

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

ТЕЗИ

XII Міжнародної науково-практичної конференції

(26-27 вересня)



Херсон 2017

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

А 43

Рекомендовано до друку вченою радою Херсонського державного університету
(протокол № 1 від 18.09.2017 року)

Редакційна колегія

Сергій Омельчук - доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет) – **голова комітету**;

Анатолій Цьось – доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор (Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки) – **заступник голови комітету**;

Елігауш Малолєпши – доктор гебілітований, професор Академії імені Яна Длугоша (Академія імені Яна Длугоша в Ченстохові) – **заступник голови комітету**;

Олександр Куц – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Валерій Смульський – доктор педагогічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Анатолій Ровний – доктор педагогічних наук, професор (Харківська академія фізичної культури);

Юрій Ромаскевич – доктор медичних наук, професор (Херсонський обласний Центр здоров'я і спортивної медицини).

Борис Кедровський – кандидат технічних наук, професор (Херсонський державний університет);

Ірина Малаєнко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

Євгеній Стрикаленко – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

Сергій Возний – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

Світлана Степанюк – кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент (Херсонський державний університет);

Інна Городинська – кандидат педагогічних наук, доцент (Херсонський державний університет);

Юрій Грабовський – кандидат педагогічних наук, доцент (Херсонський державний університет);

Сергій Голяка – кандидат біологічних наук, доцент (Херсонський державний університет).

Актуальні проблеми фізичного виховання [Текст]: зб. Тез доп. XII Міжнар. наук. конф. (26-27 вер. 2017 р.) /уклад.: С.А. Омельчук, Ю.А. Грабовський. – Херсон: Херсонський державний університет, 2017. – 62 с.

Збірник містить наукові роботи учасників XII Міжнародної науково-практичної конференції. Матеріали представляють узагальнені результати досліджень у напрямку теоретичних та практичних аспектів дитячо-юнацького спорту.

Матеріали подаються мовою оригіналу.

За достовірність фактів, статистичних та інших даних, точність формулювань і висновки несуть відповідальність автори матеріалів.

ЗМІСТ

Секція 1. Спортивний відбір і прогнозування в системі підготовки юних спортсменів

1. **Лышевская Валентина.** Прогноз развития скоростных способностей девушек и юношей (серологические маркеры)..... 7
2. **Маляренко Ірина, Кольцова Ольга, Богданова Аліна.** Особистісно-орієнтований підхід до спортивного відбору в настільному тенісі 8

Секція 2. Управління та моделювання в процесі підготовки юних спортсменів

1. **Городинська Інна, Городинський Владислав, Кузнєцов Олег.** Особливості техніко-тактичної підготовки тенісистів на перших етапах навчання 10
2. **Жосан Ігор, Еделєв Олександр.** Особливості розвитку техніко-тактичних дій юних футболістів у змагальному періоді 11
3. **Калитка Світлана.** Динаміка спеціальної працездатності дівчат 15 -16 років, які спеціалізуються з бігу на 200 м 12
4. **Коваль Андрій.** Проблематика залучення молоді до занять масовими та професійними видами спорту 13
5. **Кольцова Ольга, Цибульський Сергій.** Засоби фізичної підготовки юних футболістів..... 14
6. **Міщенко Олександра, Гунченко Валерій.** Значення фізичної підготовки для пляжних волейболістів на прикладі волейболісток 14-15 років 15
7. **Маляренко Ірина, Заруба Максим** Основні етапи підготовки юних футболістів в ДЮСШ 16
8. **Маляренко Ірина, Ромаскевич Юрій, Кольцова Ольга.** Методика силової підготовки воркаутців..... 17
9. **Перун Артемій, Андрєєва Регіна, Коваль Вікторія, Швець Оксана.** Взаємозв'язок фізичної та технічної підготовленості юних сквошистів 18
10. **Пришва Олесь** Фізична активність та харчування спортсменок масових розрядів 14-16 років 20
11. **Сінчук Анастасія, Сергєєва Анастасія.** Технічна підготовка крайніх гандболісток в юнацькій збірній Херсонської області..... 20
12. **Soroka Andrzej.** The most important motor coordination skills in the goalkeepers' training 21

13. Третьяков Олександр, Нагель Раїса. Застосування рухливих ігор у підготовці юних волейболістів в секціях з волейболу	22
14. Червоношапка Марина, Домінюк Михайло, Голод Роман. Теоретико-методичні основи розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів у єдиноборствах з ударною технікою	23
15. Шалар Олег, Стрикаленко Євген, Сачук Олександр. Підготовка юних футболістів сільської спортивної секції	25
16. Шалар Олег, Стрикаленко Євген, Тесля Марина. Розвиток силових здібностей учнів 8-х класів на уроках гімнастики.....	26
17. Шутка Галина, Червоношапка Марина, Костовський Микола Особливості організації оздоровчої рухової активності дітей та зародження літніх оздоровчих таборів у Західній Європі у XVII- XVIII ст.	27
18. Яковлів Володимир, Яковлів Євген. Інформативність показників, що характеризують рухові здібності юних легкоатлетів до стрибків	28

Секція 3. Гуманітарні та педагогічні аспекти фізичної культури і спорту

1. Вацеба Оксана, Ткачук Віра, Чемерис Марія, Степанюк Світлана. Формування позитивної думки щодо олімпізму учнів згальноосвітніх шкіл.....	30
2. Демків Андрій, Дзяма Василь, Єна Максим, Лотоцький Ігор. Розвиток силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту	31
3. Кострікова Катерина Особливості впровадження олімпійської освіти у навчальний процес загальноосвітніх навчальних закладів.....	32
4. Кузнецов Максим, Одеров Артур. Кросфіт як вибраний вид рухової активності для формування професійних якостей майбутніх спецпризначенців	33
5. Купрєєнко Максим. Деякі аспекти гуманізації змагальної діяльності в дитячо-юнацькому спорті.....	33
6. Куц Александр, Кедровский Борис, Леонова Валентина. Предпосылки перестройки физического воспитания современной системы образования в Украине.....	34
7. Миргород Діана. Використання фізичних вправ системи Пілатес для підвищення фізичної та розумової працездатності майбутніх юристів	35
8. Ребар Инесса. Актуальные проблемы развития массовой физической культуры в Украине	37
9. Руденко Вікторія. Формування особистості на уроках фізичної культури учнів початкових класів засобами рухливих ігор	38
10. Skaliy Tetiana, Skaliy Olexander, Kutek Tamara. Wiedza studentów fakultetów wychowania fizycznego z zakresu pierwszej pomocy przedmedycznej.....	39

11. Стрикаленко Євген, Жосан Ігор, Шалар Олег. Прояв інтелекту гандболісток різного ігрового амплуа.....	40
12. Турчик Ірина. До проблеми формування аксіосфери учнів США засобами шкільного спорту.....	41
13. Цьось Анатолій, Пантік Василь, Сабіров Олександр. Стан та зміни фізичної активності студентів під час навчання у вищих навчальних закладах	42

Секція 4. Медико-біологічні та психологічні засади підготовки юних спортсменів

1. Абдуллаев Алтай. Роль водного балансу організму в спорті.....	44
2. Бугаевский Константин. Анатомо-морфологічних особливостей кісткового таза у юних спортсменок, займаючихся вольною боротьбою.....	45
3. Бугаевский Константин. Изучение ряда психологічних і соматических показателів у спортсменок юношеского віку, займаючихся настільним теннісом.....	46
4. Возний Сергій, Ромаскевич Юрій, Годлевський Петро. Фізична реабілітація підлітків з пролапсом мітрального клапану.....	47
5. Гацюєва Лілія. Дослідження сприйняття часу дітей з порушенням слуху..	48
6. Григор'єв Валерій. Оптимізація соматичного здоров'я студентів засобами секційних занять з фізичного виховання	49
7. Драчук Андрій, Романенко Віктор. Функціональні особливості юних футболістів.....	50
8. Індика Світлана, Белікова Наталія, Ульяницька Наталія. Способи регуляції стресу у спортсменів	51
9. Макаренко Микола, Голяка Сергій. Стан властивостей нейродинамічних та психічних функцій у спортсменів різної кваліфікації.	52
10. Марчик Валентина. Витоки спонукань школярів до занять в спортивних секціях за ступенем загальної освіти	53
11. Ображей Ольга. Фізичний розвиток як фактор успішного навчання плаванню	54
12. Ровний Анатолій, Пасько Владлена. Залежність точності кидків м'яча в кільце у баскетболістів від функціональної стійкості сенсорних систем ..	55
13. Стрикаленко Євген, Строган Дар'я. Зміни показників морфо-функціональної підготовленості жінок за допомогою пружинячих черевиків «Kangoo Jumps»	55
14. Ушаков Віктор. Рефлексія в структурі тактичного мислення спортсменів.....	57
15. Христова Тетяна. Ефективність методів відновлення в юних волейболістів	58

Секція 5. Стан та перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму

1. **Грабовський Юрій, Кільницький Олександр.** Розвиток дитячо-юнацького туризму в Херсонській та Миколаївській областях у кінці ХХ та на початку ХХІ століття..... 59
2. **Іванова Валентина, Непша Олександр.** Особливості проведення екологічного туризму на територіях природно-заповідного фонду України..... 60
3. **Непша Олександр** Краєзнавчий туристський маршрут для учнів по вивченню природоохоронних територій 61

СЕКЦІЯ 1. СПОРТИВНИЙ ВІДБІР І ПРОГНОЗУВАННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

ПРОГНОЗ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВУШЕК И ЮНОШЕЙ (СЕРОЛОГИЧЕСКИЕ МАРКЕРЫ)

Валентина Лышевская

Кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент Херсонского государственного аграрного университета, e-mail: bimka2009@ukr.net

Введение. Спортивно-педагогическая диагностика – это научное направление, которое изучает индивидуальные отличия человека или группы людей по их двигательным способностям или определенным признакам, способствующим формированию двигательного (спортивного) мастерства. Важной составляющей спортивно-педагогической диагностики является прогноз двигательной одаренности детей и молодежи. Информативными критериями здесь могут оказаться генетические маркеры.

Такие генетические маркеры как группы и системы крови, дерматоглифика, особенности строения и цвет радужной оболочки глаза являются информативными маркерами в генетическом прогнозе индивидуальной изменчивости человека. Среди генетических маркеров наиболее изученной является дерматоглифика. Остальные генетические маркеры изучались фрагментарно. Поэтому проблему изучения в качестве маркеров групп крови и системы резус-фактора в системе спортивной диагностики мы считаем актуальной.

Методика исследования. Исследуемым школьникам старших классов предлагалось выполнить следующие тесты: бег на 60 м для мальчиков и девочек в возрасте 15 лет и на 100 м для юношей и девушек в возрасте 16–17 лет. Бег осуществлялся с высокого старта, регистрация времени была с точностью до 0,1 с. Испытуемым предлагали выполнить две попытки. В протоколе фиксировался лучший результат. В забегах принимало участие не менее двух детей, с целью создания соревновательной обстановки.

В исследованиях принимали участие 822 школьника в возрасте 15–17 лет.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты выполнения тестов бег на 60 и 100 м юношами и девушками в возрасте 15 и 16–17 лет приведены соответственно в таблицах 2 и 3. Последовательность снижения результатов в скоростных тестах у юношей и девушек в разном возрасте приведены в таблице 4. Как видим, тенденция фенотипического проявления скоростных способностей у юношей и девушек во многом сходна. Лучшие результаты в тестах имеют представители 0(I) и A(II) групп крови, а худшие – представители AB(IV) и B(III) групп крови. По абсолютным показателям скоростных способностей юноши во всех возрастах, имеющие различные группы крови, превосходят девушек.

Выводы: 1. Определены ассоциативные связи между группами крови системы АВ0 и Rh с уровнем развития скоростных способностей человека.

2. Доказано, что группы крови и система Rh могут быть генетическими маркерами высокой предрасположенности к развитию скоростных способностей у мужчин и женщин.

3. Определена тенденция лучшего фенотипического выражения скоростных способностей у людей с 0(I) и A(II) группами крови по сравнению с людьми, имеющими AB(IV) и B(III) группу крови. Закономерность убывания предрасположенности к развитию скоростных способностей человека следующая: 0(I) > A(II) > B(III) > AB(IV).

4. Положительный резус-фактор является генетическим маркером, позволяющим прогнозировать более высокую предрасположенность к развитию скоростных способностей, чем у людей, имеющих отрицательный резус-фактор.

5. Комплекс генетических маркеров системы крови АВ0 и Rh не имеет гендерных отличий.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД ДО СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Ірина Маляренко¹, Ольга Кольцова², Аліна Богданова³

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: ir.malyarenko15@gmail.com
2. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: olya.kolcova@gmail.com
3. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. Настільний теніс вимагає від спортсмена високих показників швидкості, витривалості, ігрового мислення, стійкої нервової системи та ін., але, на жаль, аналіз наукової та методичної літератури підтверджують думку про те, що питанню особистісно-орієнтованого підходу до відбору в цьому виді спорту не приділяється належної уваги. З огляду на це, дослідження є актуальним і спрямоване на удосконалення системи спортивного відбору в настільному тенісі.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовувались теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних.

Результати дослідження. Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів, але зі зростанням технічної та тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної підготовленості. На деяких змаганнях спортсмену доводиться проводити біля 30 зустрічей. Для спортсмена будь-якої підготовленості це винятково велике фізичне та морально-психологічне навантаження. Ось чому у настільному тенісі важливий раціональний спортивний відбір та тренування.

Оцінити потенційні фізичні, психологічні, інтелектуальні можливості початківця до занять настільним тенісом можна вже в процесі початкового елементарного навчання. За цей період необхідно намагатися виявити багато фізичних та психологічних характеристик починаючого спортсмена: почуття м'яча, швидкість реакції та рухів, рухомість нервової системи, дисциплінованість, творче відношення до занять, уважність, спеціальну координацію, гнучкість, схильність до аналізу, якісність виконання вправ, сприймання основ техніки та ін.

Рухомість та рівновага нервових процесів ярко проявляються в поведінці початківців. Надмірно збуджені, запальні, нетерплячі нестримні спортсмени зазвичай не вміють мобілізуватися в потрібний момент, роблять багато помилок і, практично, в змаганнях виглядають слабкіше, ніж на тренуванні. Тривалі спортивні тренування, безумовно, формують самодисципліну та вміння керувати собою, однак при відборі перевагу слід віддавати рівноваженим початківцям зі стійкою психікою.

Для полегшення процесу спортивного відбору була створена психологічна модель гравця в настільний теніс, яка складається з трьох блоків: мотиваційного, ігрового та емоційного.

В мотиваційному блоці основною є професійно важлива якість мотивації досягнень. Вона починається з інтересу до гри як такої та до настільного тенісу конкретно, а закінчується усвідомленням великої відповідальності виступу за свою команду, місто, країну.

Ігровий блок (блок ігрового інтелекту) – це ядро психологічної моделі гравця в настільний теніс. Ігровий інтелект як вміння швидко та якісно переробляти інформацію є першочерговою передумовою успіху в настільному тенісі. Перші два структурних елемента цього блоку – сенсомоторний та перцептивний характеризують здатність гравця до швидкого реагування та присутність в нього так званого “відчуття м'яча”. Наступні два компоненти–

мнемічний і розумовий характеризують вміння спортсмена орієнтуватися в ігровій ситуації, відокремлювати в ній головне, швидко та вірно приймати техніко-тактичні рішення.

Емоційна стійкість як здібність протистояти психічним факторам змагань, що збивають, є важливою складовою частиною майстерності, тому дана складова відокремлена в окремий блок психологічної моделі гравця в настільний теніс.

Висновки. Наявність психологічної моделі гравця дозволяє спроектувати той оптимальний комплекс професійно важливих якостей, який буде сприяти постійному професійному зросту спортсмена і дозволить йому добитися успіхів у спортивній кар'єрі. Саме це обумовлює особистісно-орієнтований підхід до спортивного відбору, що дозволить виокремити дітей з сильною врівноваженою нервовою системою, яка є фізіологічною основою емоційної стійкості, та поступово адаптувати гравців до складних умов змагань.

СЕКЦІЯ 2. УПРАВЛІННЯ ТА МОДЕЛЮВАННЯ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

ОСОБЛИВОСТІ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ НА ПЕРШИХ ЕТАПАХ НАВЧАННЯ

Інна Городинська¹, Владислав Городинський², Кузнецов Олег³

1. Доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, e-mail inata@bigmir.net
2. Студент 4 курсу факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
3. Викладач Одеського державного університету внутрішніх справ

Вступ. Сучасний теніс - це складнокоординаційний вид діяльності, який характеризується варіативністю ударів та різних переміщень по корту спортсменів, різноманітністю дій на майданчику в залежності від ігрової ситуації. Тому, техніко-тактична підготовка юних тенісистів набуває все більшого значення вже на початковому етапі занять. Чим більшою кількістю прийомів і дій володіє спортсмен, тим в більшій мірі він готовий до вирішення складних тактичних завдань, які виникають в процесі змагань. Тому дане дослідження набуває актуальності.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, вивчення та аналіз програмних матеріалів, педагогічні спостереження.

Результати дослідження. Аналіз рекомендацій Міжнародної федерації тенісу (ITF) з дітьми до 10 років, засвідчив, що поступове впровадження в систему підготовки юних тенісистів трьох рівнів тенісу (червоний, помаранчевий та зелений) дозволяє поступово підготувати дітей до участі у спортивних змаганнях.

Кожен рівень міні-тенісу має свої характерні особливості техніко-тактичних дій та ведення ігрових дій (див. табл. 1).

Таблиця 1

Характеристика, мета та ведення ігрових дій тенісистів на початковому етапі навчання

	Червоний рівень (5-8 років)	Помаранчевий рівень (8-10 років)	Зелений рівень (9-10 років)
Характеристика етапів	Початковий етап навчання у процесі якого, засвоюються основні знання, вміння з основних прийомів гри в теніс	Другий етап навчання в процесі якого формуються основні навички різних елементів техніко-тактичної підготовки	Підготовчий етап перед переходом юного тенісиста до тренувань стандартним (жовтим) м'ячем
Мета підготовки	Формування зацікавленості до занять тенісом, сприяння фізичному розвитку вихованців, оволодіння основами технічних прийомів	Подальше оволодіння техніко-тактичними діями, формування навичок вести ігрові дії на більшому за розміром корті і з більш швидким м'ячем.	Закріплення раніше набутих навичок техніко-тактичних дій на стандартному корті, використання технічного арсеналу в різних умовах ведення гри
Введення ігрових дій	Тай-брейки до 7 або 10 очок або короткі тай-брейки. Допускаються матчі з 3-х тай-брейків до 7 очок. Можливо проведення матчів, обмежених за часом (не більше 15 хв.)	Проведення матчів з трьох тай-брейків або короткого сету до 4 геймів	Проведення матчів з 1 короткого сету до 4 геймів або з 3 коротких сетів

Висновки. Ступенева підготовка юних тенісистів складається з трьох рівнів (червоний, помаранчевий та зелений), кожен з яких має свої особливості ведення ігрових дій, що дозволяє поступово підготувати дітей до техніко-тактичних дій та підвищити зацікавленість до занять тенісом.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ЗМАГАЛЬНОМУ ПЕРІОДІ

Ігор Жосан¹, Олександр Еделєв²

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail zhosanigor1@rambler.ru.
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету

Вступ. У футболі тактика і техніка тісно переплітаються між собою. Вирішуючи, кому і яку зробити передачу, застосовувати обвідку для обіграшу суперника чи використати партнера, в який момент здійснити удар по воротах, гравець використовує тактичне мислення, а здійснюючи після прийнятого рішення саму дію, він показує свою технічну майстерність. Отже, техніка є засобом перетворення в дію тактичних задумів гравця.

Мета дослідження – вивчити особливості техніко-тактичних дій змагальній діяльності юних футболістів.

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні брали участь юні футболісти СДЮШОР «Кристал», 2002-2003 років народження. Було переглянуто та проаналізовано шість матчів у підготовчому та шість матчів у змагальному періодах за участю двох груп СДЮШОР "Кристал".

Результати дослідження. Були виявлені наступні показники техніко-тактичної діяльності юних футболістів: відбір, ведення, дриблінг, короткі передачі ногою, передачі на середню відстань ногою, довгі передачі ногою, прийом та передача м'яча, удари ногою в площину воріт, удари головою в площину воріт.

У підготовчому періоді юні футболісти виконують, в середньому, 672 техніко-тактичні дії за гру, припускаючись при цьому в середньому 186 помилок, коефіцієнт ефективності виконання техніко-тактичних дій склав у середньому 0,71 за гру. Для змагального періоду у всіх групах характерним є незначне збільшення кількості виконаних техніко-тактичних дій (в середньому на 4 більше за гру), зменшення кількості помилок (в середньому на 3 за гру), збільшення коефіцієнту ефективності виконання техніко-тактичних дій з 0,71 до 0,72.

Для підвищення кількості техніко-тактичних дій і ефективності їх виконання, нами була запропонована спеціально розроблена методика техніко-тактичної підготовки юних футболістів. Вона включала в себе відбір вправ з підвищеним ступенем складності техніко-тактичних дій і умов їй виконання, характеру протидій, поступового збільшення дефіциту простору і часу. Всі тренувальні завдання були максимально наближені до реальних ігрових умов.

Висновки. Застосування даної методики дало позитивний результат: загальна кількість техніко-тактичних дій збільшилась, в середньому, на 12-14 за гру; кількість помилок зменшилась, в середньому, на 11-12 за гру; коефіцієнт ефективності підвищився, в середньому, на 0,02–0,04. Окрім того, в змагальний період юні футболісти, застосовуючи більше складних прийомів у виконанні техніко-тактичних дій, припускались меншій кількості помилок, що призвело до збільшення кількості наступальних дій команди, збільшення гольових моментів і ударів в площину воріт, підвищення загальної активності гравців.

ДИНАМІКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ДІВЧАТ 15-16 РОКІВ,
ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ З БІГУ НА 200 МСвітлана Калитка ¹, Марина Карабуза ²

1. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail sv-kalitka@ukr.net
2. Аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail karabyza89@mail.ru

Вступ. Юнацький вік співпадає з періодом завершення статевого дозрівання, який є критичним в онтогенезі людини. Вкінці пубертатного періоду виражено проявляються статеві відмінності у розмірах та пропорціях, у функціональних можливостях і, як наслідок, у загальній працездатності. Найбільший приріст фізичного розвитку дівчат припадає на 15–16 років та відбувається повне формування організму. Біологічною особливістю жіночого організму є циклічність функцій усіх його систем. Це пов'язано із настанням менструальної функції у дівчат, що є інтегральним показником настання статевого дозрівання, супроводжується складними нейрогуморальними змінами регуляторних механізмів функцій всіх систем організму. У зв'язку із дозрівання яйцеклітини у фолікулі яєчника та наступною овуляцією в організмі жінки змінюється концентрація статевих гормонів, що дає можливість умовно розділити менструальний цикл (МЦ) на фази: I – менструальна, II – постменструальна, III – овуляторна, IV – постовуляторна і V – менструальна (Шахліна Л. Ян-Г., Свечнікова Н. В.). Постменструальна та постовуляторна фази МЦ є оптимальними для виконання великих фізичних навантажень, характеризуються високим рівнем функціональних можливостей та найбільшою фізичною працездатністю. У передменструальну, менструальну та овуляторну фази МЦ спостерігається зниження функціональних можливостей та фізичної працездатності. Ці особливості необхідно враховувати при побудові тренувального процесу юних спортсменок.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел та документальних матеріалів, дослідження спеціальної працездатності юних спортсменок, які спеціалізуються з бігу на 200 м.

Результати дослідження. Для визначення динаміки спеціальної працездатності та технічної підготовленості нами проводилось дослідження в кожен фазу МЦ. Легкоатлетки пробігали дистанцію 200 м з максимальною швидкістю, при цьому ми визначали кількість кроків та розраховували довжину та тривалість кроку.

Нами визначено, що найвища працездатність протягом IV та II фаз, знижується під час III та вірогідно нижча під час I та V фаз МЦ ($p < 0,05$, порівняно із IV фазою).

Одним із критеріїв технічної підготовленості є кількість та довжина кроку. Найменша кількість кроків при пробіганні легкоатлетками дистанції 200 м нами визначена під час II фази, збільшується під час I та III фаз та найбільша під час IV та V фаз МЦ. Довжина кроку вірогідно вища під час II фази, порівняно із IV фазою та дещо знижується під час I, III та V фаз МЦ. Як наслідок, тривалість кроку найменша під час IV фази та вірогідно нижча під час I, II, III та V фаз МЦ.

Висновки. Отже, найвища спеціальна працездатність під час IV фази менструального циклу обумовлена високими швидкісними можливостями, на що вказують висока частота кроку та вірогідно менша тривалість та довжина кроку. Під час II фази висока спеціальна працездатність забезпечується швидкісно-силовими можливостями, про що свідчить найбільша довжина кроку, що зумовлено анаболічним ефектом естрогенів в цю фазу.

Під час III фази менструального циклу незначне зниження спеціальної працездатності супроводжується зниженням швидкісних можливостей, а саме вірогідним збільшенням тривалості кроку, що можливо пов'язано із домінантним станом центральної нервової системи під час овуляції.

Вірогідне зниження спеціальної працездатності під час I та V фаз менструального циклу обумовлено значним зниженням швидкісних можливостей, на що вказує вірогідне збільшення тривалості кроків та збільшення їх довжини.

ПРОБЛЕМАТИКА ЗАЛУЧЕННЯ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ МАСОВИМИ ТА ПРОФЕСІЙНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Андрій Коваль

аспірант кафедри педагогіки вищої школи ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», e-mail sktigers.koval@meta.ua

Вступ. Існування та розвиток держави, зміцнення її потенціалу на світовому рівні можливі лише за умови дотримання стратегії людського розвитку, яка має бути спрямована на формування та зміцнення почуттів відповідальності за особисте здоров'я та здоров'я нації. У світлі соціально-економічних проблем, зниження рівня життя населення нашої держави питання дотримання здорового способу життя, питання саморозвитку, самоактуалізації особистості відходить на другий план, адже актуальним залишається питання виживання.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, анкетування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. Необхідність дослідження проблематики залучення молоді до занять спортом ґрунтуються на аналізі багатьох державних законодавчих актів, матеріалів державних інституцій, соціальних опитувань, висновків фахівців у сфері спорту, оглядачів спортивної сери. Так, у щорічній доповіді Президенту України, Верховній Раді України про становище молоді в Україні (за підсумками 2015 року) «Ціннісні орієнтації сучасної української молоді» наведені наступні дані: 24% серед всіх опитаних займаються спортом, 19% - регулярно роблять фізичні вправи. Негативна оцінка необхідних умов для реалізації права на заняття спортом пояснюється браком безкоштовних секцій або високою вартістю занять, повною відсутністю спортивних секцій. 24% серед опитаних впродовж року займалися спортом у спортивних клубах, секціях з оплатою послуг, 10% – у спортивних клубах, колективах фізичної культури, секціях без оплати послуг. Більше третини молоді (40,7%) не займаються спортивними вправами взагалі.

Якщо ми ставимо собі за мету формування здорової нації одночасно з отриманням у спортивній сфері суттєвих результатів на змаганнях національного та світового рівнях, необхідно розробити ефективну модель одночасного розвитку масових видів спорту та спорту високих досягнень, що можливо лише за умови існування бази, резерву для відбору таких кандидатів в професійні клуби та збірні національні команди. Для розвитку масового спорту, який є першою сходинкою залучення дітей та молоді до сфери спортивної діяльності, та спорту високих досягнень, необхідними є вирішення низки економічних, соціальних проблем на державному рівні та створення наступних умов. До них слід віднести: створення ефективної соціальної реклами про спорт; цілеспрямовану пропаганду та популяризацію здорового способу життя; створення і модернізація доступних для всіх верств населення спортивних майданчиків, басейнів, сучасних спортивних комплексів з можливістю занять в секціях олімпійських та неолімпійських видів спорту. Крім цього важливим є активне проведення різного роду фізкультурно-масових змагань, фестивалів, організація спортивних таборів; розробка моделі співпраці між дошкільними, шкільними, вищими навчальними закладами та ДЮСШ для відбору талановитих дітей та молоді; розробка на державному рівні ефективних механізмів розподілу коштів для якісного функціонування ДЮСШ (у більшості регіонах місцеві бюджети забезпечують сплату комунальних послуг та зарплату тренерам ДЮСШ, а купівля нового інвентарю, форми найчастіше здійснюється коштами батьків спортсменів); модернізація інфраструктури ДЮСШ за рахунок державно-приватного партнерства; використання провідного досвіду інших країн, таких як США, Канада, Швеція, Норвегія.

Висновки. Одним із пріоритетних напрямів державної політики України має бути розвиток спорту, який закладає в людині основні принципи здорового способу життя, працездатності, вчить долати труднощі. Модель ефективного розвитку спорту в нашій

державі може бути побудована за умови активної участі як держави у створенні сприятливих умов для занять спортом, так і підтримки суспільства у вирішенні питань пропаганди здорового способу життя.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Ольга Кольцова¹, Сергій Цибульський²

1. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: olya.kolcova@gmail.com
2. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. Аналіз науково-методичної літератури з питань дитячого та юнацького футболу (Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Івасев В.З., Цирик Б.Я., Лукашин Ю.С. Шамардин А.И.) показав, що основні праці присвячені історії розвитку цього виду спорту, технічній, тактичній та фізичній підготовці футболістів і не враховують в належній мірі особливості навчально-тренувального процесу загальноосвітньої школи.

Проблему побудови уроків футболу в загальноосвітній школі вирішували: А. Васильчук, Ю. Васьков, В. Бігун, К. Віхров, Є. Столітенко, А. Попов, та ін.

Результати нашого дослідження суттєво доповняють теоретико-методичну побудову навчально-виховного процесу з футболу у загальноосвітній школі. Виходячи з цього наше дослідження є актуальним.

Методи дослідження. Для вирішення поставленого завдання використовувались наступні методи - аналіз і синтез теоретичних даних для розкриття поставленої проблеми.

Результати дослідження. Під час проведення навчально-тренувальних занять з футболу використовуються наступні засоби фізичної підготовки:

1. Спеціальні засоби.

Загальна витривалість: ведення м'яча у повільному темпі; гра в "квадрат" 4x2 і 3x1; ігри та ігрові вправи, під час яких ЧСС знаходиться в межах 130 - 150 ударів за хвилину.

Змішана витривалість: гра в футбол на футбольному полі звичайних розмірів; ігрові вправи - 4x4; 5x5; 7x7 на 1/2 поля; ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких ЧСС знаходиться в межах 150 - 180 ударів за хвилину.

Швидкісна витривалість: ігри та ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому, інтервали відпочинку менші у порівнянні з вправами, які спрямовані на розвиток швидкості.

Швидкісна витривалість (дистанційна): ігрові вправи техніко-тактичного характеру, які за інтенсивністю знаходяться в межах 85-100% від максимальної, а час виконання не перевищує 1,5-2 хвилини.

Швидкість: ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких застосовується прискорення з м'ячем на різні дистанції (від 10-15 до 50-70 м). При цьому пауза відпочинку за тривалістю має бути така, щоб швидкість від повторення до повторення не знижувалася.

Швидкісно-силова витривалість: ігрові вправи техніко-тактичного характеру, під час яких юні футболісти виконують стрибки, підскоки, прискорення на короткі дистанції (до 10 м) у максимальному темпі; удари в нерухомий м'яч, вкидання м'яча тощо.

Спритність і гнучкість: жонглювання м'ячем на місці і в русі ногами та головою; вправи з м'ячем, під час яких виконуються перекиди, оббігання стійок обличчям і спиною вперед тощо.

Сила: ведення м'яча з "вершниками"; застосування в ігрових вправах обтяжень, маса яких не перевищувала 1/3-1/2 маси тіла школярів.

2. Неспецифічні засоби.

Загальна витривалість: кроси; спортивні та рухливі ігри, під час яких ЧСС старшокласників знаходиться у межах 130-150 ударів за хвилину.

Швидкісна витривалість (спринтерська): рухливі ігри, під час яких прискорення виконуються на різні дистанції (від 10-15 до 60-70 м) із скороченою паузою відпочинку; різноманітні естафети.

Швидкісна витривалість (дистанційна): біг із субмаксимальною швидкістю на 200, 300, 400, 800 м та паузою відпочинку між повтореннями від 2-3 до 5-6 хв. в залежності від довжини відрізка.

Швидкість: рухливі ігри та різноманітні естафети, під час яких прискорення виконуються на 15-70 м, а тривалість паузи відпочинку сприяє утриманню швидкості бігу на рівні близькому до максимального.

Швидкісно-силова витривалість: стрибки; підскоки; прискорення на короткі відстані (до 10 м); прискорення зі стрибками через легкоатлетичні бар'єри; вправи з обтяженнями, які виконуються з максимальною та субмаксимальною швидкістю.

Сила: вправи з обтяженнями, які виконуються з мінімальною швидкістю виконання.

Спритність і гнучкість: акробатичні та гімнастичні вправи з використанням різноманітних знарядь.

Висновки. Під час фізичної підготовки юних футболістів переважно застосовуються цілісні вправи з чіткою спрямованістю та різною кількістю варіативних повторень. Вправи підбираються залежно від завдань заняття, рухових можливостей кожного спортсмена і з урахуванням перенесення фізичних якостей і рухових навичок.

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЛЯ ПЛЯЖНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ НА ПРИКЛАДІ ВОЛЕЙБОЛІСТОК 14-15 РОКІВ

Олександра Міщенко¹, Валерій Гунченко²

1. *Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету*
2. *Викладач Херсонського державного університету e-mail: altaiz66v@gmail.com*

Вступ. Пляжний волейбол в Україні стає все більш популярним та масовим. Успіхи українських спортсменів, особливо молодіжних команд, на європейській та світовій арені дають підстави вважати пляжний волейбол перспективним видом спорту.

У пляжних волейболістів значно більші змагальні навантаження. Тому, у процесі підготовки гравців важливу роль відіграє саме фізична підготовка, яка є базовою, і вже на її основі відбувається навчання, закріплення та удосконалення якостей та навичок майбутніх волейболістів.

У зв'язку з тим, що пляжний волейбол порівняно нещодавно був введений у навчальну програму ДЮСШ, СДЮСШОР, СВШМ (з 2002 р.), Міністерством освіти і науки України були розроблені та рекомендовані навчальні посібники з методиками тренувань. Але, майже не відомі, результати практичного підтвердження використання цих методик, аналіз та систематизування отриманих результатів. Тому, дослідження даного питання є актуальним.

Методи дослідження. Фізичну підготовленість волейболісток визначали за допомогою тестів: біг 30 метрів з високого старту; біг 400 м; човниковий біг 3x10 м; біг 92 м («ялинка»); стрибок у довжину з місця; стрибок у гору з місця; стрибок вгору з розбігу поштовхом обох ніг; підтягування з вису на перекладині; кидок набивного м'яча (2 кг) обома руками з-за голови.

Результати дослідження. На I етапі дослідження виявлено на високому та вище за середній рівнях розвитку швидкість та спритність, на середньому та нижче за середній рівнях – витривалість та сила ніг, а сила рук – на низькому рівні. Наприкінці експерименту ми спостерігали найвищий приріст (на 28,6%) сили рук, яка була найменш розвиненою (сила

рук), середній приріст (11,8–13,6 %) дали якості, які були на середньому рівні розвитку (витривалість та швидкість), незначний приріст (7,4%) – спритність, а показник сили ніг не змінився. На початку дослідження рівень якостей, які характеризують спеціальну фізичну підготовленість був майже однаковий: розвиток всіх фізичних якостей (швидкісна витривалість та вибухова сила) були на середньому та вище за середній рівнях. Наприкінці експерименту результати дещо змінилися, а саме найвищий приріст ми спостерігали за показниками розвитку швидкісної витривалості (25%). Показники виконання тестів дослідження розвитку вибухової сили ніг мали неоднакову динаміку приросту. Так, стрибок вгору з місця покращився на 20 %, тоді як стрибку вгору з розбігу поштовхом обох ніг залишився на рівні вихідних даних. Приріст у показниках розвитку вибухової сили рук становив 13,6 %.

За отриманими даними ми бачимо, що на початку дослідження найбільше розвинені координація – 100%, швидкісна витривалість – 97,2 %, вибухова сила – 95,0 та загальна витривалість – 94,6 %, які в ході експерименту дали незначний приріст (0,9–1,6 %), але залишились на високому рівні. Досить добре розвинені швидкість – 89,3%, стрибучість 84,8–87,1%, сила ніг – 84,6%, і наприкінці експерименту дали найбільший приріст (2,9–3,7%). Найменш розвинутою виявилася сила рук – 31%, хоча в ході експерименту ми спостерігали її найбільший приріст (7,1%), але в цілому так і залишилась на низькому рівні розвитку (38,1%).

Висновки. Методика, розроблена на основі навчальної програми, є доцільною для використання, але з урахуванням початкового рівня фізичної підготовленості волейболісток. В ході тренувального процесу, за розробленою методикою, відбувся приріст рівня розвитку всіх фізичних якостей волейболісток.

Проте дослідження даної теми не можна вважати закінченим так, як ефективність його не перевірена практикою.

ОСНОВНІ ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В ДЮСШ

Ірина Маляренко¹, Максим Заруба²

4. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: ir.malyarenko15@gmail.com
5. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. Інтерес до футболу з кожним роком росте не тільки серед хлопчиків, але й серед дівчат, тому за масовістю і популярністю він випереджає багато видів спорту. Так, систематичні заняття футболом здійснюють всебічний вплив на організм школярів, підвищують загальний рівень їхньої рухової активності, удосконалюють функціональну діяльність організму, забезпечуючи правильний фізичний розвиток. Виходячи з цього науково-методичне обґрунтування, практична розробка й упровадження методики розвитку рухових якостей у взаємозв'язку з технічною підготовкою є актуальним науковим напрямком у теорії та методиці фізичного виховання впродовж шкільної футбольної підготовки.

Методи дослідження. Під час дослідження використовувались теоретичний аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних

Результати дослідження. Спортивна підготовка – це багаторічний процес, який охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу та змагань, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення тренування та змагань, що зумовлює потребу створення належних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Під час підготовки футболістів виділяють три основних етапи:

1. З 7 до 10-11 років – етап загальної рухової підготовки – розвитку всіх видів чутливості, засвоєння основних футбольних навиків.
2. З 11 до 14-15 років, до початку періоду статевого дозрівання – етап оволодіння “школою” техніки футболу, розвитку швидкісних якостей.
3. Після закінчення періоду статевого дозрівання – етап вдосконалення технічної майстерності, підвищення спеціальної фізичної підготовки, розкриття індивідуальних можливостей.

До 10-11 років необхідно здійснювати всебічну рухову підготовку, використовуючи в заняттях елементи гімнастики і акробатики, баскетболу і гандболу, легкої атлетики тощо. Але головним засобом підготовки залишається гра в футбол. Основним завданням даного етапу є розвиток зорового сприйняття, м'язово-суглобної рухової чутливості, виховання “відчуття м'яча”.

Починаючи з 11 років до закінчення пубертатного періоду юні футболісти повинні повністю оволодіти “школою” техніки футболу і вміти застосовувати основні прийоми в грі. Повинні бути засвоєні всі координаційні рухові “програми”, які є “цеглинами” фундаменту технічної майстерності футболістів. На цьому ж етапі необхідно розвивати швидкісні якості і здатність проявляти швидкість і точність одночасно.

В післяпубертатному періоді тренування спрямовано на максимальний розвиток індивідуальності футболіста, вдосконалення його техніко-тактичної майстерності і розвиток спеціальних фізичних якостей. Особливого значення на даному етапі набуває тактична підготовка юних футболістів: вдосконалення в розподілі сил в змаганнях, в гнучкому використанні техніки володіння м'ячем, у взаємодії всіх ліній команди, в доцільних переключеннях в змаганнях від одних тактичних комбінацій і систем гри до інших.

Висновки. Спортивне тренування – це багаторічний і багатогранний процес, що охоплює ряд періодів вікового розвитку спортсменів. Його структура та зміст змінюються згідно і з віковими особливостями і логікою спортивного вдосконалення.

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРКАУТЦІВ

Ірина Маляренко¹, Юрій Ромаскевич², Ольга Кольцова³

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: ir.malyarenko15@gmail.com
2. Доктор медичних наук, професор, Заслужений лікар України, головний лікар Херсонського обласного Центру здоров'я та спортивної медицини, e-mail: centersportmed@i.ua
3. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: olya.kolcova@gmail.com

Вступ. У наш час природним є бажання юнаків та дівчат стати сильним й гармонійно розвинутими, однак, цього можна досягнути лише шляхом систематичних занять фізичною культурою та спортом. Саме цей факт обумовлює популярність атлетичної гімнастики серед підлітків, юнаків та дівчат, який пояснюється тим, що вона сприяє гармонійному розвитку всього тіла, пропорціям і мускулатури, формуванню правильної постави, сили спритності, гнучкості та інших фізичних і морально-вольових якостей.

Останнім часом силова гімнастика – Workout набуває все більшої популярності серед молоді. Однак, високий оздоровчий вплив занять Workout будуть мати тільки при умові врахування особливостей фізичної підготовленості спортсменів.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, інтерв'ю).

Результати досліджень. 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 акробатикою.

Силова підготовка воркаутців здійснюється за наступними напрямками: розвиток динамічної сили; розвиток статичної сили; розвиток силової витривалості; розвиток гнучкості.

В процесі розробки методики розвитку силових якостей, ми враховували наступні методичні положення: наявність комплексних вправ динамічного та статичного характеру; врахування власної сили при визначенні величини навантаження в одному підході; тривалість статичних вправ становить 10-30 секунд, з напругою, яка поступово збільшується до максимальної; комплекс силових вправ включають в другу половину основної частини заняття.

Розроблена методика силової підготовки воркаутців містить: різновиди віджимань; ізометричні вправи: «кут на жердині з джгутом», «літак на підлозі», «підтягування з протидією», «віджимання на брусах з протидією»; статичні вправи: вис позаду, вис спереду, горизонт ноги нарізно, горизонтальний упор на зігнутих руках, вис на зігнутих руках, стійка на руках.

При розробці методики тренування, ми використовували метод Табата. Тренування за протоколом Табата складається з трьох фаз:

- Розминка (5 хв.) необхідна, щоб розігріти м'язи і підготуватися до інтенсивного виконання вправ.

- Цикл вправ за протоколом Табата - 8 підходів по 20 секунд, інтервал відпочинку - 10 сек. В даному режимі роботи за 20 секунд активної фази спочатку діють АТФ-механізми енергозабезпечення, а до кінця фази підключаються гліколітичні.

- Заключна частина (2 хв.) - швидка ходьба, поступово знижуючи темп.

Відповідно до вище зазначеного, нами була розроблена схема тренувань воркаутців за протоколом Табата. Основна відмінність використовуваної нами методики від стандартної в тому, що після кожної вправи, яка виконується на максимальній інтенсивності 20 сек., потрібно протягом 10 сек. як можна повільніше виконати вправу ще один раз. Таким чином ми розвиваємо не тільки силову витривалість, але й повільну динамічну силу, яка суттєво впливає на розвиток максимальної сили. Тривалість даного тренування становить 4 хвилини (6 підходів по 20 секунд інтенсивного виконання вправи і по 10 секунд повільного виконання кожної вправи).

Висновки. Сучасний напрям силової акробатики «Street workout» виник як різновид атлетичної гімнастики і базується на гімнастичних вправах. Тренування, що проводяться в різних режимах і дають вагомий результат, правомірно вважати спеціальними методами розвитку сили, які необхідно урізноманітнювати з регуляцією напруги в різних режимах їхньої роботи: ізометричному, концентричному, ексцентричному. Виходячи з цього, найбільш ефективними засобами та методами розвитку сили у Workout є різновиди вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (віджимання), метод ізометричних та статичних напруг, протокол Табата.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ФІЗИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ СКВОШІСТІВ

Артемій Перун¹, Регіна Андрєєва², Вікторія Коваль³, Оксана Швець⁴

1. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, e-mail: perun.artemii@sportlife.kiev.ua
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: RAndreeva@ksu.ks.ua
3. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, доцент Херсонського державного університету, e-mail: viktriyayurevna@rambler.ru
4. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Вінницького державного педагогічного університету імені М. Коцюбинського e-mail: o.shvets1802@gmail.com

Вступ. Сквош – це спортивна гра з ракеткою та м'ячем, для якої характерний значний прояв швидкісної витривалості, швидкості реакції та координаційних здібностей. Провідний

тренерський досвід спеціалістів зі сквошу розкриває протиріччя у підходах до початкової підготовки юних сквошистів. Одні спеціалісти на початкових етапах багатолітнього вдосконалення вказують на доцільність розвитку витривалості аеробного характеру [1]. Інші ж автори навпаки, вважають, що більший об'єм тривалої рівномірної роботи виключає початкову цінність дитячого спорту – задоволення потреби в русі та забезпечення емоційної сфери дитини [2].

Методи та організація дослідження. Експериментальна робота проводилася з вересня 2016 року до травня 2017 року. У дослідженнях, які проводилися на базі фітнес-клубу «Спорт-Лайф» м. Херсона, прийняло участь 12 сквошистів 9-11 років.

З метою якісної організації експериментально-дослідної роботи нами були обрані метод аналізу і синтезу даних науково-методичних, спеціальних та інформаційних джерел, методи спостереження за організацією навчально-тренувального процесу, методи педагогічного тестування, методи математичної статистики (розрахункові методи середніх та помилкових величин, відсоткових значень, метод кореляційного аналізу).

Результати дослідження. Результати констатуючого експерименту юних сквошистів, проведеного нами на початку підготовчого періоду дозволили встановити, що фізична підготовленість дітей на початку занять сквошем перебуває, в більшості випадків, на середньому рівні розвитку. Це можна пояснити тим, що для дітей, які не займаються жодним із видів спорту, переважно характерний середній рівень розвитку фізичних здібностей.

З цією метою, ми вирішили використати провідний досвід фахівців та розробити програму тренувань для юних сквошистів, орієнтовану на розвиток спеціальних фізичних здібностей засобами ігрового методу з допоміжними сесіями із загальної фізичної підготовки.

Отримані результати дослідження спеціальних фізичних здібностей та технічних елементів, свідчать про позитивні зміни у досліджуваних показниках юних сквошистів в ході впровадження експериментальної методики. Результативність виконання тестової вправи на спритність зросла на 1,8 %, а тестової вправи Hexagon Test – на 8,1 %. Аналогічна картина встановлена і за показниками технічної підготовленості: відповідно результативність виконання драйву справа та зліва збільшилася на 40,6 та 38,7 % ($p < 0,05 \div 0,001$).

Для доведення об'єктивності висновку про ефективність експериментальної методики нами був визначений взаємозв'язок рівня розвитку досліджуваних показників спеціальної фізичної підготовленості й показників технічних елементів. В ході дослідження встановлений високий та середній рівень взаємозв'язку між досліджуваними показниками ($r = 0,55 \div 0,77$) Проведений кореляційний аналіз між показниками технічної підготовленості та спеціальної фізичної підготовленості ще раз підтвердив гіпотезу нашого дослідження про те, що оптимізація спеціальної фізичної підготовки юних сквошистів позитивно впливає на якість виконання елементів техніки змагальних вправ.

Висновки. В цілому отримані результати в ході формуючого експерименту свідчать про те, що на початковому етапі підготовки юних сквошистів авторська програма сприяла суттєвому підвищенню рівня розвитку спеціальних фізичних якостей, а також значно покращила рівень технічної підготовленості юних сквошистів.

Література

1. Проскурякова Н. Ю. Физическая подготовка юных теннисистов на этапе начального обучения / дис. магістра физ. культури / Проскурякова Наталья Юрьевна; РГУФК. – М.:, 2003. – 78 с.: ил.
2. Peter A. Hirst. Squash: Skills. Techniques. Tactics / Peter A. Hirst. – 2011. – 34 p.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ ТА ХАРЧУВАННЯ СПОРТСМЕНОК МАСОВИХ РОЗРЯДІВ 14-16 РОКІВ

Олесь Пришва

Кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету, ooobc@yahoo.com

Вступ. Загальна фізична активність (ЗФА) та харчування відіграють важливу роль у фізичному стані спортсменів, та є невід'ємною складовою у спортивному тренуванні. Вплив ЗФА та харчування юних спортсменок на їх фізичний стан будуть досліджені та обговорені.

Методи дослідження. Експеримент проводився на півдні України у літній період на базі денного спортивного-оздоровчого табору. Досліджувалась група із 22 юних спортсменок 14-16 років, що мають масові спортивні розряди з легкої атлетики та ігрових видів спорту. Щоденно досліджувались: вага тіла, ЧСС, відносна вага та відсоток спожитих продуктів класифікованих за походженням – рослинна, тваринна, та натуральністю. ЗФА у кількості пройдених кроків, ЧСС, фіксувались цілодобово біореєстраторами Basis B1, Basis Peak. За результатами ЗФА спортсменки були поділені на дві групи, у першу увійшли спортсменки із добовою кількістю кроків до 10000 кроків, у другу групу увійшли спортсменки із більшою кількістю добових кроків. Порівнювались результати харчування та фізіологічних показників. Статистичне обрахування проводилось методами непараметричної статистики.

Результати дослідження. ЗФА першої групи склала - 8524,17 кроки, другої -12405,48 кроки, що на 45,5% достовірно ($p<0,05$), більше ніж у першій групі. Відносна вага спожитих за добу продуктів рослинного походження у першій групі склала - 21,03гр/кг ваги тіла у другій – 18,71гр/кг, без достовірних відмінностей. Відносна вага спожитих за добу продуктів тваринного походження у першій групі склала - 18,67 гр/кг, у другій – 14,33гр/кг, що на 23,25% достовірно ($p<0,05$) менше. Відносна вага спожитих за добу натуральних продуктів рослинного походження у першій групі склала – 11,89гр/кг, у другій – 20,52гр/кг, що на 72,58% достовірно ($p<0,05$) більше. Відносна вага спожитих за добу натуральних продуктів тваринного походження у першій групі склала – 10,34гр/кг, у другій – 14,11гр/кг, що на 36,46% достовірно ($p<0,05$) більше.

Індекс маси тіла у першій групі спортсменок був $17,97\text{кг}/\text{м}^2$, у другій – $15,88\text{кг}/\text{м}^2$, що на 11,83% достовірно ($p<0,05$) менше. ЧСС у першій групі склала 69,8уд/хв., у другій - 68,9уд/хв, без достовірних відмінностей.

Висновки. З'ясовані відмінності у показника фізичної активності та харчування юних спортсменок до фізіологічних показників. Юні спортсменки із кращим ІМТ, та більшою фізичною активністю споживають загальних продуктів тваринного походження менше, натуральних продуктів рослинного та тваринного походження - більше .

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА КРАЙНІХ ГАНДБОЛІСТОК В ЗБІРНИЙ ХЕРСОНСЬКОЇ ОБЛОСТІ

Анастасія Сінчук¹, Анастасія Сергєєва²

1. Викладач Херсонського державного університету, e-mail: anastasia2721992@gmail.com

2. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету, e-mail: Nastasya.crimea@gmail.com

Вступ. Однією з основних частин тренувального процесу у гандболі є технічна підготовка. Досягнення високих спортивних результатів залежить від оволодіння гравцями технічними, тактичними та фізичними елементами, які підвищують ефективність реалізації поставлених завдань. Тому безпосередньо технічна підготовка спортсменів відіграє неабияку роль у

досягненні спортивних результатів. Якщо у спортсменів рівень розвитку фізичної та тактичної підготовки однаковий, то перевага буде на боці гравця, у якого технічна підготовка краща.

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні брала участь група крайніх гравців Херсонської області, гандболістки 1999-2000 років народження, які є вихованцями Херсонського вищого училища фізичної культури. Група крайніх гравців складалася з 10 гандболісток (п'ять лівих крайніх та п'ять правих крайніх гравців). В ході педагогічного експерименту було використано педагогічне тестування гандболісток з метою виявлення рівня технічної підготовленості, до якого входили: спеціальна вправа на відбір м'яча, реалізація після акробатичного елемента-колесо, реалізація з 9-ти метрової лінії.

Результати дослідження. Технічна підготовка крайніх гравців у гандболі спрямована на оволодіння комплексом прийомів, які служать засобом ведення гри, а також на оволодіння технікою всіх інших вправ, які використовуються в тренуванні. Протягом 5 місяців тренувань за спеціально підібраними вправами з акробатичними елементами, спрямованими на підвищення рівня технічної підготовленості, ми змогли дослідити приріст між вихідними та контрольними тестами.

Аналіз результатів рівня технічної підготовленості гандболісток збірної Херсонської області по завершенні дослідження показав, що в реалізації кидків після акробатичного елемента «колесо» показник у лівих крайніх гравців збільшився на 57,1%, у правих крайніх - на 54,5%; реалізація кидків з 9-ти метрової лінії лівих крайніх гравців показала приріст у 61,5%, а правих крайніх - 62,5%; результативність у спеціальній вправі на відбір м'яча у лівих крайніх гравців покращилась на 57,1%, у правих крайніх зросла на 40%. За допомогою вправ у дівчат кидок став точніше, ловля та передача м'яча виконується з меншою кількістю помилок, ведення м'яча прискорилося, обведення стійок також виконується швидше та з меншою кількістю помилок. Загалом, можна сказати, що завдяки систематичності тренувального процесу та спеціалізованому підборі вправ ми змогли досягти загального приросту показників у крайніх правих гравців на 68,7%, а у лівих – 59,4%.

Висновки. Завдяки цілеспрямованому розвитку технічної підготовки гандболістки вдосконалили свої технічні ігрові навички. Наразі ця програма вдосконалюється, а також планується доповнення до неї тактичної та психологічної підготовки спортсменок. Отриманні нами результати дозволяють стверджувати, що при навчанні та вдосконаленні технічної підготовки крайніх гравців можливе використання різних засобів і методів.

THE MOST IMPORTANT MOTOR COORDINATION SKILLS IN THE GOALKEEPERS' TRAINING.

Andrzej Soroka

Institute of Health at Siedlce University of Natural Sciences and Humanities

Actuality of theme: Identification of young football talents has always aroused and still arouses great interest of people associated with this sport discipline. The primary goal of monitoring the development of young football players is to predict future results and forecast development processes aimed at achieving success in adult competition (Reilly and others 2000).

The aim of this work was to identify seven most important CMS among junior footballers, playing on the position of goalkeeper. The purpose of these studies was also to determine the impact of physical effort, applied to young players in the form of specialized aerobic training of high intensity, on their CMS.

Goal: analyzing various parameters related to the development of young players at different stages of their careers.

Research methods: In this work there was used a battery of tests developed by Ljach and Witkowski (2004), which provide a comprehensive and objective assessment of seven most important CMS of football players. Out of 23 most reliable tests and indicators for assessing the

leading CMS in football, for the purpose of this study there were used one test for each of seven coordination skills: 1. Test that assesses the ability to sense the rhythm of movement, which consists in rolling the ball on time with a leading foot. 2. Test assessing the ability to maintain the balance, which consists of standing on one foot with keeping the ball on the other leg. 3. Test assessing the ability to kinetic differentiation of movements, consisting in hitting the ball to the goal. 4. Test assesses the ability to adjust and switch movement activities, involving running with circling the poles while running the ball. 5. Test assessing the ability to combine (coupling) the movements, which is a slalom between the poles with running two balls at the same time. 6. Test assessing the ability of fast reaction that consists on stopping the rolling ball with the foot. 7. Test to assess the ability of spatial orientation, which consists in running to numbered balls.

Research results. In the created model there were found four of seven proposed to the analysis tests determining particular coordination skills: spatial orientation, movement coupling, adaptation and displacement of movement activities and kinesthetic differentiation of movements. Beyond the model, there were tests that assessed coordination skills such as sense of rhythm of movement, dynamic and static balance as well as speed of reaction by trying to stop the rolling ball with the foot.

Conclusions: In the case of goalkeepers, the dominant CMS were spatial orientation, movement coupling, adaptation and displacement of movement activities and kinesthetic differentiation of movements. The goalkeepers achieved the highest level of CMS in the main part of training in the situation of the highest training load. After the end of training, the level of coordination skills decreased significantly and there were even lower than those achieved by players immediately after the warm up prior to training. There should be systematic monitoring of the level of goalkeepers' CMS, also including the type of performed exercises that aim at developing individual CMS.

ЗАСТОСУВАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР У ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В СЕКЦІЯХ З ВОЛЕЙБОЛУ

Олександр Третяков¹, Раїса Нагель²

1. Викладач Херсонського державного університету, St.tretyakov@gmail.com

2. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету

Вступ. Граючи, діти та підлітки тренують себе фізично, збагачуючи новими уявленнями. У грі їм учасники вчаться думати, працювати, творити, набуває досвід в різних ігрових ситуаціях і навіть такий, що допоможе в різних життєвих ситуаціях, розвивається фізична сила, моторні вміння, швидкість і точність рухів, координація.

Ігри створюються на основі різноманітних вправ і рухливих завдань, що потребують від дітей прояв основних фізичних якостей які сприяють їх гармонійному фізичному розвитку. Систематичне використання цього виду фізичної діяльності сприяє освоєнню дітьми «школи рухів», яка включає весь комплекс життєво необхідних навичок. В процесі застосування рухливих ігор розвиваються фізичні якості дітей, удосконалюються техніка фізичних вправ, розвивається тактичне мислення. Рухливі ігри на тренуваннях використовуються з метою засвоєння техніки та тактики спортивних ігор, а також для вдосконалення техніки інших розділів навчальної програми. Рухливі ігри завжди емоційні, тому, граючи, діти швидше відпочивають, знімають втомленість після статичних та розумових навантажень. Саме це потрібно враховувати тренеру коли він використовує рухливі ігри у тренуванні юних волейболістів.

Відповідно до вище зазначеного дослідження особливостей використання рухливих ігор в тренувальному процесі юних волейболістів та ефективність їх застосування безумовно є актуальним.

Методи та організація дослідження. Суб'єктами дослідження були учні сьомого класу 12-13 років Кисилівської ЗОШ I – III ступенів у загальній кількості 30 осіб (15 учнів контрольної групи та 15 учнів експериментальної групи). Дослідження тривало з вересня 2016 р. по березень 2017 року.

Результати дослідження. Аналіз середніх показників фізичної підготовленості обох груп на початку експерименту не виявив великих розбіжностей у показниках фізичної підготовленості юних волейболістів. Після тестування в тренувальний процес ЕГ волейболістів було включено спеціально розроблений комплекс рухливих ігор, що був спрямований на розвиток фізичних якостей юних волейболістів.

Проаналізувавши результати тестування на початку та наприкінці дослідження встановлено, що застосування в тренувальному процесі комплексу рухливих ігор в ЕГ, відбулись певні зміни за всіма тестами, але зміни були і в КГ, в якій тренувальний процес тренер проводив без використання нашої методики.

Аналізуючи показники досліджуваних груп юних волейболістів за тестом біг 30м. та біг по квадрату ми можемо зазначити, що середній показник юних волейболістів ЕГ за цим тестовими випробуваннями мав покращення на 0,3 с. проти 0,2 с. за середній показник спортсменів з КГ. Спортсмени з ЕГ за тестовим випробуваннями стрибок вгору з розбігу та тест на влучність виявили тенденцію до покращення результатів на 2,1 одиниці по кожному випробуванню. Аналіз результатів юних волейболістів з КГ за тестом на влучність покращився на 1,4 рази та за тестом стрибок угору з розбігу зріс на 1 см відповідно.

Висновки. Отриманні в ході дослідження результати дають підставу стверджувати, що для розвитку фізичних якостей юних волейболістів доцільно використовувати запропонований комплекс рухливих ігор розділений на групи за впливом на організм спортсмена. При дослідженні рівня розвитку фізичних якостей волейболістів КГ та ЕГ груп спостерігається зріст середніх показників ЕГ наприкінці порівняно з початком тестування проти середніх показників КГ юних волейболістів.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У ЄДИНОБОРСТВАХ З УДАРНОЮ ТЕХНІКОЮ

Марина Червоношапка¹, Михайло Домінюк², Роман Голод³

1. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, доцент Львівського державного університету внутрішніх справ
2. Викладач Львівського державного університету внутрішніх справ
3. Викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Вступ. Важливим компонентом структури підготовленості в єдиноборствах з ударною технікою є силові та часові параметри виконання ударних прийомів. Якщо прийоми реалізуються зі значними м'язовими зусиллями (більше ніж 15% від максимальних), параметри їх виконання обумовлюються головним чином силовими якостями, а саме – здатністю нервово-м'язової системи до мобілізації функціонального потенціалу для досягнення високих показників сили за мінімальний час (Ю.В. Верхошанский, 1988; М.М. Линець, 1997 та ін.). Поєднання максимальної сили та швидкості визначається як м'язова потужність (Т. Бомпа, 1996; Дж.Х. Уилмор, Д.Л. Костилл, 2001). Згідно із цим виділяють спеціалізовані силові якості, які важливі для представників бойових мистецтв: стартова потужність (прояв максимальної сили на початку м'язового скорочення, що забезпечує високу початкову швидкість рухів); потужність реакції (яка дозволяє швидко змінювати напрям рухів); поєднання “потужність-витривалість” (необхідне для багаторазових повторень рухів зі значними проявами сили) (Т. Бомпа, 1996).

Методи та організація дослідження. Метою роботи є вивчення літературних даних з питання розвитку силових якостей у спорті та виділення методичних положень, що актуальні для силової підготовки юних спортсменів в єдиноборствах з ударною технікою.

Результати дослідження даних науково-методичної літератури свідчать, що у процесі розвитку швидкісно-силових якостей засобами є вправи, що супроводжуються проявами значних м'язових зусиль за мінімальний час. Залежно від особливостей режиму роботи м'язів, автори (Ю.В. Верхошанский, 1988; В.М. Платонов, 2015 та ін.) рекомендують ряд методів, що є ефективні для розвитку швидкісно-силових якостей: ізотонічний метод, що передбачає застосування вправ із традиційним обтяженням; ексцентричний метод, що полягає у виконанні рухових дій поступливого характеру з опором навантаженню та одночасним розтягненням м'язів; пліометричний метод (або ударний) полягає у тому, що для стимуляції нервово-м'язового напруження застосовується кінетична енергія тіла (снаряду), яка накопичена при його падінні з певної дозованої висоти. При виконанні вправ ударним методом гальмування падіння тіла на відносно короткому шляху викликає різке розтягування м'язів, яке стимулює інтенсивність центральної імпульсації мотонейронів та створює у м'язах пружний потенціал напруження, що сприяє більш швидкому їх наступному скороченню. Попереднє ексцентричне зусилля сприяє підвищенню ефективності наступного концентричного скорочення (П. Коми, 1997; Р.М. Энока, 1998). Встановлено, що ударний метод сприяє підвищенню швидкості мобілізації рухових одиниць; більш високій частоті їх імпульсації; підвищенню синхронізації їх збудження на початку зусилля. Перед кожним виконанням вибухового зусилля та одразу після нього доцільно виконувати вправи на розслаблення м'язів.

Приєм, що пов'язаний із створенням умов для перетворення максимальної сили в швидкісну, пропонують Ю. Хартманн і Х. Тюннеманн (1988). Досягається це тим, що рух починається при наявності великого опору, що сприяє залученню до роботи великої кількості рухових одиниць. У момент досягнення певної величини зусилля опір різко зменшується і цим створює сприятливі умови для проявів швидкісної сили.

При побудові процесу швидкісно-силової підготовки слід враховувати певні вимоги до компонентів навантаження: тривалість вправ повинна забезпечувати можливість їх виконання без зниження швидкості та появи втоми; частота повторень невисока; кількість повторень у підході становить від 1 до 5 і залежить від характеру вправи, інтенсивності виконання, величини опору, рівня підготовленості; тривалість пауз відпочинку повинна забезпечувати повне відновлення оперативної працездатності; паузи відпочинку доцільно заповнювати вправами на розслаблення (Ю.В. Верхошанский, 1988; М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов, 2012 та ін.).

Висновки. Отже, аналіз науково-методичних джерел свідчить, що силова підготовка у єдиноборствах повинна передбачати застосування методів та засобів, які вимагають граничних та біляграничних проявів швидкісно-силових можливостей спортсмена при таких компонентах навантаження, які створюють сприятливі умови для їх проявів. Рекомендується застосування вправ, що за структурою відрізняються від ударних рухів, з метою розвитку силових якостей м'язових груп, які відіграють важливу роль у виконанні ударних прийомів. Також слід приділяти увагу вдосконаленню здатності до реалізації швидкісно-силового потенціалу у техніко-тактичних прийомах та діях (зокрема, ударних прийомах). Для цього застосовуються вправи у яких зберігається структурна подібність до ударних прийомів.

ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Олег Шалар¹, Євгеній Стрикаленко², Олександр Сачук³

1. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: shalar@ksu.ks.ua

Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: strikalenko76@gmail.com

2. Вчитель фізичної культури Хрещенівської ЗОШ І-ІІІ ст. Херсонської області

Вступ. Технічна підготовка є однією із основних частин процесу спортивного тренування у футболі. Високий рівень оволодіння гравцями технічними елементами виду спорту підвищує ефективність реалізації завдань змагальної діяльності. Таким чином, вивчення рівня технічної підготовленості юних футболістів може вказати на напрями подальшого вдосконалення системи їхньої підготовки [1, 3].

У даний час дитячо-юнацький футбол перебуває на етапі модернізації та позитивного оновлення. Ведуться розробки нових науково-педагогічних технологій, що сприяють вдосконаленню фізичної, тактико-технічної та психологічної підготовки юних футболістів. Досвід підготовки футбольного резерву в провідних країнах Західної Європи свідчить про необхідність залучення до цієї роботи тренерів-фахівців з поглибленим знанням анатомо-фізіологічних особливостей будови і розвитку організму дітей для забезпечення адекватності відповідних реакцій на навантаження, обсяг та інтенсивність, які в останні роки різко збільшуються [2, 4].

Методи та організація дослідження. У нашому дослідженні брала участь група юних футболістів 12-13 років, які є учнями Хрещенівської ЗОШ І-ІІІ ст. Херсонської обл. Шкільна спортивна секція складалася з 15 учнів, переважна більшість яких - це учні 6-го та 7-го класу. В ході педагогічного експерименту було використано педагогічне тестування юних футболістів з метою виявлення рівня технічної, фізичної підготовленості та фізичної працездатності.

Результати дослідження. З метою підвищення показників технічної підготовленості була розроблена авторська програма, що спрямована на поступове збільшення обсягу технічних вправ в поєднанні із вправами помірної інтенсивності щодо покращення фізичної підготовленості юних футболістів.

Аналіз тестування технічної підготовленості юних футболістів 12-13 років по завершенні дослідження показав, що високий рівень підготовки юних футболістів збільшився на 20%, показник кількості учнів, середній рівень залишився незмінним, достатній зменшився на 15%. Незадовільний рівень був відсутній, що на 35% краще, ніж на початку дослідження. Також покращилися показники швидкісно-силових та швидкісних здібностей, а також спритності. Так, за тестом «стрибок у довжину з місця» високі показники юних футболістів збільшилися на 20%, а низький рівень зменшився на 68%. У бігу на 60 м високий рівень покращився на 28%, а низький – зменшився на 33%. За спритністю (човниковий біг 4x9м) високий рівень залишився незмінним, проте середній і достатній збільшилися на 10%, а з низьким рівнем не виявилось жодного юного спортсмена. Показники фізичної працездатності, які вимірялися за допомогою індексу Руф'є, покращилися у юних футболістів на 20% за високим рівнем і зменшилися на 13% за низьким.

Висновки. Отже, правильно підібрана методика, яка включає в себе систему вправ спрямовану на вдосконалення технічної підготовленості, розвиток фізичних якостей футболістів 12-13 років і розрахована відповідно до сенситивного періоду і фізіологічного розвитку учнів, дає змогу значно покращити показники технічної та фізичної підготовленості, а також значною мірою матиме вплив на фізичну працездатність підлітків.

Література.

1. Лисенчук Г.А. Управление подготовкой футболистов /Г.А. Лисенчук. - Киев: Олимпийская литература, 2003. - 271 с.

2. Рогачов Ю.В. Урок «Футбол – гра народів світу» 9 клас /Ю.В. Рогачов, О.Г. Шалар. //Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2014. - №5(65). – С. 12-16
3. Стрикаленко Є. Роль допоміжного обладнання у технічній підготовці юних футболістів /Є. Стрикаленко, О. Саратовський, О. Шалар. //Валеологічна освіта в навчальних закладах України: стан, напрямки й перспективи розвитку. – Кіровоград: Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. – С. 263-267.
4. Шалар О.Г. Аналіз фізичної підготовленості футболістів високого класу /О.Г. Шалар, В.Г. Гусев, Є.А. Стрикаленко. //Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія №15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту» зб. наукових праць /За ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2014. – Випуск 6 (49) 14. – С. 35-43

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

Олег Шалар ¹, Євгеній Стрикаленко ², Марина Тесля ³

1. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: shalar@ksu.ks.ua
Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: strikalenko76@gmail.com
2. Вчитель фізичної культури Архангельській ЗОШ І-ІІІ ступенів Високопільського району Херсонської області

Вступ. Питання розвитку силових здібностей завжди були й залишаються одними з головних у процесі фізичного виховання школярів [1, 3].

Враховуючи те, що застосування вправ силової спрямованості значно підвищує рівень інших рухових якостей молоді, дозволяє людині підтримувати себе в оптимальній фізичній формі, бути впевненим у собі, що дає можливість вести повноцінний спосіб життя [2, 4].

Методи та організація дослідження. Дослідження проводилися в Архангельській ЗОШ І-ІІІ ступенів Високопільського району Херсонської області протягом 2016-2017 н.р. У дослідженні приймали участь учні 8-го класу у кількості 17 осіб (10 юнаків та 7 дівчат). Оцінка рівня силової витривалості та силових показників відбувалася за допомогою спеціальних контрольних вправ (кистьова динамометрія, стрибок у довжину, підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи, піднімання в сід з положення лежачи, вис на зігнутих руках, стрибки на скакалці).

Результати дослідження. В процесі занять підбирались та проводились вправи з паралельним і послідовним розвитком сили та гнучкості. Для оптимізації навчального процесу спортивний зал був оснащений специфічними засобами спортивної гімнастики. В результаті чого відбувалася зміна не лише структури виконання вправ, але й разом з тим – їх навантаження, за рахунок збільшення інтенсивності виконання цих вправ.

Таблиця 1.

Результати тестування силових здібностей учнів 8-го класу (%)

Тести	Рівні	Високий	Достатній	Середній	Низький
Кистьова динамометрія		5,9	35,3	47,1	11,7
Стрибок у довжину		29,4	70,6	-	-
Підтягування на перекладині		-	47,1	35,3	17,6
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи		76,5	23,5	-	-
Піднімання тулуба в положенні лежачи ноги зігнуті в колінах		100	-	-	-
Вис на зігнутих руках		52,9	35,3	11,8	
Стрибки на скакалці		100	-	-	-

Варто відмітити, що розвиток більшості силових здібностей учнів школи відповідав достатньому рівню компетентності. Низький рівень розвитку силових здібностей був зафіксований лише під час кистьової динамометрії (11,7%) та підтягування на перекладині (17,6%). У результаті застосування даної методики, яка ґрунтувалася на оптимізації процесу розвитку сили засобами гімнастики, важливо відмітити покращення емоційного фону, підвищення інтересу до занять фізичними вправами та навіть поява ініціативи у значної кількості дітей до занять у спортивних секціях, як у школі так і поза її межами.

Висновки. Отже, використання гімнастичних вправ на заняттях з фізичної культури у підлітковому віці є ефективним і його можна розглядати як один із засобів оптимізації розвитку та удосконалення силових здібностей школярів. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на пошук, розроблення та обґрунтування нових методик щодо формування позитивної мотивації до занять фізичною культурою і спортом в учнів підліткового віку.

Література.

1. Платонов В.М. Фізична підготовка спортсмена /В.М. Платонов, М.М. Булатова. — К.: Олімпійська література, 1995. — С. 109—216.
2. Сочинський А.Я. Програма секційної роботи із загальної фізичної підготовки /А.Я. Сочинський, О.Г. Шалар. //Фізичне виховання в школах України: науково-методичний журнал – 2012. - №6(42). – С. 32-39
3. Шалар О. Оцінка фізичного здоров'я херсонських підлітків /О. Шалар, В. Хоменко, Ю Рогачов, І Бережков, О Молякко //Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали 12 Всеукраїнської науково-практичної конференції (23 вересня 2016 року) [Електронний ресурс].- Херсон, 2016. - С. 145-149
4. Шалар О.Г. Вплив рухової активності на фізичне здоров'я підлітків /О.Г. Шалар, В.І. Сабадаш, В.В. Хоменко. //Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка. Вип. 139. Т.ІІ /Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; гол. ред. Носко М.О. – Чернігів: ЧНПУ, 2016. – С. 148-152

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ ТА ЗАРОДЖЕННЯ ЛІТНІХ ОЗДОРОВЧИХ ТАБОРІВ У ЗАХІДНІЙ ЄВРОПІ У XVII- XVIII СТ.

Галина Шутка¹, Марина Червоношапка², Микола Костовський³

1. *Кандидат педагогічних наук, доцент Львівського державного університету внутрішніх справ;*
2. *Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Львівського державного університету внутрішніх справ;*
3. *Старший викладач Львівського державного університету внутрішніх справ,*

Вступ. Значна кількість вітчизняних та зарубіжних науковців приділяє у своїх роботах увагу проблемі збереження та покращення здоров'я дітей засобами фізичної культури та спорту. Основним напрямком діяльності літніх оздоровчих таборів є активний відпочинок, який здійснюється за допомогою і з використанням фізичних вправ, рухливих і спортивних ігор на суші і на воді, купання і навчання плаванню, змагання з різноманітних видів рухової діяльності. Вивченням специфічної ролі дитячого табору як соціально-педагогічного середовища для раціонального фізичного виховання і розвитку підростаючого покоління займалися низка фахівців (В.П. Байков, 1993; Л.Є. Пундик, 2000; В.Р. Кучма, 2006 та ін.)

Методи та організація дослідження. Метою дослідження є розкриття соціальних та педагогічних передумов вирішення проблеми фізичної підготовки та рухової активності дітей у таборах оздоровлення та відпочинку і пошук оптимальних шляхів організації системи застосування фізичних вправ. Для досягнення поставленої мети було застосовано аналіз та узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичних джерел свідчить, що уже в XVII ст. у країнах західної Європи чимало уваги приділялося питанням забезпечення школярів раціональним режимом дня, гармонійного поєднання розумового й фізичного навантаження, організації їхнього активного відпочинку. Саме в цей період зароджується і науково обґрунтовується думка про необхідність організації здорового способу життя дітей у період літніх канікул. Вивчення наукових досліджень щодо цього періоду дозволили виявити, що вже в той час існували різноманітні форми організації літнього відпочинку дітей: від одноденних замських прогулянок, тематичних екскурсій до поїздок у сільську місцевість.

Зокрема у 1876 р. священник із Цюріха Вальтер Біон організував першу дитячу колонію для дітей своїх парафіян. Слабких, хворобливих дітей шкільного віку, які належать до найбільш забезпечених сімей, розміщували у спеціальному місці, де є багато повітря, повноцінне харчування, умови для активного фізичного руху (прогулянки, посильна фізична праця, спеціальні вправи), що загалом мало сприяти зміцненню фізично ослаблених дітей.

У Франції знайшли більш демократичний шлях вирішення цього питання. Організатори з міст уклали угоду з сільськими школами, які влітку пустували, на термін не менше місяця і розміщували там дітей. У цих колоніях знайшли широке розповсюдження походи дітей.

Нова форма організації оздоровлення дітей в канікулярний період з'явилася в Данії. Це була особлива форма "колонізації": дітей розселяли по селах у селянських сім'ях. З часом ця система закріпилася не лише в цій країні, а й поширилася на інші за назвою "датська система".

Десь приблизно з 1863 року в Англії помітного поширення набули літні табори "camps". Вони нагадували невеликі тимчасові військові табори, які при цьому базувалися в основному біля моря чи біля інших привабливих водоймищ. Слід сказати, що бараки і палатки найчастіше надавалися військовими службами. Життя в таких таборах було підпорядковане суворому режиму, чіткому розпорядку дня, вимогам до догляду за приміщенням, дисципліні тощо. З одного боку, така вимогливість була необхідною, оскільки в одному таборі перебувало від 200 до 500 дітей, а з другого боку, вона позбавляла вихователів можливості працювати з дітьми, зважаючи на їх індивідуальний фізичний, а іноді й моральний стан.

Висновки. Таким чином, проблема зміцнення здоров'я дітей завжди хвилювала суспільство у цивілізованих країнах. Уже в XVII ст. чимало уваги приділялося питанням забезпечення дітей шкільного віку раціональним режимом дня, гармонійного поєднання розумового й фізичного навантаження, організації їхнього активного відпочинку. В XVIII ст. зароджується і науково обґрунтовується думка про необхідність організації здорового способу життя дітей у період літніх канікул.

ІНФОРМАТИВНІСТЬ ПОКАЗНИКІВ, ЩО ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ РУХОВІ ЗДІБНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ ДО СТРИБКІВ

Володимир Яковлів¹, Євген Яковлів²

1. Кандидат педагогічних наук, доцент, декан факультету фізичного виховання і спорту Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, e-mail: dekykovliv57@ukr.net
2. Викладач Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Вступ. Одним з головних критеріїв оцінки здібностей до легкоатлетичних стрибків, як стверджують ряд фахівців (Булгакова Н.Ж., Заціорський В.М., Карпова А.М., Гуревич К.М., Jaworski J., Wazny Z., Стрижак А.П., Сіріс П.З., та ін.), прийнято вважати рівень розвитку фізичних якостей: швидкості, сили і швидко-силової якості, їхні потенційні можливості можуть бути визначені тільки за темпами росту в даному виді діяльності.

Методи дослідження. Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури

вітчизняних та зарубіжних авторів, педагогічне спостереження, тестування фізичної підготовленості, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження кореляційного зв'язку як між самими показниками, так і з результатом стрибка в довжину з розбігу, допомогли з'ясувати найбільш інформативні показники, що характеризують здібності дітей 10-11 років до легкоатлетичних стрибків.

Таблиця 1

Кореляційні зв'язки показників з результатом стрибків у довжину з розбігу в юних стрибунів на різних етапах тестування (хлопці 10-11 років)

№ п/п	Показники	Одиниця виміру	Етапи тестування, n=36			
			На початку року	Через 3 місяці	Через 6 місяців	В кінці року
1	Час бігу на 30 м з ходу	с	-0,19	-0,93	-0,87	-0,82
2	Стрибок у довжину з місця	см	0,85	0,89	0,90	0,88
3	Потрійний стрибок у довжину з місця	см	0,89	0,89	0,92	0,90
4	Стрибок вгору за Абалаковим без допомоги рук	см	0,69	0,67	0,81	0,75
5	Стрибок вгору за Абалаковим з допомогою рук	см	0,84	0,72	0,73	0,71
6	Нахил вперед	см	0,28	0,37	0,21	0,17
7	Вистрибування вгору поштовхом однієї ноги з низького старту	см	0,78	0,75	0,75	0,74
8	Час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу	мс	-0,77	-0,86	-0,83	-0,79
9	Стрибок у довжину з невеликого розбігу	см	0,92	0,90	0,99	0,98

Примітка: $p \leq 0,05$ при $r = 0,46$

Результати кореляційного аналізу довели, що з результатом стрибка в довжину з розбігу вірогідно взаємопов'язані наступні показники в хлопців: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця, вистрибування вгору поштовхом однієї ноги, які характеризують швидкісно-силові здібності; стрибок вгору за Абалаковим без допомоги рук, що характеризує стрибучість; стрибок вгору за Абалаковим з допомогою рук, що характеризує координацію рухів; час відштовхування при стрибку в довжину з розбігу, що характеризує специфічну координацію рухів; час бігу на 30 м з ходу, що характеризує швидкість; стрибок у довжину з невеликого розбігу, що характеризує технічну підготовленість.

Розглядаючи зв'язок даних показників на різних етапах тестування, помітно, що вони мають стабільний високий рівень взаємозв'язку. Це свідчить про їхню високу надійність і ефективність для оцінки здібностей до легкоатлетичних стрибків.

Висновки. Проведені дослідження дозволили сформувати комплекс тестів, що відображають рухові здібності дітей 10-11 років до легкоатлетичних стрибків. У нього ввійшли наступні показники: біг на 30 м з ходу, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок у довжину з місця, стрибок угору за Абалаковим без допомоги рук, стрибок вгору за Абалаковим з допомогою рук, час відштовхування при стрибку з розбігу, стрибок у довжину з невеликого розбігу, нахил тулуба вперед.

Секція 3. Гуманітарні та педагогічні аспекти фізичної культури і спорту

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ ДУМКИ ЩОДО ОЛІМПІЗМУ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Оксана Вацеба¹, Віра Ткачук², Марія Чемерис³, Світлана Степанюк⁴

1. Кандидат педагогічних наук, професор Львівського державного університету фізичної культури, e-mail: ovaceba@ukr.net;
2. Кандидат педагогічних наук, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, e-mail: viratk@ukr.net;
3. Викладач, Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України, e-mail: chemerysmarusya@gmail.com;
4. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент, Херсонський державний університет, e-mail: svetlanastepanuk@mail.ru.

Вступ. Олімпійський спорт – найважливіша складова міжнародного спортивного і олімпійського рухів і є одним з найдивовижніших явищ в історії сучасної епохи, своєрідним феноменом суспільного життя. Відроджуючи Ігри Олімпіад, П'єр де Кубертен був переконаний, що гуманістичні ідеї концепції олімпізму, цінності, принципи грецької системи освіти і виховання є життєздатними для розвитку освітньо-виховної системи тогочасного суспільства можуть позитивно сприяти розвитку особистості людини [1].

Саме тому вважаємо, що узагальнене вивчення формування позитивної думки школярами загальноосвітніх закладів сприятиме гармонійному розвитку особистості учнів, з однієї сторони, з іншої – покращенню національної системи олімпійської освіти.

Методи дослідження. аналіз літературних джерел з проблеми дослідження, нормативних і програмних документів, методи теоретичної інтерпретації.

Результати дослідження. Зауважимо, що згідно олімпійської Хартії, олімпізм – це філософія життя, що об'єднує у єдине збалансоване ціле гідність тіла і духу, концепції виховання гармонійно-розвиненої людини засобами спорту, розповсюдження гуманістичних ідей в житті суспільства, розвитку співробітництва, взаєморозуміння і взаємодопомоги. Мета олімпізму полягає в тому, щоб скрізь поставити спорт на служіння гармонійному розвитку людини з наміром підтримати встановлення миру у суспільстві та зберегти людську гідність. Олімпізм намагається створити такий спосіб життя, який базується на радості від зусилля, освітній цінності доброго прикладу та на повазі загальнолюдських норм.

Вважаємо, що у формуванні правильного світорозуміння олімпізму, олімпійських цінностей, олімпійських принципів, олімпійського ідеалу головна роль відведена саме олімпійській освіті. Однак міркуємо, що вона не повинна обмежуватися тільки забезпеченням людей знаннями про закономірності розвитку олімпійського руху. Навіть найвищим рівнем розуміння і засвоєння знань олімпійська освіта не завершується, оскільки учень може добре опанувати необхідний обсяг наукових знань, але не зробити світоглядних і моральних висновків, що випливають з них. Він прагне поводити себе, відповідно до вимог загальнолюдської моральної норми, проте йому не вистачає сили волі й відповідних навичок. Саме тому, на нашу думку, олімпійська освіта покликана збагачувати й удосконалювати олімпійське мислення, пам'ять і уявлення.

Висновки. Отже, формування позитивної думки щодо олімпізму учнів загальноосвітніх шкіл, знань олімпійської тематики повинно посідати важливе, проте не єдине місце в освітньо-виховній діяльності, якщо, з точки зору педагогіки, термін “освіта” розглядати в широкому розумінні (процес і результат), проте інформаційна праця полягає в тому, щоб

суб'єкти олімпійського руху не тільки позитивно сприйняли, міцно засвоїли, правильно розуміли та осмислили олімпійські знання, олімпійські принципи, олімпійські цінності, але й дійсно орієнтувалися на них в практиці та втілювали їх у життя.

Література:

1. Ткачук В. Оцінка учнями основної школи ідей та принципів олімпізму /В. Ткачук, С. Степанюк, О. Вацеба., О. Гречанюк //Проблеми сучасної валеології, фізичної культури та реабілітації: Матер. VII Всеукр. наук.-практ. конф. – Херсон, 2013. – С. 179–182.

РОЗВИТОК СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У КУРСАНТІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ТА КРОСФІТУ

Андрій Демків¹, Василь Дзяма², Максим Єна³, Ігор Лотоцький⁴

1. Старший викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, e-mail: demkivandr@gmail.com

2. Старший викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

3. Старший викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

4. Викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного;

Вступ. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою та кросфітом є одним із простих і ефективних засобів фізичного виховання курсантів, покращення здоров'я, розвитку фізичних якостей, підготовки до майбутньої професійної діяльності. Методика розвитку силової витривалості засобами атлетичної гімнастики та кросфіту спрямована на вирішення багатьох завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і курсантів, що володіють технікою виконання вправ атлетичної гімнастики та кросфіту. Вправи з атлетичної гімнастики та кросфіту завдяки своїй широкій різноманітності та систематичному їх застосуванню сприяють великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню, входять до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. З однієї сторони, це простий та доступний для всіх курсантів засіб всебічного фізичного розвитку і допоміжний засіб розвитку фізичних якостей у різних видах спорту, з іншого боку – заняття вправами атлетичної гімнастики та кросфіту є засобом популяризації силових видів спорту і пропаганди здорового способу життя серед курсантів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури. Розроблена методика розвитку силової витривалості у курсантів засобами атлетичної гімнастики та кросфіту передбачає: 1) розвиток мотиваційно-ціннісного ставлення курсантів до засобів фізичного виховання, зокрема, до занять з атлетичної гімнастики та кросфіту; 2) створення належних умов і необхідного матеріально-технічного оснащення навчальних занять; 3) поступове індивідуальне формування загальної фізичної підготовленості курсантів-першокурсників; 4) на початковому етапі простоту запропонованих вправ та використання переважно повторного методу виконання; 5) застосування різної ваги для раціонального дозування фізичних навантажень; 6) правильний вибір та доступність вправ з атлетичної гімнастики та кросфіту для забезпечення високої щільності занять і залучення до них великої кількості курсантів;

Результати дослідження: Низка досліджень доводить, що під час виконання як фізичної, так і розумової праці, втома у осіб, які займаються атлетичною гімнастикою та кросфітом настає значно пізніше, ніж у їхніх однолітків. Систематичні заняття атлетичною гімнастикою та кросфітом підвищують впевненість у своїх силах, розвивають такі морально-вольові якості, як сміливість і рішучість, цілеспрямованість, наполегливість, витримку, волю до перемоги, почуття колективної відповідальності, взаємодопомоги. Окрім того,

дослідження стверджують, що, у процесі занять атлетичною гімнастикою та кросфітом відбувається формування стійкої мотивації у курсантів до занять фізичним вихованням і спортом, до фізичного самовдосконалення, здорового способу життя.

Висновки: Методика розвитку силової витривалості засобами атлетичної гімнастики та кросфіту направлена на вирішення багатьох завдань, які можуть виникнути у фахівців під час навчання як початківців, так і курсантів, що володіють технікою виконання вправ атлетичної гімнастики та кросфіту.

ОСОБЛИВОСТІ ВПРОВАДЖЕННЯ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ У НАВЧАЛЬНИЙ ПРОЦЕС ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Катерина Кострікова

Викладач Херсонського державного університету, e-mail: kostrikova0907@gmail.com

Вступ. З метою вдосконалення діяльності щодо реалізації системи олімпійської освіти в Україні нами було здійснено аналіз процесу впровадження ідеї олімпізму серед різних верств населення. Тому узагальнюючи літературні дані можемо стверджувати, що ми у числі світових лідерів по впровадженню олімпійської освіти в навчально - виховний процес. Однак просвітницька діяльність, залучення педагогів і батьків до виховання дітей та підлітків на ідеалах олімпізму залишається актуальним питанням.

Методи та організація дослідження. Під час дослідження використовувались наступні методи: *теоретичні* (аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; узагальнення теоретичних та емпіричних даних); *емпіричні* (педагогічне спостереження, опитування).

Результати дослідження. Аналіз спеціальної літератури дозволив виділити основні етапи формування системи олімпійської освіти як потужного фактору виховання підростаючого покоління: витоки ідеї олімпійської освіти; формування основ олімпійської освіти; становлення й розвиток олімпійської освіти.

Впровадження системи олімпійської освіти в навчальний процес дозволяє вирішувати основні завдання олімпійської освіти, серед яких є формування у молоді світогляду, морально-вольових якостей, позитивної мотивації до навчання, праці, підвищення олімпійського виховання у повсякденному житті.

Аналізуючи ситуацію щодо діяльності навчальних закладів України слушно вказати на чітко налагоджений процес впровадження олімпійської освіти в підготовку школярів. Це дозволяє обмінюватись практичним досвідом, отримувати знання, а також впроваджувати ідеї олімпізму в майбутній професійній діяльності; забезпечує позитивні зрушення в роботі з поширення олімпійської освіти серед різних верств населення. Однак, незважаючи на значні досягнення у впровадженні ідей олімпізму серед школярів, слід відмітити проблеми, що заважають реалізації олімпійської освіти в процесі навчання.

Висновки. Аналіз літературних джерел, опитування свідчить, що вирішення проблеми вдосконалення реалізації олімпійської освіти в процесі навчання є актуальним питанням у сучасних умовах розвитку нашої країни. Впровадження олімпійської освіти в систему освіти сприяє інтеграції спорту і освіти, пропаганді здорового способу життя, розширенню комунікативного простору фізичної культури, спорту та олімпізму. Аналіз діяльності загальноосвітніх навчальних закладів України вказує на чітко налагоджений процес реалізації олімпійської освіти в школах, що ведеться в таких напрямках: навчальна робота, наукові дослідження з олімпійської освіти, заходи з олімпійської тематики, видавнича, організаційна діяльність, співпраця з Академією олімпійської освіти.

КРОСФІТ ЯК ВИБРАНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ ЯКОСТЕЙ МАЙБУТНІХ СПЕЦПРИЗНАЧЕНЦІВ

Максим Кузнецов¹, Артур Одерів²

1. Викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, e-mail: kuz_maxim@ukr.net
2. Старший викладач Національної академії сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного, e-mail: stroyova@ukr.net

Вступ. У Збройних Силах України нещодавно з'явився окремий рід сил - Сили спеціальних операцій (ССО). Указ про їхнє створення був підписаний Президентом України 26 липня цього року. Серед основних напрямів діяльності Сил спеціальних операцій — спеціальна розвідка, спеціальні заходи, контртерористичні заходи, аналіз і обробка інформації для вироблення правильної стратегії та залучення необхідних ресурсів, нетрадиційні методи ведення війни – інформаційно-психологічні операції.

Методи дослідження. Аналіз організації фізичної підготовки військовослужбовців Сил спеціальних операцій; спостереження; опитування.

Результати дослідження. Воїнам, яких готують до здійснення спеціальних операцій, необхідно володіти високим рівнем фізичної підготовленості і відповідними психологічними якостями. Саме заняття за системою кросфіт забезпечать якісну підготовку бійців Сил спеціальних операцій для виконання завдань за призначенням.

Кросфіт – гнучка система тренувань, що складається з функціональних вправ, які виконуються з високою інтенсивністю. Кросфіт можна описати як програму силових вправ, яка складається з “постійно змінних функціональних вправ високої інтенсивності”, з кінцевою метою поліпшення загальної фізичної форми, реакції, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій. Ефективність цієї системи полягає у комплексному фізичному розвитку тіла одразу в десяти напрямках: висока працездатність серцево-судинної та дихальної систем, загальна витривалість, сила, потужність, швидкість, баланс, влучність, гнучкість, координація, а також швидка адаптація до змін навантаження.

Результат проведеного опитування серед бійців спецпризначення дозволяє зробити висновок, що в процесі занять в тренажерному залі за системою кросфіт на рівні з покращенням фізичних якостей спостерігається позитивна динаміка всіх показників психічних процесів. Зміст цих занять дозволяє значно поліпшити показники в силовому компоненті фізичного розвитку і при цьому сприяє найбільш вираженому розвитку психологічних якостей, які умовно можливо поділити на групи: професійні (увага, оперативність, самостійність, ініціативність, емоційність, емоційна стійкість); вольові (цілеспрямованість, витримка, наполегливість, впевненість, холоднокровність, самовідважність); моральні (сумлінність, дисциплінованість, відповідальність, колективізм, акуратність, працьовитість).

Висновки. Впровадження у підготовку бійців Сил спеціальних операцій системи кросфіт сприяє покращенню рівня фізичної підготовленості і удосконаленню певних психологічних якостей.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ГУМАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОМУ СПОРТІ

Максим Купреєнко

Асистент Мелітопольського державного педагогічного університету імені Б. Хмельницького, e-mail: kupreenko.maksim@mail.ru

Вступ. До теперішнього часу в дитячому та юнацькому спорті немає єдиного погляду на систему побудови навчально-тренувального процесу, його змістовне і процесуальне забезпечення. Особливо великі різночитання спостерігаються в побудові початкового, базово-підготовчого етапу. Актуальним є питання наявності змагальної діяльності на цьому етапі.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури з питання побудови навчально-тренувального процесу юних спортсменів.

Результати дослідження. На початковому етапі підготовки спортсмена змагальна діяльність, у власному розумінні цього слова, на думку ряду вчених, не повинна мати місце, так як, по суті, навчально-тренувальний процес вирішує зовсім інші завдання, які, в основному, стосуються всебічної фізичної та рухової підготовки. У багатьох видах спорту юні спортсмени починають виступати на офіційних змаганнях вже на першому році занять. Мотивується це тим, що саме в змагальній боротьбі виховуються вольові якості юних спортсменів, так необхідні при заняттях спортом.

Дитячо-юнацький спорт розвивається в моделі спорту вищих досягнень. У науці загальноновизнано – діти мають різні темпи розвитку органів і систем організму, психічних функцій, компонентів спрямованості особистості; вольової регуляції діяльності та інших. Однак в практиці підготовки спортивного резерву в останнім часом спостерігається посилення уваги ні до процесуальної, а до результативної складової.

Роботи багатьох авторів підтверджують, що на тлі розвитку фізичних якостей у юного спортсмена формуються психічні функції, що опосередковують прояв інтелектуальних компонентів, стильових особливостей організації діяльності, відбувається накопичення операційної складової з урахуванням індивідуальних темпів розвитку організму і особистості. Часто дитині у віці 9-10 років виноситься «вердикт» про безперспективність його занять конкретним видом спорту. Або через серйозне функціональне психоемоційне навантаження він сам іде з організованої системи масового спорту.

Таким чином, структура результату в спорті в дитячому і підлітковому віці аж ніяк не тотожна поняттю структури спортивного результату, як у дорослих спортсменів. Важливими складовими структури результату в дитячому та підлітковому віці повинні бути нормовані показники в тестах із загальної фізичної підготовки, а також по розділах техніки виконання окремих елементів, вправ в цілому і спеціальних знань з виду спорту з урахуванням морфофункціональних, фізичних і психічних особливостей даного віку, тобто, перш за все, відповідати принципу доступності, індивідуальності і припускати риси вимоги взаємозамінності тестових процедур. Змагання з виду спорту в цьому віці повинні бути лише однією зі складових оцінки діяльності тренера, і при цьому не найголовнішою.

Висновки. В основі змагальної діяльності лежить примус над особистістю: спортсмени змагаються за усередненими, але обов'язковими і єдиними для всіх вимогами (правилами). Така взаємодія можливостей юного спортсмена і цінностей, властивих його особистості, знаходиться в протиріччі з задоволеністю. Тому під гуманізацією змагальної діяльності юних спортсменів розуміється зміна форм проведення змагань, спрямована на збагачення їх змісту з метою підвищення задоволеності змагальним процесом, як тренера, так і юного спортсмена.

ПРЕДПОСЫЛКИ ПЕРЕСТРОЙКИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОВРЕМЕННОЙ СИСТЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ В УКРАИНЕ

Александр Куц¹, Борис Кедровский², Валентина Леонова³

1. Доктор педагогических наук, профессор Херсонского государственного университета;
2. Кандидат технических наук, профессор Херсонского государственного университета;
3. Кандидат педагогических наук, профессор Ровенского гуманитарно-экономического университета

Введение. Здоровье и физическая подготовленность детей и молодежи – важнейшие составляющие здоровья и физического потенциала всего народа. При этом, неотложной социальной задачей нужно считать радикальную перестройку системы школьного

фізического виховання, передумовки котрої нам видяться в розробці основних концептуальних позиціях.

Методи дослідження: аналіз і синтез науко–методическої бази даних, обобщення дослідницьких результатів і практического опыта роботи.

Результати дослідження. Проблему всеобщесого фізического виховання і общенародної фізическої культури надо рещать, прежде всего, і головним образом, через школу. Следует исходить из того, что изменить ситуацію в стране на предмет развития массовой физической культуры и спорта в короткое время практически невозможно. Необходимо сконцентрировать наши усилия на главном направлении – перестройке физической культуры детей и молодежи. Физическое воспитание учащихся практически “отодвинуто на задний план”. Неудивительно, что уровень физической подготовленности детей и молодежи оценивается как крайне неудовлетворительный. При этом, неотложной социальной задачей нужно считать радикальную перестройку системы школьного физического воспитания, в передумовки котрої положена необходимость усиления оздоровительной и практической направленности.

Исходя из вышесказанного, нами начертаны основные концептуальные передумовки перестройки школьной системы физического воспитания, в основу котрых положены:

1. Необходимость усиления оздоровительной направленности школьного физического воспитания.
2. Необходимость введения физкультурно-рекреационного часа («часа здоровья») в режим учебного дня школы.
3. Необходимость радикального усиления секционных форм физического воспитания учащихся.
4. Разработка программы совместных занятий физической культурой, спортом родителей и детей.
5. Разработка специальной физкультурной программы в режиме школьных каникул.
6. Расширение и модификация системы школьных состязаний.
7. Введение теоретического курса основ здорового образа жизни в физической культуре.
8. Введение экзаменов по физической культуре.
9. Материальное обеспечение.
10. Повернуть лицом к школьной физической культуре социальные отрасли, науку и пропаганду, а также управление физическим воспитанием учащихся Украины.

Выводы. Концептуальные передумовки перестройки школьной системы физического воспитания в нашей стране, содержание котрых на протяжении более 30 лет, исследованы и апробированы на практике требуют учета при новом создании программы для школьников общеобразовательных школ в Украине.

ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ СИСТЕМИ ПЛАТЕС ДЛЯ ПІДВИЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ТА РОЗУМОВОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ

Діана Миргород

Доцент Національного юридичного університету імені Ярослава Мудрого (м. Харків),

e-mail: Diamir009@gmail.com

Вступ. Студентське життя – це унікальний етап становлення людини, пов’язаний з періодом розквіту її фізичних та духовних можливостей. Саме в цей час, дуже важливо виховати в неї повагу до власного тіла, донести цінність гарної фізичної форми, сформуванати позитивне ставлення до щоденної рухової активності.

Відомо, що професія юриста, яка є одною з престижних та поважних в світі, накладає на її представника велику відповідальність. Щоб з успіхом реалізуватися у професії, необхідно розвивати сильне, витривале, гнучке тіло, виховувати дух та дисциплінувати розум. В цьому відношенні, метод фізичних вправ, розроблений Д.Х. Пілатесом [1], на наш погляд, володіє найбільшою ефективністю та дозволяє сформувати коректні рухові звички, скорегувати осанку, підвищити гнучкість хребта та суглобів, що призведе до покращення фізичної та розумової працездатності, а також зниженню психоемоційного напруження.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури з питання особливостей системи фізичних вправ Д.Х. Пілатеса та перспектив її використання для підвищення фізичної та розумової працездатності студентів-юристів.

Результати дослідження. Згідно до нових стандартів вищої освіти в Україні, випускник вищого навчального закладу повинен володіти рядом професійних та загальних компетенцій (знань, вмінь та навичок), з метою бути затребуваним та конкурентно спроможним спеціалістом на ринку праці. У списку загальних компетенцій має місце здатність до прояву високого рівня фізичної та розумової працездатності. На думку фахівців, успішне оволодіння вищою освітою напряду залежить від достатнього рівня фізичного здоров'я [2], та від формування високого рівня мотивації до занять за допомогою впровадження сучасних фітнес програм [3]. Тому, на сьогодні, пріоритетними завданнями фізкультурної освіти у вищих навчальних закладах мають бути наступні: 1) сформувати відношення до фізичного здоров'я – як до важливішої цінності, та 2) виховати звичку до усвідомленої регулярної рухової активності, з метою набуття та підтримання гарної фізичної форми на протязі життя.

Зрозуміло, що для досягнення кінцевої мети навчання необхідна перебудова свідомості самого студента. В цьому відношенні, Пілатес, як унікальна, цілісна та науково-обґрунтована система фізичних вправ, яка володіє оздоровчим, профілактичним та лікувальним ефектом, а також дозволяє досягнути єдності тіла, духа та розуму, є перспективним підходом для ефективного вирішення поставлених перед вищою освітою завдань. Отже, може бути рекомендована для впровадження в процес фізичного виховання майбутніх юристів.

Висновки. Основними перевагами метода є наявність наукового обґрунтування фізичних вправ, в основі якого детальне вивчення механізмів функціонування організму людини та біомеханіки рухів. Регулярні заняття Пілатесом дозволять свідомо керувати власними рухами, оптимізувати поставу, підвищити або відновити фізичну та розумову працездатність, знизити психоемоційне напруження.

Література.

1. Пілатес Дж.Х. Возвращение к жизни через Контрологию Пилатеса /Дж.Х. Пілатес, У. Дж. Миллер; пер. с англ. Е.Е. Смирнова. – К.: Саммит- Книга. - 2014 . – 151 с.
2. Кувшинчиков И.Н. Физическое воспитание как средство формирования здорового образа жизни у студенческой молодёжи /И.Н. Кувшинчиков, Г.В. Власов, А.Н. Кобзарь //Научные исследования и их практическое применение. Современное состояние и пути развития: Сб. научных трудов Sworld по мат. науч. прак. конф. – 2011. – С. 85-87.
3. Коломийцева О.Э. Формирование мотивации к занятиям физическим воспитанием студенток ВУЗа с опорой на Калланетику /О.Э. Коломийцева, А.Х. Дайнеко, Д.А. Миргород //Психологічні, педагогічні і медико-біологічні аспекти фізичного виховання і спорту. - 2015. – С. 157-162.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ МАССОВОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В УКРАИНЕ

Инесса Ребар

старший преподаватель Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого, inessa.rebar@gmail.com

Введение. Массовый спорт – спорт, в котором соревнование и высокий спортивный результат имеют место, но в большей степени он рассматривается как средство физического воспитания, физической рекреации и двигательной реабилитации.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных по проблеме развития спортивно-массовой работы в Украине.

Результаты исследования. Мировая практика показывает, что двигательная активность человека на протяжении всей жизни предотвращает заболевания и улучшает состояние здоровья. В Украине сложилась критическая ситуация в сфере физической культуры и спорта, только 13% населения привлечено к занятиям физической культурой и спортом.

Массовая физическая культура относится к социальной сфере общества. В ее основе лежат социальные потребности в физическом совершенствовании людей, в формировании у них двигательных навыков и умений, в оздоровлении, реабилитации, рациональной организации свободного времени. Этими потребностями и продиктована необходимость организации особого социального института – физической культуры. Необходимость и стремление людей к удовлетворению социальных потребностей в физкультурной деятельности составляют одну из основных движущих сил, определяющих массовость физической культуры.

Физическая культура и спорт – обязаны быть приоритетом государственной политики. Обеспечить это можно только через школу, через массовый спорт. Если взять, например, Канаду – то у них в школах, урок физической культуры – номер один, три раза в неделю по 90 минут, потому что приоритет государства – здоровье нации. В Украине не достаточно строятся стадионы, легкоатлетические манежи, плавательные бассейны, мало создаётся новых игровых площадок в школах. Государственная политика должна формировать понимание человеком, независимо от возраста, жизненно необходимые два компонента полноценной нормальной жизни: физическая нагрузка и двигательная активность, что позволит предупредить негативные проявления: наркомания, курение, алкоголизм и формировать навыки здорового образа жизни. Государственная политика, направленная на развитие спорта и физической культуры даст возможность эффективно решать проблемы экономик, и других сфер жизнедеятельности общества.

Развитие массовой физической культуры рассматривается как важный компонент нравственного воспитания, как существенный фактор организации досуга людей, как способ утверждения норм здорового образа жизни, а в конечном итоге отвлечения от вредных привычек.

В то же время, в силу исторически сложившихся обстоятельств, в первую очередь в результате чрезмерной идеологизации спорта в XX веке, погони за медалями любой ценой на всех уровнях, страна отодвинула воспитание массовой физической культуры, как средство укрепления здоровья нации – на второй план.

Выводы. Массовость физической культуры определяется интегральными общественными факторами: социально-экономическими, социально-политическими и социально-культурными.

В процессе занятий массовой физической культурой между людьми возникают многочисленные связи, которые проявляются в передаче знаний, опыта, навыков. Спортивно-массовая работа органично включена в целостную отлаженную социально-педагогическую систему, она является одним из действеннейших факторов воспитания личности, особенно в детском и юношеском возрасте.

ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР**Вікторія Руденко**викладач Херсонського державного університету, , e-mail: viktorijars@gmail.com

Вступ. Гармонійний розвиток дитини, що передбачає її фізичне, психічне, соціальне, духовне здоров'я, інтелектуальну достатність, морально-етичну досконалість, є нині пріоритетом у розвинутих країнах світу. З огляду на це, актуальним є питання належного фізичного виховання учнів початкових класів, розвиток особистості та стабільного стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Молодший шкільний вік – відповідальний етап у забезпеченні належного підґрунтя формування здорової, розвиток особистості, а рухливі ігри, як визначають вчені, є універсальними засобами всебічного розвитку дітей. Рухливі ігри – особливий вид діяльності людини, що виникає у відповідь на соціальну потребу підготовки підростаючого покоління до життя. Таким чином, слід відмітити, що актуальність обраної теми дослідження зумовлена великим соціальним та педагогічним значенням рухливих ігор у формуванні гармонійно розвинутої особистості, а також необхідністю їх застосування на уроках фізичної культури учнів початкових класів.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; передовий педагогічний досвід, педагогічне спостереження; анкетування вчителів, батьків та опитування дітей; педагогічний експеримент та методи математичної статистики.

У процесі дослідження ми передбачали, що використання рухливих ігор на уроках фізичної культури дозволить не лише підвищити настрій під час занять та розвинути фізичні якості дитини, але й сформувати розвинену особистість учнів початкових класів.

Результати дослідження. Слід зауважити, що рухливим іграм, як розділу програми фізичного виховання в початкових класах, рекомендовано виділяти приблизно 30-35% від загального часу уроку. В нашому випадку приділялося більше половини часу уроку. Під час проведення експерименту, діти граючись, розвивалися фізично та розумово, загартувалися у вольовому відношенні, краще пізнавали один одного. Слід наголосити, що ігри загалом розглядалися як один з універсальних засобів: у моральному вихованні розвивалися почуття дисципліни, колективізму, товариськості, лідерства; у навчанні – творчі та організаторські здібності; у фізичному вихованні – рухові здібності. Проведене нами соціологічне дослідження (анкетування) показало, що серед опитаних дітей 90% – із задоволенням граються, 5% – віддають перевагу навчанню, і лише 5% – не займаються зовсім або частково. Результат фізичної підготовленості учнів початкових класів залежав від багатьох засобів та форм роботи, зокрема від правильності організації та проведення гри. В свою чергу, як показали результати дослідження, педагогічна ефективність гри залежала від підбору методики навчання та проведення рухливих ігор, організаторських здібностей керівника, його вміння доступно і цікаво пояснити гру та керувати її процесом, бути об'єктивним та уважним в оцінці ігрових дій дітей, підведення підсумків.

Висновки. Головним завданням педагога – навчити дітей грати активно і самостійно, з дотриманням необхідних вимог. Тільки в такому випадку рухливі ігри будуть мати ефективний вплив на всебічний розвиток особистості.

WIEDZA STUDENTÓW FAKULTETÓW WYCHOWANIA FIZYCZNEGO Z ZAKRESU PIERWSZEJ POMOCY PRZEDMEDYCZNEJ

Tetiana Skaliy¹, Olexander Skaliy², Tamara Kutek³

1. Docent, doktor, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, e-mail: tatiana.skaliy@byd.pl

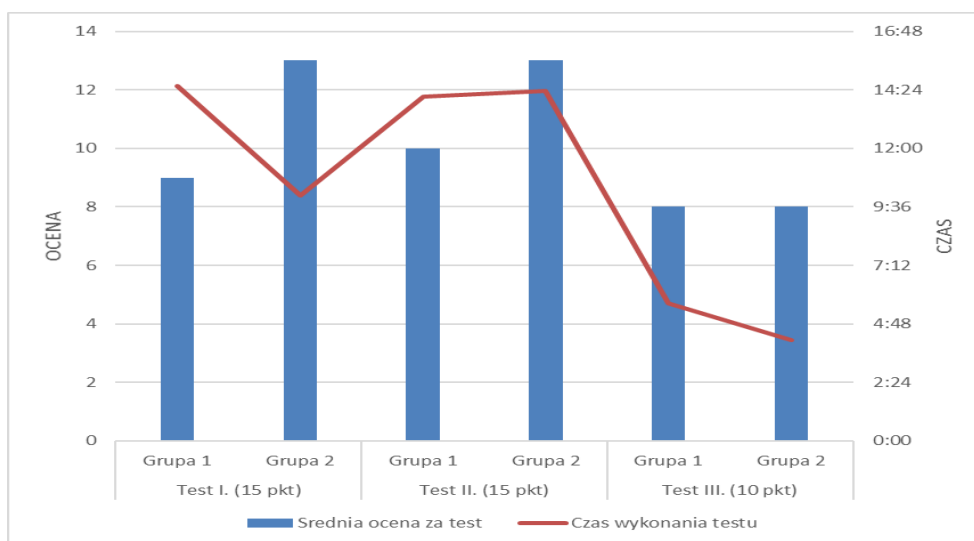
2. Docent, doktor, Wyższa Szkoła Gospodarki w Bydgoszczy, e-mail: skaliy@wp.pl

3. Profesor, doktor habilitowany, Żytomierski Uniwersytet Państwowy im. Iwana Franka, e-mail: kuttam2010@rambler.ru

Wstęp. Ciągłe upowszechnianie wiedzy na temat czynników, które stanowią bezpośrednie zagrożenie dla życia i zdrowia ludzi, konsekwencje ich działań oraz zdolność do zapobiegania lub zminimalizowania ich konsekwencji, wpływa na rozwój społecznego punktu widzenia, zwiększając bezpieczeństwo na coraz wyższym poziomie w hierarchii wartości. Dlatego istotne jest rozwijanie wiedzy i umiejętności pierwszej pomocy. W tym kontekście ważna jest wyższa instytucja edukacyjna, która ma wpływ na rozwój osobisty, przygotowując studentów do rozwiązywania różnych zadań współczesnego świata, w tym pomoc w nagłych wypadkach. Celem niniejszego badania była ocena poziomu wiedzy studentów fakultetów wychowania fizycznego uczelni wyższych w Polsce i na Ukrainie z zakresu udzielania pierwszej pomocy.

Metody i organizacja badań. Grupę badaną stanowiło 350 studentów w wieku $20,9 \pm 2,4$ lat. Ankietowane osoby były studentami polskiej i ukraińskiej uczelni z Bydgoszczy (129 osób) i Żytomierza (221 osoba). Grupę 1 stanowili studenci z Ukrainy, grupę 2 – z Polski. Na potrzeby przeprowadzenia badania stworzony został autorski zdalny kurs z zakresu pierwszej pomocy. Opracowaliśmy kompleks metodyczny dyscypliny „Pierwsza pomoc przedmedyczna”: program, multimedialny kurs, praca indywidualna. Kurs zdalny był dostępny dla studentów przez 3 miesiące. Poziom wiedzy studentów z pierwszej pomocy przedmedycznej został określony na podstawie wyniku wiedzy z trzech testów. Pytania z testu I dotyczyły stanów zatrzymania krążenia, test II – urazy i krwotoki, oraz test 3 – ostre formy chorób. Pytania zostały stworzone na podstawie aktualnych wytycznych Europejskiej Rady Resuscytacji.

Wyniki badań. Analizując odpowiedzi na pytania w testach I oraz III, widzimy że studenci z Polski szybciej odpowiadają na pytania w porównaniu ze studentami z Ukrainy. Test II pokazuje że studenci z Ukrainy byli szybszej na 14 s (67 % prawidłowych odpowiedzi), ale wyższy wynik za odpowiedzi u studentów z Polski (87 % prawidłowych odpowiedzi).



Ryc. 1. Wyniki

Trzeba podkreślić, że na pytanie dotyczące udzielania pierwszej pomocy przy ostrych formach chorób (zawał serca, udar mózgu, atak padaczki itp.) respondenci z Polski i Ukrainy wykazali dobry wynik – 80 %.

Wnioski. Wyniki badań wskazują, że respondenci wykazali średni poziom wiedzy dotyczącej tematyki pierwszej pomocy (76 % prawidłowych odpowiedzi). Zdecydowanie większą wiedzę prezentowali badani z Polski (85% prawidłowych odpowiedzi), studenci ukraińskie – 69 %. Przeprowadzone testy ujawniły jednak luki tematyczne w zakresie udzielania pierwszej pomocy u studentów z Ukrainy, wymagające zdecydowanego uzupełnienia wiedzy z resuscytacji krążeniowo-oddechowej, gdzie 40% odpowiedzi było nieprawidłowe. Przekazywana wiedza powinna opierać się na aktualnych wytycznych oraz demonstrowana w sposób praktyczny, dzięki czemu przekazane algorytmy postępowań w sytuacjach nagłych będą bardziej zrozumiałe i trwałe.

ПРОЯВ ІНТЕЛЕКТУ ГАНДБОЛІСТОК РІЗНОГО ІГРОВОГО АМПЛУА

Євгеній Стрикаленко¹, Ігор Жосан², Олег Шалар³

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету доценту Херсонського державного університету, e-mail: strikalenko76@gmail.com
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету
3. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: shalar@ksu.ks.ua

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

Методи та організація дослідження. Суб'єктами дослідження були жіночі гандбольні команди призери чемпіонату України, такі як «Дніпрянка» м. Херсон та «Галичанка» м. Львів. Дослідження тривало два роки (2015-2017рр.). Прийняло участь 24 гандболістки (по 12 із кожної команди).

При проведенні нашого дослідження, ми використали три методики: тест П. Ржичана на виявлення інтелектуального потенціалу, тест Айзенка - тест коефіцієнта інтелекту та тест Равена - прогресивні матриці (Raven Progressiv Matrices). Визначили, за допомогою кожної з них інтелектуальні здібності гандболісток високого класу різних ігрових амплуа (воротарі, кутові, півсередні, розігруючі і лінійні).

Результати дослідження. За результатами проведення першої методики було виявлено, що розігруючі гравці команди "Дніпрянка" мають найвищий рівень інтелектуального потенціалу (результат складає 113,3 бали), в той час як воротарі мали низький рівень, який становив 80,3 бали. Рівень інтелектуального потенціалу гравців інших ігрових амплуа суттєво не відрізнявся і знаходився в середньому на рівні 107 балів. За цією ж методикою найменше балів набрали воротарі львівської «Галичанки» (98,5 балів), лінійні гравці показали результат у 110,5 балів. Інтелектуальний потенціал півсередніх, кутових та розігруючих гравців знаходився на найвищому рівні та в середньому складає 120,2 бали.

За другою методикою було виявлено, що найвищий рівень інтелектуальних здібностей спостерігався у воротарів команди «Дніпрянка» (результат складав 135,3 бали), розігруючих (130 балів) та напівсередніх, які при проведенні тестування набрали 125 балів. Рівень інтелектуального потенціалу лінійних та кутових складав приблизно 116 балів. В команді «Галичанка» найвищий бал отримали розігруючі гравці (132,5 балів), кутові та півсередні набрали в середньому 124,7 бали. Найнижчий бал серед обстежуваних здобули воротарі та лінійні гравці, він складає 112,5 балів.

За показниками третьої методикою було виявлено, що кутові гравці гандбольної команди "Дніпрянка" мають найвищий результат серед гравців інших ігрових амплуа, який

складав 108,4 бали. Хоча рівень інтелектуального потенціалу лінійних та розігруючих гравців суттєво не відрізнявся від найвищого балу кутових і в середньому складав 104 бали. Менше балів набрали напівсередні (95,8 балів), та найнижчий результат у воротарів, що дорівнює 91 балу. В команді «Галичанка» найбільший бал набрали розігруючі гравці (114 балів), на відміну від них найнижчий бал у воротарів, який складає 103,5 бали. Гравці інших ігрових амплуа в середньому набрали 107,5 бали.

Висновки. Отже, більш високий рівень інтелектуальних здібностей розігруючих гравців в обох командах можна пояснити особливостями ігрового амплуа, які є «диригентами» гри.

ДО ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ АКСІОСФЕРИ УЧНІВ США ЗАСОБАМИ ШКІЛЬНОГО СПОРТУ

Ірина Турчик

Доцент Дрогобицького державного педагогічного університету імені Івана Франка,
e-mail: tura28@ukr.net

Вступ. Аналіз наукових робіт останнього десятиріччя засвідчує, що аксіологічна проблематика у фізкультурно-спортивній галузі помітно активізувалася, однак, як правило, дослідження стосуються лише констатації аксіосфери, і пов'язані зі студентською молоддю, тоді як питання формування ціннісних орієнтацій учнів у процесі занять спортом у межах школи залишається відкритим і досі не було предметом спеціального вивчення.

У той же час, на думку багатьох фахівців (В.К. Бальсевича, Л.Лубишевої, Т.Ю.Круцевич та ін.) власне спорт, у тому числі шкільний, є могутнім засобом формування цінностей учня. Адже він має величезні можливості для позитивного впливу не тільки на здоров'я та фізичну досконалість, але і на духовний світ, на культуру людини і, зрештою, на її позитивний світогляд. Школяр, включений у спортивний соціум, засвоює навички комунікації, у нього формується відчуття дотичності до спільної справи, відповідальності за спортивний результат, за честь шкільного колективу. Важлива функція шкільного спорту полягає в тому, що він дозволяє особистості виробити правильні відповіді на питання сучасного життя, орієнтує на творче розв'язання назрілих проблем, озброює реальним розумінням перспектив суспільного розвитку.

Відомим є статус спорту у системі освіти США, як діяльності, що акумулює основні цінності американського суспільства, а також інтегративного засобу формування аксіосфери учнів. Вивчення та узагальнення цього досвіду становить цінність для України, яка поставила перед собою завдання інтеграції в світову спільноту, досягнення її економічних й соціальних параметрів, забезпечення конкурентоспроможності вітчизняного народного господарства та фахівців, що і зумовило мету нашого дослідження.

Методи дослідження: аналіз вітчизняної та зарубіжної педагогічної, філософської, соціологічної, культурологічної літератури з проблем формування цінностей особистості, засобами шкільного спорту, а також порівняльні методи дослідження.

Результати дослідження: спорт, у тому числі шкільний, є універсальним механізмом для самореалізації, самовираження і розвитку особистості, а тому його місце в системі цінностей сучасного суспільства США помітно зростає, про що свідчать проаналізовані праці американських вчених.

Здійснене дослідження наукового доробку американських вчених дає змогу вважати, що самостійна соціальна цінність шкільного спорту полягає в наявності потужного резерву для поліпшення якості життя окремого учня та суспільства загалом, а також впливає не тільки на здоров'я та фізичне вдосконалення, а й на духовний світ, культуру людини, її почуття, емоції, моральні принципи, естетичні смаки. Шкільний спорт - це також відбір спортивно талановитої молоді та спортивне вдосконалення особистості. Заняття шкільним спортом, є одним з провідних чинників, що поліпшує реалізацію освітніх цілей у американських учнів. Завдяки заняттям шкільним спортом в учнів відбувається розвиток

когнітивних вмінь, у них покращується класна поведінка, зростають академічні досягнення, формується позитивне ставлення до навчання, а також вдосконалюються інші психічні й соціальні компоненти. Зокрема, S. Danish та V. Nellen стверджують, що спорт, шкільний зокрема, поліпшує якість суспільного життя, пропагує позитивну громадянську поведінку (наприклад, суспільно корисну працю, повагу та відповідальність); сприяє вихованню т.зв. життєвих навичок, зокрема: діяти під тиском; розв'язувати проблеми; дотримуватися певних часових термінів і вимог; ставити цілі; спілкуватися; володіти собою як під час перемоги, так і поразки; працювати в групі та отримувати від того задоволення.

Висновки: шкільний спорт у США акумулює у собі основні цінності суспільства. Завдяки заняттям спортом або лише у процесі споглядання та вболівання під час змагань суспільні цінності присвоюються індивідом, інтеріоризуються як особистісні.

СТАН ТА ЗМІНИ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

Анатолій Цьось¹, Василь Пантік², Олександр Сабіров³

1. Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, , e-mail: Tsos.Anatoliy@eenu.edu.ua
2. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail: ukraine.luck@gmail.com
3. Кандидат педагогічних наук, доцент Національного технічного університету України «Київський політехнічний інститут», e-mail: alex_sabirov@ukr.net

Вступ. Актуальним є пошук ефективних засобів підвищення фізичної активності населення, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичними вправами, формували основи самостійної оздоровчої діяльності.

Методи та організація дослідження. Було використано методику The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Міжнародний Опитувальник Фізичної Активності. Всього у педагогічному дослідженні брало участь 395 студентів (хлопців) 1-4 курсів денної форми навчання Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки та Національного університету «Київський політехнічний інститут».

Результати дослідження. У переважній більшості респондентів (66,3 %) спостерігається низький рівень фізичної активності. Майже чверть студентів (26,9 %) мають середній рівень фізичної активності і лише 6,8 % – високий. Високий рівень фізичної активності є найнижчим у першокурсників (6 %). Позитивним є той факт, що зменшується кількість студентів з низьким рівнем фізичної активності. Якщо на першому курсі їх було 70 %, то на четвертому курсі таких осіб на 10 чоловік менше (64, %). Проте переважна більшість студентів продовжують мати низьку рівень фізичну активність.

З загальної кількості осіб, у яких виявлено високий рівень фізичної активності, найбільшу групу складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (29,7 %, що закономірно), другу позицію займають правники (22,2 %), в однаковій кількості представлені представники факультетів «географія», «математика», «міжнародні відносини» - по 11,1 % і останнє місце поділяють майбутні фізики і філологи - по 7,4 %.

Щодо формування групи з середнім рівнем фізичної активності, то найбільшу групу складають студенти інституту фізичної культури та здоров'я (21,7 %), другі у рейтингу – студенти інституту міжнародних відносин – 17,9 % і замикає трійку лідерів – група математиків – 17 %. Низький рівень фізичної активності переважає серед студентів інституту фізичної культури та здоров'я і інституту міжнародних відносин – по 17,6 %. Найменшу групу складають філологи (9,2 %).

У процесі навчання дещо підвищилася кількість осіб з високим рівнем активності: на другому курсі – 7,5 %; на третьому – 7,4 % і на четвертому – 6,5 %. Водночас таке зростання

не значне і суттєво не позначається на кількості локомоцій студентів. Ми проаналізували відповіді студентів різних років та напрямків навчання і порівняли отримані результати, акцентуючи увагу на обраній фах. Так, виявилось, що чверть філологів-першокурсників мають високий рівень фізичної активності. Проте, вже на наступних курсах не знайдено жодного студента з високим рівнем фізичної активності.

Висновки. Встановлений рівень фізичної активності є недостатнім і не сприяє підтриманню належного функціонального стану організму. Тренувальний ефект має високий рівень фізичної активності, до якого належать самостійні або спеціально організовані заняття фізичними вправами. Але цей компонент фізичної активності перебуває переважно лише у вигляді обов'язкових навчальних занять фізичними вправами. Якщо таких занять немає, тоді відсутній високий рівень фізичної активності.

Секція 4. Медико-біологічні та психологічні засади підготовки юних спортсменів

РОЛЬ ВОДНОГО БАЛАНСА ОРГАНІЗМА В СПОРТЕ

Алтай Абдуллаев

старший преподаватель Мелитопольского государственного педагогического университета им. Б. Хмельницкого, e-mail: inessa.rebar@gmail.com

Введение. Нормальный водный баланс – необходимое условие для поддержания физической работоспособности спортсмена, для нормальной работы головного мозга во время физической нагрузки и для восстановления после травмы. Отрицательный водный баланс, или обезвоживание, может нарушить функцию сердечнососудистой системы и терморегуляцию и создать угрозу травмы и даже гибели спортсмена.

Методы исследования: анализ и обобщение литературных данных по проблеме восстановления водного баланса спортсменов.

Результаты исследования. Правильный водный баланс – одна из наиболее важных составляющих здорового образа жизни. Особенно актуален вопрос о правильном питье для спортсменов – ведь от того, насколько эффективно и слажено работают все системы организма, зависит эффективность его работы. Питьевой режим – это рациональный порядок употребления воды. Его соблюдение поможет поддерживать водный баланс организма и количество солей в норме.

При формировании водного баланса у спортсменов важную роль играет тип физических нагрузок. У атлетов, которые в основном испытывают аэробные нагрузки (преимущественно ударные виды единоборств, бег на длинные дистанции и т.д.), даже в состоянии покоя кровь менее вязкая, чем у остальных. В то же время, при обезвоживании на 4-5% массы тела, которое настает сравнительно быстро, у таких спортсменов на 20-30% снижается работоспособность. Иначе происходит при анаэробных нагрузках (тяжелая атлетика, пауэрлифтинг, спринтерский бег и т.д.). В этом случае вязкость крови у спортсменов практически такая же, как и у нетренированных лиц, и обезвоживание практически не влияет на результативность. Поэтому, например, при кратковременных нагрузках в течение 30-60 минут, пить воду не обязательно. Однако если увеличить время тренировки, объем работы и сократить время отдыха, то употребление воды поможет улучшить результаты.

Вода в теле может содержаться либо внутри клеток (примерно 62 процента общего количества), либо вне клеток (примерно 38 процентов). Среднее время полувывода из организма попавшей туда воды составляет 3,3 дня. Когда мы потребляем столько же воды, сколько теряем, наш организм поддерживает водный баланс. Это состояние регулируется различными гормонами, однако следует разумно планировать потребление жидкости.

Важно не только восстанавливать водный баланс в организме, но и стараться поддерживать его на необходимом уровне. Так, если вам предстоит длительная тренировка в условиях высокой температуры, нужно найти способ поддержания водного баланса в течение занятий (например, каждые 15-20 минут небольшими глотками). Если же это невозможно, следует выпить перед тренировкой (несколько стаканов воды за 15-20 минут до занятий) и восстановить жидкость, как только это будет возможно по окончании занятий. Температура воды должна быть прохладной, не теплой, так как это повлечет быстрое передвижение выпитого из желудка и дальнейшей дегидратации.

Таким образом, вода регулирует температуру и массу тела, доносит питательные вещества к клеткам, выводит продукты распада из организма и выполняет множество разных функций. Практически все жизненные процессы в организме происходят при участии воды.

Выводы: необходимо создание методики по самостоятельной регуляции водного баланса спортсмена; между регулировкой водного баланса и эффективностью физическими занятиями выявлена значимая взаимосвязь.

АНАТОМО-МОРФОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КОСТНОГО ТАЗА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОК, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ

Константин Бугаевский

Кандидат медицинских наук, доцент Классического частного университета,
e-mail: apostol_luka@ukr.net

Введение. В вопросах, касающиеся женского спорта, важным является изучение особенностей формирования организма юных женщин, занимающихся единоборствами, в т.ч. и вольной борьбой. Особенно серьезные изменения происходят у юных спортсменок тогда, когда интенсивные физические нагрузки совпадают во времени с такими периодами онтогенеза, как пубертат и юность, в т.ч. и в формировании костного таза. Цель исследования: изучение связи между интенсивностью тренировочно-соревновательных нагрузок и формированием костного таза у юных спортсменок, занимающихся вольной борьбой.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Гарт» в г. Новая Каховка. В проводимом исследовании приняли участие 16 спортсменок юношеского возраста. Средний возраст спортсменок ($n=16$) составил $16,74 \pm 0,31$ лет. У 12 (75,0%) стаж занятий вольной борьбой составляет 6-8 лет, у остальных 4-х – 3-5 лет. Количество тренировок – до 5-6 в неделю, их продолжительность от 2 до 4 часов. При проведении исследования применялись такие методы, как антропометрия, пельвиометрия, определение ряда морфологических индексных значений.

Результаты исследования. Установлено, что средние показатели длины тела в исследуемой группе составили $163,63 \pm 1,89$ см, массы тела – $58,41 \pm 2,51$ кг. Значения индекса массы тела (ИМТ) в группе составило – $21,62 \pm 0,85$ кг/см². Индекс относительной ширины плеч (ИОШП) во всей группе составил $19,22 \pm 0,71$ см, что соответствует мезоморфному типу. При этом у 9 (56,25%) спортсменок был определен долихоморфный тип, у 4 (25,00%) – мезоморфный тип и у 3 (18,75%) – брахиморфный тип телосложения. Во всей группе были получены данные пельвиометрии: d. spinarum – $23,19 \pm 0,58$ см, d. cristarum – $26,41 \pm 0,65$ см, d. trochanterica – $31,16 \pm 0,66$ см, c. externa – $19,00 \pm 0,58$ см, c. vera – $10,41 \pm 0,42$ см ($p < 0,05$). Анализ результатов пельвиометрии, достоверно ($p < 0,05$) указывает на то, что полученные нами показатели меньше анатомических норм наружных размеров таза: d. spinarum – 25-26 см; d. cristarum – 28-29 см; c. externa – 20-21 см. Исключение составляют только показатели d. trochanterica), соответствующее нормальным значениям (30-32 см). Для анализа оценки развития и определения степени формирования костей таза, а также для определения взаимосвязи с показателями половой зрелости спортсменок, был использован индекс костей таза, предложенный Н.И. Ковтюк. Среди всех спортсменок он составил $42,63 \pm 1,81$ см, что соответствует среднему значению для данной возрастной группы. Также нами был использован такой морфологический показатель, как индекс таза. Во всей группе его значение – $99,69 \pm 2,07$ ($p < 0,05$), соответствующее наличию узкого таза. При этом, у 9 (56,25%) показатель указывает на узкий таз, у 3 (18,75%) он близок к норме, и у 4 (25,00%) спортсменок, он ниже нормы, с тенденцией к формированию узкого таза. Анатомически узкий таз был определён у 13 (81,25%) юных спортсменок, при этом у 5-ти (31,25%) определена I степень сужения таза, II степень у 3 (18,25%). У 7 (43,25%) – широкий таз, нормальные размеры таза определены лишь у одной (6,25%) спортсменки. Простой плоский таз был зафиксирован у одной (6,25%), поперечно суженный таз был зафиксирован у семи (43,75%) спортсменок.

Выводы. Формирование у подавляющего большинства 13 (81,25%) юных спортсменок узкого анатомически узкого таза, в сочетании у 8 (50,00%) девушек сужений таза I-II степени сужения, при наличии достоверно подтвержденной его костной зрелости во всех возрастных группах является, по нашему мнению, следствием интенсивных физических нагрузок в период тренировок и является неблагоприятным фактором в сфере акушерской патологии, что может в будущем быть проблемой у спортсменок в родах.

ИЗУЧЕНИЕ РЯДА ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ И СОМАТИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОК ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА, ЗАНИМАЮЩИХСЯ НАСТОЛЬНЫМ ТЕННИСОМ

Константин Бугаевский

*Кандидат медицинских наук, доцент Классического частного университета,
e-mail: apostol_luka@ukr.net*

Введение. Проблема психосоматической взаимосвязи вопросов определения гендерной идентификации в современном профессиональном спорте, является весьма актуальной и востребованной. Не является исключением и занятия настольным теннисом. Целью исследования является изучение взаимосвязи между значениями индекса полового диморфизма, отражающим соматические изменения у спортсменок и показателями гендерной идентификации типа личности у юных спортсменок в настольном теннисе.

Организация и методы исследования. За основу проведения исследования бралось определение ряда антропометрических показателей (длина и масса тела, ширина плеч и таза), определение показателя индекса полового диморфизма по Дж. Таннеру и У. Маршаллу, проведение анкетирования с использованием опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» (аналог «Vem sex role inventory», 2013).

Результаты исследования. Исследование проводилось в г. Новая Каховка, в нём были задействованы девушки юношеского возраста, занимающиеся настольным теннисом (n=14). Средний возраст составил $20,03 \pm 0,04$ года. Для определения типа телосложения у девушек использована схема диагностики соматотипа или индекса полового диморфизма (ИПД) по J.M. Tanner (1979). Данный индекс, с использованием значений ширины таза и плеч, позволяет относить женщин к гинекоморфам, мезоморфам и андроморфам. По результатам проведённого определения среднее значение индекса полового диморфизма в группе составило $80,34 \pm 1,80$ ($p < 0,05$). Это соответствует значениям мезоморфного соматотипа (73,1–82,1). Обращает на себя внимание тот факт, что в исследуемой группе доминирует комбинация маскулинного и андрогинного типов гендерной идентификации личности, в противовес феминному типу личности. В группе достаточно весомым есть процент андрогинного типа личности, что может быть расценено как адаптивный фактор психологической деятельности современных людей. Общее количество спортсменок, у которых определены «не женские» половые соматотипы (андроморфный и мезоморфный), составляет подавляющее количество спортсменок – 11 (78,57%). В исследуемой группе 3 (21,43%) теннисистки отвечают критериям гинекоморфного соматотипа. Также три (21,43%) спортсменки соответствуют параметрам андроморфного полового соматотипа. Остальные 8 (57,14%) девушек отнесены к мезоморфному половому соматотипу. После анализа полученных результатов проведённого анкетирования с применением опросника «Маскулинность, феминность и гендерный тип личности» в исследуемой группе спортсменок (n=14), нами были получены следующие результаты: к маскулинному типу гендерной идентичности была отнесена 1 (7,14%) девушка, к андрогинному типу – подавляющее большинство спортсменок – 11 (78,57%), и к феминному типу – 2 (14,29%). При определении показателей гендерной идентификации типа личности обращает на себя внимание тот факт, что представительниц маскулинного и андрогинного типов самоидентификации доминирующее большинство – 12 (87,14%), лишь при 2 спортсменках, идентифицирующих себя с феминным типом личности.

Выводы. Полученные результаты показателей ИПД у спортсменок указывают на уже имеющуюся и формирующуюся дисплазию их биологического пола. Данные о том, что у спортсменок, к не феминному типу гендерной идентичности типа личности были отнесены 11 (78,57%) из всех 14 спортсменок, наглядно свидетельствуют о том, что в данной группе имеется явное смещение от феминного типа, к маскулинному и андрогинному.

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПІДЛІТКІВ З ПРОЛАПСОМ МІТРАЛЬНОГО КЛАПАНАУ

Сергій Возний¹, Юрій Ромаскевич², Петро Годлевський³

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: Vozniy@ksu.ks.ua
2. Доктор медичних наук, професор Херсонського державного університету, головний лікар обласного Центру здоров'я та спортивної медицини;
3. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Херсонського державного університету

Вступ. Пролапс мітрального клапана - прогинання його стулок в порожнину лівого передсердя під час скорочення шлуночків серця. Виникнення пролапсу мітрального клапану може бути пов'язано з генетичною патологією сполучної тканини і передаватися у спадок. Ще є ряд факторів, що сприяють розвитку пролапсу: ускладнений перебіг вагітності та пологів, пологова травма, схильність до простудних захворювань, хронічний тонзиліт тощо. Діти з пролапсом мітрального клапану зазвичай мають астеничну статуру, худорляві і витончені, зі слабкими м'язами, часто високого зросту. Більшість дітей мають скарги на болі у грудній клітці, серцебиття, задишку, відчуття перебоїв у роботі серця, запаморочення, загальну слабкість, головний біль. Вони часто мають ряд ознак сполучно-тканинної дисплазії: короткозорість, плоскостопість, підвищену рухливість дрібних суглобів, порушення постави, еластичну шкіру [3].

Результати дослідження. Фізичну реабілітацію проходили у 27 підлітків віком 14-15 років протягом 2016-2017 років. У фізичній реабілітації підлітків з пролапсом мітрального клапану використовувалися загальнорозвивальні фізичні вправи аеробно-анаеробної потужності, у тому числі і з використанням тренажерів; спортивно-прикладні вправи; рухливі ігри; дихальна гімнастика; спеціальні фізичні вправи спрямовані на тренування вестибулярного апарату та ортостатичної стійкості; вправи на формування та підтримку правильної постави та профілактики плоскостопості; загартування. Всім рекомендовано дотримання розпорядку дня, раціональне та збалансоване харчування.

Ефективність реабілітаційних заходів визначали за змінами індексу фізичного стану підлітків, розрахунок якого проводився за методикою професора О.П. Щепіна [2], з додатковим дослідженням подометричного індексу [1]. Результати наведені в таблиці 1.

Таблиця 1

Динаміка фізичного стану підлітків в процесі фізичної реабілітації ($M_x \pm S_{m_x}$)

Показники фізичного стану підлітків	2016 рік	2017 рік	2016 рік	2017 рік
	хлопчик n=14		дівчата n=13	
Соматичний індекс	0,64±0,02	0,73±0,01	0,53±0,02	0,53±0,02
Подометричний індекс	0,71±0,01	0,78±0,02	0,69±0,01	0,76±0,01
Пульмоно-соматичний індекс	0,42±0,02	0,64±0,01	0,46±0,03	0,53±0,02
Кардіо-соматичний індекс	0,36±0,03	0,5±0,02	0,38±0,02	0,53±0,02
Індекс фізичного стану	0,49±0,02	0,62±0,01	0,48±0,01	0,57±0,02

Висновки. В результаті проведених реабілітаційних заходів індекс фізичного стану підвищився і у хлопців і у дівчат з нижче середнього до середнього.

Література.

1. Закоркіна Н.А. Характеристика фізического развития 17-летних подростков, проживающих в сельской местности /Н.А. Закоркіна //Медицинские науки. Омский научный вестник. – 2014. – №1 (128) – С. 5-7.
2. Методические рекомендации по изучению здоровья населения /Под. ред. О.П. Щепіна, В.А. Медика, В.И. Стародубова. – Утв. МЗиСР РФ и РАМН.– М., 2005. – 70 с.
3. Осовська Н.Ю. Малі структурні аномалії серця: стратифікація факторів ризику, принципи медикаментозної корекції: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра мед. наук: спец. 14.01.11 – кардіологія /Н.Ю. Осовська. – Сімферополь, 2008. – 42 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ СПРИЙНЯТТЯ ЧАСУ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Лілія Гацєва

Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент Херсонського державного університету, e-mail: gatsoeva@ukr.net

Вступ. Образне відбиття таких характеристик, як тривалість, швидкість, перебіг і послідовність подій навколишньої дійсності у психології має назву сприйняття часу. В основі сприйняття часу лежить ритмічна зміна збудження і гальмування. Її динаміка в нервовій системі і складає фізіологічну основу сприйняття часу. Сприйняття тривалості часових періодів істотно залежить від індивідуальних властивостей особистості, інтенсивності діяльності, емоційних станів та інших чинників.

Відомо, що у характеристиках відчуття часу найбільш важливу роль відіграють кінетичні і слухові відчуття. Тому дослідження сприйняття часу, як складової частини пізнавальної діяльності дітей, в яких слухові відчуття мають відхилення є досить актуальним.

Методи та організація дослідження. Використовувались методи аналізу та узагальнення науково-методичної літератури та педагогічний експеримент.

У дослідженні взяли участь 24 дитини (експериментальна група складалася з 12 дівчат з порушенням слуху, контрольна – з 12 дівчат, в яких слух був у нормі). Для вивчення сприйняття часу у нашому дослідженні ми використовували методику вимірювання хвилинного інтервалу без рахунку (спираючись тільки на власне відчуття часу) та методику визначення хвилинного інтервалу виконуючи рахунок до 60 через секунду. Точність оцінки сприйняття часу визначалася для кожного досліджуваного окремо за формулою: $C_{ч} = \frac{A}{C}$; де $C_{ч}$ - коефіцієнт точності оцінки сприйняття часу; A - фактичний часовий інтервал, що пройшов з моменту початку оцінки досліджуваним заданого відрізка часу; C - часовий інтервал, що запропонований для оцінки.

Результати дослідження. За результатами експерименту встановлено, що більшість дівчат, які прийняли участь у дослідженні продемонстрували зменшення довжини індивідуальної хвилини. Між середньогруповими значеннями контрольної та експериментальної груп у першому тестуванні не виявлено достовірної різниці ($p > 0,05$), але більш точнішими у цьому тесті були дівчата контрольної групи. За абсолютними показниками відхилення у експериментальній групі склало 31,6%, у контрольній групі – 23,3%.

Інша картина виявилася за результатами другого тестування, де між середньогруповими результатами вимірювання хвилинного інтервалу ЕГ та КГ достовірної різниці не виявлено ($p > 0,05$), але більш точнішими були дівчата експериментальної групи, що може бути пояснено особливостями мислення дітей з порушенням слуху.

Висновки. Сприйняття часу є важливою характеристикою психічної діяльності дитини з порушенням слуху. Воно визначає рівень орієнтованості такої дитини в навколишньому світі і залежить як від зовнішніх чинників, так і від особливостей, що властиві самій дитині. Природно припустити, що така індивідуальна характеристика як сприйняття часу може залежати від характеру дитини, ступеня та часу втрати слуху, рівнем знань, емоційним станом, що і стане предметом наших подальших досліджень.

ОПТИМІЗАЦІЯ СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Валерій Григор'єв

аспірант Херсонського державного університету, e-mail: grigorev161@ukr.net

Вступ. Процес фізичного виховання (ФВ) студентської молоді відіграє важливу роль у формуванні гармонійно розвиненої та конкурентоспроможної особистості. Як відомо, підвищення рівня здоров'я і розвиток необхідних фізичних якостей прямо пов'язані з руховою активністю студентів, яка, на жаль, знижується як за час навчання у школі, так і впродовж навчання у ВНЗ.

У науковій літературі висловлюється припущення, що одним із найбільш перспективних напрямів оптимізації фізичного стану студентів є включення до програми вищих навчальних закладів з ФВ секційної роботи найбільш популярних серед сучасної молоді видів з ФВ, зокрема занять кросфітом та футболу.

Методи та організація дослідження. Дослідження морфофункціональних показників та рівня соматичного здоров'я (СЗ) студентів проводилося на базі ХДУ в період з вересня 2015 року по червень 2016 року. В даному дослідженні прийняли участь студенти II курсу, які відвідували традиційні форми ФВ (КГ₁ - дівчата, 22 особи, КГ₂ - хлопці, 20 осіб) та студенти, які відвідували секцію з жіночого кросфіту (ЕГ₁ - дівчата, 18 осіб) і секцію з футболу (ЕГ₂ - хлопці, 16 осіб) у рамках ФВ у ВНЗ. Визначали морфофункціональні показники фізичного розвитку (зріст, маса тіла, ОГК, ЖЄЛ, сила кисті, ЧСС, АТ сист. та АТ діаст.); кількісні показники соматичного здоров'я (СЗ) (методика Г.Л.Апанасенка).

Результати дослідження. За період експерименту позитивні, але не суттєві зрушення відбулися за всіма морфологічними показниками, як в студентів ЕГ, так і в КГ. Виняток становлять показники ОГК у групі дівчат ЕГ, де кінцеві дані (КД) виявилися достовірно вищими за вихідні дані (ВД) ($p \leq 0,05$).

За рядом функціональних показників ми спостерігаємо достовірні різниці у студентів ЕГ під впливом авторських методик підвищення фізичного стану, тоді як у студентів КГ подібних тенденцій не спостерігається: ЖЄЛ наприкінці експерименту у дівчат ЕГ збільшився на 8,7% ($p \leq 0,001$), у ЕГ хлопців - на 5,94% ($p \leq 0,01$). Експериментальні методики мали позитивний вплив і на показник кистьової динамометрії: у дівчат та хлопців ЕГ КД покращилися на 12,6% та 5,75%, відповідно, що виявилися достовірними, відносно ВД сили кисті у цих групах ($p \leq 0,01-0,001$).

Порівняльний аналіз КД показників діяльності серцево-судинної системи студентів ЕГ та КГ дав можливість виявити достовірно високі темпи приросту лише у хлопців ЕГ в показниках ЧСС ($p \leq 0,001$) та у дівчат КГ у показниках АТ сист. ($p \leq 0,05$).

Більш чіткіша картина, яка б характеризувала позитивний вплив експериментальних методик, спостерігається при порівняльному аналізі функціональних показників, які визначають стан СЗ: життєвий індекс ($p \leq 0,05-0,01$), силовий індекс ($p \leq 0,001$ у дівчат та $p \geq 0,05$ у хлопців), індекс Робінсона ($p \geq 0,05$ у дівчат, $p \leq 0,05$ у хлопців) та індекс Руф'є ($p \leq 0,01-0,001$). Що стосується ефективності застосованих методів для покращення СЗ, то варто зауважити, що всі вони в однаковій мірі позитивно вплинули на показники, які ми досліджували ($p \leq 0,05-0,001$), окрім показника індексу ваги-зросту.

Висновки. Доведено, що секційні заняття з жіночого кросфіту у ЕГ дівчат та футболу у ЕГ хлопців мають більший суттєвий вплив на фізичний стан, а саме покращують морфофункціональні показники фізичного розвитку, рівень СЗ. Проведене дослідження не вичерпує проблем, пов'язаних з модернізацією ФВ студентів ВНЗ, тому перспективою для подальшої роботи є розробка та впровадження інноваційних підходів щодо базових моделей або поєднання різних форм ФВ; оцінці їх оздоровчого потенціалу.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ОСОБЛИВОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Андрій Драчук¹, Віктор Романенко²

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського
2. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського

Вступ. Останніми роками гра у футбол значно інтенсифікувалася, що, зрештою, ускладнює процес спеціальної фізичної підготовки і викликає необхідність реалізації такої методики, яка дозволила б спортсмену не тільки мати достатньо високі показники розвитку профільних фізичних якостей, але й забезпечувати здатність до їх реалізації у взаємозв'язку з технікою і тактикою гри і між окремими гравцями команди (Качалін Г.Д., 1986 р.; Зеленцов А.М., Лобановський В.В., 1989 р.; Лисенчук Г.А., 1987 р.; Пшибильський В., 1999 р., Шамардін В.Н.; Савченко В.Г., 1997 г.; Лисенчук Г.А., 2003 р. та ін.).

Методи дослідження:

- теоретичний аналіз та узагальнення спеціальної наукової і методичної літератури;
- медико-біологічні методи;
- методи математичної статистики.

Результати дослідження. У сучасній теорії і методиці спортивного тренування однією з основних вимог до тренувального процесу юних спортсменів є раціональне співвідношення тренувальних навантажень з функціональними можливостями зростаючого організму, їх оптимізація в зв'язку з віком, статтю та рівнем підготовки. У зв'язку з цим постає потреба вивчення закономірностей розвитку органів і систем організму, зокрема юнаків, які займаються футболом.

Порівняння темпів приросту функціональних показників показало, що за віковий проміжок від 12-14 років у всіх юних футболістів відбулися позитивні зміни. Аналіз наведених у таблиці 1 результатів дослідження дозволив встановити міжгрупові відмінності в темпах приросту та визначити періоди найбільш суттєвих змін у морфофункціональних показниках. Так, найбільш значні загальні зміни відбулись в показниках маси тіла (18,7%), фізичної працездатності (21,2 %), довжина тіла (7,4 %), в зменшенні показників пульсу за хвилину (5,7 %). Зміни однакової величини відбулися в показниках окружності грудної клітки - 2,0 %.

Таблиця 1

Характеристика темпів приросту функціональних показників юних футболістів

Морфофункціональні показники	Абсолютні показники	Відносний приріст (%)		Загальний приріст (%)
		12-13 років	13-14 років	
Довжина тіла, см	11,4	4,9	2,5	7,4
Маса тіла, кг	6,6	6,4	12,3	18,7
Окружність грудної клітки, см	2,9	2,0	2,0	4,0
АТ систолічний, мм.рт.ст.	2,5	0,3	2,2	2,5
АТ діастолічний, мм. рт. ст.	1,1	1,4	0,4	1,8
Пульс, уд/хв.	4,0	1,8	3,8	5,7
МСК, мл/хв./кг ⁻¹	1,7	0,2	2,6	2,7
ЖЄЛ, см ³	11,5	3,7	1,4	5,1
PWC 170, кгм/хв/кг	3,8	12,0	8,3	21,2

Висновки. Виявлено вікові періоди значного зростання темпів приросту в морфофункціональних показниках за період від 12 до 14 років: від 12 до 13 років - в фізичній працездатності (12,0 %), довжині тіла (4,9 %), ЖЄЛ (3,7 %), АТ діаст. (1,4 %); від 13-14 років - в масі тіла (12,3 %), в показниках пульсу (3,8 %), МСК (2,6 %), АТ сист.(2,2 %).

Таким чином, встановлений морфофункціональний стан юних футболістів, дозволив визначити вихідний рівень розвитку їх функціональних особливостей.

СПОСОБИ РЕГУЛЯЦІЇ СТРЕСУ У СПОРТСМЕНІВ

Світлана Індика¹, Наталія Бєлікова², Наталія Ульяницька³

1. Кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail: indika.sv@gmail.com
2. Доктор педагогічних наук, професор Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail: natabel.lutsk@gmail.com
3. Кандидат біологічних наук, старший викладач Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки, e-mail: natali-ul@ukr.net

Вступ. Проблема застосування психологічних знань щодо вирішення конкретних завдань удосконалення системи підготовки кваліфікованих спортсменів пов'язана із запитом спортивної практики і залишається актуальною. Ускладнення та насиченість психологічного змісту спортивної діяльності не залишає сумнівів у суттєвій ролі та необхідності знань з психології спорту для вирішення різноманітних проблем удосконалення підготовки спортсменів. Втома і відновлення спортсменів – невід'ємні складові тренувального процесу. Важливою функцією відпочинку є відновлення мотивації, поліпшення уваги, зменшення стресу після тренувань чи змагань.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літературних джерел та практичного досвіду.

Результати дослідження. Тренер під час тривалої співпраці зі спортсменом помічає симптоми порушення адаптації чи втоми. Важливо вчасно помічати саме ці симптоми, проте необхідно, розвивати навички самоконтролю емоційного стану у спортсмена. Нині у спортивній психології набула розвитку концепція емоційних здібностей, тобто здатність ідентифікувати, розуміти і змінювати емоційні стани, щоб згодом коригувати наміри і поведінку спортсмена. Фахівцями у даній галузі розроблено спеціальне багатоетапне навчання, що сприяє покращенню емоційних здібностей.

Під час першого етапу увагу приділяють розвитку власної емоційної поінформованості. Цей період дозволяє усвідомити як змінюються настрої та емоції у спортсмена під впливом різних життєвих ситуацій, а також розуміти вербальні та невербальні сигнали інших людей. Існують різні методики для оцінювання психологічного стану спортсмена, проте перевагу надають не стандартним закритим, а відкритим тестам або веденню щоденника.

Другий етап передбачає виявлення емоційних станів, характерних для звичного тренування. Саме цей етап дозволяє виявити почуття, пов'язані з успіхом або невдачею. Він необхідний для пояснення щоденних “базових” емоцій.

Третій етап – розроблення стратегій керування емоціями. Існують способи коригування таких емоцій як злість чи тривога без втручання спортивного психолога. Наприклад, встановлено, що прослуховування музики допомагає покращити настрої та уникнути негативних емоцій.

Четвертий етап необхідний для визначення емоційного балансу. Тільки коли спортсмен усвідомлює свої емоції, їх корисність чи шкідливість і розуміє той вплив, який вони здійснюють на нього та на товаришів по команді, тільки тоді можна спробувати їх змінити. Наприклад, встановлення чіткої кореляції між втомою і злістю допоможе продумати певні способи впливу на них. Під час п'ятого етапу спортсменові пропонують для коригування емоцій використовувати позитивні фрази. Заключним етапом такого тренування є моделювання уявних ситуацій, для того щоб навчитися контролювати почуття.

Висновки. Отже, успіх в спорті значною мірою залежить від індивідуальних психологічних особливостей спортсмена. Змагальна та тренувальна діяльність спортсмена вимагає значної мобілізації психофізіологічних функцій організму. Щоб процес відновлення був ефективним, спортсмен повинен розуміти і знати, як він реагує на стресові події, що тим самим сприятиме його емоційній стійкості у спортивному середовищі.

СТАН ВЛАСТИВОСТЕЙ НЕЙРОДИНАМІЧНИХ ТА ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ У СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Микола Макаренко¹, Сергій Голяка²

1. Доктор біологічних наук, професор Луцького інституту розвитку людини університету «Україна»
2. Кандидат біологічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: s.golyaka@ukr.net

Вступ. Вивчення зв'язку успішності спортивної кваліфікації з рівнем властивостей основних нервових процесів, характером сенсомоторного реагування, психічними функціями і т.д. є актуальною науково-прикладною проблемою, яка й до тепер потребує подальшого розвитку. Встановлення високодостовірної кореляційної залежності між індивідуально-типологічними властивостями ВНД, сенсомоторним реагуванням і функціями пам'яті та уваги з результативністю досягнень у спорті могло б слугувати науковою основою для обґрунтування та розробки теоретичних і практичних завдань спортивної орієнтації та відбору тощо. Мета дослідження: вивчення зв'язку результативності спортивної діяльності з властивостями нейродинамічних та психічних функцій у спортсменів різної спрямованості.

Методи дослідження: властивості нейродинамічних функцій, а саме функціональну рухливість (ФРНП), силу нервових процесів (СНП) і сенсомоторні реакції різної складності вивчали згідно методичних підходів професора М.В.Макаренко в використанні комп'ютерної програми «Діагност-1», для визначення обсягу короточасної пам'яті та властивостей уваги використовували бланкові методики.

Результати дослідження. Контингентом нашого дослідження були студенти факультету фізичного виховання та спорту ХДУ та ХВУФК у кількості 96 осіб, яких було розподілено на три групи: до першої увійшли спортсмени, які мають кваліфікацію майстра спорту або кандидата у майстри спорту у кількості 29 осіб, до другої - спортсмени, які мають перший або другий розряди – 37 осіб; третю групу становили ті особи, які спортом почали займатися нещодавно – новачки у кількості 30 осіб. Окремо всім кваліфікованих спортсменів за різною спрямованістю розподілено на чотири групи: до I групи увійшли особи, що займалися спортивною гімнастикою та стрибками на батуті у кількості 16 осіб; до II – спортсмени, що займалися різними видами боротьби – 18 осіб; до III – спортсмени тих видів спорту, в яких характерним є високий прояв витривалості – 15 осіб; до IV – ті, що займалися ігровими видами спорту (баскетбол, гандбол, футбол) – 17 осіб. Вік обстежуваних становив 17-19 років.

Виявлено, що властивості основних нервових процесів знаходяться у відповідному зв'язку з характером спортивної діяльності, в якій тренуються спортсмени. Найвищі показники, як ФРНП, так і СНП виявлено у групах борців та гімнастів, а найнижчі у групі новачків. Показано, що достовірно кращими показниками сенсомоторного реагування різної складності, функцій пам'яті та уваги характеризувалися студенти, які мали спортивну кваліфікацію майстра чи кандидата у майстри спорту. При аналізі показників сенсомоторного реагування у групах спортсменів різної спрямованості з'ясовано, що коротшими латентними періодами простої зорово-моторної реакції характеризувалися борці, а складних зорово-моторних реакцій – борці та представники ігрових видів спорту

Висновки. Індивідуально-типологічні властивості (функціональна рухливість і сила основних нервових процесів) та властивості сенсомоторної реактивності разом з окремими психічними функціями становлять нейрофізіологічну основу результативності спортивної діяльності.

Проведене дослідження не вичерпує проблем психофізіологічного забезпечення спортивної діяльності, тому перспективою для подальшої роботи є застосування отриманих результатів у системі спортивного відбору, профілактики негативних психофізіологічних станів та їх корекції у спортсменів.

ВИТОКИ СПОНУКАНЬ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ В СПОРТИВНИХ СЕКЦІЯХ ЗА СТУПЕНЕМ ЗАГАЛЬНОЇ ОСВІТИ

Валентина Марчик

Кандидат біологічних наук, доцент Криворізького державного педагогічного університету

Вступ. Гіподинамія зараз досить поширена проблема, з якою стикається кожна третя дитина шкільного віку і головною причиною цього є низька фізична активність сучасних дітей. Проведення обов'язкових занять в середніх загальноосвітніх навчальних закладах відповідно до навчальних програм, не вирішує проблему. Вивчення витоків спонукань до занять в спортивних секціях і гуртках сприятиме цілеспрямованому управлінню процесу залученню школярів до додаткових занять.

Методи дослідження: аналіз й узагальнення науково-методичної літератури з теми дослідження, анкетування, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. В дослідженні, що було здійснено у вересні 2017 року, прийняли участь студенти першого курсу (22 особи) Криворізького державного педагогічного університету, що навчаються за спеціальністю «Середня освіта (фізична культура)», яким було запропоновано зазначити вік, з якого вони почали займатися в спортивних секціях та під впливом кого було прийняте таке рішення. Розглядаємо спонукання – як варіант позитивної мотивації, за яким людина спрямовується до дії та має можливість вільного вибору.

Аналіз отриманих відповідей у зазначенні віку регулярних занять фізичними вправами показав, що половина з числа досліджуваних почали займатися, коли навчалися в початковій школі, а половина – у середній. При порівнянні впливів за ознакою ступеня загальної освіти виявлено наступне. Найбільший вплив на прийняття рішення студентами, коли вони навчалися у початковій школі, фіксується у батьків, що є цілком природним і логічним (рис.1). Гурток чи секцію повинні обирати звісно діти, а не батьки, але, як видно, достатньо значимий відсоток юних у майбутньому спортсменів скористалися їхньою порадою. Також під час навчання у початкових класах прийняти рішення займатися спортом є наслідком дитячої дружби (27%).

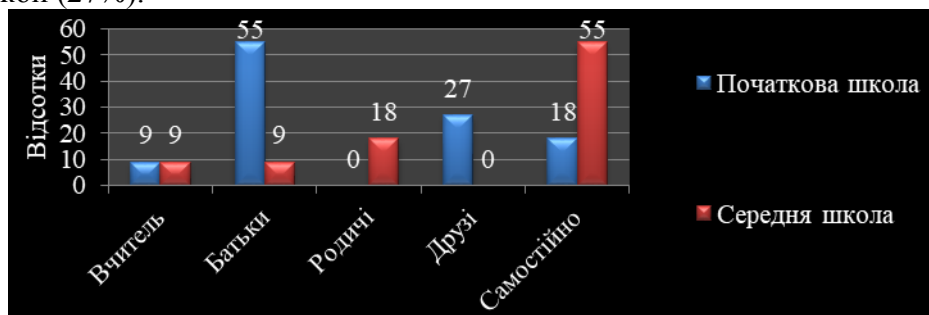


Рис.1. Спонукання до занять спортом школярів за рівнем загальної освіти

Серед студентів, які почали регулярно відвідувати тренування в спортивних секціях, коли навчалися в середній школі, виявлено 55% відповідей, в яких вони зазначають своє внутрішнє спонукання, як «я сам прийняв рішення». Другим за значимістю поштовхом виявлено вже не батьків, а родичів, які своїм прикладом або близьким емоційним впливом сприяли прийняттю рішення записатися й займатися в тій, чи іншій спортивній секції або гуртку (18%).

Висновки. При вивченні витоків спонукань до занять в спортивних секціях школярів за ступенем загальної освіти виявлено, що найбільший вплив у прийнятті рішення в початковій школі мають батьки, а в середній школі перевагу набувають внутрішні спонукання до дії через звернення до почуттів як мотивація, розуму як переконання. Визначена малозначима роль вчителя як в початковій, так і в середній школі у спонуканні школярів до регулярних занять фізичними вправами і спортом.

ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ФАКТОР УСПІШНОГО НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ.

Ольга Ображей

Аспірантка Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки,
e-mail: obrik102119@ukr.net

Вступ. Фізичний розвиток є одним із факторів, від якого залежить успішність освоєння рухових дій у плаванні. Розглядаючи його як морфофункціональний стан людини слід звернути увагу на ті його ознаки, які найбільше проявляють себе в педагогічному процесі, спрямованому на навчання плаванню. Тому актуальним залишається питання вивчення фізичного розвитку та соматотипу дитини. [1,2.]

Методи та організація дослідження. Визначення фізичного розвитку та соматотипу дітей молодшого шкільного віку. Обстежуваний контингент склали 80 здорових дітей віком від 7 до 10 років, з яких 46 дівчаток та 34 хлопчика, які перебували у «Школі плавання» за підтримки Дениса Силантьєва у місті Херсоні, 2016 році, протягом червня місяця.

Результати дослідження. З результатів дослідження соматометричних показників дівчат та хлопчиків 7-10 років значної різниці за показниками маси тіла та довжини тіла відсутні, але за показниками об'єму грудної клітини відзначенні відмінності. Показник об'єму грудної клітини вищий у дівчат 8-9 років. Індивідуальна оцінка ступеня розвитку антропометричних показників з використанням центильних таблиць виявила, що у всіх статеві-вікових групах переважають діти з середнім рівнем фізичного розвитку, але спостерігається наявність значного відсотку дітей із низьким рівнем фізичного розвитку.

Вивчення антропометричного профілю дітей 7-10 років дозволило визначити серед них три основних соматотипи. Хлопчиків простежувалась наступна закономірність: в 7 років нормостеніків (38,4%) найбільша кількість дітей гіпостенічного соматотипу (53,8%). У віці 9 років показники кількості дітей астенічного та нормостенічного соматотипу рівні (42,9%). Отже, серед усієї вивченої вибірки хлопчиків в 8 років зареєстровано 50 % дітей астенічного, 40% нормостенічного соматотипу та 10% гіперстенічного соматотипу. У віці 9 років хлопчиків по 42,9 % дітей склали астенічний та нормостенічний соматотип і 14,2% гіперстенічного соматотипу. В 7-8 років у дітей показники зросту превалюють над показниками ваги тіла, тому в цьому віці переважають діти астенічного соматотипу. У віці 10 років зареєстровано 40 % дітей астенічного, 60% нормостенічного соматотипу та 10% гіперстенічного соматотипу.

Серед дівчат простежується наступна закономірність в розвитку. У групі 7 років найбільш характерним є астенічний соматотип (56,3%), найменш характерним - нормостенічний соматотип (43,7%). У 8 років кількість дітей-нормостеніків превалює 53.3%, діти гіперстеніки складають 6,7% від загальної кількості дівчат 8 років. У дівчат 9 років кількість астенічного соматотипу дорівнює 60%, нормостенічний соматотипу 30% та гіперстенічного 10%. Результат визначення самотипу дівчат 10 років показав що астенічного соматотипу 75 % ,а найменш характерним - нормостенічний соматотип (25%)

Висновки. Антропометричне дослідження морфо-функціональних показників дітей молодшого шкільного віку дозволило оцінити їх фізичний розвиток як гармонійний.

Дослідження показало що переважанна кількість дітей астенічного соматотипу і збільшенням нормостенічного і гіперстенічного. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці та впровадженні методики початкового плавання на відритих водоймах з урахуванням соматотипу дітей.

Література

1. Завгородня Р. В Особливості фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку [Текст] /Р.В. Завгородня [та ін.]; - МДПУ, 2010. - 30 с.: рис. - Бібліогр.: с. 120
- 2.Калиниченко І.О. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку /І.О. Калиниченко //Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. - 2008. - Т. 2. - С. 128–131

ЗАЛЕЖНІСТЬ ТОЧНОСТІ КИДКІВ М'ЯЧА В КІЛЬЦЕ У БАСКЕТБОЛІСТІВ ВІД ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ СТІЙКОСТІ СЕНСОРНИХ СИСТЕМ

Анатолій Ровний¹, Владлена Пасько²

1. Доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Харківської державної академії фізичної культури,
2. Кандидат наук з фізичного виховання і спорту, старший викладач Харківської державної академії фізичної культури e-mail: evladlenap05@gmail.com

Вступ. На кожному етапі вдосконалення фізичної, техніко-тактичної та особливо для теорії і практики спортивного тренування великий інтерес представляє побудова математичних моделей залежності точності рухових дій від функціонального стану різних систем організму.

Застосовуючи математичні моделі залежності точності кидків м'яча в кільце у баскетболістів встановлено, що на різних етапах тренувального і змагального процесів різні сенсорні функції є визначальними у досягненні спортивного результату.

Метою дослідження було встановлення залежності точності кидка м'яча в кільце баскетболістів в процесі підготовчого етапу.

Завдання дослідження були:

1. Визначити рівень функціональної активності кінестезії, зорової та вестибулярної сенсорних систем баскетболістів 17-18 років.
2. Встановити взаємозв'язок точності кидка м'яча у кільце і показниками функціонального стану сенсорних систем.

Методи дослідження: При виконанні роботи ми використали сенсометричні методи кінестезії, зорової та слухової чутливості, вестибулярної стійкості, латентних періодів рухової реакції, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Застосовуючи метод зворотньої покрокової регресії встановлено в кінцевій математичній моделі два фактори: які визначають 99,17% точності кидка м'яча в кільце на початку підготовчого етапу: вестибулярна чутливість і точність відтворення заданого зусилля. В кінці підготовчого періоду найважливішими факторами в точності кидків м'яча в кільце є: поріг глибинного зору, вестибулярна стійкість і точність відтворення заданого зусилля. Також встановлені значущі психічні якості та властивості особистості, які сприяють підвищенню рівню змагальної діяльності.

Висновки. Рухова діяльність у сучасних спортивних іграх ґрунтується на біологічній стійкості сенсорної сфери мозку, яка забезпечує високу точність спеціальної рухової діяльності в умовах дефіциту часу. Застосування спеціальних вправ тільки в умовах, наближених до змагальних сприяє підвищенню біологічної стійкості сенсорних систем.

ЗМІНИ ПОКАЗНИКІВ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЖІНОК ЗА ДОПОМОГОЮ ПРУЖИНЯЧИХ ЧЕРЕВИКІВ «KANGOO JUMPS»

Євген Стрикаленко¹, Дар'я Строган²

1. Доцент Херсонського державного університету e-mail: strikalenko76@gmail.com
2. Магістрант факультету фізичного виховання та спорту ХДУ

Вступ. Сучасні напрямки фізкультурно-оздоровчі заняття для жінок, спрямовані на досягнення підтримку та покращення фізичного стану. Перспективним напрямком в даному питанні полягають в розробці методики проведення занять в пружинячих черевиків Kangoo Jumps. Вправи в пружинячих черевиках Kangoo Jumps не вимагають спеціальної підготовки і практично не мають обмежень в застосуванні. Незважаючи на те, що заняття в Kangoo Jumps в цілому відносять до кардіо навантаження, в них є і силова складова - адже вага кожного

черевика складає близько 2 кг. Головною метою є зниження та зменшення розмірів тіла за найменший проміжок часу.

Мета дослідження полягає в визначенні ефективності застосування Kangoo Jumps в морфо-функціональній підготовці жінок першого зрілого віку 21-35 років.

Методи та організація дослідження. Експериментальне дослідження в якому приймало участь 15 жінок першого зрілого віку і загальна тривалість складала 9 місяців з листопада 2016 року по вересень 2017 року відбувалось на базі ФК Dominant lux. В ході дослідження ми використовували морфологічний індекс маси тіла Адольфа Кетля та середні показники пропорційних обхватів тіла.

Результати дослідження. На початку тренувань з використанням Kangoo Jumps застосовувався «розминочний» блок, який тривав 7 хв. Завданням даного блоку була підготовка функціональних систем організму жінок до майбутньої роботи шляхом підвищення ЧСС. По завершенню першого блоку ми використовували аеробний блок, який за тривалістю становив 30 хв. Під час використання даного блоку відбувалось збільшення можливостей, кардіореспіраторної, опорно-рухової системи та підвищення енерговитрат під час заняття за рахунок окислення жирів. Частота серцевих скорочень становила близько 170 уд./хв. Наступним блоком тренування є кардіо-силовий блок, який з тривалістю становив 7 хв. Основним завданням даного блоку є розвиток силової витривалості та робота над здатністю виконувати силові вправи тривалий час з не великою вагою. Після кардіо-силового блоку відбувалась зміна виключно на показники силового характеру. Тривалість наступного блоку становила 10 хв. з завданням зміцнення скелетних м'язів та розвитку сили, ЧСС 150 уд./хв. Заключним етапом підготовки в кожному тренувальному занятті стало використання третинг блоку (триває 5 хв), завданням якого був розвиток гучності, поліпшення еластичності м'язів і зв'язок, збільшення рухливості в суглобах, а також покращення діяльності ендокринних залоз (ЧСС 80 уд./хв.). Таким чином, у заняттях за розробленою програмою застосування фізичних навантажень переважно аеробного, та кардіо-силового характеру високої інтенсивності.

Аналізуючи показники маси тіла жінок на початковому етапі за ІМТ Кетля зазначимо, що у більшості жінок він знаходився в межах 26 одиниць, що вказує на значне перевищення норми. На проміжному етапі після застосування двох місяців тренувань показник ІМТ знизився до 22,8 одиниці, що відповідало середньому рівню норми вага. Після п'ятимісячного використання Kangoo Jumps показник змінився до 20,7 одиниці. Та на останньому тестуванні показники взагалі змінився до 17,8, що відповідає нормальним показникам поєднання зросту та маси тіла.

Ефективність морфо-функціональної підготовки відбувалась за рахунок оцінки змін пропорційності охватних розмірів (грудей, талії, живота, стегон, правої та лівої ноги та маси тіла), які проводилась в чотири етапи експерименту в продовж року. Всі вимірювання проводилися в один і той же день та час. На початку дослідження середні значення об'єму грудей становить 95 см, талії 73 см, живота 87, сідниць 108см, ширина ніг правої 63 см, лівої 62 см та з вагою в 80 кг. Це свідчить про те, що у всіх жінок є значна зайва вага (в межах 7 кг). Після завершення експериментальної частини роботи жінки показали тенденцію щодо зменшення об'єму тіла. Отримані в ході дослідження результати вказують на доцільність використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps в процесі морфо-функціональної підготовки жінок першого зрілого віку.

Висновки. Використання пружинячих черевиків Kangoo Jumps дозволяє значно покращити показники морфо-функціональної підготовленості та суттєво зменшити вагу та об'єми власного тіла. Завдяки постійному та регулярному використанню пружинячих черевиків Kangoo Jumps жінки мають унікальну змогу зробити власне тіло максимально досконалим.

РЕФЛЕКСІЯ В СТРУКТУРІ ТАКТИЧНОГО МИСЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Віктор Ушаков

Старший викладач Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Богдана Хмельницького, e-mail: viktorfiz08@rambler.ru

Вступ. Однією з актуальних проблем теорії і практики спортивного тренування є проблема тактичної підготовки спортсмена. Тактика спортсмена базується на правильній, адекватній оцінці власних можливостей, можливостей суперника і сформованої ситуації, що дозволяє вибрати і реалізувати в певній послідовності найбільш доцільні технічні дії і операції, спрямовані на досягнення перемоги з найменшою витратою сил і енергії.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних навчально-методичної та наукової літератури з питання тактичної підготовки спортсменів.

Результати дослідження. Ефективність тактичних дій залежить від здатності спортсмена швидко і правильно оцінити ситуацію, що складається і вже сформовану ситуацію, реакції на них точними, своєчасними діями, вміння підготувати сприятливі для атаки або захисту моменти. А це висуває підвищені вимоги до властивостей уяви і мислення. Науковці відзначають, що уявне рішення тактичного завдання відбувається тим швидше, чим більше практичний досвід спортсмена, тому в навчально-тренувальному процесі необхідно приділяти увагу формуванню тактичного мислення.

У структурі тактичного мислення слід особливо виділити рефлексивні процеси. Процеси пошуку і прийняття тактичного рішення в поєдинку, який представляє собою ланцюг постійно виникаючих проблемних і конфліктних ситуацій, забезпечуються особистісною рефлексією. Рефлексія - спосіб і форма діяльності самосвідомості на рівні понятійного мислення.

Рефлексія розвивається в конкретному виді діяльності шляхом залучення великої кількості різних параметрів проблемної ситуації, наприклад, розпізнавання і прогнозування задумів суперника під час поєдинку.

Спортсмен повинен мати досить високий рівень ситуативної і перспективної особистісної рефлексії, так як це є незаперечною умовою ефективності його тактичних дій. Починаючи рухову дію, спортсмен спочатку будує уяву або модель руху, а потім чергу його виконання. Таким же чином відбувається і рішення тактичного завдання, але цей процес більш складний. Рухове завдання - це уявлення в свідомості людини способу досягнення мети при конкретних умовах. Причому вона залежить від особистого ставлення до неї самого спортсмена, і не тільки від особистого ставлення до неї, а й від індивідуальних інтелектуальних здібностей до її вирішення.

Розвивати здатність до рефлексії можна в результаті використання різних форм рефлексивної активності. В даний час найбільш дієвим способом можна вважати рефлексивно-інноваційний тренінг. Він являє собою систему спеціально організованих розвиваючих взаємодій між учасниками, які в ситуаціях, що моделюють змагальну діяльність, вирішують різноманітні тактичні завдання. Спортсмени повинні адекватно відображати у своїй свідомості хід події і передбачати появу наступної, тобто прогнозувати подальший їх розвиток.

Висновки. Таким чином, успішність виконання тактичних дій у спортсменів в значній мірі залежить від рівня розвитку тактичного мислення і, зокрема, рефлексії як його структурного компоненту. Отже, необхідно цілеспрямовано розвивати рефлексивне мислення, що дозволить спортсменам адекватно і обґрунтовано приймати оперативні рішення, попереджати тактичні задуми і наміри суперника в швидко мінливих ситуаціях змагальної боротьби. Розвиток рефлексивного мислення спортсменів представляє, на наш погляд, невикористаний резерв у підготовці висококваліфікованих спортсменів.

ЕФЕКТИВНІСТЬ МЕТОДІВ ВІДНОВЛЕННЯ В ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Тетяна Христова

Доктор біологічних наук, професор Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького, e-mail: fizreab_znu@rambler.ru

Вступ. У сучасному спорті проблема відновлення так само важлива, як і саме тренування, оскільки неможливо досягти високих результатів тільки за рахунок збільшення об'єму та інтенсивності навантажень. Тому методи відновлення та зняття стомлення у юних спортсменів набувають першочергового значення.

Характерною рисою сучасного спорту є значні за об'ємом та інтенсивністю тренувальні навантаження, які пред'являють високі вимоги до молодого організму. Часто тренувальні заняття проводяться, на жаль, на фоні хронічного стомлення. Регулярні фізичні перевантаження призводять до перенапруження локомоторного апарату, до різних передпатологічних і патологічних станів. Це має місце в тих випадках, коли організація тренувального процесу не відповідає науковим вимогам і навантаження не відповідають віковим індивідуальним можливостям спортсмена.

Методи та організація дослідження. Мета дослідження - експериментально обґрунтувати ефективність комплексного використання відновних засобів з урахуванням різних тренувальних мікроциклів (втягуючого, базового та ударного) у підготовчому періоді тренування юних волейболістів 15-16 років.

В роботі були застосовані такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних даних (виявлення закономірностей, перспективних ідей і гіпотез, формулювання принципів, визначення понять); експериментально-емпіричні методи, пов'язані з проведенням спостережень і експериментів, із залежністю між окремими предметами і явищами (методи дослідження психофізичних функцій у юних спортсменів); математико-статистична обробка і опис отриманих даних.

Дослідження проводились у 2015-2016 роках на базі Мелітопольської дитячо-юнацької спортивної школи №3, відділення волейболу. В експерименті брали участь 24 юнаки (середній вік - $15,5 \pm 0,4$ років). Всі спортсмени методом випадкового добору були розділені на дві групи: контрольну та експериментальну. Юнаки контрольної групи використовували засоби відновлення за загальноприйнятою у волейболі методикою. Юні волейболісти експериментальної групи використовували комплекси відновних засобів в залежності від варіативності тренувальних навантажень в досліджуваних мікроциклах та зміни психомоторних якостей впродовж тренувального дня та тижневого мікроциклу.

Результати дослідження. Результати констатуючого експерименту виявили різні зміни психомоторних показників у юних волейболістів в динаміці тренувального дня та тижневого мікроциклу, які мають часові періоди суттєвого поліпшення, максимального зниження та відносної стабілізації.

Підсумки формуючого експерименту показали високу ефективність методики цільового використання комплексу відновних заходів. Встановлено, що суттєва різниця між досліджуваними психомоторними показниками та контрольними тестами в спортсменів експериментальної та контрольної груп відмічалася за рахунок впровадження спеціально спрямованого комплексу відновних засобів, які реалізувалися з урахуванням навантажень тренувального дня та варіативності тижневого мікроциклу.

Висновки. Розроблена, експериментально обґрунтована та реалізована методика цільового використання відновних засобів в умовах втягуючого, розвивального та ударного мікроциклів загальнопідготовчого етапу тренувального процесу показала високу ефективність та сприяла підвищенню рівня функціональних можливостей нервово-м'язового апарату та центральної нервової системи, суттєвому поліпшенню загальної працездатності в динаміці тренувального дня та тижневих мікроциклів підготовки юних волейболістів 15-16 років.

Секція 5. Стан та перспективи розвитку дитячо-юнацького туризму

РОЗВИТОК ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО ПІШОХІДНОГО ТУРИЗМУ В ХЕРСОНСЬКІЙ ТА МИКОЛАЇВСЬКІЙ ОБЛАСТЯХ у кінці ХХ та на початку ХХІ століття

Юрій Грабовський¹, Олександр Кільницький²

1. Кандидат педагогічних наук, доцент Херсонського державного університету, e-mail: turik56.ua@gmail.com
2. Викладач Херсонського державного університету, e-mail: meltirace@gmail.com

Вступ. Сучасний стан дитячо-юнацького спортивного туризму як соціального явища, обумовлені змінами суспільного життя протягом останніх десятиліть. Актуальним є пошук ефективних засобів залучення учнівської молоді до спортивного туризму на основі досвіду організації та проведення туристських заходів в минулому.

Методи та організація дослідження. Було вивчено та проаналізовано документи маршрутно-кваліфікаційних комісій Миколаївського обласного Центру туризму краєзнавства та екскурсій учнівської молоді та Херсонського Центру туристсько-краєзнавчої творчості учнівської молоді починаючи з 1978 року (початок реєстрації) [1].

Результати дослідження. Туристський рух в Україні обумовлений тим, що наша держава довгий час входила до складу Радянського Союзу. 1930 рік – початок організованого дитячо-юнацького туризму: створення Республіканської дитячої екскурсійно-туристської станції. На Херсонщині і Миколаївщині відповідні заклади було створено у 1947 році, але назви їх декілька разів змінювались: станції юних туристів, центри туризму та краєзнавства тощо.

Основою діяльності станцій було організація туристських подорожей активними засобами пересування з учнівською молоддю. До 1980 року зі школярами Херсонщини було здійснено тільки по два категорійні походи на рік (I та II категорії складності). У 1979-1980 роках Обласна станція запровадила проведення курсів підвищення кваліфікації серед працюючих педагогів, а при Херсонському державному педагогічному інституті почали готувати інструкторів шкільного туризму з обов'язковою участю у категорійних походах. Це сприяло збільшенню кількості походів першої категорії складності до 10 у 1980 і 29 у 1981 роках [2].

Спостерігається тенденція збільшення кількості дітей – учасників оздоровчих форм туризму, так і складних походів. Всього у спортивно-оздоровчих (некатегорійних) походах за 14 років взяли участь 9958 юних туристи, а в категорійних – 4844 (381 похід). В основному це за рахунок походів першої категорії складності, які проводились на території Херсонської області та Криму.

Аналогічна ситуація спостерігалась і в Миколаївській області. Починаючи з 1986 року спостерігається поступове збільшення кількості, складності походів та їх учасників. Всього за період 1978-1991р.р. 5477 юних туристів Миколаївщини побували у 399 походах (табл. 1).

Таблиця 1

Показники проведення пішохідних походів юними туристами Херсонщини та Миколаївщини з 1978 до 2016 р.р.

Роки	Некатегор. походи		Категорійні (всього)		Походи I к.с.		Походи II к.с.		Походи III к.с.	
	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки	кі-ть	уч-ки
Херсонська область										
1978-1991	686	9958	381	4844	345	4403	30	380	6	61
1992-2016	826	10514	348	3865	307	3414	36	391	3	30
Миколаївська область										
1978-1991	*	*	399	5477	365	5114	25	271	9	92
1992-2016	*	*	407	4375	344	3540	60	597	12	111

* -відсутні дані.

Менша кількість походів і учасників Херсонщини пояснюється демографічним чинником: у 70-80 роки минулого століття чисельність населення у м. Миколаїв складала біля 530 тис., а в Херсоні – 360 тис.

За часів незалежної України туризм у системі освіти продовжував існувати, але з меншим обсягом юних туристів. Найбільш складні економічні умови були у 1996 та 1998 роках, що і позначилось на кількості походів та їх учасників як в Херсонській, так і в Миколаївській областях. Також спостерігається великий спад з 2003 до 2007 років, що пов'язано з нестабільною політичною ситуацією в державі.

У 2005-2007 роках спостерігається збільшення кількості учасників походів першої – третьої категорій складності, а починаючи з 2010 року спостерігається поступовий спад кількості учасників всіх походів. Це також пояснюється політичною ситуацією в державі. З 2014 року (анексія Криму) відбулося різке зменшення кількості категорійних походів і їх учасників: для Херсонської та Миколаївської областей: Крим був найдоступнішим місцем проведення походів різної складності.

В цілому можна стверджувати, що нажаль, спостерігається тенденція зменшення кількості туристських походів та їх учасників (Херсонщина – 3865; Миколаївщина - 4375) за часів незалежної України.

Висновки. Розвитку дитячо-юнацького пішохідного туризму на Херсонщині і Миколаївщині, як за часів Радянського Союзу, так і в незалежній Україні залежить від економічних, соціальних та політичних чинників розвитку суспільства.

Література

1. Журнали реєстрації туристських груп маршрутно-кваліфікаційних комісій Херсонської та Миколаївської обласних станцій юних туристів.
2. Грабовський Ю. Динаміка розвитку пішохідного туризму в Херсонській та Миколаївській областях у другій половині ХХ століття та на початку ХХІ століття /Ю. Грабовський, О. Кільніцький, С. Степанюк, І. Городинська //IV Międzynarodowej konferencji naukowej “Stan, perspektywę i rozwój ratownictwa, kultury fizycznej i sportu w xxi wieku”. – Bydgoszcz, 2017. - p.203-216

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЕКОЛОГІЧНОГО ТУРИЗМУ НА ТЕРИТОРІЯХ ПРИРОДНО-ЗАПОВІДНОГО ФОНДУ УКРАЇНИ

Валентина Іванова¹, Олександр Непша²

1. Асистент Мелітопольського державного педагогічного університету
ім. Б. Хмельницького, e-mail: valyaivanova0204@yandex.ru

2. Асистент Мелітопольського державного педагогічного університету
ім. Б. Хмельницького, e-mail: nepsha_aleks@ukr.net

Вступ. Екологічний туризм який проводиться в своїй більшості переважно на природно-заповідних територіях, може стати модельним зразком збалансованого використання природних рекреаційних ресурсів, що є одним з принципів сталого, екологічно орієнтованого розвитку господарського комплексу України.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури та інтернет-ресурсів з питання організації та проведення екологічного туризму на об'єктах ПЗФ України.

Результати дослідження. Паралельно зі збереженням території, об'єкти природно-заповідного фонду України відповідно до ст. 9 Закону України «Про природно-Заповідний фонд України» за умови дотримання природоохоронного режиму, регламентованого цим Законом та іншими актами чинного законодавства України, можуть використовуватись в оздоровчих та інших рекреаційних цілях. Відповідно до закону, перелічене не стосується всіх об'єктів ПЗФ. Так, оздоровча і рекреаційна функції не передбачені у природних заповідниках. Водночас ця функція є однією з головних у національних природних парках і

регіональних ландшафтних парках. Насправді всі без винятку об'єкти ПЗФ можуть відвідувати туристи. Щоправда, для відвідання природних заповідників і заповідних зон біосферних заповідників потрібен дозвіл.

Серед різновидів туризму особливо популярним став сьогодні екологічний туризм, здійснюваний, як зазначено вище, переважно на природно-заповідних територіях: національних природних парків, регіональних ландшафтних парків, біосферних заповідників, ландшафтних заказників.

Стратегічна мета екологічного туризму – лімітована потребою збереження навколишнього природного середовища рекреаційна діяльність (подорожі, прогулянки, екологічні екскурсії, екологічна освіта і т. ін.). Законодавчо-правові передумови здійснення цього завдання закладені в Законах України «Про природно-Заповідний фонд України» та «Про туризм».

Розвиток екологічного туризму має базуватися на таких концептуальних положеннях:

- мінімізація негативного впливу туристів на природне середовище і її компоненти;
- гармонійне поєднання людини, природного середовища та рекреаційної інфраструктури;
- відвідування природно-заповідних територій та об'єктів;
- науково-пізнавальне освоєння природного (біологічного, ландшафтного, пейзажного) різноманіття і гуманістичного потенціалу рекреаційних територій.

Висновки. Таким чином, організація екологічного туризму в межах природоохоронних територій дає змогу учасникам познайомитися з унікальністю і мальовничістю ландшафтів, багатством рослинного і тваринного світу, історико-культурною спадщиною. Разом з тим ця форма спортивно-оздоровчого туризму має велику фізкультурно-оздоровчу та здоров'язберігаючу функцію.

КРАЄЗНАВЧИЙ ТУРИСТСЬКИЙ МАРШРУТ ДЛЯ УЧНІВ ПО ВИВЧЕННЮ ПРИРОДООХОРОННИХ ТЕРИТОРІЙ

Олександр Непша

*Асистент Мелітопольського державного педагогічного університету ім. Б. Хмельницького,
e-mail: nepsha_aleks@ukr.net*

Вступ. Дитячо-юнацький туризм це масовий рух дітей і юнацтва з метою всебічного розвитку в активному пізнанні навколишнього світу і самих себе засобами туристично-краєзнавчої діяльності.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури та інтернет-ресурсів з питання організації та проведення туристсько-краєзнавчих походів з учнівською молоддю.

Результати дослідження. Завдання сучасного вчителя - виховувати в учнів національно-патріотичну свідомість, краєзнавчий підхід до розуміння складних взаємозв'язків у системі природа-людина. У цьому значна роль належить краєзнавчим походам у природу рідного краю. Такі походи дають багатий місцевий матеріал, який є базовим фундаментом формування в учнів фізико-географічних уявлень і понять. Мелітопольський район Запорізької області є визначним в наявності цікавих об'єктів живої та неживої природи, які відносяться до об'єктів природно-заповідного фонду України.

Нами розроблено одноденний туристський краєзнавчо-пізнавальний похід за наступним маршрутом м. Мелітополь- с. Семенівка, смт. Мирне, с. Терпіння- м. Мелітополь.

Мета створення маршруту – краєзнавчо-пізнавальна. Під час туристського походу проводиться вивчення природи і всіх її елементів в їх взаємному зв'язку, взаємообумовленості і взаємодії; природних і антропогенних процесів; історико-культурної

спадщини минулого району. У поході відпрацьовуються і закріплюються вміння та навички життя в природному середовищі, удосконалюється фізичне загартування. Протягом походу чергуються дозоване навантаження і активний відпочинок.

Тип маршруту: культурно-пізнавальний.

Категорія учасників: школярі середнього та старшого шкільного віку.

Характер маршруту: маршрут має кільцевий характер, протяжність – 27 км, середня тривалість проходження один день; спосіб пересування – на велосипедах. На маршруті передбачається три привали для проведення спостережень, відпочинку, харчування, фізкультурно-оздоровчих заходів.

Сезонність: маршрут розрахований на відвідування у теплий період року. Загалом придатний для проходження у квітні-вересні.

Перший об'єкт дослідження на маршруті – геологічна пам'ятка природи загальнодержавного значення «Кам'яна могила над р. Молочна» поблизу смт. Мирне. Геологічна пам'ятка входить до Національного історико-археологічного заповідника «Кам'яна могила».

Наступний об'єкт відвідування на маршруті - парк садово-паркового мистецтва місцевого значення «Цілющі джерела». На території парку знаходиться ще один об'єкт природно-заповідного фонду місцевого значення, ботанічна пам'ятка природи: «Дуб Патріарх» (вік дуба 450 років).

На маршруті учні також знайомляться з історичними пам'ятками в смт. Мирне: Храм Віри, Надії, Любові та матері Софії; с. Семенівка – Храм архангела Михаїла; в с. Терпіння - Свято-Покровський храм, Карпушин будинок (роки будування 1910-1914); в смт. Мирне – Музей Національного історико-археологічного заповідника «Кам'яна могила».

Висновки. Туристсько-краєзнавчі походи мають вельми велике значення у національно-патріотичному вихованні учнівської молоді. Використання краєзнавчого матеріалу дає вчителю широкі можливості конкретизувати і формувати в учнів складні географічні поняття і уявлення у взаємозв'язку з історією, біологією тощо. До того, туристські походи мають велике значення у формуванні здорового способу життя молодого покоління.