитку життя суспільства особливо актуальними є дослідження, пов'язані зі здоров'ям і здоровим способом життя. Важливо почати формувати поняття про здоровий спосіб життя вже в школі. Також актуальною проблемою в даний час є збереження, зміцнення здоров'я учнів як цінності, формування мотивації до занять фізичними вправами, у тому числі до уроків фізичної культури. Тому найбільш важливим є вивчення різноманітних методик і систем тренувань, а так само способів підвищення інтересу до занять. Однією з таких систем тренувань є заняття з акробатичною спрямованістю [2]. На таких заняттях вирішуються відразу кілька завдань: освітні, оздоровчі та виховні, які реалізуються за допомогою різних методичних прийомів і засобів.

Акробатичні вправи - це один із головних засобів фізичного виховання учнів. Будь-який педагог визнає, що акробатичні вправи - дієвий засіб у

закладанні фундаменту дитячого здоров'я. Тільки в акробатиці вправи можна підібрати так, щоб вони точно і комплексно впливати на людину.

За допомогою акробатичних вправ забезпечується різнобічний вплив на здоров'я, вдосконалення фізичної підготовленості та загальної рухової координації. Акробатичні вправи формують правильну поставу та будову тіла, розвивають вміння володіти своїм тілом, удосконалюють рухові якості, психічні властивості дитини [4, с.75]. Акробатичні вправи сприяють розвитку орієнтування у просторі, вдосконалюють вестибулярний апарат, виховують сміливість [1, с. 56]. Новизна і різноманітність вправ гарантують високу зацікавленість та емоційний стан учнів; навички, набуті на заняттях з використанням акробатичних вправ, відрізняються великою пластичністю і можуть бути використані в найнесподіваніших спортивних і життєвих ситуаціях.

Мета дослідження — теоретично проаналізувати вплив занять з використанням акробатичних вправ на організм учнів молодшого шкільного віку, та на розвиток основних фізичних якостей дітей.

Передбачається, що фізичне виховання учнів початкових класів стане більш ефективним, і сприятиме збереженню та зміцненню їх здоров'я, якщо використовувати в процесі фізичного виховання акробатичні вправи.

Результати дослідження. Фізична культура є головним напрямом впровадження акробатичних вправ і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових здібностей та професійно-прикладних навичок людини [5, с. 46].

З кожною зміною комплексної програми з фізичного виховання скорочується сітка годин програмного матеріалу з гімнастики. Але незважаючи на скорочення навчального часу на проходження програмного матеріалу, зміст вправ (зокрема з акробатики в початковій школі) залишився тим же. На думку фахівців, рішення цієї «суперечності» необхідно шукати в нових методичних підходах при навчанні акробатичним вправам.

Дослідженнями доведено, і практикою підтверджено, що чим краще розвинені у дітей акробатичні здібності, тим швидше вони опановують руховими навичками [3]. Молодший шкільний вік - найбільш сприятливий період розвитку акробатичних здібностей дітей. Природно, що цілеспрямоване навчання акробатичним вправам позитивно впливає на зміцнення здоров'я.

У даний час багато шкіл перейшли на нову, інтенсивну систему навчання, і практично стали школами «хроніків». Погіршення здоров'я школярів у значній мірі пов'язано з надмірною інтенсифікацією навчального процесу, постійним збільшенням обсягу навчальних навантажень, перевантаженнями і перевтомою.

За даними медиків до середньої групи здоров'я відносяться близько 60-70% учнів школи. Половина учнів закінчує навчальний рік з різними відхиленнями в роботі серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, зору; зростає кількість нервово-психічних захворювань. Порушення постави - у 50-90 відсотків учнів. Ці діти, як правило, мають середній рівень фізичної підготовленості. Вони більшою мірою, ніж здорові, схильні до різних

інфекційних захворювань, в 1,5-2 рази частіше хворіють на гострі респіраторні захворювання [6, с.184].

Щорічно в наших школах проводиться обстеження учнів початкової школи, виявляються порушення постави. Для профілактики та корекції порушень постави створюються групи лікувальної фізкультури. Програма занять передбачає вправи для будь-якого рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості дитини. Переважно вправи спрямовані на розвиток спритності і гнучкості. Програма реалізується в залежності від анатомо-фізіологічних і вікових особливостей дитини, ступеня порушень і змін в динаміці.

Основу занять для корекції порушень складають вправи на розвиток координації рухів, на групи м'язів, що беруть участь у підтримці навички правильної пози, а також дихальні вправи. Всього цього можливо уникнути, якщо більше приділяти увагу акробатичним вправам на уроках фізичної культури, які вкрай необхідні для підвищення ефективності здорового способу життя.

Добір акробатичних вправ забезпечує вплив на різні системи дитячого організму, зокрема:

- бігові і стрибкові вправи переважно впливають на серцево-судинну систему;
- перекиди, перекати, колесо, вправи на рівновагу тощо - на руховий апарат;
- вправи у положенні лежачи, сидячи (мости, стійки на лопатках, шпагати тощо) розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах;
- аутогенні вправи - на центральну нервову систему.

Заняття з акробатики - це система циклічних фізичних вправ, у яких задіяно не менше 2/3 м'язової маси. Для досягнення позитивного ефекту виконання акробатичних вправ має тривати не менше 20-30 хв. Саме для циклічних вправ, спрямованих на розвиток загальної витривалості, характерні найважливіші морфофункціональні зміни систем кровообігу і дихання. Досвід вчителів, які працюють з дітьми молодшого шкільного віку показує, що акробатика сприяє оздоровленню та зміцненню організму дитини [5].

Навчати молодших школярів руховим діям доцільно, застосовуючи переважно ігровий метод. Це сприятиме створенню позитивного емоційного клімату і формуванню стійкого інтересу до занять фізичною культурою.

Застосовуючи комплекси акробатичних вправ покращуються здібності дітей до тонкого відтворення м'язових зусиль, до узгодження рухів, до динамічної і статистичної рівноваги, до вдосконалення ритму рухів, орієнтування в просторі, до вестибулярної стійкості. Іншими словами - покращуємо координаційні здібності дітей.

Проводячи уроки фізичної культури в початковій школі, доцільно звернути увагу на збільшення кількості уроків з використанням акробатичних вправ. При їх систематичному використанні відбувається зміцнення суглобово-зв'язкового апарату, підвищується стійкість до стресів, опірність життєвим труднощам, розвивається завзятість у досягненні поставлених цілей, загартовується характер і сила волі, а головне - помітно поліпшується стан здоров'я.

Акробатика формує у дитини базу, своєрідний фундамент, на якому в подальші роки формуватиметься особистий розвиток, що у свою чергу визначає успішність людини в житті.

Висновок. Використання акробатичних вправ на уроках фізичної культури у початкових класах, сприяє формуванню свідомого бажання займатися фізичними вправами, які, в свою чергу, вдосконалюють фізичні і морально-вольові якості дитини та відіграють велику роль у справі виховання сильних, здорових, сміливих і розумних дітей. Тільки творча, духовно багата і здорова особистість зможе розв'язати масштабні завдання, які забезпечать прогрес нації.

Література.

1. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 208 с.
2. Вайцеховский С.М. Книга тренера / С. М. Вайцеховский. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 278 с.
3. Кузнецова З.І. Критичні періоди розвитку рухових якостей школярів / З.І. Кузнецова // Фізична культура в школі. – 1975. – №1. – С. 7–9.
4. Круцевич Т.Ю. Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів 1-4 класи / Т.Ю. Круцевич, В.М.Єрмолова, Л.І.Іванова, О.Д.Кривчикова, Г.Г.Смоліус. – К.: Освіта, 2012. – 321с.
5. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: [підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту] / Б. М. Шиян. – Т.: Навчальна книга – Богдан, 2004. – Ч. 1. – 272 с.
6. Язловецький В. С. Фізичне виховання дітей з ослабленим здоров'ям / В. С. Язловецький. – К.: Здоров'я, 2014. – 232 с.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Римик Владислав

Науковий керівник: Ткачук В.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Основним завданням сучасних навчальних закладів є збереження і розвиток інтелектуального і фізичного потенціалу майбутнього молодого покоління, що передбачає виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, психічно і фізично здорової особистості людини [1].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Зауважимо, що молодь належить, з однієї сторони, до найуразливішої і, з іншої – до найактивнішої частини громади, яка накопичує життєвий досвід методом спроб і помилок. Яким буде цей досвід, як його використає молода людина, залежить не тільки від запитів і орієнтирів епохи, а й від зовнішніх (доступність і правдивість інформації, якість медичної допомоги, рівень доступу до якісної освіти, вплив оточення тощо) та індивідуальних чинників (вік, стать, соціальний статус, загальний стан здоров'я, рівень культури, моральні цінності), а також від етапу

життя, на якому досвід отримано (навчання, освіта, робота, ризик своїм здоров'ям, прийняття здорового способу життя, створення сім'ї, виконання громадянських прав і обов'язків тощо) [2].

У цьому зв'язку важливе місце у гармонійному та усесторонньому розвитку особистості людини займає фізична культура.

Саме тому ми поставили собі за **мету** окреслити педагогічні умови формування знань з фізичної культури студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. Наш аналіз науково-методичної психолого-педагогічної літератури показав, що об'єктом освіти студента є процес навчання, впливати на який викладач може тільки опосередковано, створюючи чи змінюючи педагогічні умови, в яких одні процеси стимулюються, інші – гальмуються. Окрім того, реакція студента на навчальний вплив залежить і від його освіченості. Необхідно враховувати і те, що в процесі навчання часто залишається невідомим вплив інших факторів, серед яких можуть бути як позитивні, так і негативні. У зв'язку, з цими обставинами, мета окремого навчального впливу досягається по-різному: на одних студентів результати впливу очевидні, на інших – ледь помітні. Можуть бути й такі студенти, на яких, в цілому, навчальний вплив не діє.

Таким чином, ефективність реалізації мети освіти і прогностичних завдань, кожної зі складових системи навчального процесу залежить від умов, що об'єктивно впливають на процес формування особистості.

Таким чином, міркуємо, що формування знань з фізичної культури студентів у навчальних закладах здійснюватиметься ефективніше за впровадження у навчально-виховний процес фізичного виховання педагогічних умов – певних обставин, що сприяють підвищенню ефективності навчально-виховного процесу (рисунок 1).

У цьому зв'язку беззаперечно вважаємо, що першочерговим у навчанні молоді є вплив на їх свідомість і результатом цього впливу повинні бути знання, погляди, переконання, які стимулюють вчинки студента, моральну впевненість у суспільній необхідності й особистісній корисності.

Таким чином, оволодіння знаннями – це перший етап входження в систему виховного впливу, на якому діють норми, правила особливості життєвої поведінки. Дитина стає членом соціальної системи, де вже діють певні норми, яких їй доведеться дотримуватися. В процесі набуття знань у студента формуються погляди, принципи, визначаються пріоритетні для нього цінності, ідеал тощо.

Система знань, що розширюватиметься в багаторічному навчальному процесі фізичного виховання, сприятиме розвитку інтелекту студентів, збагаченню їхньої культури, збереженню здоров'я і фізичному самовдосконаленню.

Результати дослідження фахівців галузі фізичної культури і спорту дали змогу зробити висновок, що цілеспрямована праця в напрямі засвоєння молоддю знань з фізичної культури, систематичне їх розширення і поглиблення позитивно впливатиме на формування осмисленого ставлення до фізкультурної

та спортивної діяльності, а також розвиток пізнавальних можливостей, творчих проявів особистості [2].

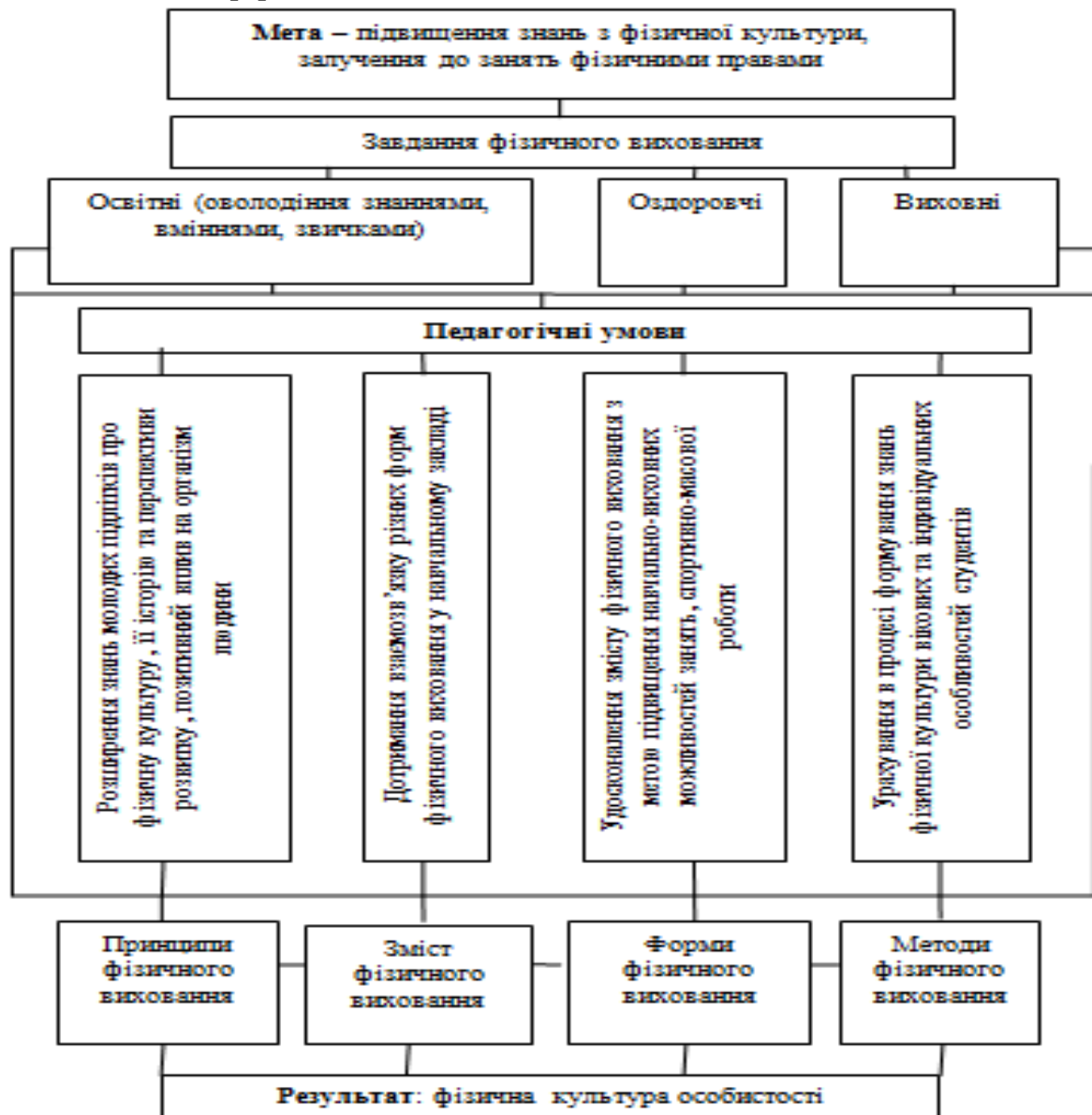


Рисунок 1. Технологічна схема формування знань з фізичної культури

Таким чином, свідоме сприйняття, осмислення і засвоєння знань з фізичної культури є важливою передумовою формування практичних вмінь та навичок, позитивного ставлення, мотиву, потреби до набуття цих знань і їх практичній реалізації.

Важливою педагогічною умовою формування знань фізичної культури студентів навчальних закладах є удосконалення змісту фізичного виховання з метою підвищення навчально-виховних можливостей занять. Сам зміст навчального процесу фізичного виховання включає ситуації, які можна використовувати для виховання таких позитивних якостей особистості молоді як: почуття поваги до слабкого, почуття обов'язку і відданості, почуття відповідальності, власної гідності, гордості, совісті, цілеспрямованості, рішучості, витримки, наполегливості, самостійності, працьовитості, сміливості, дисциплінованості, вимогливості, відповідальності, вірності, жертвовності,

ідейності, мужності, патріотизму, принциповості, сміливості, совісності, співчутливості, чесності та ін.

Змістовна суть фізичного виховання тісно пов'язана з активізацією пізнавальної діяльності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в процесі занять фізичної культури, використовуючи наочні посібники, прийоми взаємонавчання, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, доцільно використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів їх вирішення. При цьому необхідно пам'ятати, що можливості пізнавальної активності залежать від віку, обсягу і змісту засвоєних знань, досвіду практичного застосування тощо.

Педагогічний процес фізичного виховання здійснюється через різноманітні форми занять, на яких студенти оволодівають знаннями, роблячи їх своїм надбанням, формуючи і збагачуючи свій досвід.

Форми організації навчального процесу повинні бути науково обґрунтованими, оригінальними та творчими.

Виходячи з вищенаведеного, вважаємо, що необхідною умовою ефективного засвоєння знань з фізичної культури є, власне, дотримання взаємозв'язку різних форм фізичного виховання, що сприятиме:

- вихованню свідомого та активного ставлення до рухової діяльності, озброєнню навичками самостійного здобуття знань;
- розвитку творчих здібностей, пізнавальної активності студентів.

Варто зауважити, що зміст занять фізичного виховання – це не тільки набір і передача фактологічної інформації, формування вмінь та навичок. Студентів необхідно залучити до поширення засвоєних знань, цінностей, принципів та координувати їхню діяльність, формувати у них навички здорового способу життя.

Про важливість такого підходу свідчить той факт, що деякі вчителі шкіл та наукові працівники пропонують запровадити в школі третій, навчальний матеріал із фізіології, педагогічного контролю, олімпійського спорту, психології чи гігієни. Тобто це повинні бути уроки пізнання людини, її можливостей, шляхів удосконалення. Тоді, на думку фахівців, школярі отримуватимуть глибокі знання щодо правил загартування, шкідливості паління, вживання алкоголю і наркотиків тощо, які, власне, і впливатимуть на формування способу життя [3].

Вирішальним у побудові занять є визначення взаємопов'язаної послідовності дій педагога і учня під час розв'язання кожного педагогічного завдання, застосування методів і методичних прийомів, що використовуються у процесі уроку.

Отже, головне призначення заняття – забезпечити студентам сприятливі умови для успішного засвоєння навчальної програми, які є тільки початком усієї складної системи процесу запровадження фізичної культури в повсякденне життя.

Висновок. Таким чином, все вищенаведене дає підставу зробити та висновок про те, впровадження педагогічних умов формування знань з фізичної культури студентів сприятиме ефективному засвоєнню культурно-виховних цінностей і принципів фізичної культури, зростанню позитивного та дієвого ставлення до занять фізичними вправами, дотримання норм та принципів здорового способу життя.

Література.

1. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 роки. – 2011 № 828-р.
2. Юхимук В. Формування знань олімпійської тематики як чинник підвищення зацікавленості учнів до основної школи до фізичної культури / В. Юхимук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія / за ред. С.С. Єрмакова. – Х., 2009. – №7. – С.205–208.

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДИНГОМ

Рипула Неля

Науковий керівник: професор Ромаскевич Ю.О.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Актуальність обраної теми не викликає сумніву, оскільки здоров'я населення планети продовжує неухильно погіршуватися, особливу тривогу в останні роки викликає стійке погіршення стану здоров'я сучасної молоді. За даними моніторингових досліджень відомо, що майже 90 % дітей і осіб молодого віку в Україні мають різні відхилення у стані здоров'я, при цьому, більш ніж у 50 % студентської молоді виявлений недостатній рівень фізичної підготовленості та низькі функціональні показники.

В останні роки виявлена значна кількість робіт, присвячених пошуку інноваційних засобів, методів і підходів до організації фізичного виховання дітей та молоді. На сьогодні в Україні активно розвиваються нові види спорту, до яких відноситься і чирлідінг. Це складний вид спорту, в якому спортсмени виконують під музику комплекси вправ з високою інтенсивністю, складною координацією, акробатичними та гімнастичними елементами. Даний вид рухової діяльності є одним із популярних серед молоді та забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку у системі масового фізичного виховання.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Авторами доведено [1, 2], що оптимальні навантаження повинні повністю відповідати функціональним здібностям індивідуума та мати адекватний вплив на виконання м'язової роботи без зайвого напруження, оскільки наслідком перенапруження може бути перевтома, а в подальшому і розвиток передпатологічних станів та патологічних змін в організмі, що можуть бути несумісними з життям.

Розглядаючи чирлідінг як засіб фізичного виховання Крікун Ю.Ю. [3] відмічає його позитивний вплив на різнобічний розвиток особистості, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, виховання фізичних і

морально-вольових якостей. На її думку, заняття чирлідінгом також здійснюють сприятливий вплив на функціонування більшості систем організму і зокрема, на серцево-судинну та дихальну системи.

А.Н. Майсейчик [5] зазначає, що заняття чирлідінгу сприяють зміцненню здоров'я, профілактиці порушень постави, формуванню стресостійкості, прояву творчих здібностей, розвитку лідерських якостей.

Л.С. Луценко, І.О. Зінченко [4] відзначають, що чирлідінг містить координаційно-складні й інтенсивні рухи, включає елементи акробатики, спортивної та художньої гімнастики, спортивних танців, в процесі тренування у спортсменів-чирлідерів формується вагомий арсенал рухових навичок, які відрізняються координаційною точністю і складністю.

Окреслені особливості вимагають пошуку раціональних засобів підвищення показників фізичного стану студентської молоді та їх експериментального обґрунтування.

Завдання дослідження – визначити ступінь зміни рівня фізичної працездатності студенток під впливом занять чирлідінгом із дозуванням величини фізичного навантаження на основі регуляції пульсових режимів.

З метою вирішення поставленого завдання, нами використовувалися традиційні **методи дослідження**: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; медико-біологічні методи (визначення фізичної працездатності); методи математичної статистики.

Організація дослідження. В ході нашої експериментальної роботи величина фізичного навантаження визначалася на основі дозування пульсових режимів з дотримуватися вимог щодо початкового, робочого та кінцевого пульсових режимів. Під час занять не менше 2-3 разів слід робити паузу з метою підрахунку пульсу. Через певний час ми ускладнювали вправи комплексу й підсилювали їхню дію, додаючи різні рухи руками: уперед, угору, в сторони й тощо.

Тренувальний пульс ми визначали за формулою Мартті Карвонена. Спочатку рахували пульс у спокої (на зап'ясті, шийі або скроні вранці після пробудження, лежачи в ліжку). Далі визначили індивідуальний тренувальний пульс, а для цього:

- 1) від цифри 220 відняли вік у роках;
- 2) від отриманої цифри відняли кількість ударів свого пульсу в спокої;
- 3) множили отриману цифру на 0,6 і додали до неї величину пульсу в спокої.

Наприклад, якщо студенткам 20 років і пульс у спокої дорівнює 70 ударів за хвилину, то тренувальний пульс дорівнюватиме 148 ударів за хвилину ($(220 - 20 - 70) \times 0,6 + 70 = 148$).

Зберігати цю величину пульсу під час занять важко, тому ми орієнтувалися на верхній і нижній кордони тренувального пульсу. Для визначення максимально можливого навантаження потрібно додати до величини тренувального пульсу 12 (у нашому прикладі $148 + 12 = 160$). Допускати подальше збільшення частоти серцевих скорочень не можна.

Для визначення мінімального навантаження потрібно відняти від величини тренувального пульсу 12 (у нашому прикладі $148 - 12 = 136$). Це означає, що заняття при нижчому пульсі будуть неефективні.

Фізична працездатність визначалася за методикою індексу Гарвардського степ-тесту у відповідності з рекомендаціями В.Л. Карпмана зі співавторами [4]. Частота серцевих скорочень при навантаженні визначалась пальпаторно, а фізична працездатність – за формулою:

$$\text{ІГСТ} = \frac{t \times 100}{(f_1 + f_2 + f_3) \times 2},$$

де: $(f_1 + f_2 + f_3)$ – сума пульсу за перші 30 с кожної хвилини (2-ої, 3-ої і 4-ої хвилини) відновлюваного періоду). Величина “100” необхідна для вираження індексу Гарвардського степ-тесту в цілих числах, а число “2” – для переведення суми пульсу за 30 с **проміжку часу в кількість серцебиття за хвилину**.

Виклад основного матеріалу дослідження. Фізична працездатність проявляється в різних формах м'язової діяльності і в цілому залежить від фізичної “форми” або готовності (*англ. – physical fitness*) людини, її придатності до фізичної роботи. У поняття “фізична працездатність”, а іноді просто “працездатність”, вкладають різний зміст. Так, вживають терміни “працездатність як здатність до фізичної праці”, “функціональна здібність”, “фізична витривалість”, “здатність до роботи” тощо [1].

Під терміном “фізична працездатність” (*англ. – physical work capacity (PWC)*) розуміють потенційну здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній або змішаній роботі.

Дубровським В.І. доведено [2], що утримання граничної фізичної працездатності на необхідному рівні мають не тільки різні фізіологічні механізми, які її підтримують, але й різну динаміку при посиленні фізичних навантажень.

Отримані середньостатистичні дані констатуючого експерименту вказують на те, що переважна більшість студенток експериментальної групи за регіональними стандартами відносяться до нижче середнього та середнього рівня фізичної працездатності. Вихідні та кінцеві результати фізичної працездатності наведені на рисунку 1.

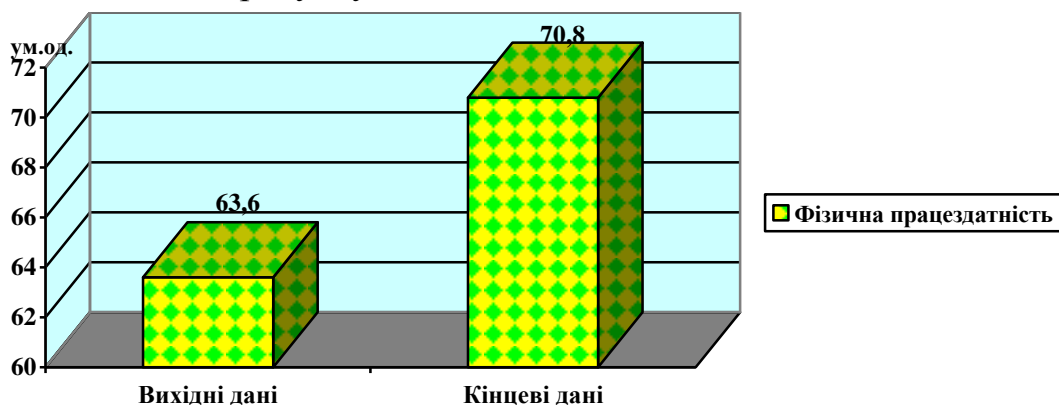


Рисунок 1. Оцінка фізичної працездатності студенток-чирлідерів

Як свідчать результати тестування фізичної працездатності за ІГСТ, різниця між вихідними ($63,6 \pm 0,34$) і кінцевими ($70,8 \pm 0,29$) результатами експериментальної групи склала 7,2 ум.од., тобто рівень фізичної працездатності студенток під впливом занять чирлідінгом з дозуванням фізичного навантаження через регуляцію пульсових режимів покращився на 11,4 %. Співставлення отриманих результатів з вихідними даними показало, що досягнутий рівень в розвитку фізичної працездатності під впливом занять чирлідінгом з урахуванням пульсових режимів дозування фізичного навантаження значно покращився у студенток експериментальної групи ($P < 0,001$).

У таблиці 1 наведені дані якісних показників фізичної працездатності студенток-чирлідерів експериментальної групи.

Таблиця 1

Зміни якісних показників фізичної працездатності студенток-чирлідерів (n=14)

Етап	Рівні фізичної працездатності (у %)				
	низький	н/середн	середній	в/середн	високий
ВД	14,3	35,7	50,0	—	—
КД	—	7,1	21,4	28,6	42,9

Дані таблиці 1 свідчать, що розвиток фізичної працездатності зріст з низького та нижче середнього рівня (14,3-35,7 %) і середнього (50,0 %) до середнього (21,4 %) і вище середнього та високого (28,6-42,9 %) рівнів. При цьому, варто зазначити, що наприкінці експериментальної роботи 28,6 % студенток досягли вище середнього рівня розвитку, а 42,9 % – високого рівня фізичної працездатності, в той час, як на початку експерименту студенток-чирлідерів з таким рівнем фізичної працездатності не було виявлено.

Отримані результати зі всією очевидністю свідчить про ефективність занять чирлідінгом з урахуванням пульсових режимів дозування фізичного навантаження.

Висновки та перспективи подальших досліджень. В ході вивчення даної проблеми, нами було визначено, що фізична працездатність студенток підвищується за рахунок нормалізації показників діяльності серцево-судинної системи через дозування фізичного навантаження з урахуванням пульсових режимів. Тому під час занять чирлідінгу, з метою оптимізації функціонального стану, варто дотримуватися вимог щодо початкового, робочого та кінцевого пульсових режимів.

Література.

1. Бочкова Н. Л. Спосіб оцінки та прогнозування фізичної працездатності осіб, що займаються оздоровчими формами фізичної культури / Н.Л. Бочкова Н. Л. // Роль фізичної культури в оздоровчому способі життя: Матер. наук.-практ. конф. – Львів, 1994. – С. 41-42.

2. Дубровский В.И. Спортивная медицина: [учеб. для студ. высш. учеб. Заведений] / В.И. Дубровский – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.

3. Крикун Ю.Ю. Особенности развития чирлидинга как вида спорта в Украине / Ю.Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення. – № 7. – 2007. – С. 39–41.

4. Луценко Л.С. Акробатическая подготовка в тренировочном процессе спортсменов-черлидеров на этапе специализированной базовой подготовки / Л.С. Луценко, И.А. Зинченко // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб.науч.тр. // под ред. Ермакова С. С. – Харьков: ХГАДИ, 2010. – № 2. – С. 105–109. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/Press/FVS/2010N2/p105-110.htm>

5. Майсейчик А.Н. Чирлидинг: пособие для педагогов учреждений дополнительного образования / А.П. Майсейчик. – Мн.: Нац.ін-т адукацый, 2011. – 135 с.

ФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ

Руденко Яна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасна школа турбується станом здоров'я учнів і це справедливо, адже саме у школі дитина проводить 70% часу свого активного життя протягом 10-12 років. Дезадаптація молодших школярів, яка заважає соціалізації дитини та гармонійному розвитку особистості, перешкоджає подальшій успішності у навчанні, загальній соціально-психологічній адаптації. Те, як проходить процес адаптації, які зміни в організмі дитини наявні при адаптації до школи, протягом багатьох років вивчали спеціалісти в галузі медицини М.В. Антропова, М.М. Кольцова, О.Г. Хрипкова [3].

Шкільна адаптація перебуває в тісному взаємозв'язку з соціальною. Тому знаходження шляхів, подолання шкільної дезадаптації є важливою проблемою теорії психологічної науки і педагогічної практики.

Виклад основного матеріалу. Соціальна адаптація – інтегративний показник стану дитини, який відображає її здатність адекватно сприймати навколишню дійсність, ставиться до людей, подій вчинків, спілкуватися, працювати, відпочивати, регулювати поведінку відповідно до сподівань інших [2].

Процес фізіологічної адаптації дитини до школи можна розділити на кілька етапів або періодів, кожен із яких має свої особливості і характеризується різною мірою напруження функціональних систем організму. Комплексне і всебічне вивчення змін, що відбуваються в організмі, поряд з оцінкою стану здоров'я та найважливіших педагогічних аспектів навчання дало можливість отримати достатньо повну картину процесу адаптації.

Виділяють три основних етапи адаптації.

Перший етап – орієнтовний, коли у відповідь на весь комплекс нових впливів, пов'язаних із початком систематичного навчання бурхливо реагують усі системи організму. Ця “фізіологічна буря” триває два-три тижні. На цьому етапі організм дитини витрачає все, що в нього є, та іноді і “бере у борг”. Тому вчителю важливо пам'ятати про дану особливість.

Другий етап – “буря” вгамовується. Помітне нестійке пристосування, коли організм шукає і знаходить певні отримані (або близькі до отриманих) варіанти реакцій на ці впливи.

Третій етап – період відносно стійкого пристосування. Коли організм знаходить найбільш оптимальні варіанти реагування на навантаження, які вимагають меншої напруги всіх систем. Яку б роботу не виконував школяр, чи то розумова робота із засвоєнням нових знань, чи то статичне навантаження, чи то психологічне навантаження спілкування у великому колективі, кожна із систем організму повинна відреагувати своїм напруженням, своєю роботою. Але можливості дитячого організму далеко не безмежні, а тривала, напружена пов'язана з ним утома і перевтома можуть завдавати значні шкоди здоров'ю дитини [2].

Розгляд фізіологічних аспектів адаптації дає можливість здійснювати управління процесом навчання, сприяє розумінню вчителем можливості уникнення надмірної інтенсифікації навчальної праці. Відповідно до цього необхідно будувати весь педагогічний процес так, щоб не завдавати збитків здоров'ю кожної дитини. Не слід також забувати, що готовність дітей до систематичного навчання різна, різний стан їхнього здоров'я, отже, процес адаптації до школи в кожному окремому випадку буде різним.

Одним із головних критеріїв, що характеризують перебіг адаптації до систематичного навчання, є стан здоров'я дитини і зміна його показників під впливом навчального навантаження. Існують показники, за якими вчитель і батьки можуть визначити порушення стану здоров'я. Одним із важливих показників, який легко контролюється, є маса тіла. Ще один дуже інформативний показник артеріальний тиск [3].

Успішна адаптація до шкільного життя залежить від рівня готовності дитини до навчання в першому класі, сформованості основних передумов навчальної діяльності. Чим краще готовий організм дитини до всіх змін, пов'язаних із початком навчання в школі, до труднощів, яких не уникнути, тим легше вона їх подолає та спокійнішим буде процес пристосування до школи. Отже, готовність дитини визначається її фізичним і психічним розвитком, станом здоров'я, розумовим і особистісним розвитком, тобто велике значення має весь комплекс факторів [2].

Фізична готовність до навчання характеризує функціональні можливості і стан здоров'я. Оцінюючи стан здоров'я дітей при вступі до школи, слід враховувати такі показники, які представлені нижче в системі нервово-психічного розвитку (рис.1).

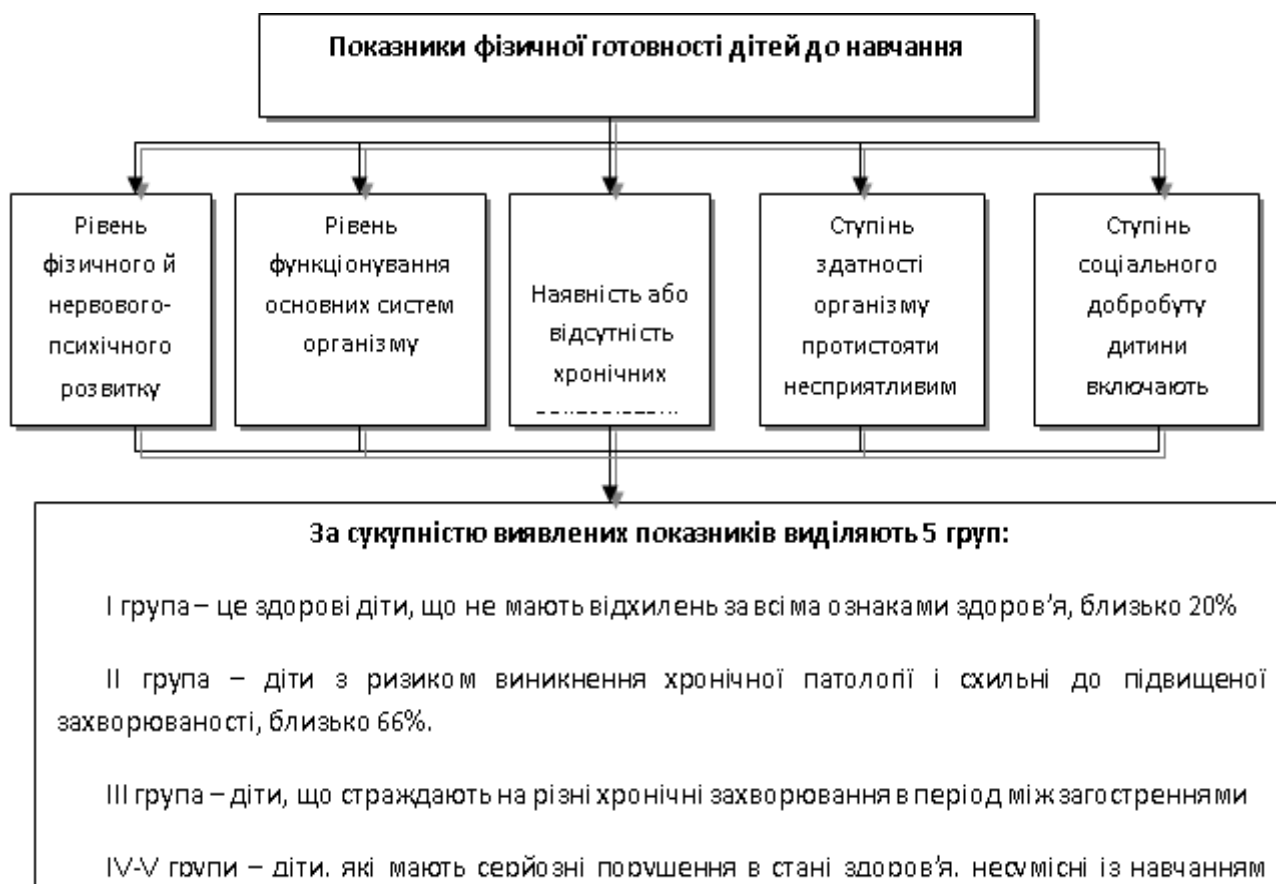


Рисунок 1. Показники фізичної готовності дітей до навчання

Спеціальна готовність до навчання. Здібність або передумови в оволодінні спеціальними знаннями й навиками психологи називають “увідними навичками”. Програма й методика навчання, що існують у сучасній школі, розраховані на дитину, яка не отримала спеціальної підготовки, - навчання читання, письма, лічби.

Психологічна готовність до навчання. Вона передбачає готовність розумову, мотиваційну, емоційно-вольову й соціальну [2].

Інтелектуальна готовність до навчання – це достатній рівень розвитку деяких пізнавальних процесів. Можна сказати, що інтелектуальна зрілість відображає функціональне дозрівання структур головного мозку. Але розумова готовність дітей до школи не зводиться тільки до оволодіння певною сумою знань про навколишнє середовище, а включає мислительні дії та операції. Тому вона визначається як уміння дошкільнят розв'язувати прості задачі, робити звуковий аналіз слова або зв'язно розповідати про зображення на картці, так і тим, якою мірою їм доступні операції аналізу, синтезу, порівняння, узагальнення дій тощо. Важливим є не стільки обсяг знань дитини, скільки їх якість, ступінь усвідомлення, чіткість уявлень [2].

Соціальний статус дитини в групі товаришів багато в чому залежить також від успіхів її в учінні, від оцінного ставлення до неї вчителя.

У багатьох сім'ях теж у першу чергу цікавляться, яку оцінку одержала дитина в школі, взаємини між дитиною і батьками визначаються успіхами чи невдачами в навчанні. Хоча з новими обов'язками дитина набуває і нові права:

у неї повинні бути години для виконання завдань, дитина може вимагати від батьків купити письмові приладдя, спортивну форму тощо.

Соціальна готовність дитини до навчання в школі – уміння будувати взаємовідносини із дорослими і ровесниками. Цей комплект готовності включає в себе формування у дітей якостей, завдяки яким вони мали б можливість спілкуватися з іншими дітьми, вчителем.

Не менш важливим є вплив стилю педагогічного спілкування на психологічну адаптацію дитини.

Болгарський вчений Н.Шипковенський виділив наступну класифікацію стилів спілкування вчителя з учнями, що не сприяють адаптації до школи:

- авторитарно-демократичний (учитель “диктує” вимоги, не стимулює ініціативу і самостійність вихованців);
- зневажливе ставлення до дітей (учням дають грубі, образливі характеристики, вселяється безнадія);
- скандальний (характеризується тим, що вчитель нестриманий, підвищує голос до крику; голосно робить зауваження; рідко хвалить дітей; акцентує увагу на вадах);
- непослідовний (характеризується тим, що у вчителя ставлення до дітей неоднакове має улюбленців і учнів, яких не любить) [2].

Усі названі стилі спілкування негативно впливають на емоційний стан дітей і, передусім тоді, коли учні переживають деякі труднощі в навчанні.

Результати досліджень особливостей адаптації першокласників (О.А. Головка, Б.М. Головка) показали пряму залежність між стилем спілкування вчителя з дітьми і особливостями адаптації.

Нажаль, окрім активно-позитивного стилю взаємин, були зафіксовані й небажані: авторитарно-диктаторський, скандальний, непослідовний, зневажливий. Тоді адаптація проходила складніше, у багатьох випадках відбувалася дезадаптація. Дітям за таких умов важко було справлятися із завданням, бо їх сварили і вони переживали негативні емоції. У відповідь в учнів спостерігалася реакція тривоги і невпевненості.

Таким чином, на основі теоретичного аналізу та вивчення педагогічного досвіду з досліджуваної проблеми можна зробити висновок, що проявами дезадаптації в початковий період навчання є:

- швидка стомлюваність, спад працездатності на кінець дня, тижня;
- підвищена тривожність, плаксивість;
- неадекватна поведінка;
- невміння будувати стосунки з дітьми та дорослими;
- неуспішність у навчанні.

Шкільна дезадаптація проявляється у таких формах:

- непристосованість до предметної сторони діяльності;
- нездатність керувати своєю поведінкою;
- нездатність прийняти теми шкільного життя;
- шкільний невроз або “фобія школи” [2].

Аналіз проблеми дезадаптації дає можливість виділити також найважливіші чинники, що впливають на успішність процесу адаптації до школи:

- рівень готовності (фізичної, соціальної, психологічної) дитини до школи;
- стан здоров'я;
- психологічні особливості (слабкий тип нервової системи, підвищена сенситивність, надмірна збудженість);
- особливості розвитку (не сформованість емоційно-вольової сфери, слабка саморегуляція поведінки);
- неправильне виховання в сім'ї (егоцентричний тип виховання, несприйняття дитини, гіперсоціальне виховання, тривожно-підозріле);
- стиль спілкування вчителя з учнями (авторитарний, демократичний, ліберальний, скандальний, непослідовний тощо) [3].

На початковому етапі адаптації до школи важливе значення має характер ставлення вчителя до учня. Взаємовідносини в системі “учитель-учень” визначають психологічну адаптацію дитини до школи.

Основними показниками психологічної адаптації дитини до школи є формування адекватної поведінки: встановлення контактів з учнями, з учителем; оволодіння навичками навчальної діяльності.

Висновки. Стан здоров'я школярів є одним із головних критеріїв перебігу адаптації. Актуальним завданням сучасної школи є робота, яка спрямовує своє русло на гармонійне формування особистості, створення сприятливих умов для самореалізації кожної дитини. Найголовнішим фактором в школі є відношення вчителя до учня, тому що в першу чергу вчитель може формувати адекватну поведінку і встановити контакти учнів з вчителем та один з одним.

Література.

1. Александровський Ю.А. Состояния психологической дезадаптации и их компенсация / Ю.А. Александровський . - М.: Наука, 1976. – 145 с.
2. Лескова-Савицкая А.А. Проблема адаптации первоклассников к школе: Методические рекомендации для школьных психологов / А.А. Лескова-Савицкая. - Одесса, 2001 – 60 с.
3. Цылев В.Р. О проблеме психологической адаптации школьников / В.Р. Цылев // Психологическая наука и образование. – Київ, 1998 – С. 4-9

ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ЗА ДОПОМОГОЮ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИК KANGOO JUMPS

Строган Дар'я

Науковий керівник доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Актуальність. За сучасних умов розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження здоров'я населення України і тривалість життя. За даними різних досліджень, лише близько 20% молоді мають нормальну міру фізичного здоров'я, тривалість життя скоротилася майже на 7 – 9 років, це

призводить до наслідку зниження виробничого потенціалу суспільства (Р.А. Кураєв, 2004) [3].

Сучасна людина, як ніколи раніше, намагається приділити увагу своєму зовнішньому вигляду і здоров'ю. На сьогоднішній день ділові та енергійні люди пропагують здоровий спосіб життя, та займаються фізичною культурою яка стає частиною іміджу людини. На зміну монотонним фізичним вправам з'явилися нові способи підтримки спортивної форми. Це – фітнесклуби із тренажерними залами, басейнами, залами аеробіки, і навіть низка інших спортивних захоплень – ролики, скейтборд, стритбол та пружинячі черевики Kangoo Jumps тощо. Можна сміливо сказати, що спортивний стиль урізноманітнюється та завойовує дуже багато шанувальників (Н.П. Волчек, 2003) [2].

Більшість населення усе ще залишається пасивними до спорту, оскільки науково-технічна революція веде до зменшення частки фізичної праці на виробництві й у побуті, що призводить до неухильного зниження рухової активності. Здоров'я людини реагує на несприятливе довкілля: погана екологія, токсини, інфекції, незбалансоване харчування, призводять до порушення злагодженості роботи у людини і різних захворювань (В.К. Бальсевич, 1988).[1]

Наукові дослідження доводять, що серцево-судинні захворювання свідчать про брак рухової активності. Тому, ми розглядаємо оптимізацію фізичної підготовки жінок першого зрілого віку за допомогою пружинячих черевик Kangoo Jumps. Для цього фітнесу – необхідне спеціальне взуття Kangoo Jumps. Це черевики, які щільно сидять на нозі, зі спеціальною амортизованою платформою внизу, яка досить стійка, для виконання аеробних вправ. Дугоподібна підошва – допомагає знизити навантаження на коліна, тазостегнові суглоби і хребет, а також максимально збільшити ефективність занять.

Аеробіка в пружинячих черевиках Kangoo Jumps дозволяє спалити на 25 відсотків більше калорій, ніж у звичайних кросівках, для цього проводяться спеціальні заняття, що включають елементи хореографії. У пружинячих черевиках Kangoo Jumps виконуються також силові вправи, які допомагають також працювати над збереженням рівноваги, які задіюють глибокі м'язи. А вправи на прес можна робити без додаткового навантаження, так як один черевик має вагу близько два кілограми. Навіть звичайний біг в пружинячих черевиках Kangoo Jumps перетворюється на захоплююче заняття [4].

Вправи в пружинячих черевиках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень. Тому дослідження ефективності використання даних черевиків безумовно є актуальним.

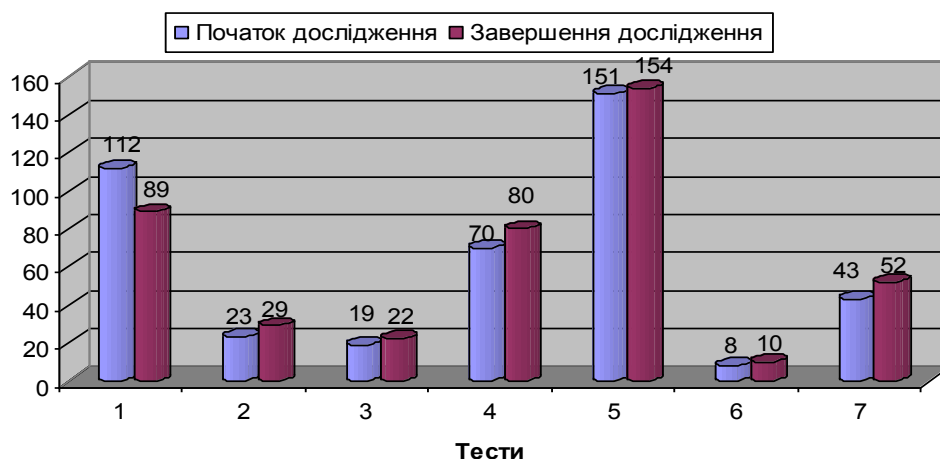
Мета дослідження полягає в визначенні ефективності застосування Kangoo Jumps у фізичній підготовці жінок першого зрілого віку 21-35 років.

Результати дослідження та їх обговорення Відповідно до постановної мети вході проведення експериментальної частини роботи ми провели тестування рівня фізичної підготовленості за стандартною методикою затвердженою Федерацією аеробіки України. Заняття з використанням пружинячих черевиків Kangoo Jumps проводились тричі на тиждень по 55-60 хвилин кожне.

Проаналізувавши літературні джерела, які розкривають зміст використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps ми організували та провели педагогічний експеримент для визначення впливу занять на рівень фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку.

Перше тестування було проведено в жовтні 2015 року, а повторне в березні 2016 року. Дослідження особливостей фізичної підготовки проводилось в експериментальній групі жінок першого зрілого віку 21-35 років, які відвідували тренування в пружинячих черевиках Kangoo Jumps на базі Фітнес клубу Dominant Lux з інструктором (Строган Дар'єю). Умови проведення тестів та характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних. Для проведення експерименту було розроблено індивідуальне тренування.

Для визначення ефективності застосування пружинячих черевиків Kangoo Jumps необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками рівня фізичної підготовки протягом експерименту. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівнювали середні значення першого та другого тестування. Результати порівняння отриманих результатів представлені на рисунку 1.



1 – «Джампінг Джек»; 2 – згинання та розгинання рук в упорі лежачи; 3 – піднімання в сід за 1 хв; 4 – присідання з опором; 5 – стрибок у довжину з місця; 6 – нахил вперед; 7 – «Фламінго»

Рисунок 1. Зміни показників тестування протягом експерименту

Вивчаючи отримані дані встановлено, що в ході дослідження відбулись суттєві зрушення в показниках рівня фізичної підготовленості. Аналіз результатів довів, що за тестом «Джампінг Джек» результат на початку дослідження знаходився в межах 112 ударів в хвилину, а після застосування пружинячих черевик Kangoo Jumps змінився до 89 уд./хв. Це вказує на той факт, що запропонована методика дала змогу в групі в середньому покращити результат витривалості.

За тестом піднімання в сід за 1 хв. на початку дослідження середній результат в групі становив 19 раз за одну хвилини, а при другому зрізі спостерігається покращення до 22 разів. Це свідчить про те, що застосування пружинячих черевиків позитивно впливає на розвиток сили м'язів черевного пресу. Результати тестування згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 1хв. на початку дослідження показував 23 разів за одну хвилину, а після

контрольного тестування, показник виріз до 29 разів за хвилину. На наш погляд отримані результати цілком логічні та доводять перспективність використання пружинячих черевик Kangoo Jumps, для покращення результатів сили рук.

За тестом присідання з упором, на початку тестування показник сили м'язів стегна в середньому становив 70 разів, а на другому тестуванні ми визначили збільшення показників сили м'язів до 80 присідань. Це свідчить про покращення фізичної підготовленості, з допомогою застосування пружинячих черевик Kangoo Jumps на заняттях з фітнесу.

На початку дослідження результати тесту нахил тулуба вперед становили 8 см. Після повторного тестування середній показник в групі покращився до 10 см. Подібна тенденція змін середніх результатів протягом експерименту спостерігається за тестом стрибок у довжину з місця: на початку експерименту середнє значення в групі знаходилось на позначці 151 см., після застосування пружинячих черевик Kangoo Jumps показник покращився до 154 см.

За тестом «Фламінго» ми також визначили ступінь приросту показників координаційних здібностей, на початку тестування показник в середньому становить 43 сек., а після закінчення експерименту показники збільшилися до 52 сек. Це вказує на той факт, що запропонована методика дала змогу в групі в середньому покращити результат координаційних здібностей за допомогою пружинячих черевик Kangoo Jumps.

Під час проведення повторного тесту, жінки відчували впевненість в власних можливостях, спокій та врівноваженість, що дозволило відобразити максимальні результати. Проведення дослідження переконливо довели ефективність використання пружинячих черевик Kangoo Jumps для занять з фітнесу в Україні.

Для ефективності показників приросту фізичної підготовленості жінок першого зрілого віку 21-35 років ми прорахували відсоток змін першого та другого тестування, результати якого представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень приросту фізичної підготовленості протягом експерименту у %

Тест «Джампінг Джек»	Підніман ня в сід за 1 хв.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	Присідан ня з упором	Стрибок у довжину з місця	Нахил вперед	«Фламінго».
1.8	1.4	4.2	3	2.5	2	2.1

Аналізуючи результати порівняння першого та другого тестування в групі жінок зрілого віку 21-35 років, які займалися в пружинячих черевик Kangoo Jumps дослідження показали, що за тестом «Джампінг Джек» покращилась витривалість на 1.8%. За тестом піднімання в сід за 1 хв. показники черевного пресу виросли на 1.4%. Показники за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи підвищились до 4.2%, сила рук. За показниками тесту присідання з упором, сила м'язів стегна збільшилась на 3%. За тестом стрибок у довжину приріст показників збільшився на 2.5%. За тестом нахил вперед ми перевірили гнучкість хребетного стовпа, показники які показали нам збільшення на 2%. Та

тест «Фламінго» показав нам результати збільшення на 2.1 % координаційних здібностей у жінок першого зрілого віку 21-35 років.

Висновки.

1. В ході проведення дослідження щодо ефективності використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps. встановлено, що в групі дослідження відбулись суттєві зміни в показниках фізичної підготовленості жінок: за тестом «Джампінг Джек» результат покращився на 1,8 %, за тестом згинання та розгинання рук в упорі лежачи середнє значення збільшилось на 4,2 %, за тестом піднімання в сід за 1 хв., показники вирости до 1,4 %. За тестом присідання з упором, сила м'язів стегна збільшилась на 3 %, за тестом стрибок у довжину приріст показників збільшився на 2,5 %. За тестом нахил вперед показники збільшились на 2 %, та за тестом «Фламінго» показники збільшились на 2.1 %.

2. Отримані в ході дослідження результати вказують на доцільність використання черевиків в процесі фізичної підготовки жінок першого зрілого віку.

Література.

- 1 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 96 с.
- 2 Волчек Н.П. Идеальная фигура / Н.П. Волчек. – Мн.: Харвест, 2003. – 214 с.
- 3 Kangoo Jumps [<http://kangoo-jumps.com/health>], Joint Protection 2015.
- 4 Kangoo Jumps Fitness – прыжок в будущее [<http://fitnessexpert.com/journal/kangoo-jumps-fitness-pryzhok-v-budushchee>]
Fitnessexpert.com © 2009-2016.

ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ

Ступіна Ольга

Науковий керівник: доцент Литвиненко О.М.

Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського

Постанова проблеми. В останні роки частіше говориться про фізичний стан організму не тільки як про абстрагований соціальний феномен, а й як про властивість особистості. В системі фізичного виховання зібрано її механізм і наслідки впливу на розумовий розвиток та поширення пізнавальної інформативності, удосконаленні почуттів і соціальної поведінки, моральності і духовності [4].

Удосконалити та зміцнити здоров'я дітей можна шляхом комплексного розв'язання педагогічних, медичних та соціальних завдань з урахуванням індивідуальних особливостей дитини в різні вікові періоди [4].

Нинішня концептуальна основа шкільного фізичного виховання полягає у формуванні рухової сукупності людини, яка виявляється в оволодінні руховими уміннями і навичками для досягнення визначеного результату з бігу, стрибків, метань. Однак за цим результатом не видно рівня розвитку особистості

школяра з його інтересами, проблемами, прагненнями. У процесі фізичного виховання не враховується, що показники сили, витривалості, спритності - це тільки зовнішній бік, який не завжди зумовлений внутрішнім психофізичним станом дитини [4].

Водночас фізичний розвиток і здоров'я дитини треба розглядати у взаємозв'язку з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням його особистості та індивідуалізації [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблеми використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури у молодшій школі, необхідність застосування та значення здоров'язберігаючих технологій у молодшій школі розглядають М. Кондратенко, Т. Бойченко, Н. Денисенко, Л. Ігнат'єва, М. Єфименко, В. Мануйлова, Б. Шиян, В. Сухомлинський, О. Ващенко, І. Волкова, О. Пехота, Н. Смірнов, Т. Воронцова, О. Дубогай, В. Коваленко; особливостям використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури у молодшій школі присвячені праці Л. Боговик, М. Кондратенко, М. Єфименко, С. Лашко, В. Феоктистова; використання здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури у молодшій школі розглядають М. Безруких, І. Бондаренко, Є. Советова, О. Чернишов.

Метою статті є обґрунтування здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури, їх види та значення у молодшій школі.

Виклад основного матеріалу. Увага до питання здоров'я школярів суттєво зросла. Про несприятливість у даній сфері говорять давно, але сьогодні ця проблема стоїть дуже гостро.

За останнє десятиріччя чітко спостерігаються такі фактори, які впливають на стан здоров'я учнів, а саме: зростання навчального навантаження, вільний час діти все більше проводять за переглядом фільмів, за комп'ютерними іграми. Усе це призводить до гіподинамії, порушення постави, порушення зору.

Сучасна медицина займається не здоров'ям, а хворобами, не профілактикою, а лікуванням. Завдання ж школи - зберегти, зміцнити здоров'я учнів, сформувати в них відповідальне ставлення до власного здоров'я [5].

Здоров'язберігаючі технології не є чимось невідомим, таємним, чудодійним. Грамотно складений розклад уроків, використання вчителями на уроках та на перервах прийомів рухової активності, нейтралізації стресів, організації гарячого харчування, зв'язок навчального матеріалу з життям, озброєння учнів валеологічними та екологічними знаннями - це повсякденна діяльність школи [5].

Діяльність учителя в аспекті реалізації здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури повинна включати знайомство з результатами медичних оглядів дітей, їх облік в навчально-виховній роботі; допомога батькам у побудові здорової життєдіяльності учнів і сім'ї в цілому.

Теорія і практика фізичного виховання переконливо свідчать, що особливу значимість для зміцнення здоров'я мають вправи, спрямовані на розвиток витривалості (біг, стрибки, рухливі ігри, туризм, орієнтування), що сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної

систем, вдосконалення діяльності центральної нервової системи і, тим самим, загальному зміцненню здоров'я і підвищенню працездатності організму.

Здоров'язберігаючі технології – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм, відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини) [3].

Що стосується здоров'язбереження, то на уроках з відповідним змістом треба створювати уявлення про фізичний розвиток і здоровий спосіб життя, навчати самостійних занять фізичними вправами з використанням їх для дозвілля та відпочинку. Хлопці ясно бачать зв'язок предмета «Фізична культура» зі збереженням їх здоров'я і нормальним фізичним розвитком в подальшому. Для забезпечення ефективного здоров'язберігаючого процесу необхідно дотримуватися санітарно-гігієнічні умови навчання, нормувати навчальне навантаження і режим занять, використовувати здоров'язберігаючих технологій з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей дитини; Необхідно створити в школі сприятливий емоційний і психологічний клімат. Вихідна позиція - кожен учень індивідуальність. Для вчителя дуже важливо правильно організувати урок, тому що він є основною формою педагогічного процесу.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів [2].

Під здоров'язберігаючими технологіями науковці пропонують розуміти:

- сприятливі умови навчання дитини в школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [2].

Звертаємо увагу на здоров'язберігаючі технології, які використовуються у молодшій школі, а саме такі як: ароматерапія, заняття на свіжому повітрі, цікаві перерви, музичний супровід уроку, дихальна гімнастика та фізкультхвилинка, пальчикова гімнастика, ігри та ігрова терапія, психогімнастика, казки та казкотерапія, кольоротерапія [5].

Розглянемо більш детально деякі види здоров'язберігаючих технологій які були зазначені вище.

Ароматерапія на уроках фізичної культури має велике значення. Ця наука являється майже мистецтвом, яке допоможе відчувати в продовж дня вам і дітям гармонію тіла і духа. Впродовж уроків учні часто бувають розгублені. У такому випадку допоможуть стимулюючі та тонізуючі ефірні масла, які покращать пам'ять та увагу [5]. Велику увагу приділяють ароматерапії під час епідемії грипу для санації повітря в спортивних залах та у класних кімнатах.

Ароматерапія в школі, як правило починається восени. Для цього використовують спеціальну аромолампу, керамічні фігурки (зірочки, іграшки, просто брусочки необтесаного дерева – бажано сосни). Аромолампи або

керамічні фігурки розміщують по спортивній залі. Рекомендується використовувати для уроків фізичної культури аромат хвої, лаванди та ялівцю, які стимулюють роботу головного мозку дитини, відновлюють душевну рівновагу. Реакція на ароматерапевтичні запахи у дітей завжди позитивна.

Заняття на свіжому повітрі. Сучасні діти все менше перебувають на свіжому повітрі. Вони віддають перевагу телебаченню, комп'ютерним розвагам або слуханню музики. Можливо причина підвищення стресів та депресій кроїться саме в цьому. А людині просто необхідно бувати на свіжому повітрі не менш 2-3 годин на добу. Це зміцнює організм, нормалізує нервову систему, укріплює пам'ять та уяву. Тому досить корисним для зміцнення здоров'я буде проведення уроків фізичної культури на свіжому повітрі. Цей прийом дуже часто використовують вчителі американських шкіл [5].

Цікаві перерви. Діти зазвичай просиджують перерви, замість того, щоб походити, розім'яти м'язи. У початковій школі ігри являються одним з компонентів рухливого режиму дітей на протязом дня. Спостереження сучасних психологів свідчать про те, що після активного відпочинку учні відволікаються на уроках у 4 рази менше [5].

Доручити проводити такі перерви можливо учням чергового класу, фізкультурному активу або вчителям початкової школи. Саме рухливі ігри більш за все подобаються молодшим школярам за свою емоційність та веселість [5].

Музичний супровід уроку. У музиці, як відомо, знаходиться величезний зміцнюючий потенціал здоров'я. Вона допомагає знімати стреси, стимулювати роботу мозку, підвищити засвоєння матеріалу, сприяє естетичному вихованню. Наш емоційний стан, процеси сприйняття, запам'ятовування, розуміння залежить від того, що ми слухаємо. Звук – це енергія. Залежно від частоти коливання, рівня голосності, ритму, звук впливає на людину. Правильно підібрані мелодії здатні активізувати людські резерви [5]. Нашим викладачам у школі, слід частіше використовувати музичний супровід на уроках фізичної культури.

Дихальна гімнастика та фізкультхвилинка. Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг. Фізичні вправи краще проводити під музичний супровід. Цей прийом допомагає зняти втомленість, відновити рівновагу учнів. Такі вправи можна досить успішно дозволити проводити самим учням або поєднувати з елементами ігор. Наприклад: зараз похиляться вперед ті, у кого день народження взимку та весною теж саме зроблять всі, хто народився влітку та восени. А тепер підтнуть ті, хто сьогодні прийшов до школи [5].

Кольоротерапія. З самого народження кожного з нас оточують кольори, що виявляють вплив на організм, нервову систему та психіку людини, налаштовуючи його в унісон з оточуючим світом.

Колір значно впливає на нас: притягує нас і до нас, змушує робити покупки та викликає різноманітні емоції. Щодо кольоротерапії на уроках фізичної культури, слід зазначити перш за все, що спортивна зала повинна бути пофарбована в світлі тони на всю висоту панелей наприклад (жовтий, бежевий або білий, голубий, зелений).

Жовтий колір – стимулює розумову діяльність; зелений – заспокоює; блакитний – знижує кров'яний тиск, заспокоює; білий колір – чистота, ніжність, чуйність.

Не рекомендовано застосовувати різкі, насичені кольори, такі, як червоний. Червоні тони збуджують до емоційності, експресивності, чутливості, енергійності та імпульсивності.

Висновки. Проблема здоров'я дітей сьогодні як ніколи важлива. У даний час можна стверджувати, що саме вчитель може зробити для здоров'я сучасного учня багато. Вчитель може працювати так, щоб навчання дітей не завдавало шкоди здоров'ю школярів. Здоров'язберігаючі освітні технології включають формування, зміцнення здоров'я, виховання у дітей культури здоров'я.

Підготовка до здорового способу життя дитини на основі здоров'язберігаючих технологій повинна стати головним напрямком в діяльності вчителя, який працює з дітьми початкової школи. Здоров'язберігаючі технології реалізуються на основі особистісно-орієнтованого підходу, відносяться до тих життєво важливих факторів, завдяки яким учні вчаться жити разом.

Література.

1. Бойченко Т. Валеологія – мистецтво бути здоровим / Т. Бойченко // Здоров'я та фізична культура. – 2005. – №2. – С.1-4.
2. Ващенко О. Готовність вчителя до використання здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховному процесі / О.Ващенко, С. Свириденко // Здоров'я та фізична культура. – 2006. – №8. – С. 1-6.
3. Воронцова Т.В. Навчання здоровому способу життя на основі життєвих навичок / Т.В. Воронцова, В.С. Пономаренко. – К.: Просвіта, 2007. – 246 с.
4. Дубогай О. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі педагогічні технології в початковій школі / О. Дубогай. – К.: Шкільний світ, 2005, - 4с.
5. Кондратенко М. О. Впровадження здоров'язберігаючих технологій у навчально-виховний процес початкової школи / М. О. Кондратенко. - [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://klasnaocinka.com.ua/ru/article/vprovadzhennya-zdorovyazberigaiuchikh-tekhnologii--2.html>
6. Коваленко В.И. Здоровьесберегающие технологии / В. И. Коваленко. - М, 2004, - 123с.

СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Ступіна Ольга

Науковий керівник: доцент Хохлова Л. А.

Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського

Постанова проблеми. Україна є соціально орієнтованою державою, тому її основним завданням постає сприяння духовному, інтелектуальному, фізичному зростанню молодого покоління. Гармонійний та всебічний розвиток особистості, заснований на нормах, цінностях, сенсі життя, змінює адаптивні можливості організму людини і реалізується через формування здорового

способу життя. Також на державу покладений обов'язок постійно вдосконалювати відповідно до міжнародних стандартів оздоровчі технології у сфері фізичного виховання. Деякі програми закріплені в наступних нормативно - правових актах та мають важливе значення для розвитку фізичного виховання.

Аналіз публікацій. Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих. Однією з найважливіших причин, які призводять до погіршення стану здоров'я, є недостатньо високий рівень культури здоров'я. На сьогодні спостерігається небезпечна тенденція щодо розповсюдження алкоголізму, тютюнопаління та зростання наркоманії й токсикоманії у молодіжному середовищі.

Якісне виконання цих законів та все більше розроблення нових сучасних оздоровчих програм буде сприяти ґрунтовному вивченню та узагальненню досвіду навчальних закладів України щодо формування здорового способу життя сучасної молоді. Також повинна здійснюватися співпраця у відповідності із соціально-економічним розвитком країни і враховувати регіональні особливості процесу виховання й духовного розвитку особистості у загальноосвітньому та вищому закладі освіти.

Метою статті є обґрунтування, визначення місця та змісту використання сучасних оздоровчо-фізкультурних технологій у фізичному вихованні.

Виклад основного матеріалу. Оздоровча фізична культура є частиною загальної фізичної культури її основна мета - зміцнення здоров'я, підтримка високої працездатності, відновлення порушених функцій (оздоровлення і часткове лікування). Значення оздоровчої фізичної культури величезне. Нині багатьма громадськими і державними організаціями проводиться робота у напрямі створення умов широким верствам населення для регулярних занять фізичною культурою з метою оздоровлення і повноцінного проведення дозвілля. Це такі види діяльності:

- Спортивні ігри (волейбол футбол, баскетбол, теніс, бадмінтон);
- Види спорту, що мають загальний початок і певні правила (масові види спорту);
- Активний відпочинок на свіжому повітрі, який характеризується доланням перешкод і спортивними змаганнями (літні оздоровчі табори, туристичні походи);
- Вправи естетичного характеру, які приносять користь не тільки учасникам, а й глядачам (показові виступи "Веселі старты") [2,с.42].

Хочу звернути вашу увагу на фізкультурно-оздоровчі програми, які розробляють у вищих навчальних закладах.

До сучасних фізкультурно-оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, треба висувати такі умови:

- Різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новизни у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);

- Поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, рахування віку, стану здоров'я студентів);

- Освітня основа. Кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);

- Можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);

- Можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево-судинних скорочень);

- Відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово-оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань);

- Наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких - зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України. [4,с.152].

Набули поширення серед студентської молоді заняття з фітнесу, каланетики, стрейбінгу, аеробіки, акватренінгу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, йоги та ушу, а також бодібілдинг, бойовий гопак та ін.

Це допоможе сучасній людині адаптуватися до сучасних екологічних умов, що є досить актуальним у наш час, особливо в зонах з радіаційним забрудненням. Для того щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до програми, необхідно чітко запам'ятовувати і відтворювати у пам'яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м'язів, напруження і відповідне розслаблення м'язів і сухожилків, переходи із положення в положення. [3,с.110].

Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації.

Давайте розглянемо принципи фізкультурно-оздоровчих методів.

Принципи реалізації основних фізкультурно-оздоровчих методів це є основоположні засади та технологія якої слід неухильно дотримуватись для досягнення бажаного результату. Розглянемо ряд таких принципів:

- Принцип свідомості і активності учнів, який полягає в тому, що будувати процес фізичного виховання необхідно при активній участі в ньому учнів, з усвідомленням ними цінностей занять фізичними вправами для їх всебічного розвитку. Даний принцип реалізується через формування вчителем стійкого інтересу в учнів до мети і завдань занять з фізичної культури. Другим напрямком реалізації принципу свідомості і активності є стимулювання учнів до свідомого контролю й аналізу своїх дій, а також виховання в них творчого ставлення до процесу фізичного виховання, ініціативи і самостійності;

- Принцип наочності. Процес пізнання розвивається за формулою "від живого бачення до абстрактного мислення і від того до практики. Це положення лежить в основі принципу наочності у фізичній культурі";

- Принцип доступності і індивідуалізації, адже навчання і виховання слід будувати так, щоб вони завжди були розвиваючими. Для цього враховують існуючий рівень рухового досвіду, фізичного і психічного розвитку дитини, прагнучі забезпечити доступність фізичного виховання шляхом постановки завдань, що повністю враховують можливості учнів;

- Принцип систематичності. В основі цього принципу лежить систематизація навчального матеріалу, забезпечення регулярності занять та у передбаченні в методичному забезпеченні занять раціонального чергування навантажень і відпочинку. [4,с.133];

- Принцип міцності і прогресування, який базується на достатній кількості повторень та постійному підвищенні вимог до учнів.

Реалізація принципів здійснюється шляхом застосування в процесі фізичного виховання різноманітних методів і методичних прийомів. Методи - це способи взаємної діяльності учня і вчителя під час вирішення поставленого завдання.

Методичні прийоми - це шляхи реалізації методів у конкретних випадках і конкретних умовах процесу фізичного виховання. В практиці роботи методи і прийоми повинні:

- а) забезпечити виховний характер навчання;
- б) відповідати поставленому завданню, особливостям навчального матеріалу, рівню підготовленості учнів, умовам проведення занять.

В процесі вивчення рухових дій використовують три групи методів:

- Практичні методи (методи вправлення). До них належать: метод розучування вправ у цілому, метод розучування вправ по частинах, методи суворої регламентації діяльності учнів (рівномірне, перемінне, повторне, лінійне вправлення), методи часткової регламентації діяльності учнів, методичні прийоми навчання: вправлення з безпосередньою фізичною допомогою, вправлення в "обидва боки", вправлення в уяві рухів;

- Методи використання слова, які дають можливість вчителю в процесі фізичного виховання:

- а) встановити необхідні взаємостосунки з учнями;
- б) сформулювати правильну уяву учнів про техніку вправи, яку належить вивчити; організувати діяльність учнів і керувати ними;
- в) передавати необхідні знання і ставити завдання;
- г) стимулювати розвиток інтелекту.

- У процесі фізичного виховання використовують загально - педагогічні прийоми методу слова, зі своєрідним змістом і особливостями застосування: розповідь, опис; пояснення, супроводжуюче пояснення; інструкції і вказівки; бесіди; розбір; словесні оцінки; звіти і взаємопояснення; команди та підрахунки.

- Методи демонстрації. [4,с.110].

Отже, будувати процес фізичного виховання слід закономірно, систематично, дотримуючись принципів і методів, перерахованих нами вище.

Висновки. Таким чином підводячи підсумок слід зазначити, що фізичне виховання - це педагогічний процес спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво важливим руховим навичкам і яке реалізується через спеціальні фізкультурно - оздоровчі технології.

В Україні фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально-виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджуваних у встановленому порядку. Згідно із навчальною програмою, розробленою ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти і науки України, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення.

Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту.

Література.

1. Теория и методика физического воспитания/ Под ред.Т.Ю. Крুцевич. - К.: Олімп. літ-ра, 2003. - Т.1. - 423 с.; Т.2 - 392 с.
2. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. - К.: Олімпійська література, 2000. - 424 с.
3. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. - Киев, 2004. - 808 с.
4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1,2. / Б.М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2001. - 272 с.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ВИХОВНІЙ РОБОТІ ДИТЯЧИХ ПРИТУЛКІВ

Филиппова Анастасія

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Серед пріоритетів державної політики щодо соціального захисту дітей та молоді та організації навчально-виховного процесу в закладах державного влаштування дітей-сиріт і дітей, позбавлених піклування батьків, визначено домінантність сімейних форм виховання, реінтеграцію безпритульних дітей, децентралізацію системи соціального захисту дітей як засобу гуманізації та демократизації суспільного життя [2].

Упродовж останніх десятиліть з'явилися дослідження, в яких розглядаються проблеми створення та подальшого методичного забезпечення виховного процесу дитячих притулків. Однак проблема фізичного виховання з елементами олімпійської освіти в умовах діяльності притулків для

неповнолітніх практично не вирішувалася. З огляду на те, що олімпійська освіта виконує ряд функцій фізичного виховання (інформуюча, профілактична, мотиваційна, статусна та формуюча функції) та вирішує виховні, освітні та оздоровчі завдання, нами була спроба впровадити олімпійську освіту в дитячий притулок. Порушена проблема має соціальну й педагогічну значущість, що обумовлює її актуальність.

Мета дослідження – розкрити складові «Програми фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням елементів олімпійської освіти» в контексті формування соціальної компетентності дітей у притулках.

Результати дослідження та їх обговорення. Соціально-політична ситуація в Україні обумовлює те, що кількість безпритульних та бездоглядних дітей виросла настільки, що з одиначної категорії її слід розглядати як особливий, якісно новий феномен суспільства, новий страт (прошарок) в його структурі; а роботу щодо його подолання – однією з обов'язкових функцій держави, існуючих в ній інститутів влади та соціального захисту. Відомо, що соціальне сирітство набуває все більш широкі масштаби, зростає кількість дітей з неблагополучних сімей. Діти, що виховуються в притулках та дитячих будинках, як правило, мають низькі показники в своєму фізичному розвитку. Нерідко виявляються затримка розумового розвитку, порушення статевої ідентифікації, схильність до наркотизації. І навіть йдуть процеси формування криміногенності [4].

Фізичне виховання є найбільш загальнодоступним засобом проведення вільного відпочинку в дитячому притулку, виховання здорової і загартованої людини.

Приватні завдання фізичного виховання, які вирішуються в притулках та дитячих будинках такі:

1. Зміцнення здоров'я дітей, забезпечення правильного формування їх зростаючого організму.
2. Сприяння всебічному розвитку розумових і фізичних здібностей дітей і виховання у них морально - вольових якостей.
3. Організація дозвілля дітей з використанням засобів фізичної культури і спорту.
4. Сприяння підготовці дітей до праці шляхом розвитку і вдосконалення у них здатності координувати свої рухи, вміння зіставляти витрачаються зусилля з виконуваною роботою, вдосконалення володіння ритмом і темпом руху.
5. Прищеплення навичок особистої та громадської гігієни та гігієни фізичних вправ.
6. Привчити дітей до колективних дій і прищепити їм організаційно - інструкторські навички з фізичної культури і спорту.
7. Озброєння вихованців знаннями в галузі фізичної культури і спорту [1, 3].

Реалізація даних завдань, у структурі соціального виховання, можлива завдяки засобам олімпійської освіти, яка покликана формувати всебічно розвинену особистість, головного суб'єкта й об'єкта суспільно-історичного процесу. Ідеї олімпізму сприятимуть вихованню моральної, гармонійно

розвиненої особистості, патріота, працездатної, психічно і фізично здорової людини. Відома тріада – «духовне багатство», «моральна чистота», «фізична досконалість» – виступають атрибутами гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості [3].

Отже, враховуючи нагальну проблему соціальної реабілітації дітей позбавлених батьківського піклування й загальну спрямованість роботи Херсонського відділення Олімпійської академії України нами було розроблено «Програму фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням елементів олімпійської освіти», яку впроваджено в роботу Херсонського дитячого обласного притулку. Важливим аспектом роботи є залучення студентів факультету фізичного виховання та спорту до індивідуальної та групової роботи з дітьми в рамках навчальної практики з організації фізкультурно-оздоровчої роботи (кредитів - 3, загальна кількість годин – 90).

Підсилення позитивних компонентів соціальної компетентності вихованців притулку відбувалось на основі індивідуального підходу і впровадження активних форм фізичного виховання та складових олімпійської освіти: розважальних заходів у вигляді майстер-класів, конкурсів малюнків на олімпійську тематику, показових виступів спортсменів, спортивних змагань та естафет, вікторин на олімпійську та спортивну тематику, групових занять фізичною культурою, ігор, циклу фізкультурно-оздоровчої роботи.

Відповідно до вище зазначеного, ми відокремлюємо наступну *мету програми*: соціалізація та інтеграція дітей з притулку, формування в них мотиваційного компоненту та виховання моральних, морально - вольових якостей особистості засобами олімпійської освіти: наполегливості, сміливості, навичок культурної поведінки та ін.

Завдання програми:

1. Сприяти формуванню світогляду на основі гуманістичних ідеалів олімпізму, потреби в гармонійному розвитку та особистісному вдосконаленні.
2. Виробляти вміння використовувати фізичні вправи, гігієнічні фактори і умови зовнішнього середовища для зміцнення здоров'я.
3. Формувати основи знань про олімпійський рух, стійкий інтерес до занять фізкультурою і спортом, виробляти уявлення про фізичну культуру особистості і прийоми самоконтролю.
4. Розширювати руховий досвід у вигляді оволодіння новими руховими діями і вміння застосовувати їх у різних за складністю умовах, розвивати фізичні якості.
5. Формувати адекватну самооцінку особистості, моральну самосвідомість, світогляд, розвивати вольові та моральні якості.
6. Виховувати ініціативність, самостійність, дисциплінованість, самовладання, впевненість, розвивати цілеспрямованість.
7. Сприяти розвитку психічних процесів і навчати основам психічної саморегуляції.

Концептуальна частина - комплексне оздоровлення та розвиток мислення, рухової моторики дітей:

- корекція та компенсація порушень фізичного розвитку і психомоторики;

- формування і розвиток гігієнічних навичок;
- підтримка стійкої фізичної працездатності.

Технологічна частина реалізується через колективну творчу діяльність.

Інтерактивні форми - вивчення історії та сьогодення Олімпійських ігор, прищеплення ідеалів олімпійського руху через театралізовану, корекційно - розвивальну педагогічну діяльність:

- навчально-пізнавальні ігри;
- змагання та конкурси;
- спортивні свята та Олімпійські уроки.

Програма розроблена відповідно до актуальних вимог, що пред'являються в даний час до фізичного виховання дітей шкільного віку та складається з декількох блоків.

Блок «Змагальна діяльність». Завдання:

- а) формування навичок участі у змаганнях;
- б) розвиток потреби в поліпшенні своїх результатів;
- в) зміцнення впевненості у своїх силах;
- г) виховання культури взаємин на змаганнях та принципів олімпійської хартії.

Форми роботи: турніри, ігри та естафети; участь вихованців притулку в міських, обласних Спортивних святах та змаганнях з видів спорту .

Блок «Спортивно-освітній». Завдання:

- а) озброєння дітей знаннями про різновиди спортивної діяльності;
- б) розширення і поглиблення уявлень дітей про олімпійських рух;
- в) набуття комплексу гуманістично-орієнтованих знань, умінь, навичок.

Форми роботи: спортивні вікторини, конкурси, кросворди; бесіди на олімпійську тематику; ознайомлення з видами спорту; техніка безпеки при заняттях фізичною культурою.

Блок «Колективна робота з олімпійської освіти». Завдання:

- а) розвиток навичок самоврядування та дисципліни;
- б) формування активної позиції;
- в) розвиток почуття відповідальності за доручену справу, самокритичності, чесності.

Форми роботи: засідання організаційного комітету (студенти та викладачі факультету фізичного виховання та спорту: планування та проведення заходів; підсумки роботи; контроль; допомога в організації та проведенні спортивних свят, змагань.

В контексті реалізації даної програми, нами були проведені наступні заходи: олімпійські уроки, «Веселі старти», змагання з піонерболу, «Олімпійське лелечення», зустріч з призером Олімпійських ігор, головою ХОВ НОК України Кірсановим С.Ф., конкурси малюнків та вікторини на олімпійську тематику тощо.

Висновки. У сучасній психолого-педагогічній літературі розкривається проблема повноцінного розвитку і виховання соціально незахищених дітей, яких стає все далі більше.

Така ситуація вимагає створення спеціальних установ для утримання безпритульних дітей, головним завданням яких має бути повернення дітей до нормального, соціально активного життя в суспільстві.

Значну роль у вихованні підростаючого покоління відіграє фізичне виховання, яке можливо здійснити завдяки засобам олімпійської освіти. Фізичне виховання в дусі олімпізму є одним із видів активізації дозволля дітей та загальнодоступним засобом проведення вільного відпочинку в дитячому притулку.

Розроблена нами «Програма фізкультурно-оздоровчої роботи з елементами олімпійської освіти» спрямована на вирішення таких питань: соціалізація та інтеграція дітей з притулку, формування в них мотиваційного компоненту та виховання моральних, морально-вольових якостей особистості засобами олімпійської освіти: наполегливості, сміливості, навичок культурної поведінки та ін.

Література.

1. Булатова М. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи в загальноосвітніх навчальних закладах України / М. М. Булатова, В. М. Єрмолова. – К. : Олімпійська література. – 2007. – 44 с.
2. Голованова Н. Ф. Социализация и воспитание ребенка: [Учеб. пособ. для студ. высших учебных заведений] / Н. Ф. Голованова. – СПб. : Речь, 2004. – 272 с.
3. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В. М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.
4. Кобзар Б. С. Специфіка позаурочної виховної роботи з учнями шкіл-інтернатів для дітей-сиріт та дітей, які залишились без піклування батьків / Б. С. Кобзар, Є. П. Постовойтов. – К.: Стилос, 1997. – 312 с.

ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ

Хоменко Владислав

Наукові керівники: доцент Шалар О. Г., вчитель – методист Рогачев Ю. В.

Херсонський державний університет

Великалепетиська ЗОШ №2 Херсонської області

Актуальність. Основною метою сучасної системи фізичного виховання школярів є: формування у учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки [8].

Фізична підготовленість – один із компонентів, який визначає фізичний стан людини, котрий, зі свого боку, є інтегральним показником фізичного здоров'я. Серед критеріїв ефективності процесу фізичного виховання школярів – рівень розвитку фізичних якостей (з урахуванням динаміки особистісного результату) [7].

У процесі фізичного виховання потрібно визначати рівень фізичної підготовленості учнів, що дасть змогу зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити

оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі дотримання умов самоконтролю [3].

Результати досліджень фізичного здоров'я та фізичної підготовленості підростаючого покоління в останні роки засвідчують, що щораз більша кількість дітей, підлітків і молоді має нижчий за середній та низький рівні здоров'я й фізичної підготовленості [1; 4; 6]. Це, зі свого боку, зумовлює зниження вимог до їхнього організму в обсязі та спрямованості фізичних навантажень, координаційній складності вправ при оцінці розвитку фізичних якостей [2; 5].

Проте до цього часу більшість досліджень науковців у цьому напрямі зосереджені переважно на дітях міської школи, поза увагою залишаючи учнів сільської школи.

Мета дослідження – порівняти рівень фізичного розвитку, фізичної підготовленості, та функціональних можливостей школярів 8-9 класів міської та сільської школи.

Методи дослідження – аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для досягнення мети були обстежені учні восьми, та дев'ятих класів ЗОШ №2 Великої Лепетихи та ЗОШ №34 міста Херсона в якій діти займаються веслуванням на байдарці та каное. Було обстежено 37 дітей сільської школи та 44 міської.

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості учнів сільської школи (%)

№ з/п	Показники	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
Показники фізичної підготовленості					
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)	24	8	25	43
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	92		3	5
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)			10	90
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	21	13	16	49
Показник фізичного розвитку					
5	Індекс Кетле	22	32	32	14
Показники функціональних можливостей					
7	Проба Штанге	3	16	51	30
8	Індекс Руф'є			100	

Для оцінювання фізичної підготовленості обстежуваних ми використовували загальноприйняті тести та норми оцінок, запропоновані навчальною програмою з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів (5–9 класи) [8].

Для оцінювання фізичного розвитку та функціональних можливостей ми використовували Індекс Кетле, Проба Штанге та Індекс Руф'є.

Таблиця 2

Показники фізичної підготовленості учнів міської школи (%)

№ з/п	Показники фізичної підготовленості	Рівень компетентності (%)			
		Низький	Середній	Достатній	Високий
1	Згинання розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів)		4	4	92
2	Біг на місці 5 с (кількість разів)	100			
3	Човниковий біг, 4×9, с (за В.Романенко)	20	11	19	50
4	Нахил уперед з положення сидячи, см	16	11	16	57
Показник фізичного розвитку					
5	Індекс Кетле	18	36	25	21
Показники функціональних можливостей					
6	Проба Штанге	18	23	23	36
7	Індекс Руф'є	2	2	86	10

Проведений вище аналіз результатів дослідження рівня фізичної підготовленості учнів восьмих та дев'ятих класів показав наступне: високий рівень силових підготовленості учнів міської школи над сільською перевищує на 49%, низький рівень в міській школі відсутній, в сільській цей показник складає 24%.

Рівень витривалості учнів міської та сільської школи на низьких рівнях: в сільській школі цей показник 92%, в міській 100%, в сільській 3% на достатньому, та 5 % на високому рівнях.

Рівень координаційних здібностей дітей сільської школи перевищує міську на 40%, низький рівень в сільській школі взагалі не простежується, в міській він склав 20%. Рівень розвитку гнучкості значно не відрізняється від ідентичних показників.

Показник фізичного розвитку як у дітей сільської, так міської школи переважає середній та достатній рівень. Функціональні можливості дітей сільської школи переважно знаходяться на достатньому рівні, а у дітей міської школи достатній та високий, тому що діти міської школи регулярно відвідують тренування з веслування на байдарці та каное.

Висновки. Проведені дослідження показали, що традиційна система фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах є достатньо ефективною щодо забезпечення рівня фізичного здоров'я школярів.

Силову підготовленість учнів міської школи виявилася значно вище, що є підтвердження того що вони займаються в спортивних класах, але значно поступаються в координаційних здібностях, оскільки учні сільської школи більше залучаються до фізичної роботи в господарстві (тобто вище руховий режим). Гнучкість переважно знаходиться на високому на достатньому рівні. Показник фізичного розвитку як у дітей сільської, так міської школи переважає

середній та достатній рівень. Функціональні можливості дітей сільської школи переважно знаходяться на достатньому рівні, а у дітей міської школи достатній та високий.

Література.

1. Драчук С. Особливості формування взаємозв'язків між різними фізичними якостями школярів середніх класів на уроках фізичної культури / С. Драчук, Т. Дідик, В. Кузьмик // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: [зб. наук. пр.]. – Вінниця, 2011. – Вип. 12. – Т. 1. – С. 157–161.
2. Дуло О.А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого та середнього шкільного віку / О.А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт // Теорія і практика фізичного виховання: [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2010. – №1. – С. 46–52.
3. Круцевич Т. Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей: [науч. пособие] / Т.Ю. Круцевич, М. И. Воробьев: – Киев: [б. и.], 2005. – 195 с.
4. Омеляненко І. Динаміка розвитку фізичних якостей дітей молодшого шкільного віку / І. Омеляненко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України: [матеріали V Всеукр.наук.-практ. конф.]. – Суми: [б. в.], 2005. – С.85–90.
5. Присяжнюк С. Дослідження динаміки фізичної підготовленості школярів початкових класів / С. Присяжнюк // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання, спорту і туризму в сучасному суспільстві: [матеріали наук.-практ. конф.]. – Івано-Франківськ, 2008. – Т. 2. – С. 310–315.
6. Присяжнюк С. І. Динаміка якості фізичної підготовленості студентів-першокурсників / С. І. Присяжнюк, С. О. Вербицький // Теорія і практика фізичного виховання: [наук.-метод. журн.]. – Донецьк, 2008. – № 1. – С. 230–233.
7. Фізична культура в школі: метод. посіб. / за ред. С. М. Дятленка. – К., 2009. – 176 с.
8. Krutsevich T. Yu. Fizichna kultura v shkoli: navch. progr. dlya 1-4, 5-9 klasiv zagalnoosvitnih navchalnih zakladiv / T.Yu. Krutsevich. – Kiev, Litera LTD, 2013. – 352 с.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ

Цуманець Андрій

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сьогодні в Україні середню школу без проблем у стані здоров'я закінчує лише 5-8% дітей, тому особливо гостро постає питання про залучення молоді до занять спортом як найбільш ефективного способу змінити цю тривожну тенденцію зниження рівня рухової активності та здоров'я.

Силова гімнастика - Workout пропонує комплекс фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення сили, витривалості і форми тіла. До того ж він базується на заняттях фізичною культурою, гімнастикою, силових вправах та акробатики і тим самим є видовищним. Сучасний Workout пропагує здоровий спосіб життя, боротьбу з наркоманією, алкоголізмом, курінням, комп'ютерною залежністю тощо. Як альтернативу до переліченого молоді пропонують тренування. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

Мета – розробити методику розвитку сили в старшокласників засобами Workout.

Результати дослідження. Для зручності та для оптимального використання часу на уроці, розвиток силових фізичних якостей доцільно здійснювати методом колового тренування та ігрового методу.

Метод колового тренування.

Колове тренування №1. Тренування складається з 4-6 станцій, та 3-х кіл. Час проходження станції 20 сек. Відпочинок між станціями 10 сек. Відпочинок між колами 40 сек. На станції знаходиться мінімум два учні. Після проходження 5 станцій, всі переходять до 6 загальної станції де виконують одну вправу.

В коловому тренування застосовуються базові вправи воркауту. Станції колового тренування:

- *Перекладина.* На першому колі - вис на зігнутих руках, на подальших колах підтягування на максимальний результат. Дівчата виконують на низькій перекладині.
- *Віджимання від підлоги.*
- *Піднімання ніг догори на шведській стінці (дівчатам піднімання на 90°).*
- *Переміщення в упорі на брусах (для дівчат – знаходження в упорі).*
- *Лазіння по канату (для дівчат зменшення дистанції, або вис без допомоги ніг).*
- *Стрибки з положення присіду (загальна станція).*

Колове тренування № 2.

Тренування складається з 5-ти станцій та 3-х кіл. Час проходження станції 20 сек. Відпочинок між станціями 10 сек. Відпочинок між колами 40 сек. На станції знаходиться мінімум два учні. В коловому тренування застосовуються спеціальні вправи воркауту.

Станції колового тренування для хлопців:

- *Планка.* Статична вправа. Положення - упор лежачи на передпліччях.
- *Підтягування в горизонтальному висі.* Підтягування виконуються в положенні – горизонтальний вис з закріпленими ногами.
- *Вис углом в положенні з-заду.* З вису углом в положенні з-заду, перехід в положення спереду.
- *З упору на передпліччях, в упор на зігнуті руки з подальшим віджиманням.*
- *Віджимання в упорі на руках (перекладина).*

Колове тренування № 3.

Тренування складається з 4-ох станцій та 3-х кіл. Час проходження станції 20 сек. Відпочинок між станціями 10 сек. Відпочинок між колами 40 сек. На станції знаходиться мінімум два учні. В коловому тренування застосовуються також спеціальні вправи воркауту.

Станції колового тренування для хлопців:

- *В упорі на брусах, горизонтальне положення тіла в упорі на ліктях.*
- *Упор зігнувшись.*

Знаходячись в положенні упор присід, переносячи вагу тіла на руки, утримувати положення відірвавши ноги від підлоги. Можна виконувати зігнувши руки.

- *Підйом тіла.* Знаходячись в висі, ноги зігнуті, коліна підняті максимально вгору, підйом тіла до горизонтального положення, опускання в початкове положення.

- *Почерговий вис на лівій та правій руці.* Зміна рук відбувається за сигналом вчителя.

Крім методу колового тренування для розвитку сили застосовується ігровий метод, а саме естафети, з використанням вправ на силу, таких як: віджимання від підлоги, підтягування, присідання, перенесення предметів з додатковою вагою, перетягування канату. Застосування в ігровому методі вправ невеликої технічної складності являється ефективним та доступним варіантом розвитку сили і викликає зацікавленість у дітей.

На уроках фізичної культури можна включати вивчення окремих елементів на перекладині, брусах та підлозі, з застосуванням сили. Такі вправи як: вихід силою (з різними варіаціями), підйом з переворотом, «офіцерський вихід» та ін. можна включати в програму вивчення дітьми в школі.

Прикладом є гра на підтягування для хлопців «Сходінка». Кількість учасників 2-5 чоловік. Перший учасник виконує одне підтягування, по черзі інші виконують цю ж саму дію. Потім 2 рази, і так далі. Гра триває за домовленістю:

- до якоїсь певної кількості разів;
- до останнього учасника який виконав максимальне число підтягувань;
- до певної кількості разів та поверненням знову до одного підтягування.

При досягненні високого рівня розвитку силових якостей, в цю гру можна грати виконуючи складніші силові вправи (вихід силою, підйом з переворотом та ін.). Можна легко пристосувати гру в різних напрямках, наприклад при заняттях на брусах або підлозі, для дівчат на низькій перекладині.

Висновки. Вправи зі застосуванням власної ваги є доступними і досить не складними при вивченні їх з учнями. Під час уроків доцільно включати вивчення окремих елементів на перекладині, брусах та підлозі з застосуванням сили.

Метод колового тренування оптимальний варіант для використання на уроці фізичної культури, який займає досить невелику кількість часу, і включає в себе прості для виконання вправи. Застосування в ігровому методі вправ невеликої технічної складності являється ефективним та доступним варіантом розвитку сили, і викликає зацікавленість в учнів.

Література.

1. Інтернет-проект "Street Workout: система треніровок на улице": [Електронний ресурс]. - Режим доступу: <http://man.tochka.net/ua/96391-street-workout-sistema-trenirovok-na-ulitse/>. – Назва з екрану.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА

Чимерис Марія

Науковий керівник: Ткачук В.П

Івано-Франківський коледж фізичного виховання

Національного університету фізичного виховання і спорту України

Постановка проблеми. Зміни, що відбуваються у всьому світі й у нашій країні, маючи істотні соціально-політичні, ідеологічні та економічні проблеми, супроводжуються пошуками нових систем освіти і виховання молоді. Саме тому в останні роки у різних сферах діяльності людини – педагогіці, фізичній культурі, політиці зростає інтерес до філософських, соціологічних і культурологічних аспектів теорії і практики олімпійського руху.

У сучасному олімпійському русі спортивна, виховна і освітня складові тісно переплелися із соціально-філософським, економічним та політичним чинниками, що зробило цей рух універсальним явищем, прикладом ефективної співпраці людства в ім'я гармонійного розвитку людини, зміцнення миру і співробітництва, взаємовідносин між народами та державами.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. На сплеску підвищеного інтересу громадянського суспільства ХІХ століття до античних Олімпійських ігор олімпійський спорт сьогодні став найважливішою складовою міжнародного спортивного і олімпійського рухів, одним з найдивовижніших явищ в історії людства[1].

Сучасні Олімпійські ігри продовжують утримувати увагу молодих поколінь, приваблювати мільйони глядачів, чимало державних і громадських організацій, а також суспільних і політичних діячів і мають істотне світове значення. В олімпійському русі втілюються гуманістичні ідеї олімпізму, проголошені в олімпійській Хартії та високо оцінені й визнані всіма народами світу[3].

Саме тому ми поставили собі за мету розглянути олімпізм у системі освіти та виховання молоді.

Для вирішення поставленої мети нами були використані такі **методи**: вивчення і аналіз наукових джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, порівняння, систематизація, класифікація, узагальнення здобутих теоретичних даних.

Результати дослідження. Наш аналіз спеціальної науково-методичної

літератури показав, що олімпізм – це концепція, яка бере свій початок в Стародавній Греції та містить у собі фундаментальні принципи виховання людини. Як вважав П'єр де Кубертен олімпізм намагається сконцентрувати в єдиному промені всі принципи, що сприяють досягненню досконалості людини” [1].

На концепції олімпізму побудована основа міжнародного спортивного руху та згідно олімпійської Хартії є філософія життя, що звеличує та об'єднує в гармонійне ціле якості тіла, волі та розуму. Поєднуючи спорт з освітою й культурою, олімпізм намагається створити такий спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та на повазі універсальних фундаментальних етичних принципів. Мета олімпізму полягає в тому, щоб скрізь поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення мирного суспільства, яке зацікавлене в збереженні людської гідності [1; 2; 3].

На думку Л. Апциаури (1998) олімпізм, на понятійному рівні культури, доцільно розглядати як одну із центральних сфер спортивної діяльності, що активно сприяє всесторонньому розвитку людської особистості, формуванню її життєво важливих позицій. Позитивно ставиться до такого твердження і російський науковець С.Н. Мягкова(1991), котра вважає, що концепція олімпізму проявляється і під час занять фізичними вправами, оскільки сприяє вихованню коректної поведінки школярів, джентльменському ставленні учителів та учнів, взаємодопомозі під час вивчення нових вправ, повазі один до одного під час змагальної діяльності.

Чимало вітчизняних та закордонних фахівців в галузі фізичної культури і спорту підкреслюють, що вивчення історії і специфіки розвитку олімпійського руху, його ідеалів і принципів, місця в сучасному суспільному житті, організаційно-правових і економічних основ олімпійського спорту, теорії і практики підготовки спортсменів до Олімпійських ігор має неабияке освітнє і виховне значення [1; 2].

Зауважимо, що в період свого правління президент Міжнародного олімпійського комітету Х.-А. Самаранч неодноразово наголошував на “...необхідності інтенсифікувати процес “навчання олімпізму”, зміст якого полягає в поширенні культурних, естетичних і виховних цінностей олімпізму серед різних верств населення...” [1].

Доречно зазначити, що поширення олімпійських ідеалів через систему освіти є не тільки невід'ємною частиною фізкультурної освіти школярів. Це ще й є масштабним проектом МОК, в діяльності якого одним з головних завдань є поширення знань з олімпійської тематики і цінностей олімпізму, залучення в олімпійський рух різних верств населення [1].

Залучення дітей і молоді до ідеалів і цінностей олімпізму, займає все більш важливе місце в системі освіти та виховання різних країн. Це знайшло своє відображення у резолюції третьої сесії Міжнародного Комітету з фізичного виховання і спорту при ЮНЕСКО від 1983 року, згідно якої всі держави-учасниці Комітету повинні “ввести і підсилити викладання олімпійських ідеалів у школах і навчальних закладах відповідно до їх власної системи освіти”. У

Міжнародній хартії фізичного виховання і спорту ЮНЕСКО, підписаної представниками держав-членів ООН, закріплено, що із основних напрямків розвитку освіти є введення в державні програми соціального і культурного розвитку заходів щодо виховання і освіти молоді в дусі принципів олімпізму [1,3].

Необхідність поширення моральних, культурних і освітніх цінностей олімпізму учасниками олімпійського руху серед усіх груп населення також відзначено і в рекомендаціях наукових сесій, конгресів, міжнародних форумів, континентальних семінарів, конференцій.

Для реалізації програм розповсюдження ідей олімпізму на національному рівні в 1994 році за підтримки президента МОК був створений Керівний комітет проекту всесвітньої компанії “Національний олімпійський комітет в дії: поширення олімпійських ідеалів через систему освіти”. І, згідно Олімпійської хартії, одним із основних завдань НОКів є пропагування фундаментальних принципів олімпізму на національному рівні в рамках спортивної діяльності, розповсюдження олімпізму в навчальних програмах фізичного виховання та спорту в школах та вищих закладах освіти [3].

Таким чином, на основі вищенаведеного вважаємо, що засвоєння культурно-виховних ідеалів і цінностей олімпізму в процесі виховання матиме позитивну комплексну ціленаправлену педагогічну дію щодо формування духовної, моральної, естетичної культури з позиції гуманізму, направленою на всесторонній розвиток особистості.

Отже, на основі вищенаведеного можна зробити **висновок** про те, що Олімпійські ігри і олімпійський рух став ведучою творчою формою і загальнопризнаваною вершиною цілої фізичної культури. Історичні традиції олімпійської культури, розвиток олімпійського руху, виникнення в науці ідей олімпійського виховання може стати стимулом і джерелом оновлення фізичної культури школяра, творчого становлення його особистості, здорового самоутвердження в спорті, культурі, освіті.

Перспективи подальших досліджень у цьому напрямі. Серед подальших перспективних напрямів відзначимо дослідження щодо формування знань олімпійської тематики учнівської молоді у процесі навчання фізичній культурі; пропаганди олімпізму та ідеалів олімпійського руху; залучення олімпійців, ветеранів спорту до виховної роботи серед дітей та молоді.

Література.

1. Булатова М.М. Система олімпійської освіти в Україні та нові форми її впровадження // IX Міжнародний наук. конгрес „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. – К., 2005. – С. 7.
2. Кочмарук І. Сучасний ціннісний потенціал олімпізму // III Міжнар. наук. конф. студентів „Студент, наука і спорт у XXI сторіччі”. – К., 2002. – С. 18–19.
3. Czechowski M. Integracyjne funkcje edukacji olimpijskiej // Wychowanie fizyczne i sport. – 2002. – T.XLVI. – Nr. 1. – S. 9–10.

РОЗДІЛ 3

РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Блажко Юлія

Наукові керівники: Козуб Н.М., Сіренченко О.І.

Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №41.

Актуальність. Історії відомо безліч людей, що показують чудеса розвитку уваги. Юлій Цезар міг виконувати кілька справ в один і той же час. Психолог Полан показував глядачам свою здатність одночасно читати один вірш і писати інше. Ю. Гірський пропонував увазі глядачів ще більш цікавий експеримент, виконуючи одночасно 10 дій, в числі яких гра на піаніно, підрахунок літер, що читається ким-небудь вірші, різні математичні дії і т. д.[3]

Увага відіграє дуже важливу роль у житті кожного учня, адже завдяки їй регулюється діяльність та поведінка дитини. Без уваги неможлива цілеспрямована практична діяльність, ні фізична, ні розумова, адже учень повинен з увагою ставитися до об'єкта та плану своєї діяльності, уважно стежити її за перебігом і наслідками. Сучасний розвиток педагогіки в Україні характеризується пошуком нових фундаментальних підходів до розвитку уваги у молодших школярів, адже успішність учнів у школі напряму залежить від розвитку їх уваги. Діти, які вже розпочали навчання в школі, зазвичай потерпають через неуважність або через недостатній розвиток своєї уваги. Розвивати й удосконалювати увагу так же само важливо, як і вчити письму, рахуванню, читанню. Особливо важливим видом уваги є довільна увага (залежить від волі людини), яка дозволяє дитині ефективно і продуктивно діяти тривалий час, виконувати навчальні завдання у школі та вдома.[1,2]

Отже, увага має дуже велике значення у розвитку дитини, її навчальну діяльність і саме тому дослідження особливостей уваги є досить актуальною у наш час.

Мета: виявити властивості уваги та визначити найбільш ефективні умови розвитку уваги для дітей молодшого шкільного віку.

Об'єкт дослідження: увага у дітей третього класу

Предмет дослідження: умови формування і особливості розвитку уваги у дітей молодшого шкільного віку.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та інформації, знайденої в мережі Інтернет, проведення тесту «Коректурна проба», статистична обробка результатів дослідження, складання графіків.

Практичне значення: проінформувати та донести до учнів і їх батьків інформацію про важливість уваги, поповнити знання щодо уваги, запобігти появи відхилень у розвитку уваги.

Результати дослідження та їх обговорення.

Увагу за тестом «Коректурна проба» було вивчено у 87 учнів 3-А, 3-Б та 3-В класів. Результати вимірювань зазначені на рис. 1 – 4. Всього у тестуванні

прийняло участь 29 дітей з 3-А класу. З них 7 учнів (24%) показало високі результати, 19 учнів (65,5%) – середні та 3 учні (10,5%) – низькі результати. У 3-Б класі ми протестували 27 учнів, з яких 7 (26%) мають високий рівень уваги, 19 учнів (70%) – середній рівень та лише 1 учень – низький рівень. У тестуванні прийняло участь 31 учень 3-В класу, з них 6 учнів (20%) показали високі результати, 21 учень (67%) – середні результати та 4 учні (13%) – низькі результати.



Рисунок 1. Результати вимірювань уваги у дітей 3-А класу



Рисунок 2. Результати вимірювань уваги у дітей 3-Б класу



Рисунок 3. Результати вимірювань уваги у дітей 3-В класу

У середньому (рис. 4), з 87 учнів, лише 20 учнів (23%) мають високий рівень уваги, вони здатні швидко переключати увагу з одного предмета на інший, тримати в зоні уваги декілька предметів одночасно, зосереджувати певний час увагу лише на одному предметі. 59 учнів (67%) мають середні показники уваги, вони повільніше переключають увагу, частіше відволікаються та не здатні тримати під контролем багато предметів одночасно. І з трьох класів лише 8 учнів (10%) мають досить низький рівень уваги, що досить негативно відображається на їхньому навчальному процесі.

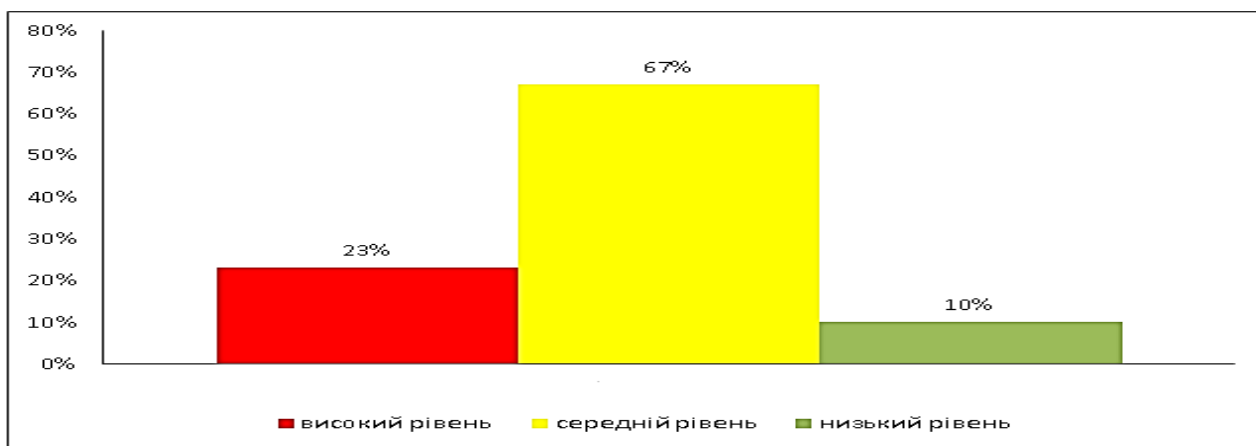


Рисунок 4. За результатами загальних показників рівня уваги

Увагу можливо розвинути. Для цього можна використовувати різні методи, починаючи від різних картинок - завдань на уважність і закінчуючи системою тестів та завдань для розвитку уваги.[4]. Для учнів 3 класів ми розробили вправи для розвитку різних якостей уваги, які можливо виконувати під час уроків, а також вдома.

Вправи для тренування об'єму уваги.

1. На дошці виставляємо 7-9 слів. Учні протягом хвилини на них дивляться (точніше, намагаються їх уявити), потім слова закриваємо, а учні записують ті слова, які запам'ятали. Ця вправа сприяє також і розвитку пам'яті; якщо запропонувати дітям ці слова уявити у вигляді мультика чи «погратися» зі словами (за методикою Ейдетики), то завдання виконується учнями набагато краще.

2. Розвитку об'єму уваги значно сприяють вільні диктанти, перекази.

3. На уроках математики: на магнітну дошку виставляю 8 геометричних фігур в певному порядку на 2-3 секунди, потім закриваємо їх. Діти складають послідовність фігур на партах. Кожен раз порядок розміщення фігур змінюється. Таки тренувальні вправи проводяться протягом трьох місяців. Потім, в залежності від результатів пропонується їх учням 1-2 рази в місяць до закінчення I семестру. В II семестрі повертаюся до них в разі необхідності.

Вправи для розвитку переключення уваги.

1. Робота за таблицею Шульте. Перед учнями ставиться завдання почергово відшукувати числа то в таблиці А (в порядку зростання), то в таблиці Б (в порядку спадання). Час на пошук чисел кожного разу зменшується.

Таблиця Шульте

11	17	20	19	6
9	12	7	2	14
1	15	5	4	22
3	21	18	8	13
16	24	10	25	23

15	14	21	4	8
5	12	25	9	10
19	13	22	24	17
1	2	18	20	7
23	11	3	16	6

2. Почергове читання двох творів по 8-10 секунд. Вправу доцільно використовувати під час п'ятихвилинки читання на уроках.

3. Вправа «4 коло». Учень спочатку спрямовує свій погляд на ті предмети, що знаходяться у нього на парті або дивиться на кінчик свого носа - 1 коло; потім на ті предмети, що знаходяться на парті сусіда праворуч, ліворуч, попереду, позаду – 2 коло; 3-тє коло – погляд на те, що знаходиться на стінах, стелі класної кімнати; і, нарешті, прикладають руку до серця чи до пульсу і слухають його биття – 4 круг.

Виконання таких простих вправ сприяє швидкому переключенню уваги з одного виду роботи на уроці на другий, а надалі буде сприяти розгляданню однієї проблеми з різних кутів, наприклад, пошук іншого способу розв'язання задачі, характеристика літературного персонажу тощо.

Вправи для розвитку концентрації уваги.

1. «Що на що схоже». Учень роздивляється штрихи, візерунки, хмарки на малюнках і намагається уявити, які предмети вони нагадують, по принципу «що на що схоже».

2. Спостерігати близьку точку так, ніби вона знаходиться на відстані.

3. Розслабитися, спостерігаючи будь-яку точку, думати про неї.

4. Протягом 1 хвилини спостерігати за рухом секундної стрілки на циферблаті годинника.

5. Одна з відомих японських пальчикових вправ, яку доцільно використовувати на уроці після фізкультхвилинки: кінчики розставлених пальців правої руки підводять до мізинця лівої руки, затисненої в кулак. Потім вправа виконується іншою рукою.

Вправи для розвитку стійкості уваги.

1. Почергово дивитися то на далекий предмет (точка на дошці), то на близькій (точка в зошиті).

2. На рахунок 1-5 дивитися на предмет, 6-10 – відвести погляд від предмета.

3. Ввімкнути програвач і читати книгу, не звертаючи увагу на зайві звуки.

4. Читати текст і одночасно вистукувати ритм.

Таким чином, висока концентрація і стійкість уваги характеризується тим, що учень уміє не звертати уваги на те, що його відволікає.

Ці вправи сприяють саме розвитку різних якостей уваги. Деякі вправи, можливо, схожі. Справа в тому, що одна вправа може сприяти розвитку як переключення уваги, так і стійкості, і концентрації.

Висновки.

1. Увага відіграє дуже важливу роль в житті кожного учня, адже завдяки їй регулюється діяльність та поведінка дитини.

2. Високий рівень уваги виявлений у 24% (7 учнів) у 3-А класі, 26 % (7 учнів) у 3-Б класі та у 20% (6 учнів) у 3-В класі.

3. Середній рівень уваги присутній у 65,5 % (19 учнів) у 3-А класі, 70% (19 учнів) у 3-Б класі та 67% (21 учня) у 3-В класі.

4. Низький рівень уваги мають 10,5 % (5 учнів) у 3-А класі, 4 % (1 учень) у 3-Б класі та 13% (4 учня) у 3-В класі;

5. Високий рівень уваги з усіх трьох 3 класів виявлений лише у 23% (20 учнів), середній рівень уваги з усіх 3 класів присутній у 67% (59 учнів) та низький рівень уваги з усіх трьох 3 класів мають 10% (8 учнів);

Література.

1. Аверин В.А. Психология детей и подростков: Учеб. пособие. - 2-е изд., перераб. - СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1998. - 379 с.
2. Варій М.Й. Загальна психологія: Підручник / Для студ. психол. і педагог. спеціальностей. - 2-ге видан., випр. і доп. - К.: "Центр учбової літератури", 2007. - 907 с.
3. Загальна психологія: Підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. — К.: Либідь, 2005. — 464 с.
4. Колесник А. Корекційні вправи на розвиток пам'яті та уваги // Психологічна газета. - 2007. - № 6.С.6

БІОРИТМИ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА СОН ЛЮДИНИ

Венгер Тамара

Наукові керівники: Ладичук Д.О., Ширко Н.П.

Херсонська загальноосвітня школа I-III ступенів № 37

Херсонський центр дитячо – юнацької творчості

Актуальність теми. Останнім часом молодь почала все частіше хворіти - це є серйозним фактором розвитку подальших серйозних хвороб. Наприклад, багато підлітків недосипають, недоїдають, багато перевтомлюються, цим самим збивають свій біоритм, і набувають хронічну втоми. Головним чинником, цієї хвороби є нездоровий сон.

Мета дослідження: дослідити взаємозв'язок між якістю та тривалістю сну підлітків на сьогоднішній час.

Предмет дослідження: встановлення взаємозв'язку між сном та біоритмами підлітків.

Відповідно до мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Виконати аналітичний огляд щодо встановлення біоритмів людини у різні періоди її розвитку.
2. Визначити поняття сон та встановити його значення для підлітків.
3. Вивчити сучасні аспекти взаємозв'язку між біоритмами і сном людини.
4. Виявити причини порушення сну у підлітків.
5. Розробити рекомендації по нормалізації сну у підлітків.

У залежності від характеру біоритмів людей можна розділити на три біоритмічних типи. Це "сови", що пізно лягають спати, найбільш активні в другій половині дня чи ввечері і вночі; "жайворонки" - рано встають, найбільш активні ранком; слабо виражений ранковий тип; "голуби", однаково активні в різний час доби, і слабо виражений вечірній тип. Здавалося б, що таке біоритми? Знаємо, що це ніби годинник який вказує нам на нашу працездатність протягом дня, але що було б якби біоритм наш збився, ніби не значні зміни, але якщо запустити процес розладу, то починається патологія [1].

Методи дослідження. Виходячи із завдань дослідження, були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, системний аналіз критеріїв оцінювання якості сну, діагностика якості сну, візуальні дослідження, анкетування, статистико – математична обробка даних.

Проведені теоретичні та практичні дослідження показують, що біоритми дівчат значно відрізняється від біоритмів хлопців, цим самим вказуючи на те, що хлопці із-за комп'ютерних ігор, частіше страждають від недосипання, ніж дівчата. Це залежить від біоритмів людини, які є їх біологічним годинником.

Результати дослідження та їх обговорення. Сон є важливим життєвим фактором, який являє собою людський відпочинок. Всі ми знаємо що, коли людина спить, то вона «відключає» свій мозок, і всі звивини перестають працювати, але це не так; під час сну сповільнюється частота дихальних рухів. Найбільш характерними ознаками стану сну типова електрична активність мозку і м'язів, рухи очей. Існує два види сну: швидкий, (тривалість його становить 15-20 хвилин), і повільний 80-90 хвилин [2].

Від частого недосипання організм швидше зношується і старіє. Під час повільнохвильової стадії нормального, глибокого сну, відбувається контрольне сканування головним мозком травної, дихальної системи і серця (які мають найбільш чітку ритмічність), а при швидкохвильової - серцево-судинної та лімфатичної, репродуктивної та нервової системи, а так само печінки, нирок, м'язів і сухожилів (тобто органів, які не мають очевидної короткоперіодні ритміки). Після збору і обробки цієї інформації, здійснюється послідовно-планове і зкоординоване відновлення діяльності внутрішніх органів (вісцеральної сфери - шлунка, кишечника і т.п.) організму. У цьому процесі задіяні, в основному, найбільш потужні "обчислювальні процесори", наприклад - у зорових і моторних зонах кори головного мозку. У випадку, коли сильно хочеться спати, але, систематично, немає такої можливості - можуть виникати фізичні зміни у внутрішніх органах і значно підвищується ризик розвитку патологій (виразки шлунка тощо).

Невиспана і сильно втомлена людина, яку хилить на сон, за кермом автомобіля, так же само ризикує своїм здоров'ям і небезпечна для оточуючих, як і водій, який перебуває в стані алкогольного сп'яніння.

Вчені з'ясували, що можна загальмувати старіння мозку, якщо стабілізувати свої біоритми - простим дотриманням режиму сну, цього природного циркадного (тобто, циклічно повторюваного кожену добу - через 24 години) ритму [3].

Вважають, що кожна людина з дня народження живе за своїми біоритмам (біологічним годинником), які з суворою періодичністю впливають на фізичний стан і прояв інтелектуальних здібностей, емоційність. Багато вчених виділяють біоритми з довжиною періоду в 23 дня (фізичний цикл), 28 днів (емоційний цикл) і 33 дня (інтелектуальний цикл), які дозволяють з достатньою точністю прогнозувати стан здоров'я і динаміку працездатності людини. Чим частіше підліток буде дивитися на ніч жахи, тим частіше він буде прокидатися ночами, таке звикання організму до викиду непотрібного адреналіну призводить до руйнування нервової системи, що впливає на підсвідомість, і в свою чергу на

здоровий сон [4]. Поганий, неспокійний сон, підлітків, нічні кошмари, з повторюваним нав'язливим сюжетом - можуть бути наслідком серцево-судинних захворювань (брадикардія - рідкісний пульс, аритмії), симптомів хропіння і хвороби зупинок дихання (апноє сну), нестачі кисню в приміщенні.

Анкетування «Дослідження індивідуального біоритму». Анкетування проведене серед учнів 10 класу школи №37 м. Херсону (кількість учнів - 32). Завданням анкетування «Дослідження індивідуального біоритму» було з'ясувати, до яких біоритмічних типів відносяться хлопці та дівчата.

Питання анкети:

Скільки існує стадій та фаз у сні?

Чи знаєте що таке біоритми?

Чи користуєтесь ви аудіокнигою?

Чи дивитесь ви фільми жахів на ніч?

Ви рано прокидаєтесь?

Ви пізно прокидаєтесь?

Результати анкетування оброблялись статистико – математичними методами у програмі MS Excel (рис. 1-6).



Рисунок 1. Відповідь на питання: Скільки існує стадій та фаз у сні?

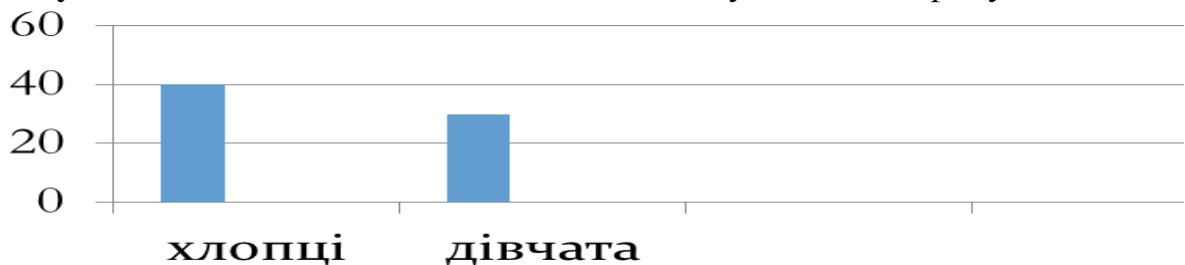


Рисунок 2. Відповідь на питання: Чи знаєте що таке біоритми?



Рисунок 3. Відповідь на питання: Чи користуєтесь ви аудіокнигою?



Рисунок 4. Відповідь на питання: Чи дивитесь ви жахи на ніч?

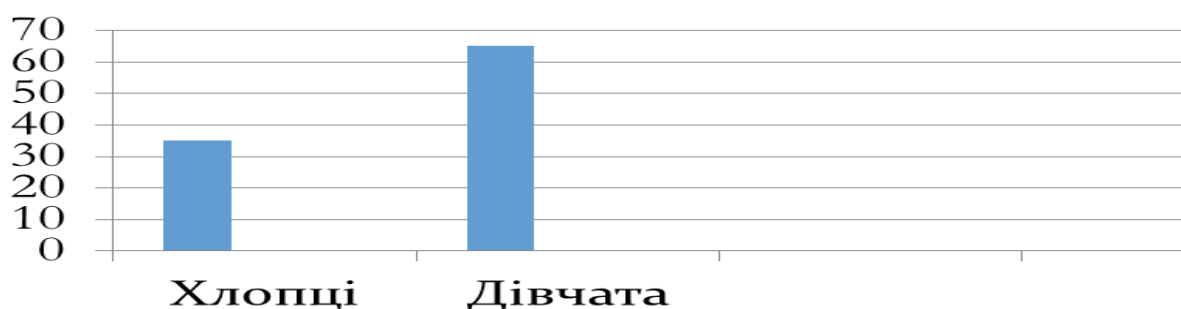


Рисунок 5. Відповідь на питання: Ви рано прокидаєтесь?

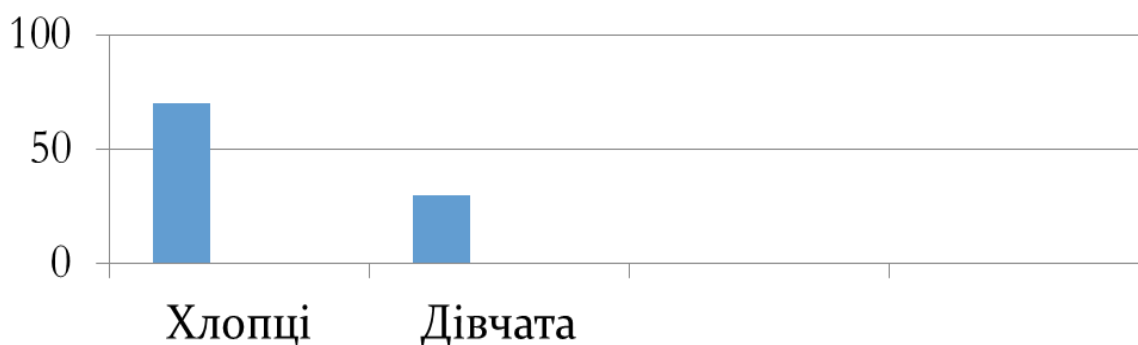


Рисунок 6. Відповідь на питання: Ви пізно прокидаєтесь?

Причини виникнення депресії у підлітків. Провівши анкету можна відмітити, що підлітки часто вже не досипають, через навантажень школи, 5-6 годин сну не достатньо для повного відпочинку людини, для відновленню життєво необхідних сил, невиспані діти часто вже не засвоюють матеріал, поведуться дратівливо, в якійсь мірі агресивно. Великі навантаження, недосипання, і недоїдання ведуть до депресії.

Наслідки депресії. Депресія впливає на людину, її особистість, погіршує її стосунки з близьким оточенням, аж до можливого їх розриву, а отже, погано відбивається на здоров'ї. З'являються захворювання органів та систем людини, імунітет людини знижується, а також, вона стає вразливою до різних інфекцій.

Депресія неабияким чином впливає на сприйняття болю. Людина, яка страждає від хронічного болю у суглобах чи спині, у період депресії відчуває його посилення. Чимало людей, категорично заперечуючи наявність депресивного стану, скаржаться на різноманітний незрозумілий біль.

Шляхи виходу з депресії. Спілкуйтеся з тими, хто вас любить і розуміє. Друзі і члени сім'ї можуть надати вам неоціненну допомогу, навіть просто вислухавши. Нерідко через депресію людина віддаляється від своїх близьких,

але ви побачите, що є люди, які люблять вас незважаючи ні на що і щиро хочуть допомогти вам.

Ходіть на тренування і продовжуйте діяльність. Дуже важливо, що ви дотримувалися у своєму житті певного розкладу — це допомагає впорядкувати хаос, який перебуває у свідомості людини в депресії.

Приєднайтеся до групи підтримки для хворих депресією. Там ви зможете розповісти те, що не може сказати навіть найближчим — і вас зрозуміють.

Ходіть в кіно, театр, на концерти, збирайте друзів у кафе чи у себе вдома, вступіть в який-небудь клуб — садівників, рибалок, любителів астрономії, і так далі.

Висновки. Останнім часом люди почали частіше хворіти депресією. Підлітки, все частіше страждають від недосипання, хронічної втоми, виною усього є неправильне харчування та розпорядок денний, ігри та перенапруження. Багато хто з дітей не знають свій біоритм, що є загрозою для їх здоров'я.

Література.

1. Кузнецов Ю.Ф. Биоритмы человека. - М.: Амрита-Русь, 2006. - 380 с.
2. Raimo Toumela. Science, Protoscience and Pseudoscience // Rational changes in science: essays on scientific reasoning / Joseph C. Pitt, Marcello Pera. - illustrated. - Springer, 1987. - Vol. 98. - P. 94, 96.
3. Войтенко В.П. Здоровье здоровых: Введение в санологию. – К: Здоров'я, 1991. – 245 с.
4. Доскин В.А. Биологические ритмы растущего организма. / В.А. Доскин, Н.Н. Куинджи. - М.: Медицина, 1987. – 124с.

ГІГІЄНА ЗОРУ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Гацоева Уляна

Наукові керівники: доцент Малярєнко І.В., Гацоева Л.С.

Херсонська загальноосвітня школа № 52

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що на сьогодні достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції при дотриманні основ гігієни, режиму дня, розроблена система фізичного виховання школярів, з порушенням зору [2, 4, 6].

За даними вчених, кількість дітей, що мають порушення зору, коливається в шкільному віці від 2,3% до 16,2%. Н.Г. Клопоцька відзначає, що до 3-4 класу цей показник складає 15-17%, а до закінчення школи - 25%.[1, 3, 5],

Дослідження останніх років показали, що кількість школярів з порушеннями зору значно зросла. Так, за деякими даними, порушеннями зору страждає близько 28% школярів [4]. Проте, на думку фахівців, до теперішнього часу не достатньо розроблено педагогічних програм та методик, що спрямовані на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня.

Створюється враження, що проблемі охорони зору школярів в даний час не приділяється належної уваги.

Враховуючи вищенаведене, розробка методики профілактики порушень зору існуючими засобами і введення її у режим навчального дня школярів є надзвичайно актуальним.

Мета дослідження - визначити зміст та ефективність методики профілактики та корекції порушень зору у школярів

Методика дослідження. Дослідження проводилося на базі Херсонської ЗОШ І-ІІІ ступенів № 52 м. у три етапи.

На першому етапі аналізувалися питання навчального процесу учнів ЗОШ № 52, вивчалась література з питань функціонування зорової сенсорної системи і методи її дослідження. Особливе місце займало вивчення особливостей та причин порушень зору у дітей та способів їх профілактики і корекції.

Другий етап дослідження полягав в обґрунтуванні змісту методики з профілактики порушення зору дітей на основі аналізу літератури та у експериментальній перевірці її ефективності.

Для вирішення поставлених завдань був проведений педагогічний експеримент. Діти, які прийняли участь у дослідженні були поділені на одну основну (ОГ) і дві групи порівняння (ГП₁ ГП₂).

На третьому етапі дослідження була проведена оцінка ефективності розробленої методики з профілактики порушень зору за та таблицею Головіна-Сівцева. Оцінка ефективності визначалася нами за зміною кількісних показників гостроти зору, аналізу розподілу за рівнями в основній групі і в групах порівняння, а також була проведена математико-статистична обробка отриманих результатів та оформлення роботи.

Результати дослідження та їх обговорення Заздалегідь з вчителями були проведені бесіди, де нами був поданий докладний інструктаж з методики проведення гімнастики для очей на уроках, а також про застосування комп'ютерної програми, що використовувались під час роботи та відпочинку за комп'ютером, разом з використанням певних завдань (робота зі стеріокартинками, масаж, фізичні вправи).

1. Програма для відпочинку очей (EyesRelax.zip [~700 KB]) Програма, яку ми пропанували загрузити у домашні комп'ютери, це одна з самих простих. В неї нема ніяких налаштувань. Є можливість тільки встановити її під час автозагрузки с Windows. Після чого скачується архів, розпаковується та запускається файл EyesRelax.exe. Після того як з'явиться вікно (рис. 1). треба натиснути «ОК» і через кожні 30 хвилин на моніторі на 5 хвилин буде з'являтися заставка під час якої діти для відпочинку роблять запропоновані нами завдання. Програма зручна, бо одразу її не вимкнеш, потрібно витратити час, протягом якого діти розуміють важливість відпочинку та одночасно відпочивають. Під час паузи діти виконують фізичні вправи, роблять масаж або працюють зі стеріокартинками.

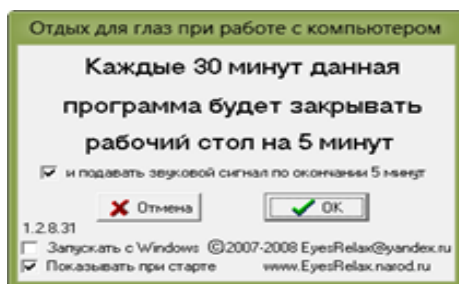


Рисунок 1. Вікно, яке з'явиться після запуску файлу EyesRelax.exe.

2. Стереокартинка. Корисний вплив стереокартинок (рис.2) для зору дітей відбувається, за рахунок концентрації погляду на певному предметі, бо напружує, а після розслабляє очний м'яз. Це позитивно позначається на гостроті зору: відсоток зору збільшується, зір стає більш чітким.

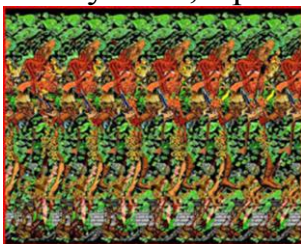


Рисунок 2. Стереокартинка

3. Фізичні вправи для очей системи ЙОГИ.

На сьогодні існує багато ефективних методик збереження і поліпшення зору без хірургічного втручання і допомоги окулярів. Ці методики дають позитивні результати у відновленні зору, і для цього не потрібне спеціальне устаткування, складна апаратура, конструювання шкільних меблів

Досить ефективними, на наш погляд для профілактики порушень були вправи для очей із йоги (головний принцип якої є зв'язок і гармонія фізичного і психічного стану людини як засіб самовдосконалення), що були запропоновані нами для профілактики порушення зору. Ми рекомендували такі вправи із йоги, як споглядання носа, брів, плечей та ін.

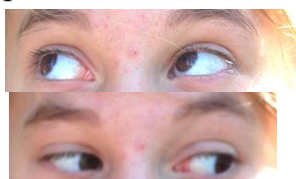


Рисунок 3. Орієнтовна вправа за системою йоги для очей для зняття втоми

На рисунку 3 запропоновано приблизну вправу для очей для зняття втоми.

Аналіз результатів дослідження. На початку третьої чверті 2014-15 навчального року нами було проведено анкетне опитування в якому прийняли участь 60 учнів середніх класів.

Аналіз анкет підтвердив, що діти які прийняли участь у дослідженні багато часу проводять за комп'ютером. На питання «Скільки часу на добу Ви

проводите за комп'ютером?» 61 % дітей відповіли що 3-5 годин на добу; 48 % опитаних дітей погодилися, що відчують залежність від комп'ютера та їх настрій погіршується якщо нема доступу до ПК; 5 % дітей, які прийняли участь у анкетуванні користуються ПК для навчання, 5% - для розваг, інші (90%) – для навчання та розваг; під час роботи за комп'ютером 72% опитуваних дітей не роблять паузу для відпочинку; після роботи за комп'ютером 68% опитуваних мають скарги на відчуття в очах.

Підчас фізкультхвилинок програмою передбачалося використання спеціальних вправ для зору та SIRDs-картинок.

За результатами аналізу повторного анкетного опитування встановлено, що на питання «Скільки часу на добу Ви проводите за комп'ютером?» відсоток дітей не змінився - 3-5 годин проводять біля комп'ютера 61% дітей ; дітей які погодилися, що відчують залежність від комп'ютер стало на 2 % менше і дорівнює 46 % опитуваних, відпочинок під час роботи за комп'ютером стало робити більше дітей - 92%, після роботи за комп'ютером скаргитись на відчуття в очах, серед опитуваних стало на багато менше 34%.

За результатами нашого дослідження встановлено, що середнє значення гостроти зору у досліджуваних групах після нашого експерименту не виявив змін у дітей ГП₁ (0,83 од), не суттєві зміни встановлені у ГП₂ – 0,775, але вони негативні, також незначні зміни зафіксовані у ОГ – 0,825 од, але вони позитивні

Результати нашого дослідження дозволило зробити **висновок**, що використання запропонованих нами рекомендацій сприяло досягненню значного прогресу у профілактиці та корекції порушень зору. Спеціальні перерви на відпочинок, спеціальні вправи для очей, масаж, використання комп'ютерних технологій дозволили покращити стан зорового аналізатора.

Втілені наші пропозицій покращили стан зорового аналізатора дітей середнього шкільного віку ОГ. Аналіз результатів дослідження дозволив встановити, що середнє значення гостроти зору після нашого експерименту не виявив змін у дітей ГП₁ (0,83 од), не суттєві зміни встановлені у ГП₂ – 0,775, але вони негативні, також незначні зміни зафіксовані у ОГ – 0,825 од, але вони позитивні. Скарг на стан зорового аналізатора у дітей ОГ стало менше на 34%. Для відпочинку під час роботи стали робити 92 % дітей ОГ. Все це доводить, що наша методика ефективна і вона може бути впроваджена у навчально-виховний процес загальноосвітніх шкіл.

Враховуючи велику частку дітей основної групи, які покращили свої показники, з впевненістю можна стверджувати, що для запобігання порушень зору в умовах загальноосвітніх шкіл профілактику зорових порушень треба робити з використанням спеціальних фізичних вправ, масажу та комп'ютерних технологій.

Література.

1. Ворошилов П.А. Близорукость у школьников. Действия учителя. // Физическая культура в школе. – 1998. – №2. – С. 85-87
2. Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений: СанПиН. // Школа здоровья. – 1998. – №2. – С. 19-23

3. Гладюк Т.В. Анатомія і фізіологія дитини з основами шкільної гігієни: навч. посіб. для студ. фак. підготовки вчит. почат. кл., Ч. 1 / Т.В. Гладюк. – Тернопіль: ТНПУ, 2007. – 122 с.

4. «Державні санітарні правила і норми ДСанПіН 5.5.6.009 «Влаштування та обладнання кабінетів комп'ютерної техніки в навчальних закладах та режим праці учнів на персональних комп'ютерах.» (Затверджено постановою Головного державного санітарного лікаря України 30 грудня 1998 р. №9)

5. Клопоцька Н.Г. Як перемогти короткозорість? / Н.Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. – К, 2008. – № 5. – С. 35-37

6. Сауткин М.Ф. Медико-биологические аспекты физического развития школьников и студентов. – М, – 1992. – 168 с.

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВНЗ

Гетьман Микола

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

Миколаївський національний університет імені В.О.Сухомлинського

Актуальність теми. В статті розкривається значимість здоров'я зберігаючих освітніх технологій для ВНЗ, та напрямки розвитку здоров'я зберігаючої педагогіки.

Мета роботи: Розглянути здоров'язберігаючі освітні технології як якісну характеристику будь-якої педагогічної технології у вищих навчальних закладах.

Виклад основного матеріалу. В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лише біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7-9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя.

Однією з першорядних проблем нашого буття є проблема здоров'я нації. Здоров'я - це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів. Здоров'я людини не зводиться до фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, духовне та соціальне здоров'я. Виняткову роль у її розв'язанні відіграють здоров'язберігаючі освітні технології, які водночас є важливим засобом формування особистості. Чи не мало людей в наш час замислюється над станом свого здоров'я не тільки фізичного, але і морального, духовного та ін. Багато хто розуміє всю вагу цієї думки, але мало хто почне робити якісь кроки, для покращення своєї фізичної форми, працездатності, та й взагалі свого здоров'я. Пам'ятаю крилатий вислів давньогрецького філософа Сократа, який сказав «Здоров'є - це не все, але без нього - нічого», з цим можна погодитись, адже здоров'я майже найголовніший компонент нашого життя.

Здоров'язебрігаючі технології – це технології, що створюють безпечні умови для перебування, навчання та праці в школі або у ВНЗ та ті, що вирішують завдання раціональної організації виховного процесу (з урахуванням вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм), відповідність навчального та фізичного навантажень можливостям дитини. Впровадження здоров'язебрігаючих технологій потребує від учителя, по-перше, не допускати перевантаження учнів, визначаючи оптимальний обсяг навчальної інформації й способи її надання, враховувати інтелектуальні та фізіологічні особливості учнів, індивідуальні мовні особливості кожного учня. Намагатися планувати такі види роботи, які сприяють зниженню втоми.

Здоров'язебрігаючі технології передбачають: зміну видів діяльності, чергування інтелектуальної, емоційної, рухової видів діяльності; групової й парної форм роботи, які сприяють підвищенню рухової активності, вчать вмінню поважати думки інших, висловлювати власні думки, правилам спілкування; проведення ігор та ігрових ситуацій, нестандартних уроків, інтегрованих уроків.

Кількість факторів, що негативно впливають на здоров'я студентів, значна: матеріальні умови життя, незадовільна екологія, але найбільший внесок у погіршенні здоров'я студентів вносять хронічні психоемоційні стреси. Причини, що їх викликають, різноманітні, серед них: низька навчальна мотивація, невміння керувати вільним часом, навчальна та/ або особистісна неуспішність, інформаційне перевантаження, депривація природної потреби у фізичному русі, радості, любові та повазі; негативний вплив віртуальних контактів у соціальних мережах. Усі ці причини можуть мати спільне походження, пов'язане з характером управління навчально-професійною діяльністю студентів, недосконалого інформаційно-методичного забезпечення навчального процесу. Хронічні навчальні стреси у процесі первинної професіоналізації студентів, у свою чергу, ведуть до розвитку хронічних захворювань, зниження імунітету, невротизації, порушення сну тощо.

Розглянемо основні напрямки роботи ВНЗ щодо здоров'язбереження студентської молоді.

Першим напрямком здоров'язебрігаючої роботи ВНЗ повинні стати гігієнічні заходи з оптимізації режиму робочого дня студентів, їхнього харчування, якості навчальних аудиторій та інтер'єрів, колористики приміщень, забезпечення оптимальної рухової активності (наявність спортивних секцій, клубів, відповідних спортивних баз). Але результати гігієнічної роботи стануть значно вагомішими, якщо у ВНЗ паралельно будуть вирішуватися питання забезпечення психологічної безпеки та комфортності освітнього середовища студента. Важливо, щоб кожна реалізована педагогічна технологія, методика гарантовано забезпечувала інформаційно-психологічну безпеку та розвиток особистості майбутнього фахівця.

Другим напрямком роботи є забезпечення інформаційно-психологічної безпеки навчального процесу, що забезпечується: характером відносин суб'єктів освітнього процесу, його відповідністю нормативним вимогам певного напрямку підготовки та спеціальності; оволодінням студентами

варіативними способами організації розумової праці, саморефлексією, тайм-менеджментом; побудовою індивідуальної освітньої траєкторії.

Третім напрямком здоров'язбереження є пошук та апробація нових педагогічних прийомів викладання, адекватних психологічним особливостям студентського віку, індивідуально-типологічним когнітивним особливостям студентів. Слід зауважити, що прямий переніс знань вікової психології, кібернетики, екології, соціології в педагогіку може бути неефективним, лише породжуючи еклектичність нового рівня педагогічного знання. Однак, у науковій літературі ми зустрічаємо опис різних комбінації технологій навчання з прийомами та методами: нейропсихології (використання сертифікованих методів психотерапевтичного впливу, розвиток міжаналізаторних зв'язків), екологічної психопедагогіки (використання психологічних релізерів), евристики (оздоровча дія творчістю), психології праці, тощо.

Педагогічна технологія – це системний метод створення, застосування і визначення всього процесу викладання і засвоєння знань з урахуванням технічних та людських ресурсів і їх взаємодії, що своїм завданням вважає оптимізацію форм освіти. Будь - яка педагогічна технологія має відповідати основним критеріям технологічності: концептуальності, системності, керованості, ефективності, відтворюваності.

Однак, необхідно розуміння, що нова якість освіти, яка забезпечила б розвиток сучасного суспільства, може бути досягнута лише при створенні певних умов організації такого навчально-виховного процесу, який не зашкодить здоров'ю дітей та молоді і буде спрямований на збереження, зміцнення та формування здоров'я учасників навчально-виховного процесу. А це вимагає від педагогів застосування своєрідних підходів в освіті і виховання на основі здоров'язбереження.

Четвертим напрямком розвитку здоров'язберігаючої педагогіки у ВНЗ має стати вирішення завдання збереження здоров'я студентів через навчання здоровому образу життя, культурі здоров'я. Незважаючи на велику кількість наукових публікацій з цієї проблеми, процес формування цінності здоров'я та мотивації здорового способу життя залишається недостатньо вивченим. У цьому зв'язку, безумовно, цінними є розробки еколого-педагогічних тренінгів, тренінгів психологічної безпеки, навчальних програм з психологічної екології особистості. На жаль, у цьому напрямку ще мало дослідженими залишаються питання ергономіки розумової праці, тайм-менеджменту (оптимізації розходів часу), культури навчання студента як суб'єкта навчального процесу.

Оздоровчі технології – це технології, спрямовані на вирішення завдань зміцнення фізичного здоров'я учнів, підвищення потенціалу (ресурсів) здоров'я: фізична підготовка, фізіотерапія, аромотерапія, загартування, гімнастика, масаж, фітотерапія, музична терапія.

П'ятим напрямком здоров'язбереження у ВНЗ повинен стати пошук педагогічних засобів формування культури навчально-професійної діяльності студента, його якості, ергономічності, раціональності, що повністю виключає можливість інформаційних перевантажень, низької навчальної мотивації.

У випадку дотримання усіх напрямків діяльності у ВНЗ здоров'я особистості доцільно характеризувати як педагогічну категорію, головний освітній продукт. Швидких результатів покращення здоров'я студентів через реалізацію зазначених напрямків діяльності очікувати не слід, тому що оптимізація емоційної, когнітивної сфери особистості впливає на стан нервової, імунної та ендокринної системи опосередковано, а часовий фактор отримання здоров'язберігаючого ефекту визначається об'єктивними характеристиками протікання фізіологічних процесів.

Висновки. На підставі вище сказаного можна зробити висновок, що здоров'язберігаючі освітні технології мають вагомий вплив на навчальний процес студентів. Застосування оздоровчих, освітніх та педагогічних технологій гармонійно поєднує в собі форми і засоби боротьби з негативними факторами, які впливають на освітню діяльність студентської молоді.

Література.

1. Белорусова В.В. Физическое образование. - М.: Логос, 2003.
2. Валеологічні підходи у формуванні здоров'я учасників. / Под ред. В. І. Харитонов, М. В. Бажанова, А. П. Ісаєва, Н. З. Мішарова. - М.: ИНФРА-ДАНА, 2003.
3. Концепція фізичної освіти дітей та студентів // Фізична культура: виховання, освіта, тренування, 2003, № 1. - С. 5-10.
4. Куценко Г. І., Новіков Ю. В. книга про здоров'язберігаючі технології. - М.: Спб.: Нева, 2003.

ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Данець Тетяна

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюка

Херсонської міської ради

Актуальність. Цукровий діабет є небезпечним захворюванням ендокринної системи, яке посідає третє місце за числом летальних результатів після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Вилікувати діабет повністю неможливо, тому краще його попереджувати, а доцільніше усього це робити у підлітковому віці. У зв'язку з цим, необхідно проводити профілактично-роз'яснювальну роботу з підлітками, які є в групі ризику у зв'язку з сучасним стресовим навантаженням та генетичною схильністю.

Об'єкт дослідження – захворювання на цукровий діабет.

Предмет дослідження – сучасні засоби виявлення схильності та профілактики захворювання на цукровий діабет.

Мета - здійснити цикл санітарно-просвітницької роботи серед підлітків на засадах підтвердження взаємозв'язку між здоровим способом життя та рівнем цукру в крові.

Виходячи з необхідності розкриття предмету нашого дослідження постають наступні **завдання**:

1) Проаналізувати результати досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на цукровий діабет та медико-статистичні дані щодо поширення цукрового діабету на Україні та у Херсонській області у різних вікових категоріях;

2) Окреслити інформативність дерматогліфіки у виявленні схильності до захворювання на цукровий діабет;

3) Підтвердити взаємозв'язок між способом життя та рівнем цукру у крові, що є основою санітарно-просвітницької роботи цього захворювання серед підлітків.

Новизна роботи: Уперше поєднано медичні, генетичні та педагогічні засоби профілактики захворювання. У цій роботі підтверджено спадковість захворювання на цукровий діабет, інформативність генетичних дерматогліфічних маркерів у виявленні схильності. Доповнено цикл санітарно-просвітницької роботи тренінг-рухом, виступами агітбригади та лекторіями.

Цукровий діабет - найпоширеніше ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, що виробляється підшлунковою залозою, або його низькою біологічною активністю. Це складний розлад обміну речовин в організмі, при якому, в першу чергу, порушується вуглеводний обмін, а потім обмін жирів, білків, вітамінів і води.

До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні:

- ✓ генетична схильність до захворювання;
- ✓ надлишкова маса тіла;
- ✓ переїдання вуглеводної їжі;
- ✓ малорухомий спосіб життя;
- ✓ стреси.

Ознаки цукрового діабету: часта втома, часте нічне сечовипускання і рясне сечовипускання в денний час, тривале загоєння невеликих ранок, різка втрата або стрімкий набір ваги, жага, в руках і ногах можуть виникати неприємні відчуття – поколювання або оніміння, надмірна пітливість, випадання волосся, вії, брів, відчуття сухості слизових оболонок, свербіж шкіри, що посилюється в нічний час доби; порушення зору, наявність ацетону в сечі при діабеті 1-го типу.

Переважну більшість хворих діабетом можна розділити на дві категорії:

✓ 1-го типу (ЦД1), пов'язаного з абсолютним дефіцитом секрету інсуліну, що гостро виявляється:

✓ 2-го типу (ЦД2), що зумовлений резистентністю інсулінозалежних тканин до інсуліну, який адекватно не компенсується підвищеною к-стю цукру у відповідь на резистентність секреції інсуліну.

На сьогоднішній день в Херсонській області на диспансерному обліку знаходиться 30516 хворих на ЦД, в т. ч. на інсулінозалежний діабет 2458 пацієнтів, отримують інсулін – 3521 хворих. Щороку вперше тільки в місті Херсон діагностується ЦД в 750-1000 пацієнтів.

Аналізуючи статистичні дані, які ми отримали в Центрі медичної статистики на базі Обласної клінічної лікарні м. Херсона, можна зробити

висновки, що кількість хворих на ЦД висока, але у порівнянні з іншими областями України, ми посідаємо 19 місце серед 24 областей (рис.1).

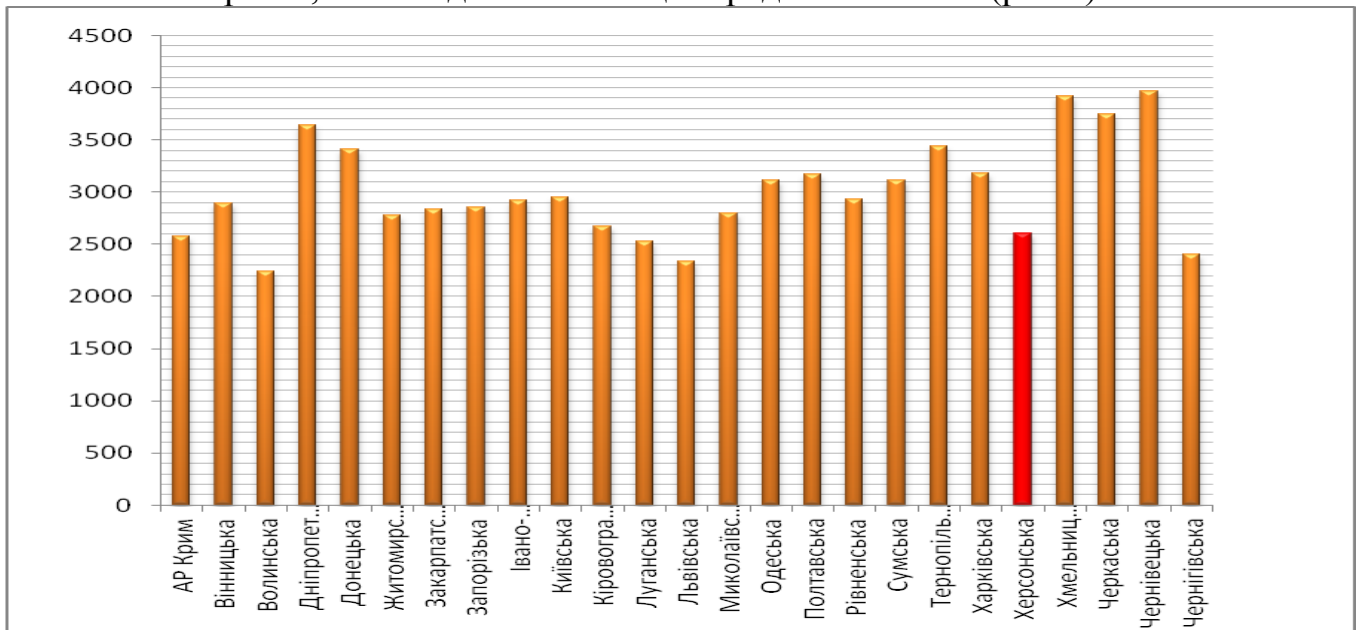


Рисунок 1. Рейтинг зареєстрованого захворювання цукрового діабету серед всього населення України на 100000 осіб на 2014 рік

Основні заходи під час лікування цукрового діабету спрямовані на створення адекватного співвідношення між вжитими вуглеводами, фізичним навантаженням та кількістю введенного інсуліну. До них відносять ряд заходів: дієтотерапія, фізичні навантаження, замісна інсулінотерапія, пересадка панкреатичних острівцевих клітин.

Будь-яку хворобу краще попереджувати, аніж лікувати. Профілактику діабету необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за умовами свого життя і звичками, харчуванням. Діти ж повинні перебувати під суворим наглядом батьків у цьому плані. У будь-якому випадку лікування завжди буде тривалим і непростим, але вилікувати діабет повністю неможливо. Тому є сенс задуматися про комплексні заходи профілактики: підтримання водного балансу, дозовану фізичну активність, здорову дієту, уникнення стресів, постійне спостереження у фахівців.

Наше дослідження складалося з двох етапів і мало на меті розкрити сучасні напрямки санітарно-просвітницької роботи щодо запобігання поширення захворювання на цукровий діабет серед підлітків Херсонщини. На 1 етапі проаналізували рівень обізнаності учнів, щодо захворювання на ЦД та запропонували педагогічні засоби профілактики ЦД, а на 2 етапі ми провели педагогічні, генетичні та медичні дослідження щодо виявлення цукрового діабету. Запропонували цикл профілактичних заходів для дітей, у яких виявлена генетична схильність. Одним із завдань роботи було розробка та проведення анкетування учнів Херсонської гімназії №20 на предмет обізнаності та визначення способу життя, харчування, фізичних навантажень та генетичної схильності учнів до ЦД. Результати показали, що 51% учнів мають генетичну схильність, 46% надають перевагу прогулянкам, 45% мають 1-2 стреси на

тиждень. За результатами анкетування було виявлено групу учнів (37 осіб), які мають генетичну схильність до захворювання. З ними було проведено вивчення будови папілярних ліній за методом дерматогліфіки. Існують три типи папілярних ліній: дуга, петля та завиток. Але схильність до цукрового діабету можна виявити за кількістю гребнів. Генетичну схильність підтверджено у 3 хлопців та 5 дівчат.

Виявивши групу ризику за допомогою метода дерматогліфіки, зі згоди батьків ми провели дослідження, щодо визначення зміни рівня цукру у крові за допомогою глюкометра у 4 осіб: 1 хлопець та 1 дівчина, які ведуть малорухомий спосіб життя, та 1 хлопець та 1 дівчина, які ведуть здоровий спосіб життя, за даними анкетування.

Це дослідження ми провели у 3 етапи. На першому ми виміряли рівень цукру у крові у дітей натщесерце. Усі отримані результати були у межах норми (5.2 – 5.7 ммоль/л). Одразу ж після першого етапу діти отримали дозу глюкози (шоколад). Другим етапом було виміряти рівень цукру у крові через дві години після глюкозо-толерантного тесту (ГТТ). Результати в усіх були у межах норми, не зважаючи на те, що рівень цукру у крові підвищувався у дітей по-різному (5.9 – 6.7 ммоль/л). На третьому етапі діти отримали фізичне навантаження у вигляді 40 присідань. Для того, щоб цукор у крові почав розщеплюватись, ми чекали 10 хвилин. У всіх дітей показники були різними, але не критичними (5.8 – 6.1 ммоль/л). Проаналізувавши отримані дані, можемо зробити висновок, що рівень цукру у крові в усіх дітей у рамках норми, проте слід пам'ятати, що це не привід забувати про поради лікаря-ендокринолога.

Імунологічний метод ґрунтується на вивченні антигенного складу клітин та рідин людського організму: крові, слини. У генетиці імунологічний метод використовується при з'ясуванні закономірностей зчеплення груп та систем крові з ознаками, які розвиваються паталогічно або нормально. У практичній роботі стає можливим прогнозувати індивідуальну схильність до певних захворювань. Методику харчування за групами крові розробив американський лікар Пітер Д'Адамо. Відповідно до його теорії, засвоюваність їжі, ефективність її використання організмом прямо пов'язане з генетичними особливостями людини, а саме, з його групою крові. Для нормальної діяльності імунної та травної систем людині потрібно вживати продукти, що відповідають групі крові, іншими словами, ті, якими в давні часи харчувалися його предки.

Висновки:

1. Аналізуючи роботи досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на цукровий діабет ми з'ясували, що цукровий діабет – це ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, що супроводжується розладом обміну речовин в організмі. До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні: генетична схильність до захворювання, надлишкова маса тіла, малорухомий спосіб життя.

2. Аналіз медико-статистичних даних щодо поширення цукрового діабету в Україні та Херсонській області у різних вікових категоріях за період з 2009 по

2014 рр. показав, що спостерігається підвищення рівня захворювання як серед дорослих, так і серед підлітків та дітей.

3. Проаналізувавши результати дослідження, визначили, що 5 хлопців та 12 дівчат знаходяться у групі ризику через генетичну схильність та за способом життя. Дослідження на предмет визначення рівня глюкози у крові за допомогою глюкометра довів, що дітей, хворих на цукровий діабет немає, проте є схильність до нього. Тому разом з лікарем-ендокринологом ми розробили цикл профілактичних заходів для дітей, схильних до захворювання.

4. Перспективи подальших досліджень ми вбачаємо у перевірці взаємозв'язку груп крові, харчування та біоритмів.

Література.

1. Ларін О. С. Аналіз діяльності ендокринологічної служби України у 2010 році та перспективи розвитку медичної допомоги хворим з ендокринною патологією / О. С. Ларін, В. І. Паньків, М. І. Селіваненко, О. О. Грачова // Міжнародний ендокринологічний журнал. - 2011. - № 3 (35). - С. 10-19.

2. Левитская З. И. Сахарный диабет и артериальная гипертензия / З. И. Левитская, Р. И. Стрюк. – М.: Медицина, 1999. – 196 с.

3. Михайлов В. В. Основы патологической физиологии: Руководство для врачей / В. В. Михайлов, Б. М. Сагалович. – М.: Медицина, 2001. - С. 117-124.

ФАКТОРИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОСТАВУ ДІТЕЙ 5 – 6 РОКІВ

Заблудська Світлана

Науковий керівник: Бондаренко С. В.

Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Формуванню постави дітей дошкільного та молодшого шкільного віку присвячені численні дослідження фахівців фізичної реабілітації [1, 3] та фізичного виховання [4]. Але протягом останніх десятиліть порушення постави залишається серед найбільш поширених нозологій дітей дошкільного віку. Практичну значущість ефективного формування постави можливо розглядати в площині повноцінності фізичного розвитку, функціональності внутрішніх органів, стабільності параметрів розумової та фізичної працездатності та врешті-решт естетичного чинника, що зумовлює зовнішній вигляд людини.

Сучасний стан розв'язання проблеми формування постави дітей можна вважати незадовільним та далеким від вирішення, оскільки кількість функціональних порушень та захворювань постави має стійку тенденцію до збільшення з кожним роком. Кількість дітей з порушенням постави в Україні за останні 20 років збільшилась в два рази і складає за даними різних досліджень, від 60 до 80%, тобто, в середньому, три дитини з п'яти мають видимі деформації опорно-рухового апарату, що, в свою чергу, призводить до збільшення патології не тільки рухового апарату, але й основних органів і систем (серцево-судинна, травна, дихальна та ін.) [2].

На складність та поліфакторність даної проблеми вказує також розбіжність у думках фахівців щодо визначення поняття «постава». Від більш простого – «постава» - це положення тіла людини, що невимушено стоїть. До більш складних визначень, що відображають рух наукової думки щодо розуміння явища, яке вивчається, а саме: постава – це навичка чи система певних рухових рефлексів, яка забезпечує в статичі і динаміці правильне положення тіла в просторі [1]. Слід також зазначити, що визначення поняття «постава» залежить від галузі науки, яка її вивчає. Так з точки зору біомеханіки, постава – це спосіб побудови біомеханічної схеми тіла людини у вертикальному положенні, яка визначається комплексом безумовних рефлексів, тобто руховим стереотипом. На нашу думку саме біомеханічний підхід дає можливість далі просунутись у розумінні механізмів, що формують поставу людини. Так згідно біомеханіки постави, руховий стереотип вибудовує з сегментів тіла конструкцію, котра придатна для прямоходіння та вертикального положення. У вертикальному положенні голова, тулуб, таз і ноги розташовуються відносно скелету таким чином, щоб вибудувати стійку конструкцію, що здатна утримувати хитку рівновагу. Така хитка рівновага тіла, що попереджає його падіння має назву скелетний баланс [2]. Оскільки всі рухи людського тіла відбуваються за допомогою м'язів, для яких тривале напруження найбільш стомливе, тіло людини прагне набути такого положення, при якому підтримка скелетної мускулатури була б мінімальною (що й відбувається за рахунок тонічних напружень статичного характеру). Такий стан прямостояння має назву м'язовий баланс вертикальної пози [3].

Крім цього розділяють вікові типи постави. Так А.А. Потапчук та М.Д. Дідур приймаючи до уваги особливості фізіологічного розвитку дітей, виділяють поставу дошкільнят та молодших школярів [5].

Оптимальна постава дошкільнят: тулуб розташований вертикально, грудна клітка симетрична, плечі розвернені, лопатки злегка виступають, живіт видається вперед, намічується поперековий лордоз. Нижні кінцівки вирівняні, кут нахилу таза – від 22 до 25°.

Нормальна постава молодшого школяра характеризується наступними ознаками: голова та тулуб розташовані вертикально, плечовий пояс горизонтально, лопатки прижаті до спини. Фізіологічні вигини хребтового стовпа відносно сагітальної площини помірно виражені, остисті відростки розташовані на одній лінії. Вип'ячування живота зменшується, але передня поверхня черевної стінки розташована спереду від грудної клітини, кут нахилу таза збільшується.

Вивчення змісту комплексів вправ показує їх спрямованість на розслаблення та напруження певних м'язових груп. Універсального комплексу фізичних вправ для покращення постави не існує. Суть усіх існуючих методів корекції постави полягає у відновленні м'язового балансу, тобто напружені м'язи необхідно розслабити, а розслабленні м'язи, навпаки, скоротити і, таким чином, відновити нормальну роботу м'язів, утримуючих наш тулуб у правильному положенні.

Мета дослідження: визначити та конкретизувати систему чинників, що формують поставу дітей 5 – 6 років.

Методика дослідження. В ході дослідження були використані методи педагогічного спостереження, гоніометрії, антропометричні та статистичні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Досліджувана група дівчаток 5 – 6 років займається художньою гімнастикою 1 рік. За цей період діти оволоділи основами техніки змагальних вправ (без предмету) та почали працювати зі скакалкою та обручем. Значна частина часу приділялась фізичній підготовці юних гімнасток.

Основна частина вправ спрямованих на зміцнення м'язів дівчаток використовується у підготовчій частині тренування. Підготовча частина для формування постави, на нашу думку, має більше значення ніж основна. В підготовчій частині, під час розминки, виконується більшість вправ спрямований на укріплення м'язів спини, живота, ніг та рук. В основній частині діти лише працюють з предметом.

Для розуміння отриманого тренувального ефекту впливу занять художньою гімнастикою на дитячий організм, доцільно представити типову схему розподілу засобів впливу на формування постави у різних варіантах підготовчої частини занять.

Таблиця 1

Орієнтовна схема підготовчої частини заняття дослідної групи щодо застосованих засобів та бюджету часу

№	Засоби	Питома вага часу, %
1.	Вправи для м'язів живота	до 25
2.	Вправи для м'язів спини	до 25
3.	Вправи для м'язів ніг	до 13
4.	Вправи для м'язів рук	до 7
5.	Вправи на розтягнення	до 30

Таким чином заняття носили загальнорозвивальну спрямованість з певним акцентом на розвиток гнучкості та відносної сили. Тривалість кожного заняття сягала 1,5 години тричі на тиждень. Протягом року було проведено тестування зрушень у фізичній підготовленості за даний період часу. Тестування проводилось згідно загальноприйнятих методик і дали наступні результати, що були представлені у табл.2.

Дані табл. 2 свідчать, що відбулися значні зрушення у всіх протестованих рухових здібностях дітей досліджуваної групи. Найбільші прирости були отримані в тестах зі силовим компонентом: стрибки в довжину з місця – 42,17 % та згинання, розгинання рук в упорі лежачи – 65,95 %. Найменші прирости були отримані в тестах: човниковий біг – 6,2 %, нахил вперед у положенні сидючи – 20,65 % та піджимання ніг в упорі лежачи – 23,36 %. Слід відмітити, що зростання показників фізичної підготовленості було стабільним у всій

батареї тестів протягом року, про що свідчить проміжний зріз тестів, що був проведений в середині дослідження. Також необхідно відзначити, що лише у двох тестах кінцеві результати мали достовірний характер. Це можна пояснити статистичною неоднорідністю показників фізичної підготовленості досліджуваних, в основі якої лежать індивідуальні темпи розвитку фізичних здібностей.

Таблиця 2

Динаміка розвитку рухових здібностей дітей 5-6 років в ході проведення педагогічного експерименту $M \pm m$, (n=12)

№	Тести	Початок дослідження	Середина дослідження	Кінець дослідження	Достовірність змін за t-критерієм Стюдента
1	Човниковий біг 4×9 м	15,556 ± 0,3	15,307 ± 0,24	14,628 ± 0,5	1, 67; p>0,05
2	Нахил вперед у положенні сидючи, см	18,4 ± 1,84	20,8 ± 1,84	22,2 ± 1,73	1,51; p>0,05
3	Присідання за 30 с, рази	21,2 ± 1,3	23,6 ± 1,19	28,4 ± 0,86	3,53; p<0,01
4	Згинання, розгинання рук в упорі лежачи, рази	9,4 ± 0,86	12,4 ± 1,08	15,6 ± 0,97	3,44; p<0,01
5	Рівновага на носках, с	15,5 ± 2,6	18,5 ± 2,70	21,213 ± 2,95	0,50; p>0,05
6	Стрибки в довжину з місця, см	70,9 ± 8,54	74,2 ± 8,54	100,8 ± 6,1	1,33; p>0,05
7	Піджимання ніг в упорі лежачи за 1 хв, рази	18,4 ± 1,84	21,3 ± 1,84	22,7 ± 1,73	0,90; p>0,05
8	Міст з положення лежачи (відстань між п'ятами та кистями), см	35,2 ± 2,70	32,1 ± 3,03	28,4 ± 2,48	0,77; p>0,05

Співставляючи данні рухової підготовленості, а також педагогічного спостереження за досліджуваними видається можливим виділити наступну систему чинників загального та специфічного впливу, що найбільш суттєво впливають на формування постави дітей молодшого шкільного віку.

Чинники загального впливу:

- морфофункціональний стан хребта та стопи до початку заняття (спадковий чинник): наявність або відсутність вроджених дефектів постави;
- рівень гармонійності показників фізичного розвитку (за показниками росто-вагового індексу та ін.) ;
- руховий режим дітей (діти у дошкільному та молодшому шкільному віці дуже активні, тому для здорового розвитку їм потрібно реалізувати необхідні обсяги кінезофілії);
- повноцінність харчування (харчовий раціон дитини має забезпечувати її організм всіма вітамінами та мінералами необхідними для здорового розвитку опорно-рухової системи).

Специфічні чинники:

- рівень рухової підготовленості, що визначає профіль виявів основних рухових якостей (провідні та «відстаючі» рухові здібності): дитячий організм

має розвиватись гармонійно, тому розвитку кожної рухової якості потрібно приділяти увагу;

- стан функції рівноваги (напрямку залежить від рівня розвитку вестибулярного апарату та м'язової системи дитини);
- показники м'язового балансу (як регулятор стійкості біомеханічної конструкції тіла).

Висновки. Проведене дослідження дозволяє зробити наступні попередні висновки:

1. Формування постави дітей старшого дошкільного віку та молодшого шкільного віку є складним поліфакторним процесом у якому беруть участь чинники загального та спеціального впливу.

2. Співвідношення системного впливу на формування постави дітей молодшого шкільного віку має суто індивідуальний характер (спадковість, умови життєдіяльності, педагогічний вплив та інші).

Література.

1. Гросс Н.А. Физическая реабилитация детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата / Н.А. Гросс. – М.: Советский спорт, 2000. – 224 с.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба – К.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
3. Козлов Ю. Фізична реабілітація дітей віком 5 – 6 років із функціональними порушеннями опорно-рухового апарату в умовах дошкільного навчального закладу / Ю. Козлов // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. - №1. – с. 65-68
4. Круцевич Т.Ю. Теорія та методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. Т.2 – 367 с.
5. Потапчук А.А. Осанка и физическое развитие детей / А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. – СПб.: Речь, 2001. – 430 с.

ПРОБЛЕМИ ГІГІЄНИ ВОЛОССЯ ПІДЛІТКІВ

Коц Анна

Наукові керівники: Козуб Н.М., Липов'як Е. І.

*Херсонського навчально-виховного комплексу №51,
Херсонський центр дитячої та юнацької творчості*

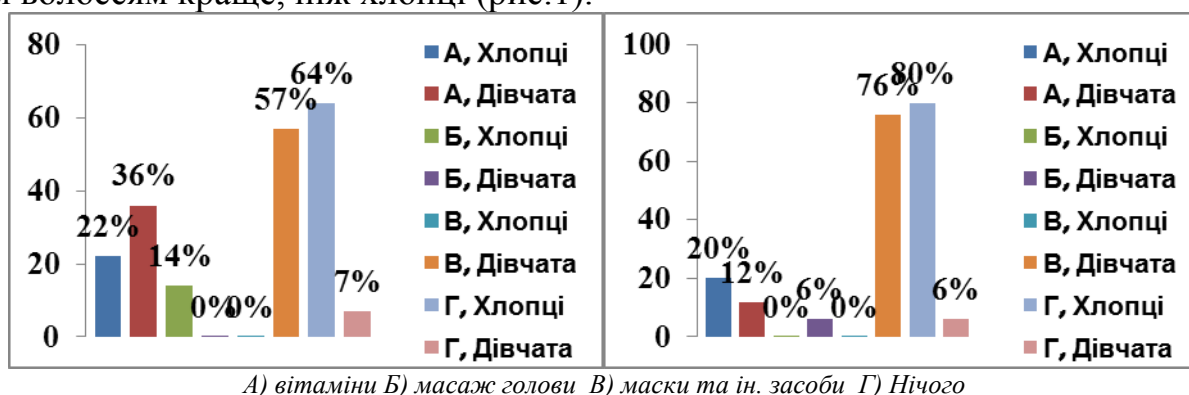
Актуальність. Волосся є відображенням стану здоров'я нашого організму та краси, тому дуже важливо приділяти їм певну увагу [1]. Дисбаланс мікроелементів та вітамінів знаходить своє відображення на стані та вигляді волосся [2],[3]. Красиве та здорове волосся роблять людину привабливою, що немало важливо для придбання впевненості в собі та зняття деяких комплексів. Насамперед, потрібно знати тип свого волосся, та як правильно за ним доглядати і розуміти, що є корисним, а що – ні[4],[5],[6].

Мета дослідження: виявити ставлення учнів до стану та якості свого волосся, та надати рекомендації щодо гігієни здорового волосся.

Результати дослідження та їх обговорення. Анкетування «Оцінка

якості здорового волосся» Анкетування проведено серед 27-ми учнів 7-го класу, та 29-ти учнів 10-го класу що відповідно склало 48% дітей віком 12-13 років та 52% - віком 15-16 років. Хлопці серед 7-го та 10-го класів скали 52% та 55%, а дівчата 48% та 45% відповідно.

Нас цікавило питання, наскільки діти приділяють увагу і турботу до стану свого волосся. Результати відповідей на питання «Як ви зміцнюєте своє волосся?» (Рис.1) показали, що 57% дівчат у 7-му класі роблять маски для волосся, 22% хлопців та 36% дівчат вживають вітаміни для зміцнення волосся, 14% хлопців роблять масаж голови, нічого не роблять для покращення свого волосся 64% хлопців та 7% дівчат. У 10 –му класі маски та інші засоби догляду за волоссям використовують 76% дівчат, вживають вітаміни – 20% хлопців і 12% дівчат, масаж роблять – 6% дівчат, нічого не роблять - 80% хлопців та 6% дівчат. Результати свідчить про те, що більша кількість дівчат доглядає за своїм волоссям краще, ніж хлопці (рис.1).

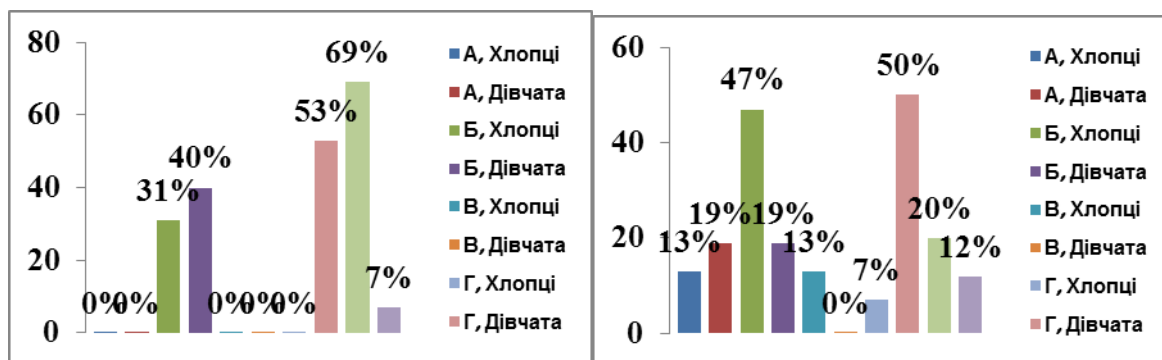


А) вітаміни Б) масаж голови В) маски та ін. засоби Г) Нічого

Рисунок 1. «Як ви зміцнюєте своє волосся?»

За показниками результатів опитування щодо питання «Як часто ви миєте голову?», виявлено, що більшість семикласників, як хлопців, так і дівчат миють голову 2-3 рази на тиждень (64% та 76% відповідно), 1 раз на тиждень миють 8% хлопців і 8% дівчат 7-го класу, частіше ніж три рази на тиждень миють голову 28% хлопців та 16% дівчат. Серед десятикласників 2-3 рази на тиждень миють 40% хлопців та 36% дівчат, один раз на тиждень - 6% дівчат, всі інші миють голову 4-5 разів на тиждень, а то і кожен день (60% хлопців та 58% дівчат). Більше ніж у половини десятикласників волосся швидко брудниться і потребують більш частішого миття.

На пряме питання «Чи є в вас якісь проблеми з волоссям?» (рис. 2) діти 7-го класу відповіли, що мають проблеми з лупою (40% дівчата і 31% хлопці) та посічені кінцівки волосся у 53% дівчат, 69% хлопців та 7% дівчат відповіли, що не мають проблем з волоссям. У десятому класі з'явилася проблема випадіння волосся (13% хлопців та 19% дівчат), лупу відмічають 47% хлопців та 19% дівчат, сильну ламкість волосся відмічають 13% хлопців, та посічені кінчики волосся турбують 50% дівчат, немає проблем з волоссям у 20% хлопців та 12% дівчат.



А) випадіння волосся Б) лупа В) сильна ламкість волосся Г) посічені кінчики Д) немає

Рисунок 2. «Чи є в вас якісь проблеми з волоссям?»

Порівнюючи відповіді на питання «Яким шампунем ви користуєтесь?» та «До якого типу належить ваше волосся?» можна відмітити, що відсотки нормального волосся майже співпали у хлопців 7-го класу (84% та 73%), та у хлопців 10-го класу (54% та 60%). У дівчат різниця була більша, у 7-му класі 44% миють нормальним шампунем, 75% вважають, що мають волосся нормального типу, у 10-му класі відповідно відсотки склали – 58% та 36%. Що стосується жирного волосся, то відповідність користуванням шампуню та типів волосся співпали у дівчат як 7-го, так і 10-го класів (по 14%). Розбіжність у відповідях хлопців була така: у 7-го класу – 8% та 20%, у 10-го класу – 13% та 26%. Відсотки комбінованого шампуню та змішаного типу волосся теж не співпали. Проблему з сухим волоссям мали 7% хлопців та 14% дівчат 10 класів.

Для того, щоб виявити, чи правильно учні розуміють типи волосся, їм були надані наступні три питання «Оберіть варіанти, які характеризують нормальний, жирний та сухий типи волосся». Аналіз відповідей показав, що якості різних типів волосся розуміють більшість учнів як 7-го так і 10-го класів. Нормальний тип волосся правильно охарактеризували 96% хлопців і всі дівчата 7-го класу та 87% хлопців і всі дівчата 10 класу. Сухий тип волосся правильно визначили 83% хлопців і 93% дівчат 7-го класу, та 83% хлопців і 95% дівчат 10-го класу, якості жирного волосся правильно відзначили 88% хлопців і 89% дівчат 7-го класу, та 89% хлопців і 69% дівчат 10-го класу.

Одними з перших на нестачу вітамінів реагують волосся, тому важливо розуміти, що якість волосся буде залежити від присутності вітамінів у організмі людини. У питанні «Які вітаміни необхідні для волосся» (рис.3) всі надані відповіді були вірними. Отже, результат аналізу цього питання показав, що серед учнів 7-го класу 38% хлопців і 46% дівчат знають про користь вітаміну А, про вітаміни групи В і вітамін С знають 6% і 9%, про вітамін Е – 50% і 36% хлопців і дівчат відповідно. Серед учнів 10-го класу відсотки знань хлопців і дівчат про вітаміни визначились наступними: вітамін А – 18% і 24%, вітаміни групи В – 18% і 14%, вітамін С – 18% і 14%, вітамін Е – 46% і 48% відповідно хлопців і дівчат. Аналіз цього питання показав дуже слабкі знання дітей щодо значення вітамінів у формуванні та живленні здорового волосся. Це свідчить про те, що вони не знають які вітаміни слід уживати та що якість волосся залежить більш від внутрішнього живлення.

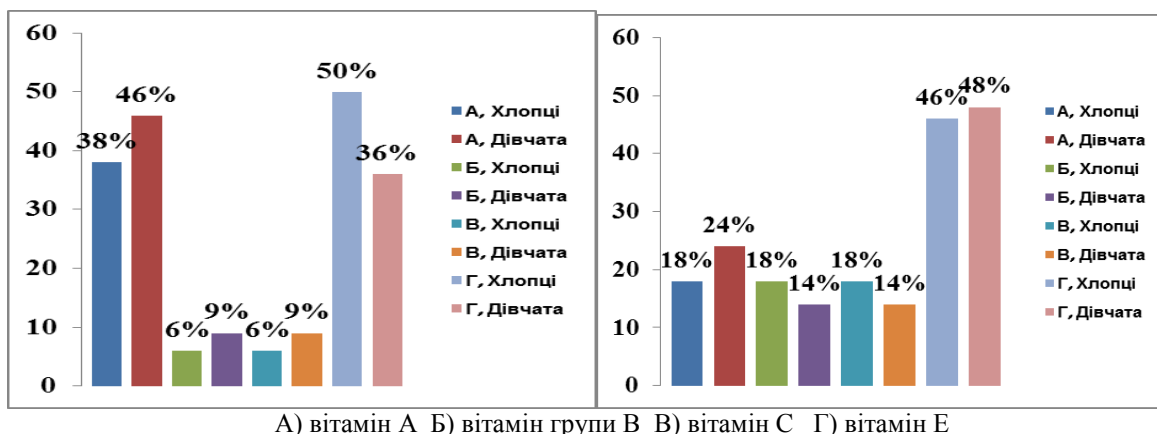


Рисунок 3. «Які вітаміни необхідні для волосся»

Аналіз знання щодо значення мікроелементів для якості волосся показав, що про важливість кальцію у 7-му класі знають 15% хлопців і 40% дівчат, про цинк – 23% і 18%, про коензимQ10 – 23% і 6%, про мідь – 23% і 6%, про селен – 0% і 13%, про сірку – ніхто не знає, про фосфор – 15% і 18% відповідно хлопців і дівчат. У 10-му класі відповіді показали наступні результати: про кальцій – 52% і 40%, про цинк – 24% і 20%, про коензимQ10 6% і 20%, про мідь – ніхто, про селен – 0% і 5%, про сірку – ніхто, про фосфор – 18% і 15% відповідно хлопців та дівчат. Надані відповіді цього питання також були всі вірні і відсоток на діаграмі повинен був сягнути по кожному мікроелементу 100%.

Нас цікавило питання, чи знають діти, що стан здоров'я людини можливо визначити за станом якості його волосся. Після аналізу питання «Стан здоров'я людини можливо визначити...» ми побачили, що у 7-му класі 33% хлопців і 41% дівчат допускають думку, що якість здоров'я та стан волосся якість пов'язані, у 10-му класі цей відсоток склав відповідно 43% хлопців і 41% дівчат.

Наступне питання було визначити фактори впливу порушення організму на якість волосся (рис.4). Всі надані відпові в питанні були вірними. Аналіз дослідження у 7-му класі показав, що про вплив стресу знають 36% хлопців і 12% дівчат, про нестачу вітамінів – 20% і 26%, про порушення функції щитоподібної залози - 16% і 8%, про вплив імунітету – 24% і 23%, про вплив ШКТ – 4% і 8%, про нестачу вітамінів – 0% і 23% відповідно хлопців і дівчат. У 10-му класі ці відсотки відповідно склали: про вплив стресу знають 19% хлопців і 12% дівчат, про нестачу вітамінів – 20% і 26%, про порушення функції щитоподібної залози - 16% і 8%, про вплив імунітету – 24% і 23%, про вплив ШКТ – 4% і 8%, про нестачу вітамінів – 0% і 23%.

Останнє питання стосувалось знання учнів щодо захворювання волосся (рис.5). Нас цікавило що знають діти про хвороби волосся. Відповіді показали, що учні звертають увагу тільки на лупу (63% та 63% учнів 7-го та 10-го класів відповідно), тоді як про інші хвороби волосся вони майже не знають. Серед учнів 7-го класу про алопецію знають 19% хлопців і 13% дівчат, про себорею - 11% і 16%, про лупу – 34% і 29%, про лишай – 11% і 16%, про фавус – 7% і 13%, про зв'язок порушення гормонального фону та захворювання волосся –

11% і 13% і про взаємозв'язок волосся і ШКТ – 7% і 0% відповідно хлопців та дівчат.

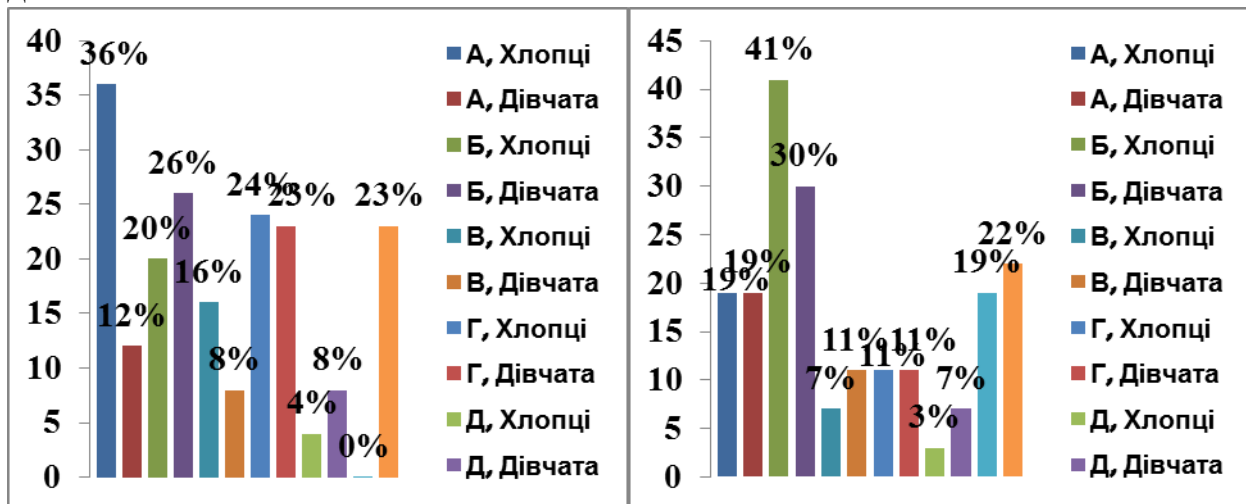


Рисунок 4. На стан волосся впливають: А) стреси Б) нестача вітамінів В) порушення функції щитоподібної залози Г) зниження імунітету Д) захворювання ШКТ

Серед учнів 10-го класу про алопецію знають 15% хлопців і 26% дівчат, про себорею- 9% і 9%, про лупу – 34% і 29%, про лишії – 15% і 17%, про фавус – 9% і 6%, про зв'язок порушення гормонального фону, та захворювання волосся – 9% і 11% і про взаємозв'язок волосся і ШКТ – 9% і 2% відповідно хлопців і дівчат (рис.5).

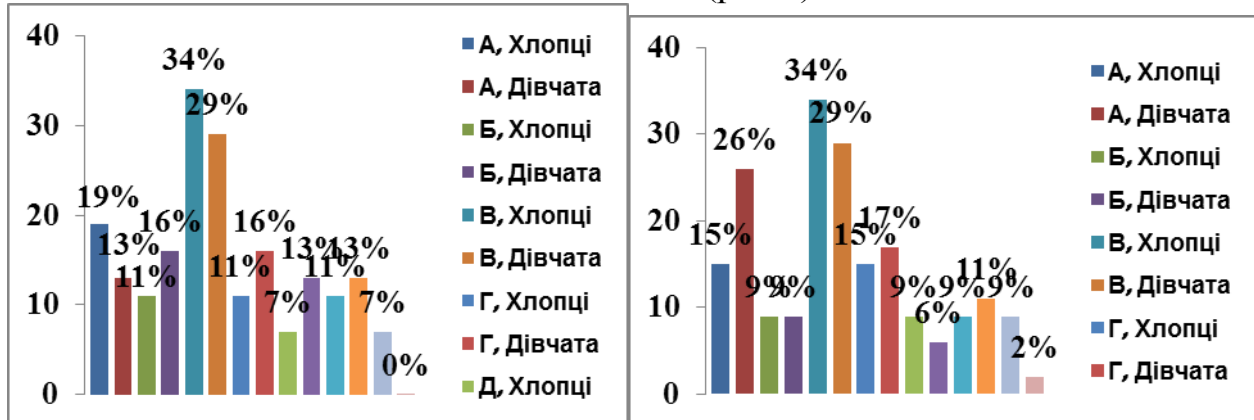


Рисунок 5. Що є захворюваннями волосся та причинами порушення волосяного покриву: А) алопеція (облисіння) Б) себорея В) лупа Г) лишії Д) парша (фавус)

Висновки.

1. Волосся – це дзеркало нашого організму. За станом волосся можна визначити й стан здоров'я людини.

2. Не приділяють уваги своєму волоссю у 7 класі 64% хлопців та 7% дівчат, у 10 класі – 80% хлопців та 6% дівчат.

3. Діти 7-го мають проблеми з лупою (40% дівчата і 31% хлопців) та посічені кінцівки волосся у 53% дівчат, 69% хлопців та 7% дівчат не мають проблем з волоссям. У десятому класі з'явилася проблема випадіння волосся

(13% хлопців та 19% дівчат), лупу відмічають 47% хлопців та 19% дівчат, сильну ламкість волосся відмічають 13% хлопців, та посічені кінчики волосся турбують 50% дівчат, немає проблем з волоссям у 20% хлопців та 12% дівчат.

4. Аналіз анкетування показав дуже слабкі знання дітей 7-го і 10-го класів щодо значення вітамінів і мікроелементів у формуванні та живленні здорового волосся.

5. Фактори впливу порушення організму на якість волосся у 7-му класі знають невеликий відсоток дітей (про вплив стресу знають 36% хлопців і 12% дівчат, про нестачу вітамінів – 20% і 26%, про порушення функції щитовидної залози – 16% і 8%, про вплив імунітету – 24% і 23%, про вплив ШКТ – 4% і 8%, про нестачу вітамінів – 0% і 23% відповідно хлопців і дівчат.

6. У 10-му класі про фактори впливу порушення функцій організму на якість волосся знають мало учнів (про вплив стресу знають 19% хлопців і 12% дівчат, про нестачу вітамінів – 20% і 26%, про порушення функції щитовидної залози – 16% і 8%, про вплив імунітету – 24% і 23%, про вплив ШКТ – 4% і 8%, про нестачу вітамінів – 0% і 23%.

7. Про хвороби волосся відповіді показали, що учні звертають увагу тільки на лупу (63% та 63% учнів 7-го та 10-го класів відповідно), тоді як про інші хвороби волосся вони майже не знають.

8. Красиве та здорове волосся роблять людину привабливою, що немало важливо для набуття впевненості в собі та зняття деяких комплексів, тому потрібно доглядати за своїм волоссям. Для того щоб волосся було красивим і здоровим потрібно знати тип свого волосся, та в залежності від нього дотримуватися певних норм правил гігієни.

Література.

1. Ахабадзе А.В. Справочник по медицинской косметике - М.: Медицина, 1975, - 250 с.
2. Гаджигорова Аида Клиническая трихология, Практическая медицина. – 2014, 184 с.
3. Рук А., Даубер Р. «Болезни волос и волосной части головы» Медицина, - 1985, 528 с.
4. <http://medportal.ru/enc/krasota/hair/>
5. <http://volos-ok.ru/tipy-volos-kak-opredelit-svoj-tip-volos/>
6. http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_triology

ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБЛАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ

Мильчук Соломія

Науковий керівник: ст. викладач Бас О. А.

Львівський державний університет фізичної культури

Постановка наукової проблеми та її значення. Рекреаційна діяльність та спорт, як і всі інші види адаптивної фізичної культури, покликаний за допомогою раціонально організованої, рухової активності, як природного

стимулу життєдіяльності, використовуючи збережені функції, залишкове здоров'я, природні ресурси і духовні сили, максимально реалізувати через задоволення можливості організму і особистості для повноцінного життя [7].

Дитина є вагомою ланкою суспільства, її становлення як окремого представника є запорукою розвитку суспільства в майбутньому.

Отже, більшість дітей стикається з проблемами руху, оскільки вони пов'язані із затримкою розвитку або неправильним розвитком статокінетичних рефлексів, патологією м'язового тону, парезами, які можуть спостерігатися в одній кінцівці, обох верхніх або обох нижніх кінцівках, на одній половині тіла, у всіх чотирьох кінцівках [1]. Складність розвитку таких дітей полягає в наявності виражених порушень скоординованої рухової роботи (синергії).

Знаючи вікові особливості дитини необхідно залучити її до цікавої діяльності, завдяки якій розвиватимуться природні здібності та задатки. Безумовно, є надзвичайно важливим також, той факт, що дітям з особливими потребами потрібен шанс довести собі і суспільству право на активне існування в розумовому та фізичному плані. Важливу роль в цьому плані відіграє саме рекреаційний спорт.

Мета роботи : на основі літературних даних проаналізувати загальні особливості проведення рекреаційно-спортивних занять та їх вплив на фізичний розвиток дітей, які мають церебральний параліч.

Методи дослідження: Аналіз та узагальнення даних наукової та методичної літератури.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи літературні дані ми виявили, що дитячий церебральний параліч (ДЦП) займає в наш час одне із провідних місць у структурі дитячої інвалідності. У більшості країн світу спостерігається тенденція зростання захворюваності на ДЦП. Рухові розлади обумовлені дією різних чинників, які безпосередньо пов'язані із специфікою захворювання .

Для дітей із церебральним паралічем характерні також розлади емоційно-вольової сфери. Емоційні розлади при різних формах ДЦП проявляються по-різному. На думку, Е. Калижнюк та В. Ковальова, це можуть бути важкі негроподібні порушення та психопатоподібні порушення на тлі органічного ураження ЦНС, які нерідко проявляються при спастичній диплегії та геміпаретичній формі ДЦП. Також І. Мамайчук зазначає, що у дітей та підлітків із ДЦП можуть спостерігатися емоційні розлади у зв'язку з наявністю фізичного дефекту, вихованням по типу гіперопіки чи ранньої соціальної та психічної деривації [1]. Як зазначають С. Дуванова, Н. Трофімова та інші вчені, емоційні розлади у одних дітей проявляються у вигляді підвищеної емоційної збудливості, дратівливості, руховому розгальмуванню, в інших у вигляді загальмованості, сором'язливості, боязкості. Схильність до коливань настрою часто поєднується з інертністю емоційних реакцій. Так, почавши плакати або сміятися, дитина не може зупинитися. Підвищена емоційна збудливість нерідко поєднується з плаксивістю, дратівливістю, примхливістю, реакцією протесту, які підсилюються в новій для дитини обстановці та при втомленості. Іноді відзначається радісний, піднесений настрій зі зниженням критики (ейфорія) [7].

Зважаючи на те, що внаслідок ушкодження центральної нервової системи у хворого на ДЦП може мати місце млявість, знижена активність, апатія, реабілітологу особливу увагу необхідно приділити формуванню мотивації до занять. Велику роль у цьому відіграє підбір доступних для дитини вправ та ігор, оскільки невдачі при ДЦП, як правило, викликають негативне відношення до процесу навчання фізичним діям в цілому. Крім принципу доступності, важливе значення має дотримання принципу послідовності й систематичності тренувальних занять: при ДЦП будь-яке перенесене гостре захворювання призводить до значної втрати набутих за останні один-два місяця психомоторних навичок.

Основною проблемою для цих дітей є руховий дефект (втрата, недорозвинення або порушення рухових функцій), що призводить до низького рівня рухової активності. Обмеження рухової активності сприяє погіршенню основних фізичних якостей, просторової орієнтації, вестибулярної стійкості, реакції на руханий об'єкт, координаційних якостей, мікро- і макромоторики, зорово-рухової реакції тощо. Постуральний і локомоторний паттерни дітей із наслідками спастичних або м'явих парезів і паралічів характеризуються різкими порушеннями рухів і тотальним зниженням стабільності балансу тіла у вертикальному положенні [6].

Ціла низка наукових досліджень свідчить, що щоденні цілеспрямовані заняття фізичними вправами можуть сприяти усуненню певних розладів у фізичному розвитку. Проблеми постави можна виправити за рахунок використання вправ коригуючого характеру, вправ у підлізанні, пролізанні та повзанні, які розвивають гнучкість і рухливість хребта. Загальнорозвиваючі і спортивні вправи циклічного характеру – ходьба, лазіння, біг, катання на велосипеді, лижах, ковзанах та санчатах, плавання, позитивно діють на функції дихання, підвищують життєву ємність легень, максимальну легеневу вентиляцію, все це в свою чергу знижує можливість респіраторних захворювань. Проведена своєчасна профілактика надлишку ваги знівельовує фактор ризику раннього розвитку артеріосклерозу і його тяжких наслідків.

Немає потреби підкреслювати цінність вправ для організму, що росте, а особливо для дітей з проблемами фізичного розвитку. Особливої актуальності набуває вироблення у дітей таких фізичних якостей, як сила і витривалість, від яких значною мірою залежить успішний розумовий розвиток, а це можливе лише при систематичному щоденному виконанні рухових дій з поступовим підвищенням рівня фізичного навантаження. Загальновідомо, що діти з ослабленим здоров'ям швидше втомлюються, а отже, менш ефективно сприймають і запам'ятовують навчальний матеріал. Розвиток координації рухів, орієнтації у просторі теж потребує клопіткої та систематичної роботи саме з дітьми із проблемами фізичного розвитку. Статистичні дані свідчать, що найчастіше травми отримують малорухливі діти, які слабкі фізично, з поганою координацією рухів і недостатньою швидкістю реакцій тощо [6].

При проведенні рекреаційних заняття головними завданнями стають сприяти загальній рухливості, удосконалення дрібної моторики рук. І важливою умовою є розслаблення спастично скорочених м'язів і зміцнення ослаблених,

розтягнутих м'язів. Важливим моментом ефективності проведення рекреаційних ігор є музичний супровід. Музика, добре підібрана до темпу руху, є найсильнішою умовою стимуляції руху [1].

При проведенні рекреаційних занять дітей, що самі ходять та дітей, які пересуваються на візочку потрібно, виокремлювати у дві групи для того, щоб урівноважити їхні фізичні сили і щоб дітям було цікаво. Для того, щоб не виникало труднощів з дітьми в рекреаційних заняттях, необхідно, щоб існувала гармонія, де можна широко використовувати широку палітру прийомів, які безпосередньо пов'язані з дотриманням основних принципів: оптимізм, повага до дитини і вимогливість до неї, розуміння душевного стану, розкриття мотивів зовнішніх обставин вчинків дитини [7].

Діти, котрі мають проблеми з опорно-руховим апаратом, але спроможні самі пересуватися, можуть не вміти бігати, стрибати, повзати. Ці локомоторні рухи переважно, потерпають при їх фізичному розвитку. Внаслідок того, що їхні спроби все ж таки виконати такі рухи призводять до негативного результату, вони більше не хочуть їх виконувати. Для побудови занять з такими дітьми треба підбирати ігри, які могли б поступово розвивати такі рухи, але не викликали в дітей небажання їх виконувати.

Більшість авторів рекомендують зважати що у дітей, які мають ДЦП є проблеми із зором, слухом. Доцільно використовувати ігри на прицілювання, ігри з елементами кидків, підкидання м'ячів, ігри, що розвивають пам'ять і уяву, а також ігри, що могли б розвивати природні локомоції, тобто охоплюють повзання, перекочування, швидку ходу (можна у вигляді естафет). Добре проводити групові ігри та ігри для розвитку координації та орієнтації у просторі. Позаяк багато з дітей має контрактури та обмеження рухів кінцівками, доцільно використовувати ігри з елементами махів (наприклад, веслування) та ігри на зменшення площі опори, тобто ігри в яких треба ходити по шнурку чи по лаві.

Для дітей, які сидять у візочку, рекомендовано так складати заняття, щоб їх якнайбільше залучати до гри. Для таких дітей важливим є навіть лише торкнутися до м'яча, а не влучити в ціль.

Автори Виндюк П.А та Волкова С.С. рекомендують велику увагу приділяти таким правилам побудови занять:

1. Враховувати темп, у якому ведеться рухлива гра. Багато рухів, які дитина не може зробити їх самостійно або робить їх неправильно при швидкому темпі виконання, а при повільному – точніше й досконаліше.
2. Поєднувати в одному занятті ігри різної спрямованості (за фізичними якостями та і видами рухів) і ступінь складності гри.
3. В грі не повинно бути надмірних м'язових напруг і тривалих затримок подиху.
4. При потребі спрощувати правила гри. Інструктор сам визначає і коректує правила [1].

Зазвичай діти у візочках потребують допомоги волонтерів чи опікунів, їхньої присутності на занятті. Разом з інструктором волонтери створюють для таких дітей атмосферу успіху, підбадьорюють, заохочують та допомагають

дещо дітям робити, але так, щоб ті не відчули того, що вони роблять це не самотійно.

Диференційований підхід при проведенні занять з дітьми даної категорії здійснюється через дозування навантажень на заняттях: вихідного положення, кількості повторення вправ, дихальних вправ і т. д. Реабілітаційно-рекреаційні заняття впливають на увагу, зміцнення м'язів, поліпшення координації, закріплення раніше набутих і формування нових рухових навичок, а також навчання використання отриманих навичок в побуті.

Проведена робота в даному напрямку зміцнює опорно-руховий апарат, активні рухи підвищують стійкість дитини до захворювань. Повноцінний корекційний ефект у роботі з дітьми з діагнозом ДЦП, не може бути досягнуто без застосування спеціального обладнання: валиків корекційних, маятникові гойдалки, похилі дошки, набивні м'ячі, відцентрова карусель.

У працях І.Павлова ми знаходимо вислів, який належить відомому французькому лікареві XVIII ст. Тіссо: "Рух за дієвістю свого впливу може замінити будь-які ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дії рухів".

Висновок. Отже, аналізуючи дані літературних джерел ми встановили, що при проведенні заняття головними завданнями стають сприяти рухливості, удосконалення дрібної моторики рук. І важливою умовою є розслаблення спастично скорочених м'язів і зміцнення ослаблених, розтягнутих м'язів. Рекреаційна діяльність, та спорт зокрема, дітей з ДЦП повинен бути комплексним, всебічним та безперервним. Необхідність раннього початку рекреаційної діяльності обумовлена високою пластичністю нервової системи дитини, здатністю до формування компенсацій. Це дає можливість дитині відчути задоволення від заняття, від гри, адже позитивні моменти сприяють покращенню психо-емоційного стану дитини загалом.

Сучасні науковці вважають спортивну діяльність універсальним адаптаційним засобом фізичного виховання для дітей з ДЦП. Якнайширше залучення дітей з цим захворюванням до систематичних занять фізичною культурою та спортом сприяє корекції вроджених порушень і покращенню якості їхнього життя, зміцнення основних м'язових груп, сприяє корекції та розвитку їх рухових навичок.

Література.

1. Виндюк П.А. Реабілітація підлітків хворих на церебральний параліч засобами фізичної культури / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту // науковий журнал. Харків, ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2012.- №7 – С. 35-39.
2. Гаврилова, Т. Через спорт до здорового способу життя / Т. Гаврилова // Фізична культура та реабілітація. - 2000. - № 3-4. - С. 18-21.
3. Державна програма розвитку фізичної Культури і спорту в Україні / Державний комітет України з фізичної Культури і спорту. - К., 1996. - 26 с.
4. Калоєрова В. Г. Фізична реабілітація при сколіотичних ураженнях хребта у дітей, які хворіють на дитячий церебральний параліч / Калоєрова В. Г., Гришун Ю.А., Корчак О.М., Булкіна К.А. // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2013.-№7. – С. 19 – 22 .[Електронний ресурс] - Режим доступу: http://nbuv.Ggov.ua/j-pdf/PPMB_2013_7_5.pdf

5. Сварнюк М. Посібник з активног відпочинку та туризму для неповносправних / М. Сварнюк, Я. Грибальський, Ю.Войтюк [та ін.] – Л. : Т-во „Зелений Хрест“ 2009. – 151 с. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://www.gcs.org.ua/publish/avt_ukr.pdf

6. Макарова Е. В. Фізична реабілітація в загальній структурі соціальної адаптації студентів із інвалідністю [Текст] : [монографія] / Е.В.Макарова. – К. : Університет „Україна”, 2012. – 364 с.

ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПЕЧІНКИ У ЛЮДИНИ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ

Омельченко Ганна

Наукові керівники: Козуб Н.М., Сіренченко О.І.

Херсонська загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів №41.

Актуальність Печінка виконує в організмі людини більше 500 функцій і тому порушення її роботи негативно впливає на загальний стан[1]. Валеологічна освіта щодо здорової печінки – це ще запобігання таких негативних звичок як алкоголь та паління та усвідомлення важливості раціонального харчування[2].

Мета: здійснити валеологічну освіту з питань здорового функціонування печінки у людини

Практичне значення. Заохочувати школярів вести здоровий спосіб життя, свідомо ставитися до себе, розуміти основні фізіологічні процеси в своєму організмі та підвищувати рівень знань щодо валеологічної освіти з роботи здорової печінки. Вести профілактику негативних звичок у школі щодо запобігання алкоголізму та паління через усвідомлене ставлення учнів до роботи та функціонування печінки в організмі людини.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведено тест «Чинники ризику для здорового стану печінки» серед 25 учнів 10 класів (рис. 1).

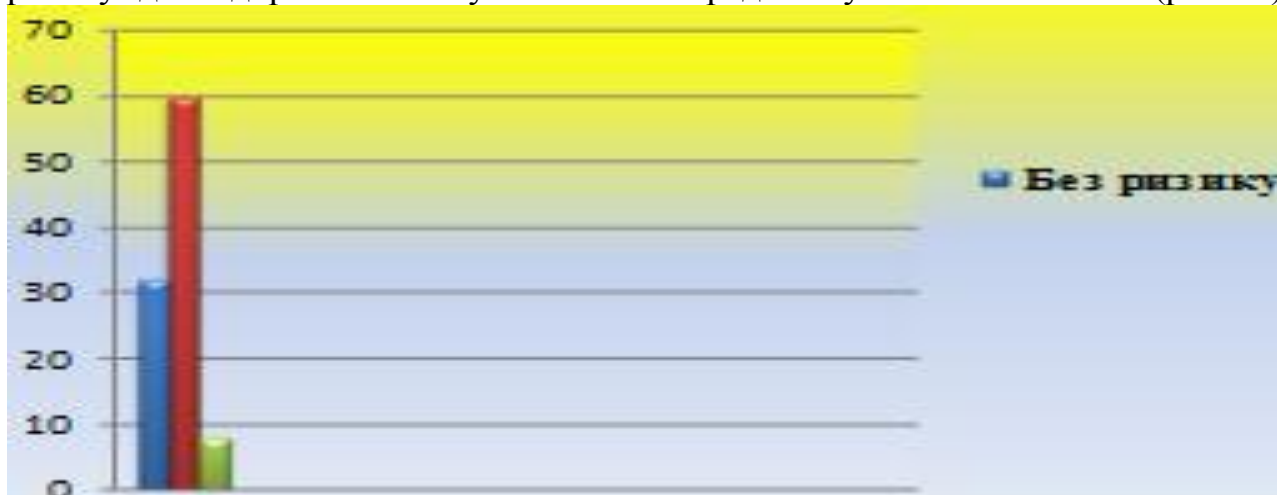


Рисунок 1. «Чинники ризику для здорового стану печінки »

Аналіз тесту показав, що лише 32 % дітей не мають ризику для здоров'я печінки, що не може не вражати. Більшість дітей мають середній рівень ризику, а саме 60 %. В групі високого ризику знаходиться 8 % дітей з 25 опитаних. Отже, більшості учнів потрібно звернутися увагу на основні ризики порушення функціонування печінки, 8% треба звернутися до лікаря за кваліфікованою допомогою. Оскільки для ефективного лікування своєчасне діагностування хвороби вкрай важливо.

Аналіз анкети «Стан моєї печінки». Для того, щоб краще розібратися, як учні розуміють функцію печінки в своєму організмі, ми їм запропонували анкету «Стан моєї печінки». За аналізом відповідей 54 учнів 10 класів була побудована гістограма на кожне запитання. На цих графіках ми проаналізували знання учнів, щодо здоров'я печінки, чинників ризику, факторів впливу на її стан.

Аналіз відповідей на питання «Захворювання печінки:» показав, що 50% знають про гепатити та 30% про цироз. Про основні симптоми ураження печінки знають приблизно всього 10% учнів. На питання «Скільки функцій виконує печінка» правильно відповіли всього 10% учнів. Печінка в організмі людини виконує більше 500 функцій.

Коли ми перерахували основні функції та запитали учнів, які функції печінки ви знаєте, то побачили, що 30% знає про секреції жовчі, 20% про знешкодженні отруйних для людського організму речовин, про регуляцію обміну речовин і енергетичного балансу, 10% знають про участь у обміні гормонів, синтезі білків та інші речовини, що відповідають за згортання крові. Про участь печінки в кровотворенні, в імунитеті, видалення надлишків вітамінів та утворенні з токсичного для організму аміаку хімічно нейтральної сечовини ніхто не відповів.

В питанні про функції жовчі 30% учнів знають про виведення знешкоджених печінкою шкідливих та отруйних речовини, сечовини, незасвоєних лікарських препаратів, кінцевих продуктів обміну холестерину та кінцевих продуктів обміну гемоглобіну, 25% - про стимуляцію моторики тонкої кишки, 20% - про емульгацію жирів та про попередження розвитку процесів гниття у кишечнику.

Про основні клітини печінки – гепатоцити знають лише 5% учнів. Про негативний вплив на печінку щодо алкоголю, вірусів та зайвої ваги знають 30% учнів, щодо нераціонального харчування – 20%, щодо тютюнопаління – 15 %, щодо паразитів та строгих дієт і різкого зниження ваги – 10%.

Коли ми учням задали питання про паразитів печінки, то про аскариду знали 50% учнів, про лямблії, амеби, ехінокок – 20%, про шистосоми – 5% опитаних (Рис.2). Про симптоми паразитів печінки було наступне питання (Рис.3). 30% учнів правильно відповіли про наявність больових відчуттів (або дискомфорту) у правому підребер'ї та неприємний запах з рота і неприємний смак у роті, 20% - про зменшення маси тіла та постійне відчуття голоду, 10% - про лихоманку, лейкоцитоз, порушення сну, 5% - про нервозність і роздратування.

Про регенеративну здатність самої печінки знають лише 10% учнів.

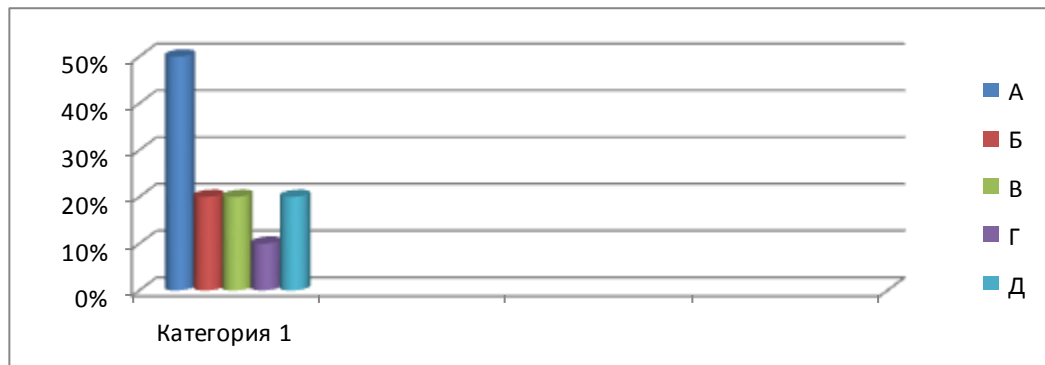


Рисунок 2. Паразити печінки: а)аскариди, б) лямблії, в) амеби, г) шистосоми, д) ехінокок

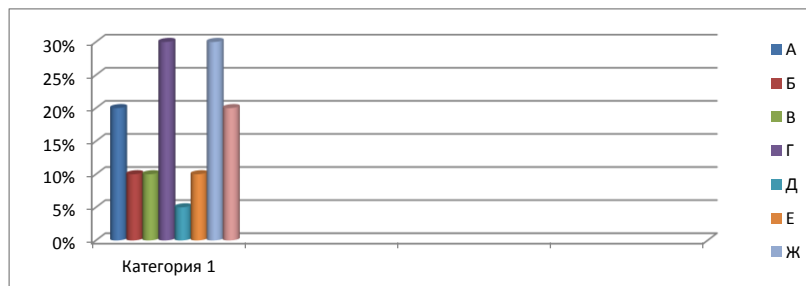


Рисунок. 3. Симптоми паразитів в печінці: а) зменшення маси тіла, б) лихоманка, в) лейкоцитоз, г) наявність больових відчуттів (або дискомфорту) у правому підребер'ї, д) нервозність і роздратування, е) порушення сну, ж) неприємний запах з рота і неприємний смак у роті, з) постійне відчуття голоду.

Аналіз результатів відповідей (рис.4) щодо некорисних продуктів для печінки показав, про негативний вплив жирної їжі знають 50% учнів, про слабоалкогольні напої - 20%, про зловживання «швидкою їжею - фастфуди» - 100%, про вживання продуктів з великою кількістю хімічних стабілізаторів та консервантів – 50%, про антибіотики - 60%, про пересмажену їжу - 50%, про сильно газовані напої – 50%, про надмірне споживання кофеїну – 20%.

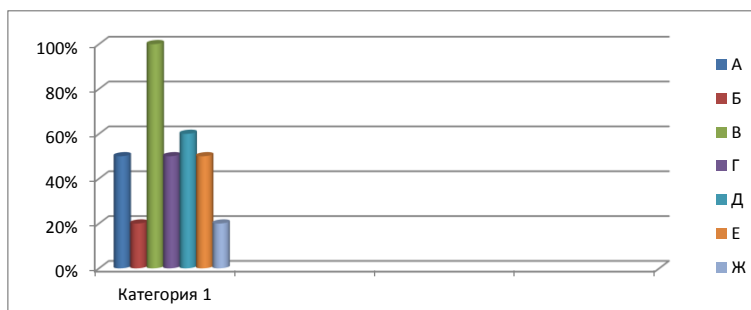


Рисунок 4. Некорисні продукти харчування для печінки: а) жирна їжа, б) слабоалкогольні напої, в) зловживання «швидкою їжею - фастфуди», г)

вживання продуктів з великою кількістю хімічних стабілізаторів та консервантів), г) антибіотики, д) пересмажена їжа, е) сильно газовані напої, ж) надмірне споживання кофеїну.

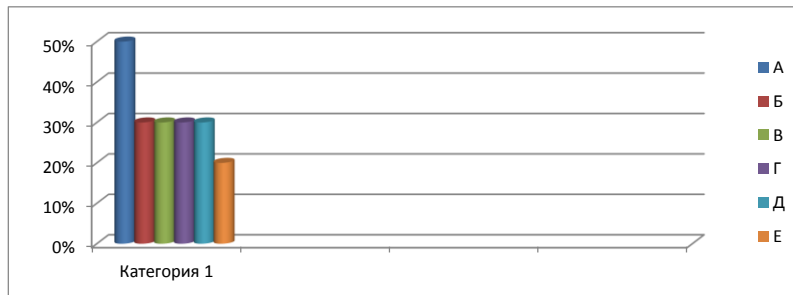


Рисунок 5. Корисні для печінки продукти харчування: а) морква, б)капуста броколі, в) буряк, г)спаржа, д) помідори, е)часник, ж) лук.

Корисними для печінки продукти харчування 50% учнів вважають моркву, 30% - капусту броколі, буряк, спаржу, помідори, 20% - часник та лук (Рис.5). Хоча всі запропоновані продукти харчування були корисними для печінки.

Гепатити в школі досить розповсюджені, тому ми вирішили запитати учнів, як можна заразитися вірусами гепатитів. Відповідь була наступна: 50% відмітили, що контактуючи зі старим слідом крові, 60% - через бритвені прилади, 10% - через зубні щітки, 70% - при нанесенні татуювання, 100% - при наркоманії.

Рекомендації з профілактики хвороб печінки. 1. Збалансоване харчування. Дієтологи радять вживати в їжу продукти, багаті вітамінами і мінералами, і відмовитися від «важкої» їжі, яка перевантажує травну систему. Заборонені: консерванти, велика кількість мучного, смаженого, жирного. Рекомендуються: овочі, фрукти, ягоди, кисломолочні продукти, нежирне м'ясо і риба.

2. Відмова від алкоголю. Бажано перестати вживати подібні напої зовсім, так як спиртне - найпоширеніший джерело патологій печінки.

3. Чіткий контроль прийому лікарських препаратів. Не слід займатися самолікуванням і починати приймати фармакологічні засоби при перших ознаках застуди або кишкового розладу. Терапевтичні дії і препарати може призначати тільки лікар.

4. Дотримання правил особистої гігієни. Проблеми з печінкою часто виникають як ускладнення вірусної або бактеріальної інфекцій. Імовірність появи яких значно збільшується при недбалому ставленні до чистоти.

5. Боротьба із зайвою вагою. Ожиріння негативно впливає на стан всіх внутрішніх органів, і печінка не виняток із загального правила.

6. Зміна способу життя. Спорт - запорука здоров'я. Не обов'язково починати кожен день з багатокілометрової пробіжки, але 20-30 хвилин на добу слід приділити пішій прогулянці або занять гімнастикою, плаванням, йогою.

7. Імунітет до стресів. Сильні емоційні переживання не приносять користі організму. Вміння швидко заспокоюватися і розслаблятися - основа нормального функціонування всіх систем нашого тіла.

Звичайно, це далеко не повний список порад, які можуть надати профільні фахівці для збереження здоров'я самої великої залози організму. Але дотримання навіть частини рекомендацій обов'язково допоможе вашої печінки повноцінно функціонувати, надійно виконуючи захисне призначення. Наше здоров'я, на самперед, залежить від самих нас, тому ми повинні мати розуміння про елементарні «правила безпеки» за для збереження печінки у належному стані [3].

Висновки. За даними тесту щодо стану печінки 32 % дітей не мають ризику для здоров'я печінки. Більшість дітей мають середній рівень ризику, а саме 60 %, в групі високого ризику знаходиться 8 % дітей. 50%учнів знають про гепатити та 30% про цироз. Про основні симптоми ураження печінки знають приблизно всього 10% учнів. 10% учнів знають, що печінка виконує 500 функцій в організмі людини. Про основні функції печінки та саме жовчі знають менш 30% учнів. Про аскаридіоз знає 50% учнів, про інших паразитів та симптомів їх ураження знає менш 20% учнів. Про регенеративну здатність самої печінки знають лише 10% учнів. Вплив різних факторів раціонального харчування на здоров'я печінки знає від 20 до 100% учнів

Шляхами зараження гепатитом 50% учні вважають контакти зі старим слідом крові, 60% - через бритвені прилади, 10% - через зубні щітки, 70% - при нанесенні татуювання, 100% - при наркоманія

Література.

1. Анатомія та фізіологія./ Воробйова Є.А., Губарь А.В., Саф'яннікова Є.Б.-М.: Медицина, 1981.- 416 с.
2. Грін Н., Стаут У., Тейлор Д. Біологія, т. 2. М., 1996 Фізіологія людини, під ред. Шмідта Р., Тевса Г., т. 3. М., 1996. – 460 с.
3. Иваников И.О., Сюткин В.Е., Говорун В.М. Общая гематология. Учебное пособие. – М.:МАКС Пресс, 2002. –112
<http://www.twirpx.com/file/432912/>

ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Сидоренко Людмила

Наукові керівники: доцент Маляренко І. В., Гацосва Л.С.

Херсонська спеціалізована школа І-ІІІ ступенів №52.

Постановка проблеми та аналіз публікацій. Динаміка працездатності відчуває вплив тижневого ритму: у понеділок відбувається впрацювання після вихідних днів, максимум працездатності спостерігається у середині тижня, а до п'ятниці вже накопичується втома, втому і працездатність падає [1].

Ці цикли дають нам можливість визначити три стани самопочуття людини: фізичний, емоційний, інтелектуальний. Вони дають змогу людині піднятися на вищий рівень еволюції (процес розвитку живих організмів від найпростіших

одноклітинних до вищих ссавців), тому з повагою потрібно ставитися до них. Якщо ми будемо не уважно ставитися до ритмів, то це може згубно вплинути на наше здоров'я [4].

З цього ми можемо зробити припущення, щоб почувати себе здоровою людиною, треба правильно вибирати час для проведення будь-якої діяльності і для цього потрібно вивчати біологічні ритми, та їх вплив на фізичну працездатність [6].

Метою нашого дослідження є висвітлення взаємовпливу здоров'я та фізичної працездатності дітей середнього шкільного віку.

Відповідно до обраної теми та мети дослідження нами були поставлені наступні завдання:

1. Охарактеризувати сучасний стан проблеми фізичної працездатності дітей середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл.
2. Проаналізувати методики дослідження фізичної працездатності.
3. Провести порівняльний аналіз фізичної працездатності дітей середнього шкільного віку

Методологія дослідження визначила поетапність нашої роботи. Розроблена схема організації дослідження забезпечила логіку, послідовність і чіткість розв'язання поставлених завдань.

Перший етап був присвячений визначенню та теоретичному узагальненню проблеми фізичної працездатності дітей середнього шкільного віку. Детальний аналіз спеціальної науково-методичної літератури дозволив обґрунтувати мету та основні завдання, визначити об'єкт, предмет, методи.

На другому етапі проводився педагогічний експеримент з метою визначення показників фізичної працездатності. У нашому дослідженні фізичну працездатність ми досліджували за методикою індексу Гарвардського степ-тесту та індексу Руф'є. [2, 3, 5].

Третій етапі роботи був присвячений математико-статистичній обробці отриманих результатів, узагальненню та оформленню роботи.

Результати дослідження та їх обговорення. На початку педагогічного експерименту нами було проведено індивідуальні бесіди з директором, вчителями, методистами, вчителями фізичної культури, батьками, ознайомлено з умовами нашого експерименту та отримано згоду директора і батьків на участь дітей у нашому дослідженні. Згідно з результатами медичного обстеження і тестування діти були віднесені для занять фізичними вправами до основної медичної групи.

У цьому аспекті картину стану здоров'я дітей доповнюють дані кількості пропущених навчальних днів через захворювання. Аналізуючи анкетні дані можна констатувати, що кожна дитина не відвідує заняття з причин хвороби в середньому 3-5 днів на місяць, характер захворюваності при цьому різний, але респіраторні захворювання є головною причиною пропусків навчальних занять.

Наше дослідження було спрямовано на визначення фізичної працездатності дітей 14-15 років. У дослідженні прийняли участь 77 дітей, які навчаються у 9^{их} класах. За результатами першого етапу педагогічного експерименту були сформовані групи: основна група (ОГ) у кількості 26 осіб і

дві групи порівняння (ГП₁, ГП₂) - 51 осіб. До ОГ увійшли діти, які навчаються у 9^{ому} класі з поглибленим вивченням музичного мистецтва ЗОШ №52. До ГП₁-учні 9^{го} А класу Херсонської спеціалізованої школи №52. До ГП₂- учні 9^{го} А класу Херсонської загальноосвітньої школи №50.

Аналізуючи данні таблиці 1 та рис 1, 2 можна констатувати, що в дітей, які навчаються в одній спеціалізованій школі з поглибленим вивченням української мови, але мають різну спеціалізацію (ОГ - діти 9^{ого} класу, окрім всього мають спеціалізацію поглибленого вивчення музичного мистецтва) рівень розвитку фізичної працездатності знаходиться в межах норми.

Таблиця 1

Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей ОГ та ГП₁

Група Показники	ОГ	ГП ₁	Різниця	
			Абсолютна	Відносна
ІГСТ	75,2	67,8	7,7	10,2%
Проба Руф'є	7,6	7,8	0,2	2,6%

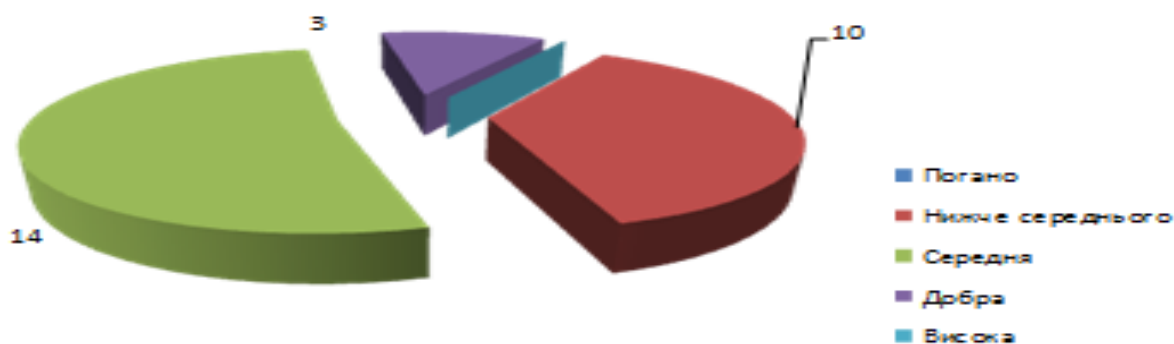


Рисунок 1. Розподіл дітей ОГ за рівням розвитку фізичної працездатності

Але треба зауважити, що у дітей ОГ за тестом ІГСТ у порівнянні з показниками дітей ГП₁ різниця за абсолютними значеннями дорівнює 7,7 ум.од. (10,2%) на користь дітей ОГ. Аналогічна картина спостерігається і у досліджуваних дітей в тесті індекс Руф'є, у дітей ОГ результати краще результатів ГП₁ на 2,6%, за абсолютними значеннями дорівнює 0,2 ум од.

В обох групах однакова кількість дітей мають середній рівень розвитку фізичної працездатності (14 осіб).

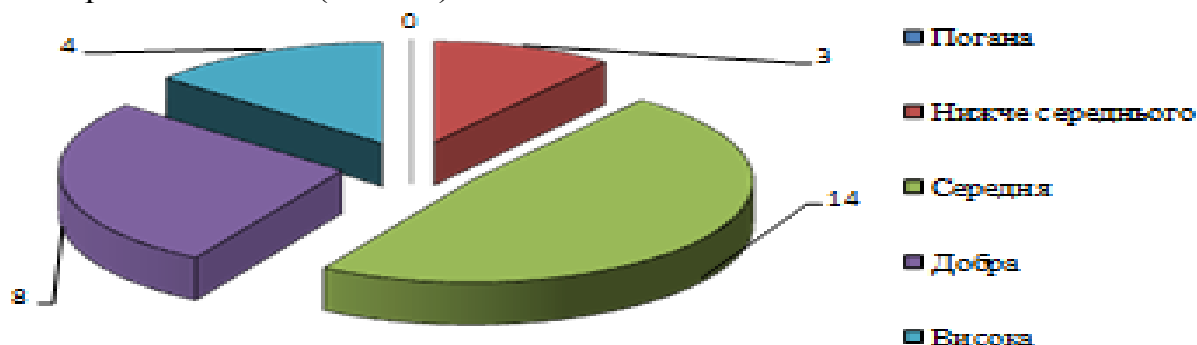


Рисунок 2. Розподіл дітей ГП₁ за рівням розвитку фізичної працездатності

Аналізуючи результати дослідження рівнів розвитку фізичної працездатності дітей ПГ₂ встановлено, що середній рівень мають 10 осіб, нижче середнього та низький – 14 осіб, високий та вище середнього – 4 осіб.

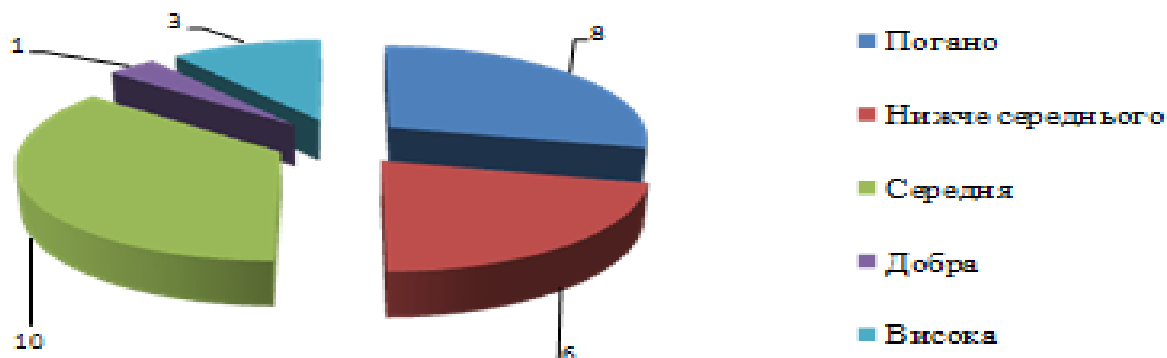


Рисунок 3. Розподіл дітей ПГ₂ за рівням розвитку фізичної працездатності

За результатами аналізу даних таблиці 2. та рис 2, 3 можна констатувати, що в дітей ПГ₂, які навчаються в ЗОШ № 50 рівень розвитку фізичної працездатності знаходиться в межах вікових норм.

Таблиця 2

Порівняльна характеристика фізичної працездатності дітей ПГ₁ та ПГ₂

Група Показники	ПГ ₁	ПГ ₂	Різниця	
			Абсолютна	Відносна
ІГСТ	67,8	66,4	1,4	2,0%
Проба Руф'є	7,8	7,9	0,1	1,2%

Показники фізичної працездатності у тесті ІГСТ в дітей ПГ₂ порівняно з показниками дітей ПГ₁ гірше на 1,4 ум.од. (2%), різниця у показниках за пробою Руф'є склала 0,1 ум.од. на користь ПГ₁

На основі отриманих результатів нами були зроблені наступні **висновки**: - 1. Рівень розвитку фізичної працездатності дітей, які прийняли участь у дослідженні відповідає віковим нормам; 2. Організація фізкультурно - оздоровчої роботи протягом навчального дня в ЗОШ № 52 дозволила дітям, які у ній навчаються продемонструвати кращі результати порівняно з дітьми, які навчаються в ЗОШ №50; 3. Встановлено, що діти ОГ, які навчаються в класі з поглибленим вивченням музичного мистецтва (хоровий спів) продемонстрували кращі результати, ніж інші діти.

Література.

1. Амосов Н.М. Раздуми про здоров'я. 3-е изд. доп. и перераб - М.: ФиС, 1987. - 123 с.
2. Бальсевич В.А., Запорожанов В.А. Физическая активность человека. - Киев. Здоров'я, 1987. - 217 с.
3. Виленский М.Я., Ильинич В.И. Физическая культура работника умственного труда.-М.: Знание, 1987. - 285 с.
4. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М.: Флинта, 1999.-560С.Карпман В.Л. Тестирование в спортивной медицине./ В.Л. Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. – Физкультура и спорт. – 1988. – 207 с.

5. Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я., Страпко Н.П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека.- К.: Здоров'я, 1986.- 152с.

ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНІЧНА ОСВІТА ТА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ ЯК ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ

Шестак Ольга

Наукові керівники: доцент Голяка С. К., Ласька С.С.

Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва

Херсонської міської ради

Вступ. Навчальний процес – це велике навантаження на організм дитини, тому разом з атестатом зрілості учень часто отримує купу «шкільних хвороб», отриманих у зв'язку з освітнім перевантаженням, порушенням умов навчання, перенапруження нервової системи, аналізаторів, режиму харчування і стресу. Однією з таких «шкільних хвороб» є зниження гостроти зору.

Поширеність захворювань органів зору є актуальною комплексною проблемою, яка потребує вирішення в цілях забезпечення здорового існування та працездатності сьогоденного і майбутніх поколінь. Ряд вчених вважають, що для профілактики захворювань органів зору необхідно дотримуватися основних правил гігієни зору [2, 4]. Тотальна комп'ютеризація навчання та у вільний час дітей і підлітків призводить до тяжко виправних порушень зору і є основною їх причиною [6]. Підвищення рівня усвідомлення учнями важливої ролі отримання необхідних валеолого-гігієнічних знань, також застосування систематичних гімнастичних вправ для очей як засобів, що сприятимуть збереженню здоров'я та профілактиці захворювань органів зору є однією з необхідних умов виховання здорового підростаючого покоління [3, 5].

Застосування профілактичних заходів повинно бути направленим на зменшення розповсюдженості офтальмологічних хвороб, і ця проблема вимагає загальнодержавного і особистісного підходу до її вирішення.

Мета роботи – вивчити особливості валеолого-гігієнічної освіти та застосування гімнастичних вправ для очей як основ профілактики захворювань органів зору у школярів.

Організація та методики дослідження. Обстеження проводилось на базі Херсонської гімназії №20 імені Б.Лавренюва протягом двох навчальних років у декілька етапів. Під час I етапу, що проводився восени 2014-2015 н.р. нами за проведене анкетування з визначення рівня валеолого-гігієнічної освіченості та визначення гостроти зору учнів; II етап - присвячений вивченню ролі систематичного застосування комплексу гімнастичних вправ [5] для очей у покращенні (або у зниженні динаміки погіршення у дітей, які мають спадкові ознаки захворювання) гостроти зору. Цей етап був проведений восени 2015 року серед учнів гімназії. У дослідженні було охоплено 136 учнів трьох вікових груп: молодшого шкільного віку (4-ті класи – 42 учні, 9-ті класи – 42 особи та 11-ті класи – 52 учні).

Гостроту зору в учнів ми вивчали за допомогою таблиці Сивцева за участі медичної сестри Херсонської гімназії № 20.

Гімнастичні вправи за Корбет та Бейтс у експериментальних групах рекомендували індивідуально та груповим способом застосовувати тричі кожного дня по 5-10 хв, під час навчальних занять, самостійно в домашніх умовах.

Під час I етапу дослідження (восени 2014 року) на обстежуваних було одержано фактичний матеріал про вікові особливості обізнаності з питань валеолого-гігієнічної освіти як профілактики захворювань органів зору в дітей шкільного віку. Учням була запропонована анкета «Здоров'я органів зору», що проводилася двічі: вихідне анкетування та анкетування після заходів валеолого-гігієнічної освіти.

Протягом місячника здорового способу життя, який проводився у гімназії протягом жовтня 2014 року нами було проведено ряд заходів; а) агітаційні роз'яснення для учнів; б) вікторина для учнів молодших класів «Веселі оченята»; в) тренінг для учнів середніх класів: «Інформаційні гаджети: обирай – сучасну мобільність чи здоров'я?» г) рекламні агітаційні ролики «Світ перед очима»; д) гімнастика для очей з відеосупроводом; е) підготовлено відеосупровід до застосування гімнастичних вправ для очей; є) рекламний ролик «Збережи свій зір»; ж) розробка та подальше функціонування сайту «perfectvision.esy.es».

Результати дослідження та їх обговорення. Аналізуючи дані вхідного та вихідного анкетування можна зробити відмітити, що при обробці статистичного матеріалу I етапу анкетування виявлено деяку тенденцію кращої обізнаності в питаннях гігієни зору у дітей старших класів порівняно з учнями молодших вікових періодів. На нашу думку, це зумовлено тим, що учні старших класів вивчали з предмету «Біологія людини» тему «Сенсорні системи. Порушення сенсорних систем». Встановлено, що під час повторного анкетування учнів після впровадження валеолого-гігієнічної освіти спостерігається тенденція до підвищення обізнаності в питання гігієни зору в учнів гімназії.

Окремі два питання цієї анкети стосувалися наявності випадків короткозорості у родинах учнів: «Чи є у Вашій родині рідні, що страждають короткозорістю? та «Чи є у Вашій родині рідні, в яких погіршився зір у 20-30-річному віці?». В результаті встановлено, що у 22 учнів серед яких проводилося дослідження у родині батьки (або хтось один з батьків) страждали короткозорістю. Це дозволило нам сформувати дві групи для досліджень впливу систематичного застосування гімнастики для очей: в першій групі ці вправи рекомендували систематично застосовувати, а друга група – контрольна.

Отже, можемо відмітити, що більшість учнів гімназії намагаються дотримуватися тих елементарних правил, які дозволять їм зберегти свій зір.

Офтальмологічне дослідження нами здійснювалося двічі: восени 2014 та восени 2015 років. У викладі результатів дослідження ми зупинилися на

порівнянні показників гостроти зору нинішнього навчального року з показниками попереднього.

Аналіз даних офтальмологічного обстеження в учнів 4-х класів показав, що у деяких учнів було відмічено зниження або покращення гостроти зору в порівнянні з минулим навчальним роком. Так, в 14% учнів покращилася гострота зору на 0,05-0,1 D, в порівнянні з минулим роком. Лише в 10% учнів спостерігається погіршення зору в 0,1 D та 0,4 D. Під час аналізу анкет з питань валеологічної обізнаності учнів 4-х класів, ми спостерігаємо відповіді саме цих учнів, котрі вказали про своє власне погіршення гостроти зору, що співпало з нашими офтальмологічними дослідженнями

Результати офтальмологічного дослідження серед учнів 9-х класів показав, що у 10 % від усієї кількості учнів, спостерігається зниження гостроти зору в порівнянні з минулим роком на 0,05-0,65 D. На нашу думку, такі результати можуть бути пов'язані зі змінами у фізичному розвитку учнів, з проведенням великої кількості часу перед екранами телевізору та комп'ютеру, а також значним перенапруженням очей під час навчання у школі чи при виконанні домашнього завдання. Але не зважаючи на погіршення, в деяких учнів спостерігалися також і покращення зору. 10 % від усієї кількості учнів мають не значне покращення в межах 0,05-0,3 D.

Останнім ми провели дослідження в 11-х класах. Порівнявши дані, отримані нами під час повторної перевірки гостроти зору, ми зробили висновки, що 23% від усієї кількості учнів класу мають покращення зору в 0,05-0,2 D. Але є і незначні зниження гостроти зору в одного учня (4%) в 0,15D. Ми вважаємо, що такі результати, а точніше покращення гостроти зору в учнів 11 класу пов'язані з регулярним проведенням комплексу гімнастичних вправ протягом 2014-2015 н. р.

Цей клас був взятий для дослідження впливу гімнастичних вправ для очей, запропонованих нами на початку минулого навчального року. Ми можемо побачити, що виконання різних гімнастичних вправ позитивно впливають на зір дітей шкільного віку. Але також спостерігаються у дослідженні погіршення зору в однієї дитини, пов'язані з фізіологічним розвитком та віковими особливостями учня.

У 2015-2016 н. р. одним із наших завдань було порівняти результати офтальмологічного дослідження минулого і теперішнього навчального року у двох групах експерименту: перша була сформована з учнів, які мають знижену гостроту зору (0,20-0,95 D) і у якій ми застосовували комплекс гімнастичних вправ, друга - сформована з учнів, які мають знижену гостроту зору (0,20-0,95 D), але в них ми не застосовували комплекс гімнастики для очей.

Результати проведеної статистичної обробки інформації у групах учнів, які мають погіршений зір представлені у таблиці 1.

З даних таблиці видно, що середньогруповий показник гострота зору в експериментальній групі (ЕГ) становив $0,75 \pm 0,02$ D, тоді як в учнів контрольної групи (КГ) - $0,83 \pm 0,02$ D. Статистична обробка за допомогою критерію Стюдента дозволила відмітити достовірність різниці між цими показниками ($t=4,0$, $p \leq 0,01$).

Таблиця 1

Порівняльна характеристика показників гостроти зору в учнів

Етапи дослідження	Середні показники гостроти зору у групах учнів, які мають погіршений зір		Достовірність різниці
	ЕГ (14 осіб)	КГ (16 осіб)*	
До використання гімнастики	0,75±0,02	0,83±0,02	t=4,0, p≤0,01
Після використання гімнастики	0,85±0,01	0,80±0,02	t=3,5, p≤0,01
Приріст показника	+18,2%	-7,9%	
Достовірність різниці	t=5,0, p≤0,01	t=1,5, p≥0,05	
Етапи дослідження	Середні показники гостроти зору у групах учнів, які мають погіршений зір (у дітей батьки мають порушення зору)		Достовірність різниці
	ЕГ (11 осіб)	КГ (11 осіб)*	
До використання гімнастики	0,84±0,02	0,82±0,02	t=1,0, p≥0,05
Після використання гімнастики	0,85±0,02	0,77±0,03	t=2,28, p≤0,05
Приріст показника	+1,5%	-8,1	
Достовірність різниці	t=0,5, p≥0,05	t=1,39, p≥0,05	

* - у групі систематично гімнастичні вправи для очей не застосовувалися

Після етапу застосування комплексу гімнастичних вправ серед учнів цієї ЕГ ми знову здійснили оцінку гостроти зору в учнів обох груп. Нами виявлено, що середньогруповий показник гостроти зору у ЕГ становив 0,85±0,01 D, що на 18,2% покращився порівняно з аналогічним показником цієї групи до застосування гімнастичних вправ. Це також підтверджується і за показником критерію Стюдента (t=5,0, p≤0,01). У КГ ми, навпаки, спостерігаємо погіршення показників гостроти зору через рік після I етапу обстеження на 7,9% до 0,80±0,02 D. При порівнянні показників ЕГ та КГ на II етапі обстеження ми спостерігаємо достовірно вищі результати групи учнів, для яких застосовувалися гімнастичні вправи (t=3,5, p≤0,01).

Окремо нами були створені групи з учнів, в яких батьки страждають короткозорістю з дитинства або зір суттєво погіршився у 20-30 років. В одній з груп учнів ми застосовували гімнастичні вправи для очей, друга група порівняння. Видно з даних таблиці 1, що перед початком експерименту відносно вищими показниками гостроти зору характеризувалися учні ЕГ в яких середньостатистичний показник становив 0,84±0,02 D, тоді як у КГ - 0,82±0,02 D, але він достовірно не відрізнявся (t=1,0, p≥0,05). Після проведення експерименту, встановлено, що у ЕГ показники гостроти зору покращилися на 1,5%, і становили в середньому - 0,85±0,02 D, тоді як в КГ учнів - показник гостроти зору за рік погіршився на 8,1%, і становив, в середньому - 0,77±0,03 D. При здійсненні статистичної обробки за допомогою критерію Стюдента нами не виявлено достовірних різниць між показниками гостроти зору у обох групах до та після експерименту. З іншого боку ми спостерігаємо достовірні різниці між показниками гостроти зору ЕГ та КГ на другому етапі дослідження (t=2,28, p≤0,05).

Висновки. В учнів експериментальної групи зниженою гостротою зору спостерігається покращення показників гостроти зору після систематичного використання гімнастичних вправ, які достовірно відрізнялися від показників учнів контрольної групи. Систематичне застосування гімнастичних вправ для очей дозволяє знизити динаміку погіршення гостроти зору в учнів, батьки яких мають погіршений зір.

На базі Херсонської багатoproфільної гімназії №20 імені Б.Лавренюва з метою профілактики захворювань органів зору школярів нами запроваджено ряд заходів, зокрема агітаційні роз'яснення, тематичні вікторини, тренінги. На уроках з молодшими школярами, їх класними керівниками, а також для учнів середніх та старших класів використовуються 2-3 хвилинна гімнастика для очей за Бейтс з відео-супроводом. Демонструється рекламний ролик «Збережи свій зір», а також розроблений функціональний сайт «perfectvision.esy.es.».

Література.

1. Бейтс У.Г. Гимнастика для зрения. / У.Г.Бейтс. – М.: Знание, 1998. – 267 с.
2. Белецкая В.И. Гигиена зрения. / В.И. Белецкая. – М.: Медицина, 1999. – 24 с.
3. Голяка С.К. Профілактика захворювань органів зору школярів в аспекті валеолого-гігієнічної освіти. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. / С.К. Голяка, Н.Є. Галицька. – Херсон, 2010. – 55 с.
4. Вавіна Л. Врахування порушення зору у дітей під час навчання в школі. / Л.Вавіна. // Початкова школа. – 2006. – №11. – С. 58–61.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена: пособие для студентов пед. ин-тов / А.Г. Хрипкова, М.В. Антропова, Д.А. Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
6. Шнайдер Д. Тренировка зрения для работающих на компьютере: пер. с нем. / Д. Шнайдер. – М.: Интерэксперт, 1997. – 128 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАНЬ ПРО КАРІЄС У ШКОЛЯРІВ

Шубіна Наталія

Наукові керівники: Козуб Н. М., Бурлака Л. І.

Херсонська загальноосвітня школи I-III ступенів № 46.

Актуальність. Захворюваність карієсом зубів дитячого населення України залишається високою, досягаючи розповсюдженості 90-100% у різних вікових групах. При цьому зберігається тенденція до росту інтенсивності цього захворювання [2]. У зв'язку з такою епідеміологічною ситуацією актуальною є проблема попередження карієсу зубів.

Мета: виявлення знань про карієс серед школярів, пошук методів профілактики захворювання на карієс і привернення уваги до цієї проблеми учнів різного віку.

Відповідно до мети роботи були поставлені наступні **завдання:**

1. Ознайомитися з літературними джерелами з питань що таке карієс, його різновиди, симптоми, наслідки.
2. Провести анкетування в школі серед 7-х - 9-х класів.
3. Проаналізувати результати і виявити рівень знань у школярів щодо карієсу зубів.
4. Знайти методи боротьби та профілактики карієсу

Карієс зубів - патологічний процес при якому відбувається розм'якшення твердих тканин зубів з подальшим утворенням порожнини. Найбільше поширення і визнання у стоматологів нині отримала класифікація карієсу за Блеку [3], що відбиває локалізацію каріозних порожнин і глибину процесу(рис.1).

Демінералізація або розмивання мінеральних речовин, що утворюють емаль, відбувається під дією бактерій. В результаті поганої гігієни порожнини рота на емалі з'являється м'який наліт.



Фіссурний карієс



Середній карієс



Пришийковий карієс



Важкий глибокий карієс

Рисунок 1. Типи карієсу за класифікацією Блеку

Цей наліт міцно зв'язується з поверхнею зуба і служить місцем зосередження різноманітних бактерій. Доведено, що карієс не розвивається у тварин, організм яких позбавлений бактерій, навіть в тих випадках, коли ці тварини містяться на карієсогеній дієті. Поглинаючи вуглеводи, що входять до складу нальоту, бактерії виділяють органічні кислоти. Кисле середовище сприяє руйнуванню кристалів апатиту, що входить до складу емалі, зовнішньої захисної оболонки зуба. Після цього мікроби проникають в шари, що пролягають нижче, і починають руйнувати їх [1,3,4].

Схильність до карієсу залежить від:

- якості емалі зубів і формування на ній пеллікули
- пов'язана з типом будови лицьового скелета, щелеп і прикусу.

- географічний, професійний, віковий і статевий чинників.

Найвразливіші перед карієсом: діти і підлітки; літні люди або ті, хто страждає хронічними захворюваннями; вегетаріанці і вегани; прибічники жорстких дієт і різних систем живлення (роздільне, сирієдіння і так далі) [5].

Аналіз анкетування. Анкета «Проблема карієсу» проведена серед 176 учнів 7 – 9 класів. За кожну правильну відповідь учням нараховувались бали та визначалась їх загальна сума. Висока оцінка відповідала сумі балів – 8-12, середня - 5-7, низька – 1- 4. Підраховуючи загальні бали всіх учнів кожної паралелі ми побачили, що найбільший відсоток високої оцінки був у дітей 9 класів (61%), потім у 8 класів – 59% та у 7 класів – 51% (рис.1).

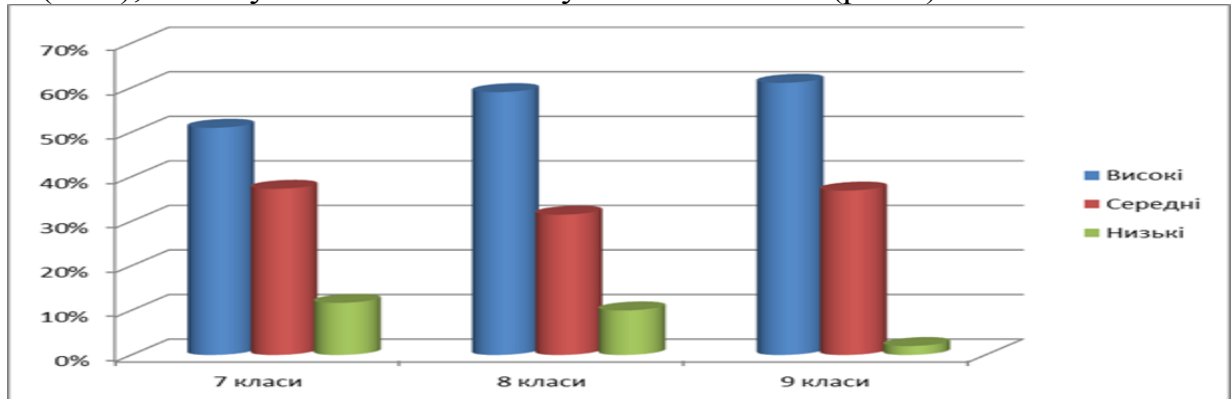


Рисунок 1. Порівняльна характеристика знань учнів щодо будови, живлення та хвороби зубів на карієс.

Після аналізу загальних балів ми розглянули ті питання, де було зроблено найбільше помилок та ті, що наш погляд, були важливими щодо проблеми карієсу (рис.2-5). З'ясовуючи питання, де найбільш всього локалізуються мікроби в ротовій порожнині, ми відмітили, правильну відповідь – на зубній бляшці – відповіли 43% учнів 7 класів, 23% - 8 класів та 51 % - 9 класів (рис.2).

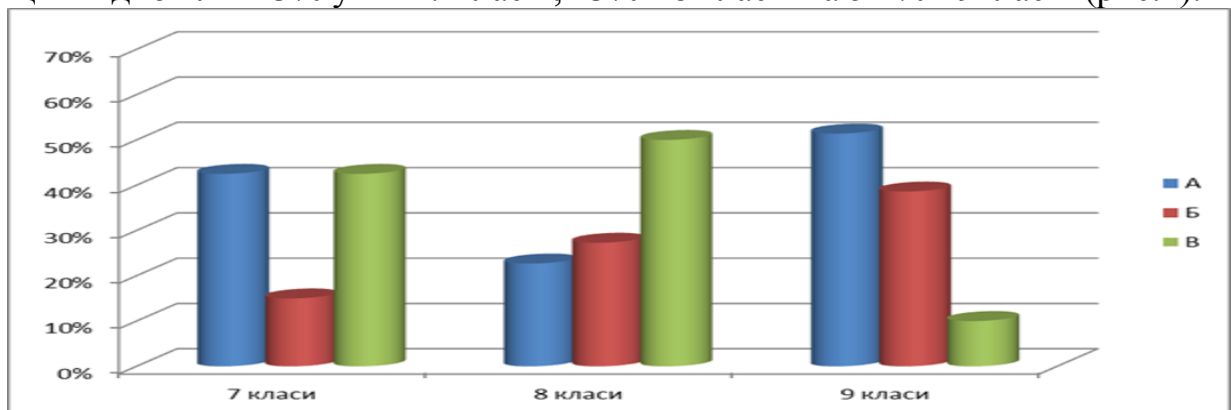


Рисунок 2. «Де найчастіше локалізуються мікроби?» а) на зубній бляшці ; б) на яснах ; в) на язиці.

На запитання анкети «Фактори підсилюють каріозний процес» остання відповідь була вірною. Нажаль цю відповідь, не помітив ніхто з усіх учнів трьох паралелей класів, кожен бачив одну, чи дві відповіді, але не здогадались, що всі відповіді вірні(рис.3).

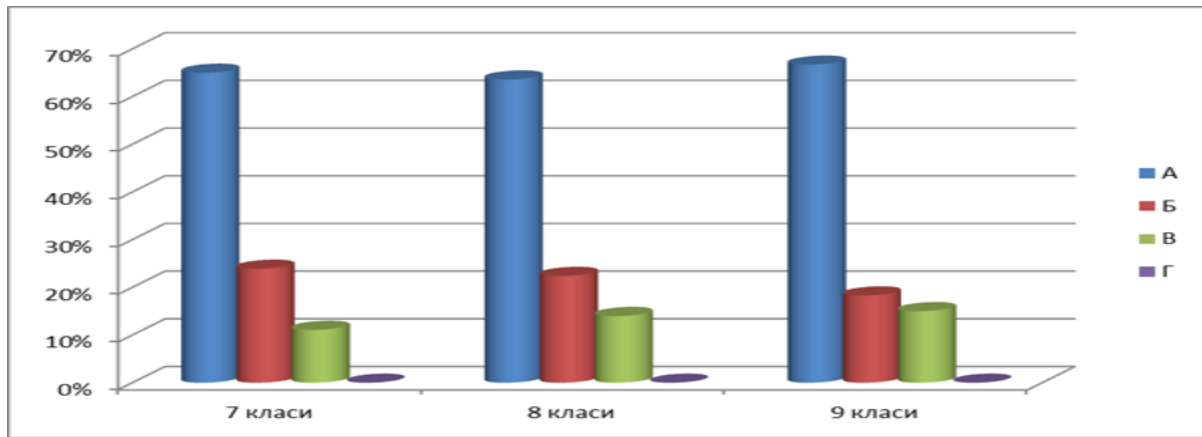


Рисунок 3. «Фактори підсилюють каріозний процес?» а) погана гігієна порожнини рота; б) неправильна чистка зубів; в) неправильний режим харчування, г) всі відповіді вірні.

Нас цікавило питання про те, чи знають учні роль кальцію у формування емалі зубів. Серед учнів 7 класу про роль кальцію знають 63%, у 8 класах – 77%, у 9 класах 80% (рис.4). Крім кальцію, для формування здорових зубів необхідні такі мікроелементи: Са,Р,Ф, віт. D. Відповіді учнів на питання «Необхідні мікроелементи?» показали, що правильну відповідь надали 61% - 7 класів, 61% - 8 класів, 80% - 9 класів.

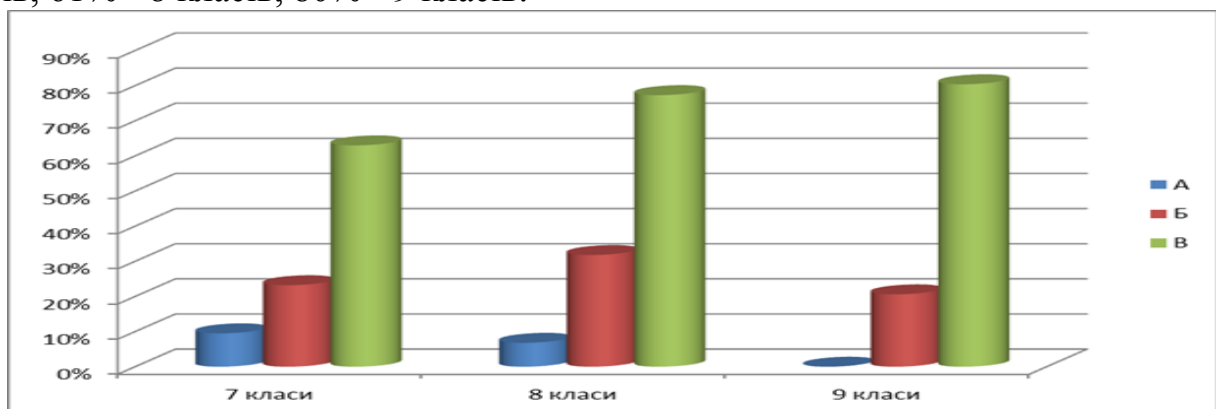


Рисунок 4. «Продукти зміцнюють емаль?» а) вуглеводи; б) різні продукти, що містять вітаміни; в) білки, продукти які містять Са.

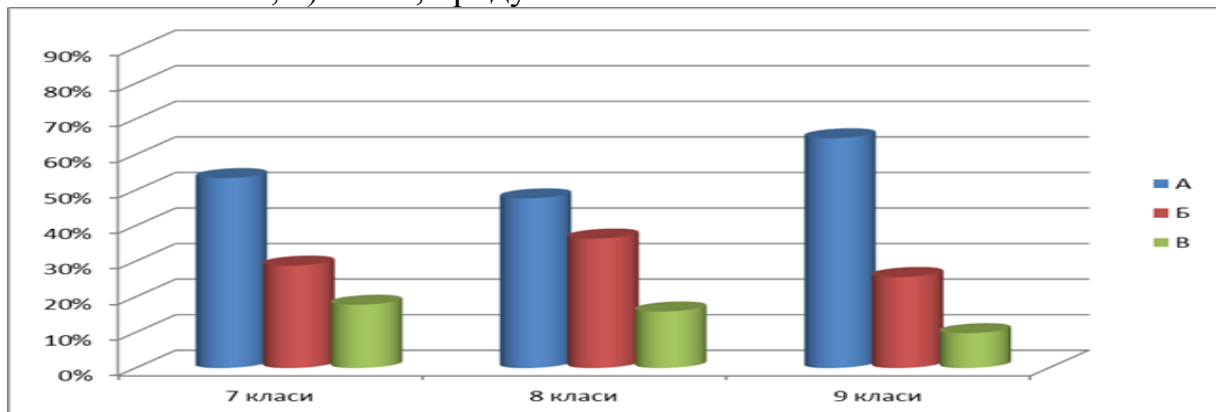


Рисунок 5. «Джерела віт. D?» а) сонце, риб'ячий жир; б) яєчний білок; в) овочі.

Так, як ми раніше відмічали взаємодію кальцію з вітаміном D, то наступним питанням було визначити наскільки діти розуміють, як за полічити

вітамін Д у свій організм. Правильну відповідь на питання «Джерела віт. D?» надали 53% учнів 7 класів, 48% - 8 класів та 64% - 9 класів(рис.5).

Аналіз зубних паст. В складі більшості популярних зубних паст, якими користуємося ми з вами сьогодні, використовуються хімічні продукти, зовсім небезпечні для нашого здоров'я. На тюбиках із зубною пастою можна побачити горизонтальні смужки червоного, чорного, зеленого і синього кольору? Так виробники «зашифрували» інформацію про склад. Так, чорна горизонтальна смужка говорить про те, що в пасті містяться речовини, які посилюють пародонтоз. Такі пасти не можна купувати людям з хворобами ясен. А ось червона смужка вказує на те, що в пасті є небезпечні для здоров'я речовини, такі як фтор, лаурил, триклозан, поліетиленгліколь (ПЕГ), оксибензол та ін. Безпечна зубна паста, що містить синтетичні речовини, матиме на тюбику синю смужку.

Найбезпечніша зубна паста має зелене маркування. Зелена смужка говорить про те, що паста складається тільки з натуральної сировини.

Ураховуючи цю інформацію ми проаналізували види зубних паст, якими користуються діти. Зібрано було 70 тюбиків використаних зубних паст. Проаналізувавши їх за кольоровою смужкою, ми отримали наступні результати (рис.6). Більшість підлітків (42%) користуються зубними пастами з синьою кольоровою міткою – 51%, з красною – 28%, з чорною – 18%, з зеленою – 3% учнів.

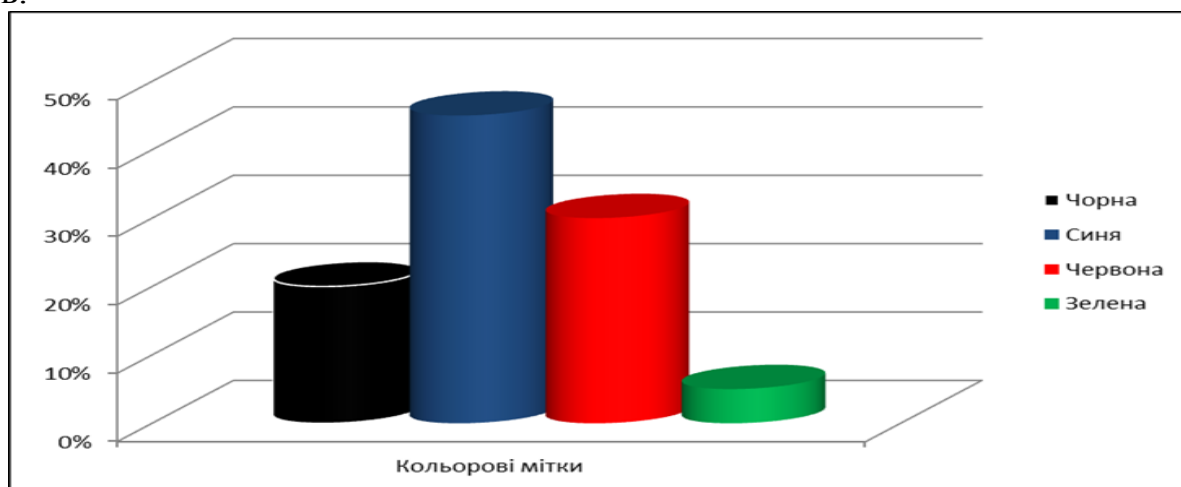


Рисунок 6. Аналіз використаних зубних паст за кольоровою смужкою.

Як вибрати безпечну зубну пасту?

Просто уважніше вибирайте товар і звертайте увагу на склад [5,6]. Слідкуйте, щоб не було таких речовин:

* Лаурилсульфат натрію (SLS або ПАР) - ця речовина, потрапляючи в ротову порожнину, піниться і знищує наліт з зубної емалі.

* Триклозан – триклозан - цей антибіотик додають, щоб він вбивав шкідливі мікроби і бактерії в ротовій порожнині. Однак, триклозан знищує не тільки патогенні організми, але і корисні бактерії і мікроби в роті.

* Фтор - надлишок фтору в організм призводить до руйнування зубів, викликає хвороби головного мозку, фтор може змінити структуру кісткової тканини, викликаючи навіть ракові пухлини кістки.

* ПЕГ – поліетиленгліколь

* Оксидензол - є канцерогеном.

У складі зубної пасти фтору має бути дуже мало, або взагалі не бути, добова потреба організму у фторі дорівнює 2 – 3 мг. Також слід пам'ятати, що діти мимоволі заковтують зубну пасту, тому безпечна зубна паста для дітей не повинна містити фтор, але при цьому в її складі має бути обов'язково кальцій.

Наостанок хочеться відзначити, що шкода кольорової зубної пасти вища, ніж від пасти білого кольору.

Рекомендації до профілактики карієсу серед підлітків

- ✓ Правильна гігієна порожнини рота;
- ✓ Вибрати безпечну зубну пасту
- ✓ Оздоровлення організму.
- ✓ Повноцінне раціональне харчування: обмеження прийому вуглеводів; прийом жорсткої їжі для масажу і очищення зубів; режим харчування; вживати потрібну кількість мікроелементів - кальцію, фосфору, фтору і вітаміну D, достатню кількість білкових продуктів, якщо білка надходить менше, ніж потрібно, то навіть при прийомі полівітамінів і високому вмісті в їжі кальцію, фосфору і фтору мінералізація зубів порушується, і емаль починає руйнуватися.

- ✓ Слід не рідше за 1 раз в рік відвідувати стоматолога.

Висновки.

1. Карієс - складний, повільно поточний патологічний процес в твердих тканинах зуба, що розвивається в результаті комплексної дії несприятливих зовнішніх і внутрішніх чинників.

2. Схильність до карієсу залежить від якості емалі зубів і формування на ній пеллікули - тонкої органічної плівки на зубній поверхні.

3. За результатами анкетування «Проблема карієсу» видно, серед учнів 7 класів 51% дітей знають про карієс, серед учнів 8 класів 59% дітей, серед учнів 9 класів 61%.

4. Більшість підлітків (42%) користуються зубними пастами з синьою кольоровою міткою – 51%, з красною – 28%, з чорною – 18%, з зеленою – 3% учнів.

5. 91% учнів 7-9 класів звертається до стоматологів з проблемами зубів.

Література.

1. Терапевтична стоматологія . Підручник / Е . В. Боровський, В. С. Іванов, Ю. М. Максимовський, Л.Н. Максимовська . Медицина, 2001. - 736 с.

2. Стоматологія дитячого віку Т. Ф. Виноградова, О. П. Максимова, В. В. Рогінський та ін.; Під. ред. Т.Ф. Виноградової. - М.: Медицина, 1987. 528 с

3. Практична терапевтична стоматологія : Навчальний посібник / А.І.Ніколаєв, Л.М.Цепов. - 7 -е вид. - М. : МЕДпресс-інформ, 2007. - 928с.

4. Довідник по стоматології / Під ред. В. М. Безрукова.- М. : Медицина, 1998.- 656с.

5. <http://www.startsmile.ru/articles/415/7914/>

6. <https://health.mail.ru/disease/karies/>

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ АТЛЕТІВ

Хомолюк Юлія

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. В наш час в Україні зростає популярність бодібілдінгу серед різних верств населення, і насамперед серед молоді, що обумовлено доступністю занять і їх ефективністю в розвитку основних фізичних якостей. Специфіка атлетизму полягає у тому, що саме у цьому виді спорту першочергове значення має харчування, не зважаючи на різний тип статури, різний рівень тренуваності та різні мотиви що приводять людей до тренажерної зали. Проте до цих пір у вітчизняному спорті не достатньо науково обґрунтованих методик харчування які б допомогли досягти бажаного результату. Збільшена потреба атлетів у науково-обґрунтованій методиці харчування потребує вивчення стану проблеми і розробки ефективних принципів дієти [1-4].

Мета роботи – вивчити особливості харчування атлетів початківців та досвідчених культуристів у забезпеченні ефективного тренувального процесу.

Виклад основного матеріалу.

В даному дослідженні прийняли участь спортсмени фітнес-клубу Dominant. Дослідження проводилося під керівництвом персонального тренера тренажерної зали фітнес-клубу Сергія Мазнева. До експерименту були залучені 10 атлетів у віці 18-25 років. Учасники були розподілені за рівнем тренуваності на дві контрольні групи: перша - спортсмени початківці (досвід занять не більше 6 місяців), друга група - досвідчені атлети (досвід тренувань 1-3 роки). Учасники експерименту тренувались 4 рази на тиждень.

Використання харчування, як складової, що впливає на приріст маси, зумовило використання двох варіантів раціону, що відрізнялись співвідношенням основних нутрієнтів. Оцінка проведена за допомогою систематичних опитування, у яких ми дізнавались про кількість та види харчових продуктів, що вживались протягом дня, інтенсивність навантажень, та проводили заміри ваги тіла на початку дослідження, та по закінченню. Вміст основних нутрієнтів (білків, жирів та вуглеводів) в харчуванні визначався за допомогою таблиць хімічного складу продуктів [3].

Обстежувані 1 та 2 контрольних груп тренувались протягом 12 тижнів з однаковою інтенсивністю навантажень але з використанням різних режимів харчування. Спортсмени - початківці харчувались без чіткого урахування співвідношення білків, жирів та вуглеводів, але після обчислення ми визначили, що їхнє співвідношення було наступним: 33-51% вуглеводів, 25-32% білків та 24-35% жирів, тоді як кваліфіковані атлети використовували наступну схему співвідношення основних нутрієнтів для набору маси (48-65% вуглеводів, 20-30% білків та 15-22% жирів).

Дані, наведені на рис. 1 ілюструють динаміку навантажень атлетів обох груп протягом трьох мезоциклів. Особливості методики тренування обумовили значні коливання навантаження (зменшення об'єму навантажень призводило до

збільшення їх інтенсивності і навпаки). Така схема навантаження обрана з метою підтримання гомеостазу у відносній стабільності, адже занадто різкі стрибки призводять до напруження адаптації, що може призвести з часом до виснаження і зриву захисних механізмів.



Рисунок 1. Динаміка навантажень (у відсотках від максимуму) протягом дослідження

Перед початком експерименту було проведено зважування обох груп.

Динаміка вживання основних нутрієнтів, що наведена на рисунках 2, 3 та 4, свідчить про суттєві коливання питомої ваги білків, жирів та вуглеводів у співвідношенні з інтенсивністю навантаження. Найменше, у відсотковому співвідношенні, білків (не більше 35%), тоді як зі збільшенням інтенсивності навантажень їх частка зменшується у обох контрольних групах. Збільшення кількості білків є не доречним, хоч білок – це основний будівельний (пластичний) матеріал для тіла, та все ж енергетична цінність в порівнянні з іншими харчовими речовинами в нього є відносно низькою (енергетичний коефіцієнт 1 г білка - 16,8 кДж (4 ккал)) та він виконує багато життєво важливих функцій в організмі, а збільшення його кількості призводить до навантаження на печінку, нирки та шлунково-кишковий тракт. Але при нарощуванні м'язової маси треба ретельно слідкувати за споживанням у їжу саме незамінних амінокислот, адже наш організм не синтезує їх сам.

Усі мезоцикли характеризуються вираженим зрушенням балансу у бік вуглеводів. Енергетична цінність раціону харчування більшості людей, в тому числі і спортсменів, забезпечується, головним чином, вуглеводами. Вони мають здатність вивільняти енергію для життєдіяльності у процесі катаболізму, накопичуватись в печінці й м'язах, створюючи тим самим обмежений енергетичний резерв. Збільшена потреба атлетів у білку дещо знижує вагому частку вуглеводів у раціоні їх харчування, але все ж вони займають лідируючу позицію.

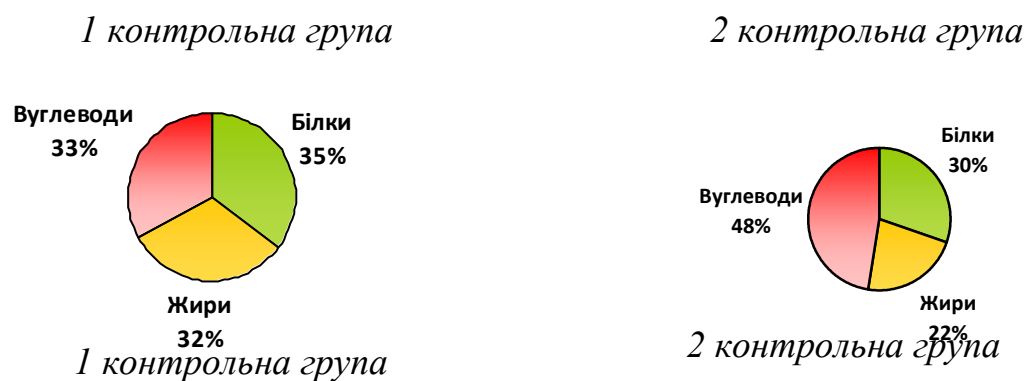


Рисунок 2. Діаграми співвідношення основних нутрієнтів протягом 1 мезоциклу



Рисунок 3. Діаграми співвідношення основних нутрієнтів протягом 2 мезоциклу

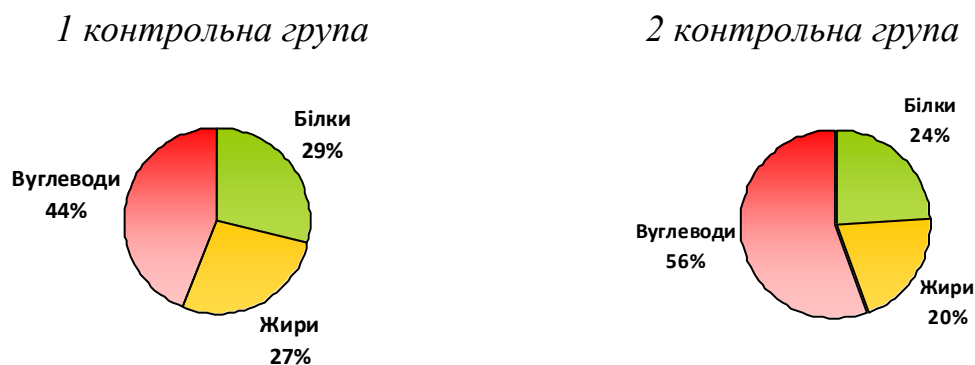


Рисунок 4. Діаграми співвідношення основних нутрієнтів протягом 3 мезоциклу

На рис. 5. відображено узагальнену зміну ваги атлетів у відсотковому співвідношенні. Можна проаналізувати вплив харчових режимів на приріст маси тіла у атлетів. У спортсменів 1 контрольної групи приріст маси не перевищував 1,1%, а у другому мезоциклі коли інтенсивність навантажень досягала максимальних рівнів, деякі спортсмени навіть втратили вагу через недостатню енергетичну ємність тих продуктів які вони споживали. Тоді як у 2

контрольній групі приріст ваги у процентному співвідношенні в кінці другого мезоциклу досяг 4,2%, що свідчить про достатню ефективність режиму їх харчування з більш високим вмістом вуглеводів.

В наш час не викликають сумнівів факти збільшення витривалості та фізичної працездатності та сили спортсменів при оптимізації вуглеводних запасів організму. У зв'язку з цим великої уваги набуває вироблення стратегій поповнення втрат вуглеводів та збільшення їх запасів у організмі.

Зміна маси тіла, %

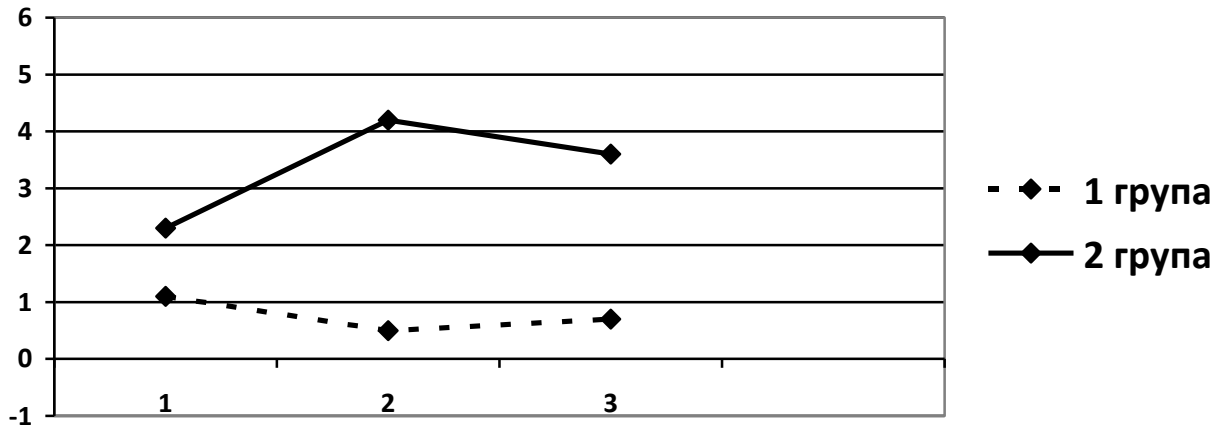


Рисунок 5. Динаміка зміни маси тіла спортсменів у відсотковому співвідношенні до початкової маси тіла

Висновки. Таким чином, порівняльний аналіз режимів харчування спортсменів дозволяє вважати, що у 2 контрольної групи ефект був більш виражений, та рівень приросту маси тіла може бути оцінений як найоптимальніший. Співвідношення білків, жирів та вуглеводів у цій групі суттєво зменшує ймовірність формування несприятливих зрушень функціонального стану спортсменів (перенапруження, перетренування, травм), дозволяє досягти необхідного рівню спортивної форми без перенапруження адаптаційно-компенсаторних механізмів. Оцінені режими можуть бути рекомендовані для підготовки атлетів різного рівня тренуваності, за дотримання вимог спортивного та медичного контролю, забезпечення ефективного та якісного відновлення та відпочинку.

Література.

1. Остапенко Л. Пауэрлифтинг. – 1994. / Режим доступа: [http. www. Powersquat.ru](http://www.Powersquat.ru)
2. Стеценко А.І., Гунько П.М. Теорія і методика атлетизму. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ ім. Б.Хмельницького, 2011. – 216 с.
3. Арансон М.В. Питание для спортсменов. – 2001. / Режим доступа: http://www.sportpitinstructor.com/files/pitanie_dlya_sportsmenov.pdf
4. Борисова О. О. Питание спортсменов: зарубежный опыт и практические рекомендации: [учебно.-метод. пособие для студ. физкультурных вузов, спортсменов, тренеров, спортивных врачей] / О. О. Борисова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 132 с.

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ

Краєвська Анастасія

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка наукової проблеми та її значення. В ХХІ ст. красиве тіло – це набагато більше, ніж просто модні форми. Це ще і енергія, і здоров'я, і пластичність. Свідченням красивого здорового тіла є перш за все шкіра. Ідеальна шкіра дана природою лише одиницям. Екологія, стреси, нераціональне харчування і порушення режиму відпочинку – це фактори, які негативно впливають на стан шкіри. В цивілізованому суспільстві доглянута, молода шкіра є символом успіху та стилю життя. Тому сьогодні така велика увага приділяється зовнішньому вигляду. Кожна людина повинна ретельно стежити за станом своєї шкіри.

На сьогодні значна увага надається профілактиці та вивченню захворювань шкіри. Наприклад, проблема грибкових захворювань шкіри являється актуальною в зв'язку з широким розповсюдженням їх по всіх країнах та невпинним ростом захворюваності, що можна пояснити змінами в навколишньому середовищі, соціально-економічними факторами, міграцією великих груп населення, зниженням стану імунної системи населення, збільшення ВІЛ-інфікованих і хворих СНІДом та інше.

Мета роботи полягає у аналізі та теоретичному обґрунтуванні проблеми профілактики шкірних захворювань.

Завдання дослідження: охарактеризувати будову і фізіологічне значення шкіри; проаналізувати хвороби шкіри, які викликані різними факторами та їх поширення; обробка статистичних даних захворювань шкіри по Херсонській області; обґрунтувати важливість профілактики шкірних захворювань; визначити рівень обізнаності учнів 9 – 11 класів Херсонського навчально-виховного комплексу №48 Херсонської міської ради.

Результати дослідження та їх обговорення. Шкіра – це не тільки комплексний покрив людського тіла. Це складний і до кінця не вивчений орган, який тісно пов'язаний з внутрішніми органами [1].

Неушкоджена шкіра є надійним бар'єром, захистом від різних шкідливих впливів – температурних, хімічних, механічних, від упродовження мікроорганізмів[2]. Шкіра складається з трьох шарів: епідермісу, власне шкіри, або дерми, і підшкірної жирової клітковини. Щоб не порушувалася захисна функція шкіри людини, необхідно стежити за нормальною роботою мікробного, хімічного і механічного бар'єрів, контролювати стан шкіри і надавати необхідну медичну допомогу при першій вимозі [3].

В поширенні захворювань шкіри виділяють наступні фактори: ендогенні та екзогенні.

Етіологія, патогенез багатьох шкірних захворювань до теперішнього часу так і не встановлені, це може бути цілий ряд несприятливих впливів, які впливали на організм протягом довгих років, підготовляючи підґрунтя для розвитку захворювань, щоб остаточно себе проявити [3].

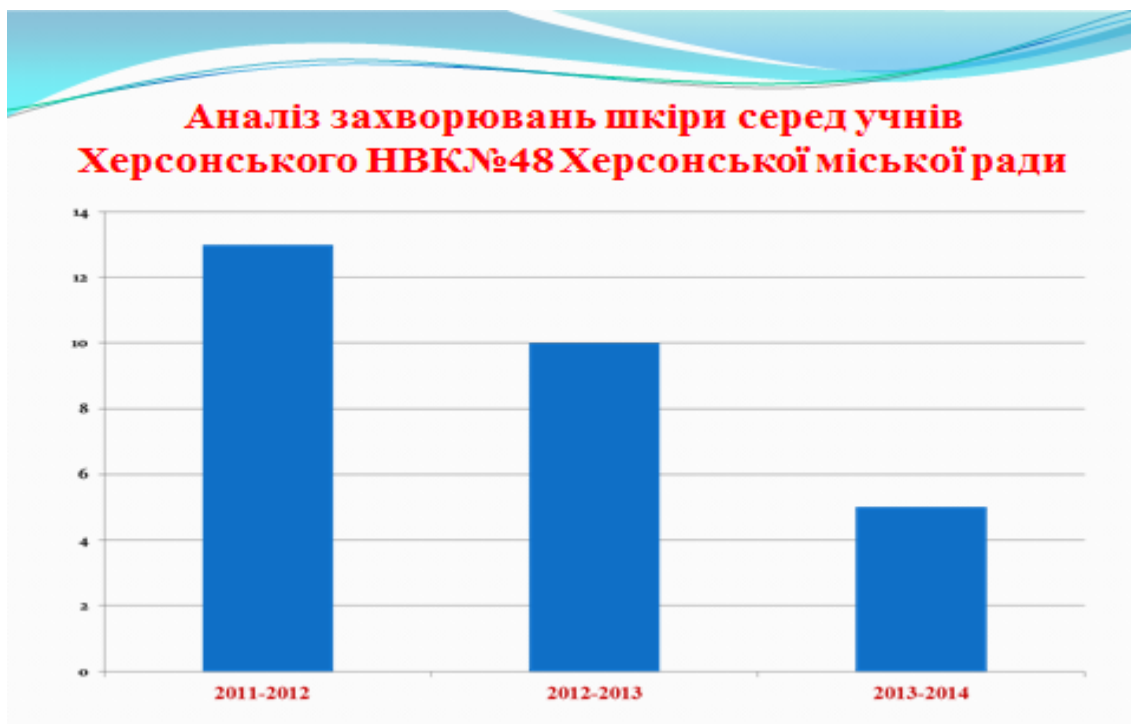
У результаті проведення аналізу статистичних даних захворювань шкіри нами встановлено більшу кількість випадків різноманітних захворювань у дітей та підлітків міста Херсона порівняно з дітьми та підлітками, що проживають в інших населених пунктах Херсонської області.

Протягом 2009-2014 року спостерігається незначне зниження захворюваності дітей Херсонщини на контактний дерматит. Мінімальний показник становить у 2013 році 7,68 випадків (на 1 тис дитячого населення), а найбільший показник становить відповідно у 2014 році 13,02 випадків (на 1 тис. дитячого населення). Серед дітей міста Херсона захворюваність на контактний дерматит значно перевищує захворюваність дітей області і становить відповідно максимальне значення у 2010 році 24,09 випадків (на 1 тис. дитячого населення). Потім відбувається поступове зменшення захворюваності до 2013 року , де показник становить 11,25 випадків (на 1 тис. дитячого населення), а у 2014 році відбувається підйом захворюваності 19,71 випадків (на 1 тис. дитячого населення).

Статистичні дані захворювання шкіри серед дітей Херсонщини (на 1 тис. дитячого населення)

Захворювання	2009			2010			2011			2012			2013			2014		
	Райони	м. Херсон	Всього	Райони	м. Херсон	Всього	Райони	м. Херсон	Всього	Райони	м. Херсон	Всього	Райони	м. Херсон	Всього	Райони	м. Херсон	Всього
Хвороби шкіри та підшкірної клітковини	66,13	134,08	98,24	58,13	123,45	92,11	56,39	127,99	81,96	44,12	111,93	18,13	61,29	120,04	88,52	61,81	141,25	99,05
Інфекції шкіри та підшкірної клітковини	21,09	32,16	32,03	20,31	34,15	26,16	19,13	31,14	25,11	11,65	32,64	28,98	13,26	11,24	16,06	19,19	31,55	24,63
Атопічний дерматит	6,23	1,24	1,03	6,13	8,61	1,45	5,03	8,26	6,11	4,59	6,18	5,69	4,56	1,65	6,29	4,03	6,11	5,36
Контактні дерматити	12,44	11,01	14,32	10,22	24,09	11,01	9,16	22,63	15,91	11,59	19,23	15,46	1,68	11,25	9,61	13,02	19,11	16,11

Профілактика хвороб шкіри базується на знанні причин захворювання. Аналізуючи дані анкет учнів Херсонського НВК №48, встановлено, що рівень обізнаності учнів щодо хвороб шкіри становить середні показники, проте після проведення профілактичних заходів цей показник значно зріс.



Серед учнів Херсонського навчально-виховного комплексу №48 Херсонської міської ради проводилась санітарно-просвітницька робота. В закладі існує ціла низка запобіжних заходів щодо захворювань шкіри. Насамперед, це виступи та бесіди шкільної медсестри Кравченко Н. П. , випуски стіннівок та радіогазети на тему «Обережно ! Педикульоз!», «Що таке оніхомікоз?», «Захворювання брудних рук», «Обережно! Короста!» , години спілкування та батьківські збори присвячені темі «Профілактика захворювань шкіри». Слід зауважити, що на такі заходи неодноразово адміністрацією школи було запрошено лікаря - дерматолога вищої категорії ,начальника медичної частини Херсонського шкірно-венерологічного диспансера, Серед учнів Херсонського навчально-виховного комплексу №48 Херсонської міської ради проводилась санітарно-просвітницька робота. В закладі існує ціла низка запобіжних заходів щодо захворювань шкіри. Насамперед, це виступи та бесіди шкільної медсестри Кравченко Н. П. , випуски стіннівок та радіогазети на тему «Обережно ! Педикульоз!», «Що таке оніхомікоз?», «Захворювання брудних рук», «Обережно! Короста!» , години спілкування та батьківські збори присвячені темі «Профілактика захворювань шкіри». Слід зауважити, що на такі заходи неодноразово адміністрацією школи було запрошено лікаря - дерматолога вищої категорії ,начальника медичної частини Херсонського шкірно-венерологічного диспансера, обласного позаштатного дитячого дерматовенеролога департаменту охорони здоров'я Херсонської обласної ради О. Г. Черешневу. Вона провела цікаві лекції та надала учням 9-11 класів методичні рекомендації та поради по профілактиці захворювань шкіри обласного позаштатного дитячого дерматовенеролога департаменту охорони здоров'я Херсонської обласної ради О. Г. Черешневу. Вона провела цікаві лекції та надала учням 9-11 класів методичні рекомендації та поради по профілактиці захворювань шкіри

Висновки. Шкіра являється багатофункціональним органом. Шкіра складається з двох шарів: надшкір'я, або зовнішнього шару, і власне шкіри — внутрішнього шару. Шкіра виконує функції: захисну, терморегуляційну, рецепторну, дихальну, видільну, обмінну, синтетичну, депо крові, самоочищення.

2. Згідно аналізу науково-методичних джерел встановлено, що найбільш розповсюдженими хвороби шкіри є захворювання шкіри та підшкірної клітковини, інфекції шкіри та підшкірної клітковини, атопічний дерматит, контактний дерматит. Основними причинами цих захворювань є ендогенні та екзогенні фактори

3. У результаті проведення аналізу статистичних даних захворювань шкіри нами встановлено більшу кількість випадків різноманітних захворювань у дітей та підлітків міста Херсона порівняно з дітьми та підлітками, що проживають в інших населених пунктах Херсонської області. Аналіз статистичних даних захворювань шкіри учнів НВК №48 довів, що кількість випадків захворювань шкіри, з кожним роком зменшується. Можемо припустити, що наведена позитивна тенденція існує завдяки проведенню належної санітарно-просвітницької роботи.

4. Профілактика хвороб шкіри базується на знанні причин захворювання. Це тривалий процес, який вимагає від дитини усвідомленого відношення і активної участі у цьому процесі. Недостатня обізнаність щодо захворюваності шкіри серед населення призводить до патологічних змін у здоровій людини. Тому профілактика хвороб шкіри – це запобігання та попередження ризику розвитку шкіряних захворювань.

Література.

1. Гаврилов Л. Ф., Татарінов В. Г. Анатомія. – М.: Медицина, 2005. – 256 с.
2. Зайченко М. М., Зайченко Я. О. Шкірні хвороби. - К: Здоров'я, 2005. - 175 с.
3. Коляденко Г. І. Вісник дерматології та венерології. – К.: Либідь, 2001. – 290 с.

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....	6
Атаманова Регіна ПІЛАТЕС ЯК ВАЖЛИВИЙ ЕЛЕМЕНТ ПОКРАЩЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	6
Бардачов Дмитро РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ.....	9
Василенко Катерина ВДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ 14-15 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ПЛІОМЕТРИЧНОГО МЕТОДУ.....	13
Вольська Альона ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ РІЗНИХ ПРОЯВІВ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ З ПОКАЗНИКАМИ ЇХ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ.....	18
Гасанов Сахаб СПЕЦІАЛЬНА ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОРЦОВ.....	21
Городинський Владислав АНАЛІЗ ІНДИВІДУАЛЬНИХ СТИЛЕЙ ВЕДЕННЯ ГРИ У ТЕНІСІ	23
Гриценко Ілля ПОЧАТКОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ.....	26
Денещук Тарас ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ РОЗІГРУЮЧИХ ГРАВЦІВ В БАСКЕТБОЛІ	29
Зажерило Роман СТРУКТУРА МОТИВАЦІЇ ЮНИХ ТУРИСТІВ ДО ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ТУРИЗМОМ.....	34
Кардаш Крістіна СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ ВЕСЛЯРІВ.....	36
Кононович Наталія ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ОСОБИСТОСТІ ДО УЧАСТІ У ПОХОДАХ ТА ЗМАГАННЯХ ЗІ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ.....	41
Корнієнко В. ВИНИКНЕННЯ ТА ДІЯЛЬНІСТЬ ФЕДЕРАЦІЇ БАСКЕТБОЛУ В УКРАЇНІ	44
Краснова Татьяна ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛИ.....	47
Лопачук Анастасія АКРОБАТИЧНА ПІДГОТОВКА В СПОРТИВНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	52
Луценко Аліна ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ В ЗИМОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ.....	54

Мордюк Дар'я ВСТАНОВЛЕННЯ ВЗАЄМОВІДНОСИН В ГАНДБОЛЬНІЙ КОМАНДІ	58
Олійник Віктор АНАЛІЗ ВИСТУПІВ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБУ «ДИНАМО» КИЇВ В СЕЗОНІ 2014/2015.....	63
Пархоменко Микита ТРЕНАЖЕРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВЕСЛЯРІВ-АКАДЕМІСТІВ	64
Патрашук Ірина ЕВОЛЮЦІЯ ЗМІНИ ТА РОЗВИТКУ ТЕХНІКИ В ВЕЛУВАННІ НА БАЙДАРКАХ.....	67
Перун Артемій ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СКВОШИСТІВ.....	70
Писаренко Анастасія ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГІМНАСТОК-ХУДОЖНИЦЬ.....	74
Підлубна Оксана ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ШКІЛЬНОЇ КОМАНДИ З БАСКЕТБОЛУ ДО ЗМАГАНЬ.....	77
Попович Тетяна ОЦІНКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТА ТРИВОЖНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	80
Постернак Сергій ПОНЯТІЙНО-ТЕРМІНОЛОГІЧНІ ОСНОВИ РОЛЛЕР СПОРТУ.....	83
Проценко Катерина МЕТОД РЕЛАКСАЦІЇ В ПОДОЛАННІ СТАНУ ФРУСТРАЦІЇ В СПОРТІ	87
Рзаєва Вероніка ОСНОВНІ КОМПОНЕНТИ МЕТОДИКИ УДОСКОНАЛЕННЯ ШВИДКОСТІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	89
Савченко-Марущак Марина ОСНОВНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ В КІОКУШИН КАРАТЕ.....	92
Сердюк Віктор ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ БОКСЕРІВ МЕТОДОМ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ	97
Тамбовцев Георгій РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ БОРЦІВ.....	102
Уткин Денис ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИХ ФАКТОРОВ НА МОТИВАЦИЮ ГИМНАСТОВ.....	107
Червоненко Андрій РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЕЛЕМЕНТАМИ ФУТБОЛУ.....	110
Чичикало Ольга АНАЛІЗ ІГРОВОЇ ДІЯТЕЛЬНОСТІ КРАЙНИХ ІГРОКОВ В ГАНДБОЛЕ	113

Чипизубова А. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У БАСКЕТБОЛИСТОВ В ВОЗРАСТЕ 15-18 ЛЕТ....	119
Шалагін Сергій ЗНАЧЕННЯ ПСИХОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ	122
Шеремєєва Інна ПРОФІЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМУ В КІОКУШИН КАРАТЕ.....	123
РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...	125
Бондарь Олена ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИХ ЗАКЛАДАХ.....	125
Гайдар Даша ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	128
Кеба Ярослава ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	131
Конончук Віктор ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ.....	134
Лашина Юлія СТАВЛЕННЯ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ДО УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ЕЛЕМЕНТАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	138
Манжелій Дмитро ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	143
Манжелій Дмитро ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ АКРОБАТИКИ У МОЛОДШИХ КЛАСАХ З МЕТОЮ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ ДІТЕЙ.....	145
Римик Владислав ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ.....	148
Рипула Неля ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДІНГОМ.....	152
Руденко Яна ФІЗІОЛОГІЧНІ І ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СОЦІАЛЬНОЇ АДАПТАЦІЇ ДИТИНИ ДО ШКОЛИ.....	156
Строган Дар'я ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК ЗА ДОПОМОГОЮ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИК KANGOO JUMPS.....	160
Ступіна Ольга ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У МОЛОДШІЙ ШКОЛІ.....	164

Ступіна Ольга СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	168
Филиппова Анастасія ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА У ВИХОВНІЙ РОБОТІ ДИТЯЧИХ ПРИТУЛКІВ	172
Хоменко Владислав ПОРІВНЯННЯ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я УЧНІВ МІСЬКОЇ ТА СІЛЬСЬКОЇ ШКОЛИ.....	176
Цуманець Андрій МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗАСОБАМИ ВОРКАУТУ.....	179
Чимерис Марія ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА ЯК ВАЖЛИВА СКЛАДОВА ФОРМУВАННЯ ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ ОСОБИСТОСТІ ШКОЛЯРА.....	182
РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ ТА ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	185
Блажко Юлія ОСОБЛИВОСТІ УВАГИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	185
Венгер Тамара БІОРИТМИ ЯК ЧИННИК ВПЛИВУ НА СОН ЛЮДИНИ.....	189
Гацюєва Уляна ГІГІЄНА ЗОРУ В УМОВАХ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ.....	193
Гетьман Микола ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ОСВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ВНЗ.....	197
Данець Тетяна ПРОФІЛАКТИКИ ТА ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ.....	200
Заблудська Світлана ФАКТОРИ ТА ХАРАКТЕРИСТИКА ЧИННИКІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ ПОСТАВУ ДІТЕЙ 5 – 6 РОКІВ.....	204
Коц Анна ПРОБЛЕМИ ГІГІЄНИ ВОЛОССЯ ПІДЛІТКІВ.....	208
Мильчук Соломія ВПЛИВ РЕАБІЛІТАЦІЙНО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ, ЯКІ МАЮТЬ ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБЛАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ.....	213
Омельченко Ганна ВАЛЕОЛОГІЧНА ОСВІТА З ПИТАНЬ ЗДОРОВОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ПЕЧІНКИ У ЛЮДИНИ СЕРЕД ШКОЛЯРІВ.....	218
Сидоренко Людмила ФІЗИЧНА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	222
Шестак Ольга ВАЛЕОЛОГО-ГІГІЄНІЧНА ОСВІТА ТА ГІМНАСТИКА ДЛЯ ОЧЕЙ ЯК ЗАСОБИ ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ ОРГАНІВ ЗОРУ.....	226

Шубіна Наталія ДОСЛІДЖЕННЯ ЗНАНЬ ПРО КАРІЄС У ШКОЛЯРІВ.....	230
Хомолук Юлія ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ХАРЧУВАННЯ АТЛЕТІВ	236
Краєвська Анастасія ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ШКІРИ.....	240

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Третьяков О.О.,
Кільніцкий О.Ю., Жосан І.А., Барановська Ю.В.
Технічний редактор – Третьяков О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru