

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



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

**Збірник наукових праць за матеріалами
XIII Всеукраїнської науково-практичної конференції
пам'яті доктора педагогічних наук,
професора Олександра Сергійовича Куца**

27 вересня 2018 року

Херсон 2018

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

Рекомендовано до друку вченою радою факультету фізичного виховання та спорту Херсонського державного університету
(протокол № 1 від 17.09.2018 року)

Відповідальний редактор:

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

Редакційна колегія:

Возний С.С. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Глухов І.Г. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Грабовський Ю.А. – доцент, кандидат педагогічних наук.

Маляренко І.В. – доцент, кандидат наук з фізичного виховання та спорту.

Смульський В.Л. – професор, доктор педагогічних наук.

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

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

Збірник містить наукові роботи учасників XIII Всеукраїнської 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.

Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) /уклад.: С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – 266 с.

Бірюкова Т.В., Годлевський П.М. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	198
Возний С.С., Партишева Л.В. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ДІТЬМИ-ЛОГОПАТАМИ.....	204
Гацоєва Л.С., Малащенко Р.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ТА ДІТЕЙ, У ЯКИХ СЛУХ У НОРМІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	210
Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ.....	214
Ломака Ж.М., Сілецька К.В. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	219
Ткачук В.П., Гоголь М.В, Гоголь В.В, Турчик І.Х. ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	225
Ткачук В.П., Славгородська Н.В., Смукович І.М., Юськів К. В. ЗНАЧЕННЯ WELLNESS-ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ЖІНОК II ПЕРІОДУ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	228
Чумаченко О.Ю., Рожков І.М. СТРУКТУРНО-ФУНКЦІОНАЛЬНІ ЗМІНИ ПІНЕАЛЬНИХ КЛІТИН ЕПІФІЗА В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	232
Чумаченко О. Ю., Редька О.К., Петренко О.К., Рожков І.М. СТАН ГІСТОФІЗІОЛОГІЧНИХ ПЕРЕБУДОВ СОМАТОТРОПНИХ КЛІТИН АДЕНОГІПОФІЗА ЗА УМОВ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ В РІЗНІ ВІКОВІ ПЕРІОДИ.....	236
Кулик Олександр АДАПТАЦІЯ В СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ.....	39

зниженим слухом, що дозволяє спрямувати зусилля у пошуках методів корекції відхилень у фізичному розвитку дітей зі зниженим слухом.

Перспективи подальших досліджень з даного напрямку полягають у тому, що при виявленні відхилень того чи іншого показника фізичного розвитку, як у бік зменшення, так і в бік збільшення, слід проводити комплексне обстеження дітей на предмет раннього виявлення соматичних захворювань.

Література

1. Зайцева В. Н. Физическое развитие [Электронный ресурс] / В. Н. Зайцева // Здоровье детей. - 2005. - № 12. - Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2005/12/index.htm>.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання; учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта: в 2 т. / [и др.]. – К.: Олимп. лит.-ра, 2008. – Т.1. – 391 с.
3. Середні показники основних показників фізичного та біологічного розвитку дітей початкової школи прикарпатського регіону : метод. реком. / М. М. Мизюк, О. В. Тимошук, З. Б. Суслик. – Івано-Франківськ : Вид-во ІФДМУ, 2006. - 56 с.
4. Спортивная медицина: Учеб для ин-тов физ.культ./Под ред. В.Л.Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 304 с.
5. Физическое и психическое развитие детей и подростков как показатель состояния здоровья / Н. Д. Бобрищева-Пушкина, Л. Ю. Кузнецова, А. А. Силаева, О. Л. Попова // Практика педиатра. - 2008. - № 3. - С. 36-40.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: – Ч. 1 – / Б.М.Шиян. - Тернопіль: В-во: Навчальна книга, 2004. – 272 с.

УДК 613.7 373.1

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ

Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В.*, Разуменко О.В.*

Херсонський державний університет

*Херсонська гімназія №1**

Анотація. У статті розглядаються питання вивчення стану фізичної підготовленості учнів 14-15 років з різним рівнем фізичної працездатності. Встановлено, відносно більша кількість осіб виконували нормативи фізичної підготовленості на високому та достатньому рівнях були віднесені до групи учнів, які характеризувалися високим та середнім рівнями фізичної працездатності.

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, учні.

Аннотация. Голяка С.К., Гетманская О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. Состояние физической подготовленности и работоспособности учащихся 14-15 лет. В статье рассматриваются вопросы изучения состояния физической подготовленности учащихся с разным уровнем физической работоспособности. Установлено, что относительно большее количество лиц выполняли нормативы физической подготовленности на высоком и достаточном в группах учащихся, которые характеризовались высоким и средним уровнями физической работоспособности.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая работоспособность, учащиеся.

Annotation. Holiaka S.K., Hetmanscaya O.M., Melnichuk O.V., Razumenko O.V. **The state of physical preparedness and performance of students 14-15 years.** *The article deals with the study of the state of physical preparedness of students with different level of their physical ability to work. It has been established that a relatively large number of persons fulfilled the standards of physical fitness at high and sufficient levels was observed among groups of students who were characterized by high and average levels of physical capacity.*

Key words: physical preparedness, physical capacity, students.

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень і публікацій. Шкільні роки є одним з найважливіших етапів в становленні людини як активного члена суспільства. У цей період завершується розвиток фізіологічних систем, у тому числі і рухового апарату. От чому в ці роки повинна бути створена міцна основа для зміцнення здоров'я і фізичного вдосконалення людини.

Формування основних рухових якостей і навичок в процесі фізичного виховання може бути успішнішим за умови обґрунтованого застосування засобів та методів фізичної культури, а також інтенсифікації фізичних навантажень, що вимагають напруженої діяльності всіх фізіологічних систем [3]. Проте при цьому необхідно враховувати віково-статеві та індивідуальні особливості дітей і підлітків, а також резервні можливості їх організму на різних етапах розвитку [5, 7]. Такий підхід захистить практику фізичного виховання від застосування недостатніх і разом з цим надмірних навантажень, небезпечних для здоров'я.

В процесі фізичного виховання слід не тільки підвищувати рухову підготовленість, але й формувати психофізичні якості, що забезпечують готовність до праці та активної діяльності в умовах автоматизованого виробництва [1, 2, 3, 4].

Ось чому для теорії і практики фізичного виховання учнів необхідні дані про переносимість та допустимість фізичних навантажень з урахуванням адаптаційних можливостей організму на окремих вікових етапах, про ступінь функціональної зрілості фізіологічних систем, про рівні розвитку і вдосконалення рухових можливостей в процесі направленої тренування [3, 6].

На сьогоднішній час, в період тотального зниження здоров'я підростаючого покоління, проблема дозування навантажень у фізичному вихованні школярів як ніколи є актуальною.

Мета роботи – дослідити стан фізичної підготовленості учнів 14-15 років в залежності підрівня її фізичної працездатності.

Організація та методи дослідження. Дослідження проводилось на базі гімназії №1, м. Херсона. Загалом до експерименту були задіяні 28 юнаків 14-15 років. В процесі дослідження для оцінки рівня фізичної працездатності використовували пробу Руфф'є. Рівень фізичної підготовленості учнів, який визначали за тестами швидкісно-силових, силових якостей та спритності. В залежності від показників фізичної працездатності, а саме індексу Руфф'є всіх обстежуваних було розподілено на три групи: до першої увійшли особи, з високим та вище середнім рівнем фізичної працездатності типом, до другої – з

середнім рівнем фізичної працездатності, до третьої – з нижче середнього та низьким рівнем фізичної працездатності.

Результати досліджень та їх обговорення. Одним із завдань нашої роботи було проаналізувати показники фізичної працездатності, що визначалася за індексом Руфф'є при проведенні функціональної проби. Встановлено, що більшості учням характерний – нижче від середнього та низький рівень індексу Руфф'є. Таких осіб виявилось 12 осіб, що становило 42,9% від загальної кількості учнів. Середній рівень був характерний 10 особам (35,7% від загальної кількості учнів), а високий та вище від середнього 12 особам, або 21,4% від загальної кількості учнів (Рис. 1.).

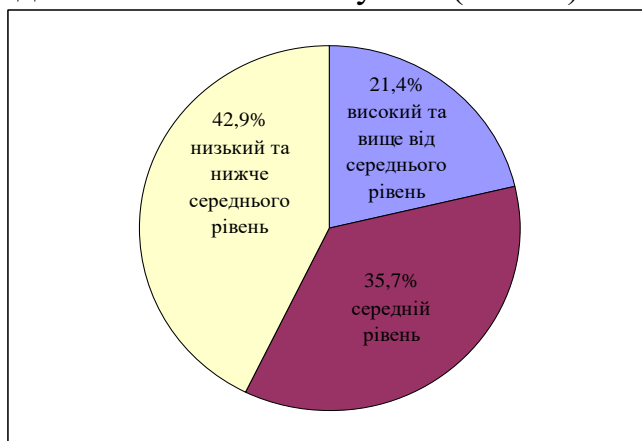


Рис. 1. Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем індексу Руфф'є

Окрім вивчення фізичної працездатності за індексом Руфф'є ми також в учнів 14-15 років вивчали стан їх фізичної підготовленості. Виконання вправ ми оцінювали за рівнями: високий, достатній, середній та початковий. Після отримання результатів фізичної підготовленості учнів ми співставили отримані дані з відношенням їх різних рівнів індексу Руфф'є.

Розглянемо спочатку рівень розвитку в учнів швидко-силових якостей, шляхом оцінювання їх за виконанням вправи «стрибки в довжину з місця». З даних таблиці видно, що більшість учнів виконали дані вправи на достатньому рівні, а саме рівно половина із всіх учнів (50%). Інші дані аналізу виконання вправи «Стрибок в довжину з місця»: високий рівень спостерігався у 3 осіб (10,7%), середній - 9 осіб (32,1%) та початковий – 2 особи (7,2%)(Табл. 1.).

Таблиця 1.

Результати виконання нормативів фізичної підготовленості учнів 14-15 років (n=28)

Вправи	Рівні виконання нормативу			
	Високий 10-12 балів	Достатній 7-9 балів	Середній 4-6 балів	Початковий 1-3 бали
Стрибок в довжину з місця	3 (10,7%)	14(50,0%)	9 (32,1%)	2 (7,2%)
Підтягування на перекладині	2 (7,2%)	15(53,6%)	8 (28,5%)	3 (10,7%)
Човниковий біг 4×9 м	4 (14,3%)	16(57,1%)	7 (25,0%)	1 (3,6%)

Розглянемо детальніше результати виконання вправи «Підтягування на перекладині», що здійснювалася для тестування силових якостей учнів. Можна відмітити, що також більшість учнів виконали норматив на достатньому рівні.

В цілому можна відмітити наступне: 2 учнів (7,2%) склали норматив на високому рівні, 15 учнів (53,6%) виконали норматив на достатньому рівні, 8 учнів, а саме 28,5% виконали норматив на середньому рівні і, відносно мало, а саме 3 учнів (10,7%) склали норматив на низькому рівні.

За виконання вправи «Човниковий біг 4×9 м» на високому рівні виконали норматив 14 осіб, що становить 14,3%, на достатньому рівні виконали норматив 16, що становить 57,1%, на середньому рівні 7 учнів, що становить 25% і на початковому рівні лише 1 особа, що становить 3,6 % від загальної кількості учнів.

Вцілому можна відмітити, що за більшістю вправ учні справилися з нормативами на достатньому та середньому рівня, значно менше виконували нормативи на високому рівні. Зустрічалися випадки, коли учні не виконували норматив за що отримували негативні оцінки, які відповідали початковому рівню. Наприклад, під час виконання силових вправ – підтягування на перекладині таких учнів було найбільше, ніж при виконанні нормативів з інших тестувань.

Нами також було здійснено вивчення стану фізичної підготовленості учнів з різним рівнем їх фізичної працездатності. З цією метою ми дослідили рівень фізичної підготовленості в учнів з різними показниками індексу Руфф'є.

З даних таблиці 2. видно, що учні, яких ми віднесли до високого та вище від середнього рівня фізичної працездатності в цілому характеризувалися виконанням нормативів на високому та достатньому рівнях.

Таблиця 2.

Результати виконання нормативів з фізичної підготовленості учнів з різними рівнями фізичної працездатності

Індекс Руфф'є (рівень фізичної працездатності)	Оцінка виконання нормативу			
	високий 10-12 б.	достатній 7-9 б.	середній 4-6 б.	початковий 1-3 б.
Стрибок в довжину з місця				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	2 (33,3%)	4(66,7%)	-	-
Середній рівень (n=10)	-	6(60,0%)	4(40,0%)	-
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	1 (8,3%)	4(33,3%)	5 (41,7%)	2(16,7%)
Підтягування на перекладині				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	1 (16,7%)	4 (66,6%)	1(16,7%)	-
Середній рівень (n=10)	1 (10,0%)	7(70,0%)	1(10,0%)	1(10,0%)
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	-	4 (33,3%)	6(50,0%)	2 (16,7%)
Човниковий біг 4×9 м				
Високий та вище середнього рівень (n=6)	2 (33,3%)	4(66,7%)	-	-
Середній рівень (n=10)	1(10,0%)	8(80,0%)	1 (10,0%)	-
Нижче середнього та низький рівень (n=12)	1 (8,3%)	4(33,3%)	6 (50,0%)	1(8,3%)

Розглянемо детальніше виконання нормативів з фізичної підготовленості учнями різних рівнів фізичної працездатності. Аналіз виконання вправи «Стрибок в довжину з місця», що проводилася для діагностики розвитку швидко-силових якостей учнів дав наступні результати: у всіх групах більшість характеризувалася достатнім рівнем фізичної підготовленості за цим тестом.

Зокрема серед учнів з високим рівнем фізичної працездатності виявлено таких 4 особи (66,7% від їх загальної кількості), з середнім рівнем – 6 осіб (60,0%), а з низьким те ж 4 особи, що становить 33,3% від їх загальної кількості. Виконали норматив зі стрибка в довжину з місця на високому рівні 2 особи з високим рівнем (33,3%) та один учень з низьким рівнем фізичної працездатності.

У групі учнів з середнім рівнем фізичної працездатності таких осіб нами не виявлено. У групі з високим рівнем фізичної працездатності ми не виявили жодної особи з середнім та початковим рівнем виконання даного нормативу. У групі учнів з середнім рівнем індексу Руфф'є таких осіб було відповідно – 4 (40%) та 5 (41,7%). З тих двох осіб, що виконали даний норматив на початковому рівні всі мали низький рівень фізичної працездатності, який ми визначали за індексом Руфф'є (Табл. 2.).

Аналіз отриманих даних виконання нормативу з діагностики силових якостей за вправою «Підтягування на перекладині» в учнів 14-15 років дав наступні результати. У двох групах більшість виконали норматив на достатньому рівні. Так, у групі з високим рівнем фізичної працездатності таких осіб виявилось четверо, що складає 66,6% від загальної їх кількості; у групі з середнім рівнем фізичної працездатності – 7 осіб (70,0%); а у групі з низьким рівнем фізичної працездатності більшість виконали норматив на середньому рівні (4-6 балів) – 4 особи (33,3%). У групі учнів з високим рівнем індексу Руфф'є на 10-12 балів виконали норматив з підтягування на перекладині один учень (16,7%) та на 4-6 балів також один учень (16,7%). У групі учнів з середнім рівнем індексу Руфф'є нами виявлено по одному учню з високим, середнім та початковим рівнем виконання нормативу з тестування силових якостей (підтягування на перекладині). У групі з низьким рівнем індексу Руфф'є на 10-12 балів не виконали норматив жоден з учнів, на достатньому рівні (7-9 балів) – 4 учні (33,3%) та на початковому рівні (1-3 бали) – дві особи (16,7%)(Табл. 2.).

І остання вправа, яку виконували учні трьох різних груп, що були виділені за рівнем фізичної працездатності – це вправа «човниковий біг 4×9 м». У групі учнів з високим рівнем фізичної працездатності двоє (33,3%) виконали норматив на 10-12 балів, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості та 4 особи (66,7%) на достатньому рівні. У групі учнів з середнім рівнем: 1 учень (10,0%) виконав норматив фізичної підготовленості на високому рівні, 8 учнів (80,0%) на достатньому рівні та 1 учень (10,0%) на середньому рівні фізичної підготовленості. У групі учнів з низьким рівнем індексу Руфф'є одна особа (8,3%) виконали норматив на високому рівні, 4

особи (33,3%) на достатньому рівні, 6 осіб (50,0%) та 1 особа (8,3%) на початковому рівні (Табл. 2.).

Висновки та перспективи подальших досліджень з даного напрямку. Встановлено, що відносно більша кількість осіб виконували нормативи фізичної підготовленості на високому та достатньому рівнях спостерігалася серед груп учнів, які характеризувалися високим та середнім рівнями фізичної працездатності, що визначався за індексом Руфф'є. Подальші дослідження передбачають у розробці та впровадженні у навчально-виховний процес фізіологічно нормованих фізичних навантажень з врахування індивідуальних особливостей школярів.

Література

1. Бойчук Т. Зміни показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку з недостатньою масою тіла під впливом авторської програми / Тетяна Бойчук, Любов Микитин // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2012. – Вип. 16, т. 2. – С. 41–44.
2. Булатова М. М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. М. Булатова, О. Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1. – С. 3-9.
3. Маглеваний А.В. Физиологическое обоснование необходимости повышения умственной и физической работоспособности студентов. / А.В.Маглеваний, Л.А.Белова // Медицинские проблемы физической культуры. – К.: Здоров'я, 1993. – С.108-109.
4. Римар О. Оцінювання рівня фізичної підготовленості учнів старших класів / Ольга Римар, Алла Соловей // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я. – Львів, 2013. – Вип. 17, Т. 2. – С. 181–186.
5. Фізична працездатність та навчальні навантаження в учнів сучасних загальноосвітніх шкіл і гімназій / Я.Ярошук, М.Макаренко, Л.Педик, В.Чижик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 299–303.
6. Чижик В. Особливості фізичної працездатності школярів та гімназистів при різній організації уроків фізичної культури / Віктор Чижик, Наталія Денисенко // Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України : матеріали Всеукр. наук. конф. – Суми, 2005. – С. 126–131.

УДК 616.329 –02

ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ

Ломака Ж.М., Сілецька К.В.

Клінічна лікарня Дніпровського району ім. О.С. Лучанського, м. Херсон

Анотація. У роботі висвітлюється питання впливу лікувальної фізкультури на перебіг гастроєзофагеальної рефлексної хвороби у юних спортсменів.

Ключові слова: фізичне навантаження, гастроєзофагеальна рефлексна хвороба, лікувальна фізкультура.