

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



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

(16 грудня 2016 року)

Херсон — 2016

УДК 796.06:37.02  
ББК 74.267  
Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами I туру XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 грудня 2016 року). [Електронний ресурс] – Херсон: ХДУ, 2016. – 393 с.

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

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

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

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

Сінчук А.В. – викладач;

Третьяков О.О. – викладач;

Кільницький О.Ю. – викладач;

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

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

© ХДУ, 2016

**ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ**

1. Абраменко Олександр – студент 1 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
2. Аненко Катерина – студентка 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожний університет*
3. Балковий Ігор – магістрант. *Херсонський державний університет*
4. Бистров Олександр – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
5. Бобир Артур – студент 1 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожний університет*
6. Богатюк Юлія – студентка 3 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
7. Богомол Антон – студент 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожний університет*
8. Бузуляк Андрій – студент 2 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
9. Буран Вікторія – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*
10. Бурбига Вадим – студентка 2 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
11. Буров Олег – студент 1 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожний університет*
12. Вакульчик С. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
13. Варцаба Н. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
14. Вігула Яна – студентка 2 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
15. Воловчик Олександра – студентка 5 курсу. *Херсонський державний університет*
16. Гайчев Павло – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
17. Гасанов Сахаб – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
18. Гергелюк Яна – студентка 3 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
19. Главатський С. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*
20. Горбунов Ілля – студент 4 курсу. *Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*
21. Горелова Тетяна – студентка 4 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*
22. Городинський Владислав – студент 3 курсу. *Херсонський державний університет*

23. Гречка Крістіна – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*
24. Гречка Маргарита – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*
25. Данець Тетяна – учениця 11 класу. *Херсонська багатoproфільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва Херсонської міської ради*
26. Догунчак Олександр – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
27. Дробот Вероніка – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*
28. Ектова Тетяна – студентка 5 курсу. *Херсонський державний університет*
29. Живіцька Крістіна – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
30. Жовнір Денис – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
31. Жогло Євген – студент 2 курсу. *Херсонський державний аграрний університет*
32. Заблодська Світлана – студентка 3 курсу. *Кіровоградський педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
33. Заруба Максим – магістрант. *Херсонський державний університет*
34. Захаров Олександр – студент 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
35. Захаров Андрій – студент 5 курсу. *Херсонський державний університет*
36. Ісакова Ірина – студентка 1 курсу. *Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*
37. Іщенко Юрій – Студент 5 курсу. *Херсонський державний університет*
38. Калінін Євген – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
39. Капинус Ольга – студентка 3 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
40. Кардаш Крістіна – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
41. Касап Світлана - студентка 2 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
42. Кеба Ярослава – магістрант. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*
43. Коваленко Ірина – студентка 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
44. Коваленко Ірина – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*
45. Коваль Ірина – студентка 1 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
46. Ковальчук Олена – студентка 3 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

47. Ковтун Валентин – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
48. Козак Аліна – студентка 4 курсу. *Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*
49. Кононенко Анастасія – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*
50. Корнева Альона – студентка 4 курсу. *Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*
51. Король Максим – студент 2 курсу. *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*
52. Корсікова Євгенія – студентка 2 курсу. *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*
53. Косенко Галина – студентка 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
54. Костомаров Станислав – студент 2 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
55. Кравченко Олена – магістрант. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*
56. Крупський Дмитрій – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
57. Курмаз Карина – студентка 1 курсу. *Харківський національний автомобільно-дорожній університет*
58. Курпан Н. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*
59. Лисицина Марія – студентка 2 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
60. Логвинченко Катерина – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
61. Лопачук Анастасія – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
62. Луценко Аліна – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
63. Ляхевич Богдан – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
64. Макаров Олександр – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
65. Малиновський Володимир – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*
66. Мариновська Дар'я, - студентка 2 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
67. Мельникова Анастасія – студентка 2 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
68. Меньшикова Наталія – магістрант. *Херсонський державний університет*

69. Миронов Павло – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
70. Мірошник Катерина – студентка 3 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
71. Мірошніченко М. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
72. Міщенко Олександра – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
73. Могильний Олександр – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
74. Мороз Андрій – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
75. Мороз Валерій – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
76. Нагель Раїса – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
77. Найденко Євген – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
78. Науменко Г. – студент 2 курсу. *Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*
79. Неумивако Анна – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*
80. Ніжеголенко Альбіна – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*
81. Озерова Олена – студентка 1 курсу. *Харківський національний автомобільно-дорожній університет*
82. Олійник Віктор – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
83. Осина Алла – студентка 1 курсу. *Харьковский національний автомобільно-дорожній університет*
84. Остахов Вадим – студент 3 курсу. *Харьковский національний автомобільно-дорожній університет*
85. Панов Иван – студент 1 курсу. *Харьковский національний автомобільно-дорожній університет*
86. Пенський Павло – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
87. Перун Артемій – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
88. Петросян Віктор – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
89. Піщан Микола – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
90. Подопрігора Руслан – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

91. Попович Тетяна – студентка 5 курсу. *Херсонський державний університет*
92. Приз Володимир – магістрант. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
93. Прозапас Ігор – студент 4 курсу. *Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*
94. Просторов Николай – магістрант. *Херсонський державний університет*
95. Раджапов Яшар – студент 3 курсу. *Херсонський державний університет*
96. Сергієнко Катерина – студентка 2 курсу. *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*
97. Слободянюк Ольга – студентка 1 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
98. Смирнова Валерія – студентка 2 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
99. Снаговська Анастасія – магістрант. *Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*
100. Сурган Дарина – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*
101. Суржик Віталій – магістрант. *Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*
102. Сушко Михайло – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
103. Тарасова Елена – студентка 1 курсу. *Харьковський національний автомобільно-дорожній університет*
104. Тимченко Альона – студентка 4 курсу. *Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*
105. Ткачук Олена – студентка 2 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
106. Фесюк Вікторія – студентка 3 курсу. *Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*
107. Харченко Владислав – студент 4 курсу. *Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*
108. Циганков Володимир – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*
109. Чарієва Ольга – студентка 2 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*
110. Чегодаєва Любов – магістрант. *Херсонський державний університет*
111. Чемерис Марія – студентка 3 курсу. *Івано-Франківський коледж фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України*
112. Чичикало О. – студентка 4 курсу. *Херсонський державний університет*

113. Чудійович Сергій – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*

114. Шаццо Олег – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*

115. Шевченко Іван – студент 3 курсу. *Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

116. Шелест Дмитро – студент 3 курсу. *Херсонський державний університет*

117. Шліпка Єлизавета – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*

118. Шорик Євгеній – студент 5 курсу. *Херсонський державний університет*

119. Шульга Катерина – студентка 1 курсу. *Криворізький державний педагогічний університет*

120. Щербина Дар'я – студентка 2 курсу. *Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

121. Щербина Дмитро – студент 4 курсу. *Херсонський державний університет*

122. Яркова Наталія – студентка 3 курсу. *Херсонський державний університет*



## РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

### ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Й СПОРТОМ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ.

Бистров Олександр

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання, будучи частиною суспільства, його підсистемою, перебуває в певних зв'язках, взаєминах з іншими соціальними підсистемами. Для розуміння сутності фізичного виховання важливо зрозуміти, що спонукає людину до рухової активності, тому що цей вид діяльності не зв'язаний прямо з добуванням матеріальних благ, необхідних для життя. Важливим є й визначення співвідношень у цьому явищі особистісного, біологічного й соціального аспектів [2].

Природно, що мотивація прилучення індивіда до занять фізичними вправами й спортом відіграє першорядну роль. З огляду на це, наше дослідження є актуальним.

**Метою** нашого дослідження було визначення мотивації дівчат 9-х класів до занять фізичною культурою й спортом.

**Виклад основного матеріалу.** Мотиваційна сфера людини дотепер дуже мало вивчена в психології. Це не може бути пояснено відсутністю інтересу до даного предмета: починаючи із давніх часів і до наших днів питання про внутрішні побудники поведінки людини неухильно займали вчених і філософів і приводили їх до побудови різних умоглядних гіпотез [1].

Мотивація – це особлива стійка властивість (спрямованість) особистості, яка виникає в результаті підсвідомого співвіднесення нею своїх потреб та здібностей з предметом конкретної діяльності [4].

Мотиви до занять фізичною культурою можуть умовно поділятися на загальні й конкретні. До перших можна віднести бажання школяра займатися фізичною культурою взагалі; тобто чим займатися конкретно, йому байдуже. До других можна віднести бажання школяра займатися улюбленим видом спорту, певними вправами [3].

Дослідження проводилося в загальноосвітній школі №31 м. Херсона. Контингент дослідження склали 32 учениці 9-х класів. Тестування проводилось під час занять фізичною культурою та класних годин за методикою В. Тропнікова “Вивчення мотивів занять фізичною культурою та спортом”.

Вивчення мотивації до занять фізичною культурою дівчат старшого шкільного показало нам, що найбільший показник має мотив розвиток характеру та психічних якостей (табл. 1).

Розподіл мотивів занять фізичною культурою за їх активністю засвідчив домінування активних мотивів над пасивними. Середній бал перших – 3,63; других – 3,46.

Так, підсумовуючі результати отримані в ході роботи ми визначили, що показники активної мотивації школярів-підлітків до занять фізичною культурою поки є домінуючим над показниками пасивної мотивації, а ведучим мотивом занять фізичною культурою у школярів є мотив фізичного вдосконалення (4,01 бал), також вагомими мотивами є розвиток характеру та психічних якостей (3,8 балів) і підвищення престижу, прагнення слави (3,7 балів).

Таблиця 1

**Результати дослідження мотивів, що спонукають учнів до занять фізичною культурою**

№	Мотиви	Середній бал
1	Розвиток характеру та психічних якостей	3,8
2	Фізичного вдосконалення	4,01
3	Колективістська спрямованість	3,69
4	Набуття корисних для життя вмінь та знань	3,51
5	Підвищення престижу, прагнення слави	3,7
6	Пізнання	3,36
7	Потреба у схваленні	3,5
8	Покращення самопочуття та здоров'я	3,47
9	Спілкування	3,21
10	Матеріального добробуту	3,2

Також для оцінки шкільної мотивації до занять фізичною культурою застосовувалася анкета, що складалася з 5 питань, що якнайкраще відбивають відношення дітей до занять фізичною культурою й спортом.

Результати досліджень показують, що у всіх класах біля 70% школярок не займаються спортом або фізкультурно-оздоровчими заняттями в позаурочний час.

Спонукають займатися спортом дівчат старших класів зовсім різні причини. Показово те, що переважна більшість школярок основними цілями в заняттях фізичними вправами бачать удосконалювання форм тіла й поліпшення стану здоров'я.

Серед причин, що заважають займатися спортом або фізичною культурою, дівчата називають головною - неолік часу (58,97%).

Одне із завдань фізичного виховання в школі є зміцнення здоров'я школярів, і від того, на скільки ефективно воно організовано й проводиться, залежить рішення цього завдання. Більшість школярок на питання: "Чи подобаються Вам заняття по фізичній культурі?", дали позитивна відповідь.

Для оцінки уроків фізичної культури було задане питання: "Що Вас не влаштовує на уроках по фізичній культурі?". Більшість старшокласниць вказує на те, що уроки фізичної культури проходять не цікаво, мало виділяється часу на спортивні ігри (51%).

**Висновки.** У ході проведених досліджень були отримані результати, які дозволили позначити причини низької ефективності фізичного виховання в школах і намітити шляхи підвищення мотивації школярів до занять фізичною культурою й спортом. На нашу думку основні з них наступні: недостатність

часу, що відводиться на уроки фізичної культури в процесі занять; програма по фізичній культурі для шкіл не повною мірою відповідає вимогам теперішнього часу; низька мотивація до занять.

Дані нашого дослідження дозволяють говорити про необхідність корекції не тільки програми по фізичній культурі для дівчат старших класів, але й корекції організації й проведення різних форм фізичного виховання в школі з метою підвищення його ефективності.

### **Література.**

1. Божович Л.И. Проблемы формирования личности / Л. И. Божович. - М.: Просвещение, 1995.- 217 с.
2. Быков А. Теория и практика формирования потребности в физическом самовоспитании у школьников / А. Быков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2000. - №3. – С. 2-8.
3. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. – СПб: Питер, 2000. – 448 с.
4. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у школярів / О. Козленко // Фізичне виховання в школі, 1994. - №4. – С. 29-32.

## **СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФІЗИЧЕСЬКОГО ВОСПИТАННЯ**

Богомол Антон

Научный руководитель: ст. преподаватель Зайцев С.С.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Теория и методика физического воспитания являются одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки специалистов с высшим физкультурным образованием. Она призвана через свое содержание обеспечить студентам необходимый уровень теоретических и методических знаний о рациональных путях, методах и приемах.

**Цель:** определить необходимость изучения дисциплины теория и методика физического воспитания.

**Результаты исследований.** Структура учебной дисциплины "Теория и методика физического воспитания" Система знаний в области теории и методики физического воспитания постоянно развивается, дополняется, дифференцируется и интегрирует. Рассматривая дифференциацию науки с выделением самостоятельных дисциплин теории спорта, лечебной физкультуры, физической реабилитации, можно говорить также об интеграции знаний из смежных дисциплин того же порядка: физической реабилитации, валеологии, теории спорта и других общенаучных дисциплин, которые функционально дополняют теорию и методику физического воспитания и, преломляясь в ней, стимулируют дальнейшее развитие соответствующих смежных наук.

Содержание современной теории и методики физического воспитания как учебной дисциплины можно представить в виде трех разделов: "Общие

основы", "Методика физического воспитания в различные периоды жизни" и "Частные методики использования средств физического воспитания". Каждый раздел дифференцирован на подразделы, которые в дальнейшем конкретизируются темами, а темы, в свою очередь, элементами знаний.

Логическая последовательность разделов и подразделов основывается на преемственности знаний, их органической взаимосвязи и создании фундамента для освоения последующего.

Первый раздел представляет общие положения теории и методики физического воспитания, которые распространяются на широкую область применения (спорт, базовая физическая культура, оздоровительная физическая культура для лиц различных возрастных групп). Это определение предмета и содержание теории и методики физического воспитания, научные направления которой обуславливают использование общих закономерностей развития организма в онтогенезе, адаптации организма человека к изменяющимся условиям окружающей среды, развитие оздоровительного эффекта при выполнении физических упражнений, формирование потребности человека в здоровье и возможность ее удовлетворения в процессе физического воспитания; различные формы средств и методов физического воспитания для решения широкого круга задач с разными возрастными контингентами; общие закономерности обучения двигательным действиям, развитие физических качеств и построение, и управление процессом физического воспитания; основные направления использования средств физического воспитания в рекреационных, профилактико-оздоровительных целях; основы профессиональной деятельности педагога в сфере физического воспитания.

Второй раздел конкретизирует использование основных положений теории и методики в различные возрастные периоды с учетом посещения образовательных учреждений, военной и профессиональной деятельности.

В третьем разделе представлен материал, который способствует решению конкретных задач: коррекции массы тела, фигуры, осанки, профилактики риска развития сердечнососудистых заболеваний, а также адаптирует методику физического воспитания к лицам с ограниченной дееспособностью в связи с нарушением слуховых и зрительных анализаторов, опорно-двигательного аппарата, умственными нарушениями. Новыми подразделами являются нетрадиционные виды физической рекреации и оздоровительной физической культуры (боулинг, роуп-скиппинг и др.), а также современные технологии использования уже известных видов, например оздоровительной гимнастики — степ-аэробика, калонетика, фитбол и др. [2].

Структура дисциплины теории и методики физического воспитания может изменяться, дополняться, однако принципиально важным является наличие полного объема органически связанных между собой и систематизированных знаний, которые необходимы преподавателю физического воспитания, тренеру, инструктору-методисту. Отсутствие какого-либо элемента знаний может отрицательно сказаться на практической деятельности специалиста.

Каждая вновь возникшая область науки начинала свое развитие с накопления фактического материала, описания и классификации явлений,

например химия — с открытия химических элементов и описания их свойств, биология — с изучения отдельных организмов и их видов, их классификации и систематизации. На более высоком уровне развития знаний, когда был накоплен достаточный материал, наука получила возможность открывать законы и формулировать обобщающие теории.

Ярким примером подобного пути, пройденного наукой в процессе ее развития, является теория и методика физического воспитания (ТиМФВ).

В процессе разработки темы необходимо определить объект и предмет исследования и выработать рабочую гипотезу. Под объектом исследования понимается то, на что направлена познавательная деятельность ученого. Это могут быть люди (группы людей), явления, события, процессы. Например, новые технологии использования средств физического воспитания, двигательная активность школьников, физическое состояние и т.п. Другими словами — это все то, что явно или неявно содержит противоречие, порождает проблемную ситуацию и создает проблему.

Предмет исследования — это отношения объекта, одно из его свойств, сторона, которые подлежат непосредственному изучению. Например, оздоровительный эффект при занятиях плаванием; специфика развития выносливости у детей младшего школьного возраста.

Объект и предмет - сквозные категории. Они могут меняться местами в зависимости от уровня подходов к ним и их рассмотрения.

Рабочая гипотеза (обоснованное предположение) — это "знание о незнании". Научное предположение о возможных причинных связях явлений, которые пока еще не доказаны и их следует доказать, опираясь на добытую в процессе исследования объективную информацию, аргументы и факты. Гипотеза — "научно обоснованные высказывания вероятностного характера относительно сущности, взаимосвязей и причин явлений объективной реальности" (Курамшин, 1999), другими словами — это научно обоснованная догадка. Переход от проблемы к гипотезе — это переход от вопросов к объяснению и последующей рекомендации к практике. К основным видам рабочих (исследовательских) гипотез можно отнести следующие: описательная, в основе которой лежит предположительное описание причин, которые являются основой какого-либо явления, процесса (объекта исследования); объяснительная, которая предполагает объяснение причин и следствий, характеризующая объект исследования, его связи, отношения [3].

Одним из важнейших этапов начала исследования является анализ литературы. Прежде чем исследовать то или иное явление, процесс, деятельность, необходимо узнать, что же об этом уже известно, кто и в каких аспектах проблему исследовал и какие выводы сделал. Для этого необходимо изучить литературу. При этом исследователь исходит из той предварительной информации, которую он имеет на основе знаний, полученных из учебников, учебно-методической литературы и собственного практического опыта. Как правило, почти по любому вопросу, который интересует исследователя, существует большое количество литературных источников. В поиске и отборе необходимых в первую очередь источников помогают каталоги в библиотеках,

книжные летописи и летописи журнальных статей, реферативные журналы и бюллетени, книжные и журнальные обзоры, в которых даются обширные сведения о научной литературе по различным проблемам.

**Вывод.** Теория и методика физического воспитания - это научная и учебная дисциплина, представляющая собой систему знаний о роли и месте физического воспитания в жизни человека и общества, особенностях и общих закономерностях его функционирования и развития.

#### **Литература.**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания: Пособие для учителя.- М.: Академия, 2001
2. Гужаловский А.А. Основы теории и методики физической культуры.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физ. культуры. Введение в предмет: учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/ Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
- 4 Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с.

## **ПРО ЗАЛЕЖНІСТЬ ГНУЧКОСТІ ВІД РІЗНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ**

Вакульчик С.; Науменко Г.

Науковий керівник: Богатир В. Г.

*Миколаївський національний університет В. О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** Виходячи з того, що якість гнучкості є дуже специфічною, а її прояви не завжди позитивно впливають на спортивні результати в різних видах спорту, тому є необхідність визначити місце даної фізичної якості в учбовому і тренувальному процесах. Хоча важливість і необхідність гнучкості для нормальної життєдіяльності беззаперечно дія більшості людей і фахівців, дослідження змін даної фізичної якості в різних ситуаціях продовжуються. Цьому присвятили свої роботи багато дослідників і вчених [1, 2], але в той же час серед вчених і дослідників все ще відсутня єдина думка з приводу необхідності вироблення, закріплення або ж розвитку цієї фізичної якості у спортсменів різної спеціалізації. А також при проведенні учбових занять по фізичній культурі і фізичному вихованню.

Загальновідомо (і значна кількість літературних джерел свідчать про це), що гнучкість разом з іншими фізичними якостями має надзвичайно велике значення для повноцінного життя людського організму, але з питання її зміни (як і необхідності її розвитку) є значні розбіжності в думках як серед вчених, так і серед викладачів фізичної культури, фізичного виховання і тренерів.

Спираючись на вищевикладене, а також враховуючи наші колишні наукові результати і відповідно до наукової теми кафедри спортивних ігор і гімнастики ми вирішили провести подальші власні дослідження з метою проведення відповідного педагогічного експерименту, який повинен був допомогти нам вирішити задачу, яка полягала в цілеспрямованому розвитку і зміні гнучкості у людей з різною фізичною підготовленістю, і співвіднести такі зміни з іншими

фізичними якостями. В даному контексті нас особливо цікавило питання: чому набір тестів, що визначають фізичний розвиток часто співвідносять із здоров'ям людини і яке місце при цьому грає гнучкість суглобів і хребта.

**Метою** нашого експерименту було вивчення морфологічних параметрів гнучкості у школярів, студентів і спортсменів, які являються членами збірних команд по баскетболу, волейболу і гандболу. Крім того, нами проводилося одночасно дослідження і інших фізичних якостей і їх співвідношення з якістю гнучкості.

**Методи дослідження.** Об'єктом дослідження був розвиток окремих фізичних якостей організму у взаємозв'язку з якістю гнучкості. Суб'єктом дослідження була зміна якості гнучкості під впливом різних фізичних навантажень і способу життя (як у юнаків, так і у дівчат) у взаємозв'язку з іншими фізичними якостями. За допомогою відповідних тестів ми вивчали морфологічні параметри гнучкості і інших фізичних якостей у школярів початкових, середніх і старших класів, студентів 1 і 2 курсів денної форми навчання загальних факультетів при проведенні занять по фізичному вихованню (2 і 1 раз на тиждень), а також у спортсменів збірних команд університету по баскетболу, волейболу і гандболу (юнаки і дівчата).

Гнучкість визначали в балах за системою КОНТРЕКС - нахил вперед нижче за рівень стояння. Вважаючи недостатнім такі показники як нахил вперед, ми додатково визначали гнучкість також при виконанні в нашому експерименті "гімнастичний місток" з положення лежачи і проводили відповідні розрахунки в балах. Наша модифікація дозволяє робити розрахунки в балах за виконання "гімнастичного містка" таким чином: здійснюється вимірювання відстані між сгромами і долонями і між підлогою і щонайвищою точкою спини, зверненої до підлоги.

Наші попередні дослідження дали підтвердження того, що якість спритності можна визначати за допомогою тесту "човниковий біг", а сгрибучість (вибухова або динамічна сила) визначалася сгрибком вгору, відштовхуючись двома ногами. Динамічну силу рук і тулуба визначали тестом, що складається з метання двома руками сидячи набивного м'яча вагою 1 кг у дівчат і 3 кг у юнаків. Швидкість визначали за результатами бігу на 100 м, а витривалість визначалася глацким бігом на стадіоні, коли долапаса дистанція в 500 м для дівчат і в 1000 м для юнаків. Збірні команди з ігрових видів спорту складалися з 15 осіб кожного виду. Контролем були студенти 1 курсу стаціонарного навчання, які займалися за стандартною програмою фізичного виховання 2 рази на тиждень. Отримані результати оброблялися методами варіаційної статистики.

Результати дослідження. При визначенні нами стану гнучкості у спортсменів нахилом вперед було виявлене, що ця якість серед юнаків якнайкраща у волейболістів, а найгірша у баскетболістів. В той же час гнучкість, виражена при виконанні "гімнастичного містка" у спортсменів мала інші показники, що, на нашу думку, підтверджує необхідність вимірювання гнучкості не нахилом вперед, а виконанням "гімнастичного містка".

В той же час юнаки, які тренувалися за нашою системою з розподілом на підгрупи, мали цю якість вищу за норму. Саме ці результати, отримані нами в експерименті, дозволяють надавати конкретні рекомендації щодо поліпшення цієї якості при проведенні тренувань студентів-спортсменів або при проведенні занять з фізичного виховання із студентами. Інакше кажучи, розвиток цієї якості вимагає посиленої уваги тренерів і викладачів.

Вимірюючи гнучкість нахилом вперед у спортсменок-дівчат, визначили, що найкраще розвинутою була ця фізична якість у гандболісток, потім йшли волейболістки і найгірше були показники гнучкості у баскетболісток. З другого боку, можна вказати, що нахил вперед для ігрових видів спорту не є основним показником щодо визначення спортивної форми.

Подальше вивчення якості гнучкості (особливо при виконанні "гімнастичного містка" з відповідними розрахунками по нашій модифікації) на нашу думку показує, більш толерантно, стан як гнучкості хребта, так і організму в цілому. В той же час загальноприйняте визначення гнучкості нахилом вперед (сгоячи або сидячи) на нашу думку не дозволяє визначати гнучкість суглобів і хребта, що показує наше дослідження і отримані нами результати.

Подальше визначення професійної якості студентів - спортсменів за допомогою кидка набивного м'яча показало, що кращі результати еспостерігалися у гандболістів, гірші у баскетболістів і найнижчими були показники у волейболістів. З другого боку вони значно перевищували результати тих, хто займався за нашою системою з розподілом на підгрупи, але це і зрозуміло, оскільки спортсмени є у фізичному плані більш розвинутими. Експериментальні показники (дані вимірювань) у дівчат були аналогічні. Проте кращі результати кидання набивного м'яча були показані студентами - спортсменами, які займалися по нашій системі з розподілом на учбові підгрупи.

Такі результати надають нам право рекомендувати використання вправ з набивними м'ячами для всіх бажаючих поліпшити і розвинути динамічну силу рук і тулуба. Стрибок вгору є професійним показником для ігрових видів спорту (тому не дивно, що результати перебільшують норму), хоча у гандболістів цей показник найнижчий. Схожа картина спостерігається у визначенні еспритхоєгі в юнаків хоча результати у дівчат інші. Показники витривалості у спортсменів і студентів експериментальних груп достовірно не відрізнялися.

Таким чином, отримані в результаті проведеного експерименту результати, дають нам право зробити дещо, на наш погляд, значних висновків, які можуть допомогти в роботі тренерів, викладачів і вчителів в області фізичної культури і фізичного виховання.

**Висновки.** Розподіл студентів при проведенні учбових занять і тренувань на відповідні учбові підгрупи дає можливість викладачам і тренерам вживати індивідуальний підхід в своїй роботі при фізичних навантаженнях. При проведенні учбової роботи зі студентами при розподілі їх на учбові підгрупи дає можливість застосовувати фору (гандикап), що підвищує щільність тренування. Індивідуалізація м'язової діяльності при проведенні занять в групах



здоров'я дозволяє уникати перевантажень і підвищує зацікавленість у студентів. Розподіл на підгрупи дає могутній важіль управління тренуванням.

Подальші дослідження передбачаються провести у напрямі вивчення інших проблем зміни гнучкості при різних фізичних навантаженнях.

### **Література.**

1. Альтер М.Дж. Наука о гибкости. - К.:Олимпийская література, 2001. - 421 с.
2. Жордочко РВ., Соболев ЮЛ., Соболев Л.М. Развитие гнучкості спортсмена. - К.: Здоров'я. - 101 с.

## **ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

Варцаба Надежда

Научный руководитель: преподаватель Макух Н.І., Демідова І.В.

*Николаевский национальный университет имени В.О. Сухомлинского*

**Актуальность.** В статье рассматриваются особенности жизнедеятельности студенческой молодежи и отношение к здоровому образу жизни. Изменились ценности жизни у молодых людей. Наблюдения показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям по физической культуре и спорту. Образ жизни, по мнению известного специалиста в области сохранения здоровья и профилактики заболеваний В. В. Маркова, это своего рода система взглядов, которая складывается у человека в процессе жизни под влиянием различных факторов на проблему здоровья не как на некую абстракцию, а как на конкретное выражение возможностей человека в достижении любой поставленной цели. При анализе образа жизни обычно рассматриваются особенности профессиональной, общественной, социально-культурной и бытовой деятельности человека. В качестве основных особенностей при этом выделяют социальную, трудовую и физическую активность. Иными словами, главное в образе жизни человека – основные способы и формы жизнедеятельности, ее направленность. При этом следует иметь в виду, что каждая из социальных групп имеет свои отличия в образе жизни, свои ценности, установки, эталоны поведения и т. д. К основным факторам, определяющим образ жизни человека, следует отнести: - уровень общей культуры человека и его образованность; - материальные условия жизни; - половые, возрастные и конституциональные особенности человека; - состояние здоровья; - характер экологической среды обитания; - особенности трудовой деятельности (профессии); - особенности семейных отношений и семейного воспитания; - привычки человека; - возможности удовлетворения биологических и социальных потребностей.

**Цель статьи:** раскрыть основные аспекты здорового образа жизни студентов.

**Изложение основного материала.** Студенты относятся к самостоятельной группе, объединенной определенным возрастом, условиями труда и жизни, психологическими установками и социальными ожиданиями.

Период обучения в вузе является одним из значимых, так как все признаки (условия жизни, режим дня, двигательная активность) в такой же мере могут оказывать влияние на успешность деятельности в дальнейшем. По своей тяжести студенческий труд можно отнести к легкой группе, а по степени напряженности к группе высокой степени трудности, поэтому деятельность студентов может быть отнесена к числу профессий с повышенным риском заболевания. Повышенная напряженность учебной деятельности студентов в течение дня вызывает у них неадекватные реакции. Нередко у студентов наблюдаются явления утомления, а иногда и переутомления. 60% студентов занимается самоподготовкой к следующему учебному дню в поздние часы, причем до 25% из них приступают к занятиям лишь в 22–24 часа. Как следствие, у многих – нарушение режима сна. Результаты исследований показали, что у 87% студентов, проживающих в общежитиях, отход ко сну затягивается до 1–3 часа ночи. Отсюда недостаточная продолжительность ночного сна. Сон в норме от 7 до 8 часов отмечается лишь у 15% студентов. Кроме того, наблюдается полное пренебрежение к режиму питания: без завтрака уходят на занятия до 21%, около 47% принимают горячую пищу только 2 раза в день. В период экзаменов «затворниками» становятся около 90% студентов. Их пребывание на открытом воздухе ограничивается 30 минутами в день. Систематическое недосыпание, редкий и нерегулярный прием пищи приводят после экзаменов к увеличению заболеваемости студентов (простуды, грипп, ангина, острые респираторные заболевания и другие отклонения в состоянии здоровья). Кроме того, у некоторых студентов, чаще у первокурсников, развивается состояние, напоминающее стресс и проявляющееся в виде утомляемости, бессилия, сумбура мыслей, неудовлетворенности собой, безразличного отношения к качеству получаемой оценки, тревожности, депрессии, расстройства аппетита, бессонницы и т.д. Специальные наблюдения показали, что в период экзаменационной сессии частота сердцебиения у студентов устойчиво повышается до 80–92 ударов в минуту против 76–80 ударов в минуту в период обычных учебных занятий. Это значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, что указывает на то, что учебный труд является весьма напряженным [1]. Студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье. В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов. Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе студентов-ровесников. Попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с «рискованным» поведением, желанием любой ценой добиться этого признания [2]. Все это является следствием снижения защитных возможностей организма из-за перенапряжения во время сессии, результатом существенных нарушений должного режима учебного труда и быта, а также следствием недостатка двигательной активности. Здоровье и учеба студентов взаимообусловлены: чем

крепче здоровье учащейся молодежи, тем продуктивнее обучение. Для того чтобы студенты сохранили и укрепили здоровье во время обучения, необходима двигательная активность. Студенческий возраст, период активного физического развития и совершенства, характеризуется наивысшим уровнем таких показателей, как мышечная сила, быстрота реакции, моторная ловкость, скоростная выносливость. Для нормального функционирования организма студентов объем физической нагрузки на протяжении недели должен составлять не ниже минимального (6–8 часов), то есть как минимум 1 час в день. Занятия физическими упражнениями должны быть регулярными, ежедневными, чтобы обеспечивать «наслаивание» новых, полезных изменений в организме и сохранять достигнутый уровень физкультурно-спортивной подготовленности. Однако, только 5–7% студентов привлечены к внеурочным формам занятий физическими упражнениями, а остальные посещают только занятия физической культуры. Организованные формы физического воспитания, предусмотренные вузовской программой, участие во внутригрупповых, курсовых, факультетских, межфакультетских, межвузовских физкультурных мероприятиях и спортивных состязаниях составляют в среднем 32% общей суточной двигательной потребности студента. Очевидно, что количество часов, отведенное в программе по физической культуре для вузов в учебное время, недостаточно для наиболее полного удовлетворения потребности организма студентов в двигательной активности. Исследования показали, что 73% студентов 1 курса не умеют планировать самостоятельную работу и свое свободное время, 64% не имеют навыков самостоятельной работы, 49% студентов не справляются с учебной нагрузкой по причине трудностей адаптации к условиям жизни в общежитии. Значительная часть студентов (около 57%) не успевает планировать свой бюджет времени, не соблюдает режим дня. В результате недостаточного сна, нерегулярного питания, малого пребывания на свежем воздухе, ограниченного использования оздоравливающих организм средств физической культуры и спорта восстановительные процессы у многих студентов проходят неполноценно. Дефицит двигательной активности негативно сказывается на «развертывании всех компонентов генетической программы развития и жизнедеятельности организма человека». При недостатке двигательной активности начинается атрофия мышечной и костной ткани, нарушаются функции сердечно-сосудистой и нервной систем, ухудшается осанка, снижается уровень обменных процессов, развивается близорукость, повышается восприимчивость к простудным заболеваниям [3]. Технический прогресс, компьютеризация, избыточная интеллектуализация образовательных программ, ограничение двигательной активности – все это отрицательно воздействуют на структуру и функцию всех органов молодого организма, приводит к умственным и психоэмоциональным перегрузкам, гиподинамии, то есть снижению двигательной активности. Не случайно гиподинамию называют издержками научно-технического прогресса и рассматривают как своего рода конфликт между биологической сущностью человека и условиями жизни, которые он создал. Общеизвестно, что для организма двигательная активность – это

физиологическая потребность. Без достаточного объема движений организм не может накапливать энергию, необходимую для нормальной жизнедеятельности и противостояния стрессу. Мышечный «голод» для здоровья любого человека так же опасен, как недостаток кислорода, питания и витаминов, что неоднократно подтверждено различными экспериментами [4]. Как утверждает исследователь в области здоровья Б. Х. Ланда: «Без определенного объема постоянной двигательной активности человек не может воспользоваться в своей жизни тем, что заложено в него природой, не сможет продуктивно трудиться, быть здоровым и счастливым. Мышечная деятельность как самый естественный и сильный раздражитель, способный изменить состояние организма человека, играет особую роль в становлении важнейших механизмов его жизнедеятельности»

Распространенные в средствах массовой информации данные научных исследований Всемирной организации здравоохранения свидетельствуют, что лишь около 10% молодежи можно считать практически здоровыми. В массовом сознании понятие о здоровье обычно ассоциируется с представлением о людях, у которых отсутствуют болезни. Совершенно очевидно, что такое толкование является достаточно условным и упрощенным. Академик Н. М. Амосов, впервые предложивший ввести новый медицинский термин «количество здоровья» для обозначения меры резервов организма, в анализе проблемы здоровья отмечал, что человек конца XX столетия сталкивается с тремя пороками: накопление отрицательных эмоций без физической разгрузки, переизбытком и гиподинамией. Здоровье, по мнению автора, – это максимальная производительность органов при сохранении качественных пределов их функций. Физически здоровый человек может лучше проявить себя в производительном труде, преодолевать большие нагрузки, меньше утомляться. Физическое развитие человека создает предпосылки для полноценной умственной работы. И, наконец, правильное физическое воспитание, участие в спортивных массовых мероприятиях способствуют формированию товарищества, коллективизма, взаимопомощи, требовательности к себе, укреплению воли. Подчеркивая связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, Б. Г. Акчураин отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, двигательных навыков и умений, которая позволяет более полно реализовывать свои творческие возможности. Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Здоровье выступает и как социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Здоровый и духовно развитый человек от лично себя чувствует, получает удовлетворение от своей деятельности, стремится к самоусовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты. Физически и психически здоровый человек может быть нравственным уродом, если он пренебрегает нормами морали. Поэтому социальное здоровье считается высшей мерой человеческого здоровья. Нравственно здоровым людям присущ

ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. В последнее время в вузы приходят студенты с обедненными представлениями об общечеловеческих ценностях, с низким уровнем образованности в области физической культуры. Это связано с ухудшением физического и психического состояния подрастающего поколения и, как следствие, низкой самооценкой своих сил, интеллектуальных, творческих способностей. Ценности, ценностные ориентации определяют поведение в обществе и во многом определяют мировоззрение личности. Сами общественные нормы и требования влияют на убеждения людей и служат мотивами поведения личности. Как элемент структуры личности, ценностные ориентации представляют собой единство мыслей, чувств, практического поведения [7]. Ценностные ориентации, по мнению В. А. Сластенина, принимаются как устойчивые, скоординированные образования («единицы») морального сознания, представляющие собой основные его идеи, понятия, предпочтения, отражающие суть нравственного смысла человеческого бытия и наиболее общие культурно-исторические условия и перспективы. Изменились ценности жизни у молодых людей. При невозможности собираться в клубах и на стадионах, возникают «позывы» к алкоголизму, наркомании. 90% подростков употребляют спиртные напитки, курят около 50% юношей и около 35% девушек, наркотические вещества пробовали 8–12% подростков. Проблема наркомании и алкоголизма среди молодежи в последние годы обострилась и захватила не только традиционно ущербные, но и вполне благополучные с точки зрения материального достатка семьи. Пьянству, наркомании зачастую способствует ранняя миграция молодежи, отрыв от привычной социальной среды семьи, фактическая бесконтрольность городского общения, безнаказанность, беззаботность тех, кто не выполняет своих обязанностей, подменяет ее набором формальных «мероприятий». Кроме того, употребление алкоголя, наркотических веществ, табака входит в число основных факторов риска возникновения многих заболеваний, негативно отражается на здоровье студентов. Под влиянием этих вредных веществ снижается умственная работоспособность (быстрота и точность мышления, ухудшается внимание), а также физическая (точность, координация, быстрота движений, мышечная сила). Наблюдения показывают, что в целом студенческая молодежь позитивно относится к занятиям физической культурой, спортом. Вместе с тем у большей части юношей и особенно девушек не сформированы физкультурно-спортивные интересы и естественная потребность в активной двигательной деятельности. Стремление к регулярным занятиям физическими упражнениями можно назвать полезными (позитивными) привычками, наравне с такими прекрасными формами проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, музеев, прослушивание музыки и др. Все эти формы досуга обогащают молодого человека, делают его жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию, помогают формированию гармонически развитой личности. Для студенческого возраста в качестве основного вида выступает учебная деятельность, поэтому вопросы формирования здоровья и здорового образа жизни должны быть органично включены в учебно-воспитательный

процес. Рационально організований, активний, трудовий, закалюючий і в то жє время захищаючий від небагатоприятних впливів оточуючої середь образ життя дозволяє до глибокої старості зберігати нравственне, психическе і фізическе здоров'є. Підбір нових свєдений в сфері фізкультурного образования осущєствляється ісходя із главної задачі забезпечення сознательного вибору личностю общєственных ценностєй в сфері фізической культуры. Только в случает такого сознательного вибору виникають передпосылки формирования неповторимой індивідуальной системы ценностных ориєнтацій, способной забезпечити саморегуляцію личности, мотивацію єе поведєния і діяельности, в том числє і по збереженію свого здоров'я, розвитку і звершенствованію двигательно-телесных потенцій. В настоящеє время стали очевидными общєственные потребности в болєє широком іспользованіи ценностєй фізической культуры как важнейших факторов забезпечення жизнедеятельности і созидательной активности личности для формирова- вания нового стиля життя.

**Вивод.** Таким образом, будущий потенциал нашей страны во всех сферах человеческой деятельности во многом зависит от проводимых среди молодежи мероприятий, направленных на повышение ее физической активности и работоспособности, закаливание, усиление сопротивляемости организма к различным вредным воздействиям окружающей среды как в обычных, так и в экстремальных условиях.

#### **Литература**

1. Кобяков Ю. П. // Теория и практика физической культуры. 2004. №5. С. 44–46.
2. Шаркевич И. В., Чоговадзе А. В., Коваленко Т. Г., Смелов- ская Е. Л. // Теория и практика физической культуры. 2000. № 1. С. 2–4.
3. Тулубаева А. С. // Физическая культура и спорт на рубеже тысячелетий: Материалы международной научно- практической конференции (23–24 декабря 2002 г.). Уфа: Слово, 2002. С. 166–169.
4. Кирьякова А. В. Теория ориєнтации личности в мире цен- ностей. Оренбург: ОГПУ, 1996. –169 с.
5. Усков Г. В., Быков Е. В., Чипышев А. В., Белов В. В. // Теория и практика физической культуры. 2003. №6. С. 17–19, 204.

## **РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ**

Вігула Яна

Науковий керівник: доцент Шевченко О.В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Зміни соціокультурного середовища призвели до трансформації парадигми освіти та створення нових вимог до студентів, що навчаються у виші. Першочерговим завданням є формування особистості, яка схильна постійно займатися своїм професійним та особистісним

самовдосконаленням, готова до безперервної освіти, до розвитку своїх професійних якостей та саморозвитку.

Згідно з державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття), першочерговим напрямком визначено «...створення життєздатного безперервного навчання і виховання для досягнення високих освітніх рівнів, забезпечення можливостей постійного духовного самовдосконалення особистості, формування інтелектуального та культурного потенціалу як вищої цінності нації» [3]. Актуальність підготовки студентів до саморозвитку професійних якостей зумовлена необхідністю розв'язання таких суперечностей: між потребою у формуванні в студентів здатності до саморозвитку і недостатньою увагою сучасного вищого навчального закладу до цієї проблеми; між потребою практичної реалізації процесу саморозвитку студентів і відсутністю достатнього теоретичного та технологічного забезпечення.

У Законі України «Про освіту» наголошується, що «...метою освіти є всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, розвиток її талантів, розумових і фізичних здібностей, виховання високих моральних якостей, формування громадян здатних до свідомого суспільного вибору, збагачення на цій основі інтелектуального, творчого, культурного потенціалу народу...» [4].

Отже, необхідність розвитку професійно важливих якостей є внутрішнім засобом інтенсифікації процесу навчання студентів вишу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У сучасній вітчизняній психології виконано багато досліджень, присвячених різним психологічним аспектам особистісного розвитку студентів, професійної діяльності і професіоналізації особистості.

Ці питання розглядалися в контексті специфіки студентського віку як важливого етапу особистісного розвитку (П.І. Бабочкін, М.Д. Дворяшина, А.В. Крупнов, Н.М. Пейсахов, Н.І. Рейнвальд, Е.Ф. Рибалко, Е.І. Степанова, і ін); виявлення сутності, етапів і детермінуючих факторів процесу становлення професіонала і суб'єкта діяльності (К.А. Абульханова - Славська, В.А. Бодров, А.А. Деркач, В.П. Зінченко, Е.А. Клімов, Е.Н. Кузьмін, А.К. Маркова); визначення ролі й місця здібностей, інтересів, мотивів і особистісно – індивідуальна особливостей студентів у формуванні професійно важливих якостей фахівця, а також оптимізації професійної підготовки і умов здійснення успішної професійної діяльності (Б.Р. Ананьєв, А.Р. Асмолов, В.А. Бодров, Е.А. Клімов, Т. В. Кудрявцев, Б.Ф. Ломов, В.С. Мерлін, К.К. Платонов, Б.М. Тешюв, В.Д. Щадриков та ін) [1].

**Мета** даної статті полягає у виявленні особистісного розвитку та професійного становлення студентів ВНЗ.

**Виклад основного матеріалу.** Під час виконання людиною своєї професійної діяльності цінуються не тільки його професійні знання, вміння, але також його професійні та особистісні якості. Оскільки, як зауважує О. Л. Белова, «...зростають вимоги не тільки до професійної підготовки, але й до особистісних якостей, здатних забезпечувати успішність адаптації та можливість самореалізації людини у світі, що швидко змінюється» [2, с. 79].

Успішність навчання залежить від внутрішнього психічного стану студента: чим в більшій мірі він психічно напружений, тим більшою мірою він зацікавлений у результатах свого навчання.

У процесі особистісно-професійного розвитку особистості студента можна виокремити такі прогресивні зміни:

1) зміна спрямованості особистості та її ставлень (кола інтересів, бажань, системи потреб, мотивів: перевага потреб самореалізації та саморозвитку, мотивів досягнення, підвищення креативності);

2) накопичення досвіду та підвищення кваліфікації (удосконалення знань, умінь та навичок, зростання компетентності, засвоєння нових алгоритмів розв'язання професійних завдань);

3) розвиток уваги, пам'яті, підвищення рівня саморегуляції, здатності до оптимального вибору дій у нетривіальних ситуаціях;

4) розвиток професійно важливих якостей відповідно до специфіки діяльності;

підвищення особистісно-ділових якостей, морально-естетичних якостей [1].

Професійне становлення та розвиток особистості переслідує мету «забезпечення достатньо надійного поведінки індивіда в конкретних і типових життєвих і професійних умовах, що визначає формування стійких рис особистості, характерних, зокрема, для майбутнього виду діяльності» (Ст. А. Бодров). Отже, діяльність задає вимоги до особистості, виступає як стимул її розвитку і умовою формування її рис і якостей, найбільш адекватних конкретним формам поведінки і діяльності.

Зясовано, що ефективність процесу професіоналізації в цілому залежить від успішного проходження всіх його стадій і етапів, але особлива роль відводиться стадії професійної підготовки, де зміцнюється професійне становлення студента, формуються професійно важливі якості, необхідні для майбутньої трудової діяльності, відбувається розвиток своєї особистості засобами професійного навчання.

Існують різні підходи до критерію професійного становлення студента в сучасних умовах вищої освіти. На думку ряду авторів, підготовка студентів до професійної діяльності визначається у Вузів рівнем їх успішності, вираженої в балах. Це своєрідна форма діагностики і прогнозування ступеня віддачі майбутнього фахівця, а також показник діяльності Вузів у вирішенні навчально-виховних завдань. Разом з тим, іноді оцінку успішності навчання вважають дуже неоднозначним, а іноді і неадекватним показником. На наш погляд, тим не менш, без обліку і аналізу цього формалізованого параметра оцінки результатів навчання при характеристиці професійного становлення фахівця у Вузів не обійтися.

**Висновки.** Так, нами встановлено, що кожна стадія процесу професійного розвитку студента характеризується своїм психологічним новоутворенням; кожна група професійно важливих якостей має свій період найбільш інтенсивного розвитку. Визначено, що фактором, який обумовлює успіх діяльності, є не окремі психічні процеси і властивості особистості, а їх



структура. При цьому діяльність є більш успішною тоді, коли провідну роль відіграють вольові якості, а не емоційна реактивність, а основою оригінального образного мислення є рівень розвитку пам'яті, інтелектуально-емоційної активності.

Отже, розвиток професійно важливих якостей особистості студента вишу – процес формування особистості студента в цілому та його професійно важливих якостей.

### **Література.**

1. Аверин В. А. Психологическая структура личности // Психология личности: учебное пособие. – СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 1999. – 89 с.
2. Белова Л. О. Виховна система ВНЗ: питання теорії та практики / Л. О. Белова. – Х.: Вид-во НУА, 2004. – 264 с.
3. Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття) // Освіта. – 1993. – № 44–46. – 62 с.
4. Закон України «Про освіту»: За станом на 8 груд. 2006 р. / Верховна Рада України. – офіц. вид. – К.: Парлам. вид-во, 2006. – 40 с. – (Сер. "Закони України").

## **ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ**

Гайчев Павло

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків. У структуру фізичної культури входять такі компоненти, як фізична освіта, спорт, рухова реабілітація. Вони повністю задовольняють всі потреби суспільства та особистості у фізичній підготовці [2].

Для розв'язання висунутих завдань учитель визначає систему педагогічного впливу на учнів (засоби, методи й умови праці). Ця операція, як і попередня, повинна виконуватись за безпосередньої участі учнів. Визначаючи систему педагогічного впливу, дуже важливо врахувати можливі несприятливі фактори, що будуть заважати правильній організації процесу фізичного виховання (негативне ставлення батьків або педагогів, друзів і оточення загалом до фізичної культури, порушення режиму, шкідливі звички тощо). З огляду на це, наше дослідження, що присвячене особливостям планування навчальної роботи в загальноосвітній школі, є актуальним [1,2].

**Мета дослідження** – проаналізувати основні вимоги до планування навчальної роботи з фізичної культури в загальноосвітній школі

**Виклад основного матеріалу.** Основні вимоги щодо планування навчально-виховного процесу в загальноосвітній школі полягають в наступному:

1. Цільова спрямованість педагогічного процесу. Полягає у вимозі визначення кінцевої мети цього процесу та підпорядкуванні (підборі) усього його змісту, методів і форм організації досягненню поставленої мети. Інакше кажучи, з методичного арсеналу викладача (тренера) використовувати те, що безпосередньо служить реалізації мети.

2. Всебічність планування завдань педагогічного процесу. Вимога полягає в тому, щоб виходячи з поставленої мети досить повно передбачати освітні, оздоровчі та загально виховні завдання і намічати відповідні їм засоби, методи і форми організації занять.

3. Облік закономірностей фізичного виховання. Планування тільки тоді ефективно, коли воно ґрунтується на об'єктивних закономірностях фізичного виховання (на закономірностях формування рухових умінь і навичок, розвитку фізичних якостей і паралельно засвоєння знань по даному предмету) і на відповідним їм педагогічних принципах (систематичності, доступності та індивідуалізації, прогресування й ін.). У плануванні процесу фізичного виховання треба також урахувати біологічні закономірності росту та розвитку організму людини, вікові психологічні особливості.

4. Конкретність планування. Вимога складається в строгій відповідності намічуваних завдань, засобів і методів фізичного виховання підготовленості що займаються й умовам занять (учбово-матеріальна база, кліматичні умови та ін.) [1].

Ступінь конкретизації залежить від тимчасового періоду, на який складається план. Чим менше строк, на який складається план, тим він більшою мірою конкретизується. Самим конкретним (деталізованим) планом є план-конспект одного уроку (заняття).

При розробці будь-якого плану бажано дотримуватися такої послідовності основних операцій.

1. Перш ніж приступити до планування, треба мати певні відомості про контингент, що займається, для якого має бути скласти план (про стан здоров'я, рівні фізичної й спортивно-технічної підготовленості та ін.).

2. Визначаються і конкретизуються мета та завдання навчально-виховного процесу стосовно до конкретного контингенту, що займається і конкретним умовам ведення занять.

3. Виходячи з поставлених завдань, встановлюються нормативи та вимоги, які повинні бути виконані на відповідних етапах.

4. Визначаються розділи програми занять і розрахунок навчального часу на розробку теоретичного та практичного змісту програми, її проходження.

5. Планується раціональна послідовність проходження навчального матеріалу (теоретичного та практичного) по періодах, етапах, окремих заняттях і уточнюються обсяг і інтенсивність навантажень.

6. Визначається загальна організація роботи з реалізації плану, підбираються методи й форми занять для рішення поставлених педагогічних завдань.

7. На закінчення приступають до зведеного текстуально-описовому або табличному оформленню плану. При цьому проглядаються й погоджуються всі

його пункти, розділи, параметри навантажень і т.д. Коли це можливо, зміст планів рекомендується виражати в наочній формі, використовуючи засоби графічного зображення, різні кольори. Наочні форми планів дозволяють цілісно сприймати різні елементи змісту, показники й представити взаємозв'язок між ними [2].

Таким чином, планування носить послідовний характер і здійснюється по ознаці від узагальненого до більше детального.

Основними документами планування у фізичному вихованні є: навчальний план, навчальна програма, план-графік навчального процесу, робітник (тематичний) план, розклад занять, плани-конспекти занять. Всі документи планування логічно й змістовно зв'язані між собою. Кожний наступний документ більше приватного характеру розробляється відповідно до попереднього. Разом з тим кожний документ має своє призначення в системі планування, виконує певну функцію. У цілому ж реалізація основних документів планування повинна забезпечити необхідну організацію, оптимальний вибір засобів і методики педагогічного процесу з даним контингентом [1].

По своєму функціональному призначенню всі документи планування діляться на три типи.

1. Документи, що визначають основну спрямованість і зміст навчального процесу в загальноосвітніх школах, коледжах професійної освіти, середніх і вищих спеціальних навчальних закладах. До них ставляться навчальний план і навчальна програма. Ці документи є державними й обов'язковими для виконання.

2. Документи, що визначають порядок організації процесу фізичного виховання (план-графік навчального процесу та розклад занять).

3. Документи методичного характеру, у яких переважно відбита методика фізичного виховання (робітник план і план-конспект заняття) [1,2].

Навчальні плани та програми по фізичному вихованню для загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів, спортивних шкіл і інших організацій розробляються державними органами (міністерствами, комітетами). Плани-графіки навчального процесу, робочі плани й плани-конспекти уроків розробляються самими викладачами, виходячи з відправних офіційних документів - навчального плану й, програми.

**Висновки.** Процес планування можна уявити у вигляді ряду послідовних операцій, що становлять цілу систему творчої діяльності вчителя.

Для ефективного розв'язання завдань фізичного виховання, на уроках фізичної культури необхідно створити певну систему планування, яка представляє собою логічно пов'язаний ряд планів, кожен з яких має чітко визначенні функції. До таких планів відносять річний план, плани урочної форми занять, конспект уроку.

#### **Література.**

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) / В.Г. Арєф'єв, Г.А. Єдинак. – Кам'янець-Подільський : Абетка-НОВА, 2001. – 384с.

2. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002, – 382.

## **ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Горбунов Ілля

Науковий керівник: к.фіз.вих., доцент Соловей О.М.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

### **Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Фізичне виховання впливає на формування пізнавальних процесів, інтелектуальної, вольової й емоційної сфери дітей шкільного віку, їх естетичних представлень і потреб.

Об'єктивна сторона впливу фізичного виховання на інтелект полягає в тому, що розумова і фізична діяльність виступає в єдності і у взаємозв'язку.

У теорії фізичного виховання це положення з найбільшою повнотою і науковою переконливістю освітили ведучі теоретики сучасності [1, 3, 4]. Грунтуючись на ідеї єдності фізичного і психічного в людині і розглядаючи рухову діяльність як фактор розвитку особистості, вони підкреслюють необхідність користатися такими фізичними вправами і так організовувати заняття ними, щоб домогтися найкращих результатів у вихованні особистості.

Заняття фізичною культурою впливають на розвиток наступних сторін інтелекту: уваги (оволодіння складно координованими фізичними вправами вимагає його концентрації на виконуваних рухах, що виникають руховими відчуттями і ситуаціями, які супроводжуються рухами), спостережливості (унаслідок розвитку аналізаторів), спритності і швидкості розуміння (пред'являються високі вимоги до здатності до швидкої й адекватної рухової орієнтації в ситуації, які змінюється,) і мисленні (необхідність вести пошуки причин вдалих і невдалих рухів, осмислювати їх мету, структуру і результат).

Установлено зв'язок між руховою й інтелектуальною обдарованістю. Заняття фізичною культурою в загальноосвітніх школах сприяють поліпшенню розумової працездатності. Це положення підтверджується багатьма дослідженнями [2, 5, 6].

Фізичне виховання є однієї із складових гармонічного виховання особистості, у главу кута вчені ставлять діяльність самої особистості, потреби, мотиви, інтерес до зміцнення свого здоров'я за допомогою рухової активності. Це змушує оцінити діючу систему фізичного виховання з позицій не тільки її керованості державними органами, але і відповідності запиту особистості.

**Мета роботи** – удосконалення методики проведення уроків фізичної культури спрямованих на формування пізнавальних процесів дітей молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор.

**Організація дослідження.** Організація дослідження визначалася послідовністю вирішення поставлених завдань. Ми проводили аналіз літературних джерел, вивчали закономірності фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку, особливості формування пізнавальних процесів їх

механізми. Для експериментальної групи (n=18) було розроблено методику проведення уроків фізкультури з дітьми молодшого шкільного віку де використовували рухливі ігри, які допомогли формувати пізнавальні процеси, насамперед це формування уваги, пам'яті, розвиток ігрового та творчого мислення. Контрольна група (n=15) навчалися за програмою “Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи”. Рівень фізичного розвитку учнів на початку експерименту суттєво не відрізнявся.

Для вирішення поставлених завдань нами використовувалися загальноприйняті **методи дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури; методи педагогічного тестування; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Наскільки успішно розв'язуються питання фізичної підготовленості в ранньому шкільному віці, настільки буде база для формування пізнавальних процесів, оптимального стану соматичного здоров'я, рівня фізичного розвитку, підготовленості та ефективності подальшого навчання.

На початку педагогічного експерименту (початок другого навчального семестру – III четверть) нами було проведено педагогічне тестування учнів молодшого шкільного віку для визначення їх рівня фізичного розвитку.

Одержані результати тестування до педагогічного експерименту свідчать, що учні молодшого шкільного віку в залежності від величин індексу Кетле відносяться до середнього рівня співвідношення росту до ваги тіла ( $234,7 \pm 26,3$  балів, величини життєвого індексу учнів ( $52,7 \pm 4,9$  балів) відповідають віково-статевому показнику, результати ЖЄЛ одержані і середні величини ЖЄЛ за М.М.Безруких и др. (2002), ми робимо висновок, що показники школярів молодшого шкільного віку ( $1700 \pm 18,7$  л) перевершують ці величини.

Одержані результати проб Штанге і Генчі в учнів 8-9 років відповідають даним досліджень А.Г.Сухарева (2001) і становлять, відповідно  $32,2 \pm 0,4$  с та  $23,2 \pm 0,3$  с.

Величини одержаних результатів силового індексу в досліджуваних учнів ( $54,2-57,9 \pm 4,3$  бали) відносяться до середнього рівня за Г.Л. Апанасенко (2000).

В дітей молодшого шкільного віку одержані результати індексу Руф'є ( $11,7-13,9 \pm 0,8$  балів) у порівнянні з табличними відповідають задовільній оцінці індексу.

На основі аналізу літературних джерел, програми “Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1–4 класи”, показників рівня фізичного розвитку дітей 8-9 років стали основою для розробки програми педагогічного експерименту для експериментальної групи де на уроках фізичної культури додатково включали рухливі ігри в підготовчу (спрямованні на увагу, підготовку основних груп м'язів, функціональні системи), основну (спрямовані на оволодіння рухливих умінь і навичок, увагу, пам'яті, рухливі якості) та заключну (спрямовані на увагу, пам'ять, зниження роботи функціональних систем) частини у поєднанні із навчальним матеріалом за програмою. Усі ігри проводити повторним методом. Перед грою ставити завдання (ігрові, творчі), які повинні вирішувати гравці.

Дані педагогічного контролю знаходять тенденцію переважної зміни у дітей тих параметрів підготовленості, на які була сфокусована навчальна програма. Контрольні тести, які відображають рівень фізичного розвитку учнів молодшого шкільного віку, в більшості випадках стали кращі в експериментальній групі і перевершили контрольну (табл. 1).

Таблиця 1

**Динаміка показників фізичного розвитку дітей 8-9 років експериментальної і контрольної груп**

№ п/п	Досліджувані фактори	Досліджувані групи					
		Експериментальна група (n = 18)			Контрольна група (n = 15)		
		До експер.	Після експер.	Приріст, %	До експер.	Після експер.	Приріст, %
1.	Індекс Кетле,	234,7	225,8	3,8	235,7	234,3	0,6
2.	Життєвий індекс, бал.	52,7	57,1	8,4	52,9	54,9	3,4
3.	ЖЄЛ, мл.	1700	17,80	4,7	1700	1750	2,9
4.	Проба Штанге, с.	32,2	35,8	11,2	32,1	33,6	4,7
5.	Проба Генчі, с.	18,2	21,5	18,1	18,8	20,2	7,5
6.	Силовий індекс, бал.	57,9	68,6	18,5	54,2	59,7	10,1
7.	Індекс Руф'є, бал.	11,7	10,5	10,3	13,7	12,9	5,8

Так, середні показники індексу Кетле у експериментальній групі на кінець експерименту достовірно ( $p < 0,05$ ) зросли на 3,8 % по відношенню до контрольної групи (0,6 %); життєвого індексу – на 8,4 %; ЖЄЛ – на 4,7 %; показники проби Штанге і Генчі – на 11,2 % та 18,1 % , відповідно; силового індексу – на 18,5 %; показники індексу Руф'є – на 10,3 %.

Впродовж всього педагогічного експерименту у дітей молодшого шкільного віку відбувалися якісні зміни в розвитку пізнавальних процесів. Діти цього віку розпочинали робити аналіз результатів сприймання, вирізняти серед них головне, істотне.

Не менш важливим є уміння викликати у дітей потребу до навчання, організувати пізнавальну діяльність, розвивати їх творчі здібності, любов до фізичної культури.

**Висновки.** На основі отриманих даних були сформульовані наступні висновки:

1. Аналіз науково-методичної літератури виявити певні недоліки у методиці і організації проведення уроків фізичного виховання в загальноосвітніх навчальних закладах.

2. Підібрані рухливі ігри, розроблена методика їх використання на уроках фізкультури, спрямована на пізнавальні процеси дітей шкільного віку.

3. Застосування розробленої методики проведення уроків фізичного виховання на основі використання рухливих ігор, сприяло достовірному ( $p < 0,05$ ) підвищенню показників фізичного розвитку дітей експериментальної групи.

**Література.**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2010. – 294 с.
2. Когут І. Вплив умов навчання на показники здоров'я шестирічних першокласників / І.Когут // ТМФВ. – Олімпійська література, 2003. - № 1. – С.48-52.
3. Круцевич Т.Ю. Методичні рекомендації для визначення фізичної підготовленості школярів методом індексів (для вчителів фізкультури) / Т.Ю. Круцевич. – К.: Наук. Світ, 2006. – 26 с.
4. Москаленко Н.В. Фізичне виховання молодших школярів: Монографія. – Дніпропетровськ: Видавництво “Інновація”, 2007. – 252с.
5. Стан здоров'я підлітків та особливості їхнього способу життя /Н. В.Медведовська, С. Д. Пономаренко. Т. К. Кульчицька [та ін.] // Україна. Здоров'я нації. - 2007. - №3 - 4. - С. 27-30.

## **МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ СТАТИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ**

Горелова Тетяна

Наукові керівники: Макух Н.І., Демидова І.В.

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

**Постановка проблеми:** Розглядається актуальна проблема виховання статичної витривалості майбутніх вчителів. Проаналізувавши фізіологічні основи виховання статичної витривалості, було виявлено, що існуючі уявлення про засоби, методи виховання даної якості вимагають внесення змін і уточнень.

**Аналіз публікацій:** Ефективність навчальної роботи педагога в значній мірі залежить від рівня його працездатності, швидкості і гнучкості мислення, особливостей уваги, довготривалої та оперативної пам'яті, працездатності зорового аналізатора, що, в свою чергу, визначається розвитком статичної витривалості. Експериментальні дані свідчать про зниження рухової активності, ослаблення здоров'я, погіршення функціонального стану мускулатури вчителя [1, 2]. У свою чергу, в доступній літературі ми не знайшли рекомендацій по методиці виховання статичної витривалості в процесі занять фізичною культурою у вузі, а також про найбільш ефективні засоби для розвитку цієї, ключової для педагога, фізичної якості. Дослідження Г.Г. Дмитрієва, 2008 р., С.А. Кугаєвського, 2011 р., Е.А. Пірожкової, 2011 р., В.І. Тхоревського, 1975 р. та інших вчених, присвячені проблемам розвитку статичної витривалості працівників розумової та фізичної праці, сприяли визначенню напрямку пошуку по вивченню фізіологічних основ розвитку статичної витривалості і обґрунтування засобів і методів виховання даної фізичної якості.

**Результаті дослідження та їх обговорення.** Відомо, що причиною появи м'язового стомлення, в зв'язку з тривалим перебуванням в статичній позі, є молочна кислота. Молочна кислота, що утворюється в процесі гліколізу, накопичується всередині м'язових клітин і підвищує їх кислотність. У свою чергу, накопичення лактату (сіль молочної кислоти) веде до набухання цих

клітин, що в результаті зменшує скоротливі можливості м'язів, призводить до виникнення почуття «важкості» в робочих м'язах [2]. Фізіологічне рішення даної проблеми полягає в збільшенні ємності креатинфосфатної реакції і уповільненні падіння її потужності з одного боку, та істотним скороченням часу виходу аеробного механізму на максимальну потужність і одночасним підвищенням величини - з іншого. Також необхідно підвищити «рівень стійкості» м'язів до підвищеної кислотності. Характер же тренувального навантаження взаємопов'язаний з особливостями енергоутворення. Так, для певного виду тренувального навантаження властивий домінуючий, ключовий механізм енергоутворення, від якого більшою мірою залежить результат [2, 3]. Нами визначені засоби, що відповідають особливостям енергоутворення при вихованні статичної витривалості:

1. Калланетика, заняття якою сприяють підвищенню «рівня стійкості» м'язів до підвищеної кислотності.

2. Підкреслена силова підготовка, що характеризується збільшенням ємності креатинфосфатної реакції і уповільненням падіння її потужності.

3. Тривалий біг, в процесі якого істотно скорочується час виходу аеробного механізму на максимальну потужність.

При дослідженні розвитку статичної витривалості у плавців і важкоатлетів ми виявили, що показники статичної витривалості у плавців істотно вище. Відомо, що у спортсменів, які займаються плаванням, в основі фізіологічного механізму розвитку статичної витривалості лежить аеробний режим енергозабезпечення, а у представників важкої атлетики переважає креатинфосфатна реакція м'язової енергетики.

Експериментально виявлено, що з трьох виділених засобів виховання статичної витривалості провідним є навантаження аеробної продуктивності. Все сказане дозволяє припустити, що при вихованні статичної витривалості ключовою є методика, спрямована на скорочення часу виходу аеробного механізму на максимальну потужність. Це дозволить значно подовжити час концентрації молочної кислоти і зменшити фізичну втому при статичному навантаженні. Пропонована методика впливу на рівень розвитку статичної витривалості заснована на використанні вправ циклічного характеру, а засобом обраний біг помірної потужності. У методиці розвитку статичної витривалості використовувався безперервний метод, при якому біг проводиться без пауз в рівномірному, або змінному, темпі протягом тривалого часу. Не випадково багато авторів віддають перевагу саме цьому методу на початковому етапі тренувань [2, 4].

Бігові вправи класифікуються за швидкістю бігу, яка визначає напруженість роботи тих чи інших фізіологічних систем, що здійснюють енергетичне забезпечення організму. Для скорочення часу виходу аеробного механізму на максимальну потужність нами застосовувався повільний тривалий біг [4]. Необхідно враховувати, що швидке розгортання і потужне протікання аеробного ресинтезу аденозинтрифосфату (АТФ) залежить від типу м'язових волокон. Чим вище в м'язах відсоток повільних волокон, тим вони більш витривалі і мають більшу здатність до тривалої роботи. Швидкі волокна,



навпаки, більш пристосовані до короткочасній роботі великої потужності, при цьому вони в більшій мірі використовують анаеробний, гліколітичний шлях енергопродукції. Генетична схильність до прояву статичної витривалості буде відображатися на ефекті тренувального навантаження і динаміці розвитку даної якості.

В основі виховання статичної витривалості лежить ритмічний руховий рефлекс. Повільний тривалий біг проводиться при частоті серцевих скорочень (ЧСС) 130-150 уд./хв., при споживанні кисню на рівні 50-60% від максимального. Зазначені фізіологічні параметри виключають загальні рекомендації до метражу дистанції і швидкісними показниками, дані педагогічні чинники є індивідуальними.

Характерна особливість бігу на довгі дистанції полягає в повторюваності фаз рухів, що лежать в основі кожного циклу, і щільній пов'язаності кожного циклу з наступним і попереднім. Рівномірний біг найбільш сприятливо відбивається на метаболізмі і створює передумови для ефективної роботи «антігліколітичного механізму». Рівномірний біг сприяє зміцненню серцево-судинної, дихальної та нервової систем, розвитку опорно-рухового апарату, покращує обмін речовин. В кінцевому підсумку створюються стратегічні передумови для розгортання інших механізмів енергоутворення, характерних для прояву статичної витривалості [2, 3]. Позитивний ефект тривалого бігу проявляється також у тому, що при бігу задіяні понад дві третини загальної м'язової маси (часом при цих видах рухової діяльності працюють практично всі м'язи). А чим більший відсоток м'язової маси бере участь в роботі, тим більші зміни така робота викликає в організмі, і тим, відповідно, вище тренувальний ефект вправ [3, 4]. Крім цього, заняття оздоровчим бігом надають всебічний вплив на організм людини. Відомо, що при фізичній нарузі збільшується не тільки просвіт незліченних дрібних судин (капілярів), що пронизують м'язи, а також збільшується і їх кількість. Отже, поліпшується кровообіг в тканинах і головному мозку, що є основоположним чинником для діяльності педагога [2, 4].

Подальше збільшення здатності м'язів до розтягування і зростання еластичності зв'язок вдосконалюють рухи, збільшують їх амплітуду, розширюють можливості адаптації вчителя до різної фізичної роботи в побуті, що збільшує готовність педагога до майбутнього робочого дня [4]. У процесі виховання статичної витривалості розміри і маса серця збільшуються в зв'язку із потовщенням стінок серцевого м'язу і збільшенням його об'єму, що підвищує потужність і працездатність серця [2, 3]. При вихованні статичної витривалості засобом оздоровчого бігу збільшується кількість еритроцитів і кількість гемоглобіну в них, в результаті чого підвищується киснева ємність крові; підвищується опірність організму до простудних та інфекційних захворювань, завдяки підвищенню активності лейкоцитів; прискорюються процеси відновлення біохімії крові. Дане фізичне навантаження сприяє загальному розширенню кровоносних судин, нормалізації тонуусу їх м'язових стінок, поліпшенню харчування та підвищенню обміну речовин в стінках кровоносних судин. При роботі оточуючих судини м'язів відбувається масаж стінок судин.

Кровоносні судини, що проходять через м'язи, головний мозок, внутрішні органи, шкіру, масажуються за рахунок гідродинамічної хвилі від частоти пульсу і за рахунок прискореного потоку крові. Все це сприяє збереженню еластичності стінок кровоносних судин і нормальному функціонуванню серцево-судинної системи.

**Висновки.** Під час занять бігом відбувається планомірне витрачання енергії, а сама робота виконується з помірною інтенсивністю, що стабілізує і підтримує метаболізм, важливий в системі виховання статичної витривалості [2, 3, 4]. Акцентоване включення в зміст занять з фізичної культури у вузах запропонованого засобу фізичної підготовки дозволить ефективно впливати в цілому на розвиток статичної витривалості студентів.

### **Література**

1. Нагорный В.Э. Проблемы умственного труда. // Умственный труд и физическая культура. Вып. 3./ Москва: Физкультура и спорт, 1973.
2. Сологуб Е.Б., Петров Ю.А., Зуйкова Е.Г., Дахаб А. Физиологические резервы в деятельности коры больших полушарий при статической работе до отказа // Научные основы физического воспитания и спорта: сборник научных трудов / под ред. В.Г. Стрельца. Л., 1979. - С. 59-65.
3. Костюченко В.Ф. Бег оздоровительный, бег спортивный / В.Ф Костюченко. СПб., 1994.
4. Травин Ю.Г., Астраханцев Е.А., Никитин П.В. Бег и ритмическая гимнастика в комплексной программе оздоровительных занятий со студентами // Теория и практика физической культуры. 1991. № 6. С. 44-46.

## **МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ГАНДБОЛІСТІВ**

Гречка М.

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Виховання швидкості рухів, підвищення швидкості виконання цілісних рухових актів тісно пов'язані з підвищенням функціональних можливостей організму спортсмена, що зумовлюють швидкісні характеристики в різних формах рухової діяльності. У методиці виховання швидкості існує два напрями: цілісне виховання швидкості в певному русі і аналітичне вдосконалення окремих чинників, що обумовлюють максимальну швидкість руху.

Для виховання здатності виконувати рухи швидше, для підвищення досягнутого рівня швидкості можна рекомендувати різні шляхи. Перший з них – повторне виконання руху або дії з свідомим і вельми сильним прагненням зробити їх з рекордною швидкістю. Такий шлях вимагає надзвичайної концентрації психічних можливостей спортсмена і величезного вольового спалаху

**Мета дослідження** - виявити особливості методики розвитку швидкості у гандболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Добираючи засоби і методи впливу на розвиток швидкісних здібностей, треба враховувати фактори, що їх зумовлюють. Тренувальні завдання виконують переважно методами інтервальної та комбінованої вправи і періодично ігровим і змагальним. Швидкість і частота рухів складає 70-100% у тій же вправі.

Тривалість безперервного виконання тренувального завдання повинна буди такою, щоб швидкість, частота та амплітуда рухів не падали. В середньому оптимальна тривалість вправи при швидкості або частоті рухів 91-100% становить 6-8 с. У вправах з інтенсивністю 71-90% - вона може бути від 8-10 до 20-22 с. Наприклад, у бігу з обтяженням (залежно від швидкості) довжина тренувальних відрізків може складати від 20-30 до 100-150 м, а в циклічних вправах з повторним подоланням опору предметів – від 6-8 до 20-30 разів в одному підході, у стрибкових вправах – від 3-6 до 20-30 відштовхувань підряд.

При виконанні вправ, що вимагають високої активності обмеженої кількості скелетних м'язів, кількість серій може бути більшою, але при цьому застосовують вправи для різних груп м'язів.

Екстремальний активний інтервал відпочинку між вправами і серіями – комбінований (до пульсу 91-110 уд./хв.).

На окремому занятті ці вправи дають на початку основної частини, а в суміжних заняттях не частіше 2-3 разів на тиждень.

Приступати до виконання швидкісних вправ необхідно лише після доброго засвоєння необтяженого виконання цієї вправи.

Розрізняють п'ять основних методів розвитку швидкості:

Повторний метод, про який вже мовилося вище. Суть його зводиться до виконання вправ з приграничною або максимальною швидкістю. Слід виконувати завдання у відповідь на сигнал (переважно зоровий) і на швидкість окремих рухів. Тривалість виконання завдання така, протягом якої підтримується максимальна швидкість (звичайно 5-10 сек.). Інтервал відпочинку між вправами повинен забезпечувати найбільшу готовність до роботи (30 сек. – 5 хв. Залежно від характеру вправ і стану спортсмена).

Метод колового тренування. Підбирають вправи, при виконанні яких беруть участь основні групи м'язів і суглоби.

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

Змагальний метод. Виконання вправ з граничною швидкістю в умовах змагання.

Особливо рекомендується останній – змагальний метод, який вимагає значних вольових зусиль. Ефективність цього методу підвищується при груповому виконанні вправ. Головне завдання при вихованні швидкості полягає в тому, щоб спортсмен передчасно не спеціалізувався в якій-небудь одній вправі швидкісного характеру, щоб не включати у великому об'ємі однотипне повторення цієї вправи.

Для розвитку швидкості рухів використовуються також фізичні вправи, в яких ця якість виявляється в найбільшій мірі, наприклад біг на короткі

дистанції, ряд рухливих і спортивних ігор, метання полегшених снарядів, окремі деталі спортивних вправ, що виконуються у високому темпі або імпульсно, різко. Впродовж ряду років тренування, особливо юних спортсменів, рівень швидкості рухів повинен підвищуватися. Проте спостерігаються численні випадки стабілізації цієї якості на досягнутому рівні, що, треба думати, відбувається із-за не пред'явлення в процесі тренування нових, вищих, вимог до організму спортсмена, до його фізичних і вольових якостей. Крім того, внаслідок безлічі повторень однієї і тієї ж дії з максимальною швидкістю створюється автоматизація рухів, заснована на утворенні і закріпленні певної системи нервових процесів. Це стабілізує швидкість відштовхування, ривка, частоту рухів спортсмена, перешкоджаючи зростанню швидкості навіть тоді, коли рівень розвитку фізичних і вольових якостей підвищується. Так створюється "швидкісний бар'єр", який припиняє прогрес в спортивних результатах.

**Висновки.** Отже, швидкість як рухова якість – це здатність людини здійснювати рухову дію в мінімальній для даних умов відрізок часу з певною частотою і імпульсною. У питанні про природу цієї якості серед фахівців немає єдності поглядів. Одні висловлюють думку, що фізіологічною основою швидкості є лабільність нервово-м'язового апарату. Інші вважають, що важливу роль в прояві швидкості грає рухливість нервових процесів.

Численними дослідженнями доведено, що швидкість є комплексною руховою якістю людини. Виховання швидкості рухів, підвищення швидкості виконання цілісних рухових актів тісно пов'язані з підвищенням функціональних можливостей організму спортсмена, що зумовлюють швидкісні характеристики в різних формах рухової діяльності.

У методиці виховання швидкості існує два напрями: цілісне виховання швидкості в певному русі і аналітичне вдосконалення окремих чинників, що обумовлюють максимальну швидкість руху. Проведення тренувальних занять є обов'язковою умовою чіткої організації учбово-тренувального процесу будь-якої команди. Швидкість гандболістів включає швидкість реакції, швидкість пересування по полю і швидкість виконання ударів по воротах.

### **Література.**

1. Соловей О. М. Комплексний контроль як фактор управління підготовкою гандболістів / О. М. Соловей // Вісник ЧДПУ ім. Т. Р. Шевченка. - 2006. - № 35. - С. 319-321.
2. Бойченко С. В. Методи вимірювання і вдосконалення швидкості / Бойченко С. В., Лисенчук Р. А. // Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: наукова монографія за ред. Єрмакова С. С. - Харків : ХДАДМ, 2005. - № 4. - С. 3-9.
3. Бикова Е. А. Роль акробатичних вправ у профілактиці травматизму під час змагань гандболістів різної кваліфікації / Е. А. Бикова // Фізичне виховання і спорт у вищих навчальних закладах: інтеграція в європейський освітній простір // збірник під ред. Єрмакова С. С. / міжнародна електронна наукова конференція р. Харків, 26 квітня 2005 року. - Харків : ХДАДМ, 2005. - С. 36-38.

4. Лапутін А. М. Біомеханіка спорту / Андрій Лапутін. - К: Олімпійська література, 2005. - 318с.

## **ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНОГО КАРАТЕ-ДО ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ**

Живіцька Крістіна

Науковий керівник: старший викладач Черній В. П.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Фізичне виховання у вищому закладі освіти, в якості невід'ємної частини процесу навчання та професійно-прикладної підготовки, забезпечує фізичну готовність майбутніх фахівців до високопродуктивної професійної діяльності та сприяє їхньому всебічному і гармонійному розвитку. В наш час, під впливом науково-технічного прогресу та широкого впровадження інформаційних технологій навчання, процес підготовки спеціаліста поєднується зі значними розумовими та психологічними навантаженнями на організм студентів. Значно підвищуються вимоги до рівня здоров'я фахівців у різних галузях, рівня розвитку їхніх фізичних і психічних якостей, а саме професійно важливих, таких, як здатність до швидкої адаптації, працездатність, витривалість тощо [4].

Питання усунення негативних наслідків дефіциту рухової активності засобами фізичного виховання студентів ВНЗ була і залишається домінуючою у чисельних дослідженнях фахівців галузі. На сьогодні у більшості вищих навчальних закладів фізична культура проводиться один раз на тиждень на перших трьох курсах без додаткових занять у позанавчальний час, що не в змозі компенсувати дефіцит рухової активності студентів в режимі дня [4].

За час навчання у вищому навчальному закладі у студентів має сформуватися впевненість у необхідності постійно працювати над собою; вміння раціонально використовувати свій фізичний потенціал.

Саме тому, пошук нових, ефективних форм організації навчального процесу з фізичного виховання у вищому навчальному закладі є важливим завданням викладачів кафедри фізичного виховання. Адже для більшості студентів заняття фізичною культурою та спортом у вищому навчальному закладі є єдиним засобом збільшення рухової активності, що має велике значення для зміцнення і збереження їхнього здоров'я.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У наукових дослідженнях науковців Ж. Делкура, С. Іванова-Катанського, С. Лапшина, М. Накаями, В. Савченка, Б. Широбокова схарактеризовано техніку і тактику бойового мистецтва карате, особливості використання засобів карате в фізичному вихованні досліджували С. Лапшин, В. Мікрюков, Х. Нішияма, В. Савченко.

Разом із тим на сьогодні існує незначна кількість наукових робіт, які б характеризували використання традиційного карате-до, як ефективного засобу фізичного виховання студентів, що вказує на перспективність та актуальність окресленого дослідження.

**Мета роботи:** теоретично обґрунтувати використання традиційного карате-до, як ефективного засобу фізичного виховання студентів.

**Виклад основного матеріалу.** В наукових пошуках С. Лапшина, В. Мікрюкова, В. Савченка обґрунтовано можливість використання елементів карате у процесі фізичного виховання студентської молоді. Карате є однією з найдавніших і найбільш ефективних оздоровчих систем, заняття якої сприяє не тільки правильному формуванню опорно-рухового апарату та правильної постави, але і розвитку гармонійної особистості. Застосування великої кількості дихальних вправ, які є характерними для кожного тренувального заняття з карате, сприяють формуванню захисних сил організму. При цьому здійснюється загартування організму через повітряне середовище і безпосередній контакт ніг з татамі [2; 3].

При груповому методі навчання заняття карате емоційно насичені, носять змагальний характер, що стимулює підвищену працездатність. При вивченні прийомів карате удосконалюються функціональні можливості організму людини; координаційні механізми нервової системи, підвищується її пластичність; покращується локальний вплив на ту чи іншу групу м'язів, суглобів, зв'язок, що сприяє розвитку необхідної рухової якості і дозволяє успішно виправляти вади фізичного розвитку. Шляхом зміни темпу і амплітуди рухів, збільшенням або зменшенням кількості повторень, зміною позиції чи варіюванням послідовності виконання елементів, застосуванням обтяжливих і амортизуючих пристроїв регулюється навантаження відповідно до підготовленості тих, хто займаються і забезпечується прогрес їхнього розвитку.

Поединки в карате характеризуються високим динамізмом, напруженістю обстановки. Для перемоги, необхідний високий рівень розвитку швидкісно-силових якостей і витривалості до м'язової роботи, виконуваної з великими перепадами інтенсивності. Тому заняття карате відрізняє уміння раціонально діяти в різних режимах роботи м'язів (динамічному, статичному), чергувати граничне м'язове напруження з розслабленням. З точки зору біомеханіки, рухи в карате виконуються в різних площинах: фронтальній, горизонтальній, сагітальній. За своїм типом ці рухи можуть бути ударними, балістичними, маховими. Дуже часто вони мають складні траєкторії й різні амплітуди. Особливі вимоги пред'являються до гнучкості спортсменів, вмінню виявляти її в статичному і динамічному режимах роботи м'язів, в ситуаціях, що вимагають високого рівня рухливості у всіх суглобах [1; 2].

До того ж заняття карате стимулюють енергію людини і динамізм її рухів, сприяють розвитку надзвичайно швидкого мислення. Серйозні та постійні тренування стимулюють інтелектуальну діяльність, розвивають інтуїцію, здатність до негайної реакції дією. Перевагою занять карате є також здатність інтуїтивно проникати в думки противника. Відтак засобами карате можна формувати у студентської молоді життєво необхідні якості такі, як вироблення миттєвої реакції, високої чутливості, здатності концентрувати і правильно розподіляти увагу, вміння ефективно контролювати ситуацію й формувати її на свою користь, швидко мислити та приймати правильне рішення. Крім того,

карате – це ефективний засіб виховання багатьох цінних рис характеру: сміливості, рішучості, цілеспрямованості та наполегливості, самовладання, а також таких моральних якостей, як повага до суперника, чесність, благородство відносно до слабкого.

**Висновок.** Загалом, в карате проявляється стільки фізичних, моторних і духовних якостей, що важко віддати перевагу якомусь одному з них, адже для занять карате в рівній мірі потрібні сила, швидкість, гнучкість, витривалість, кмітливість, уважність, реакція, ініціативність, чутливість, швидкість мислення, стійкий вольовий стан, здатність долати труднощі. Заняття карате поліпшують діяльність серцево-судинної, дихальної систем, системи крові; сприяють формуванню правильної постави, загартуванню. Через виконання вправ карате розвиваються психічні процеси, воля, самостійність. Отже, в процесі занять карате у молодій людини зміцнюється здоров'я, поліпшується фізичний розвиток, що дозволяє рекомендувати його як ефективний засіб підвищення рівня фізичного здоров'я, фізичної підготовленості та розвитку рухових якостей студентської молоді.

#### **Література.**

1. Иванов-Катанский С. Базовая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. – М.: Фаир-прес, 2001. – 576 с.
2. Лапшин С. Карате-до. Основная техника и методика обучения / С. Лапшин. – Донецк : Сталкер, 1991. – 384 с.
3. Савченко В. В. Традиційне Карате : [навч. посіб.] / В. В. Савченко. – Кіровоград : Діаграма, 2003. – 92 с.
4. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : [навч. посіб.] / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград : РВВ КДПУ імені Володимира Винниченка, 2014. – 300 с.

## **ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В УКРАИНЕ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ**

Захаров Александр

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А. И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В статье приведены результаты статистических исследований, социологического опроса, системного анализа и математического моделирования в сфере физического воспитания и спорта студенческой молодежи.

**Постановка проблемы.** Эффективная подготовка специалистов в ВУЗе требует создания условий для интенсивного и напряженного творческого учебного труда без перегрузки и переутомления, в сочетании с активным отдыхом и физическим совершенствованием. Этому требованию должно отвечать такое использование средств физической культуры и спорта, которое способствует поддержанию достаточно высокой и устойчивой учебно-трудовой

активности и работоспособности студентов. Обеспечение данной функции физического воспитания очень важно в социальном отношении. Социальные проблемы в полной мере связаны с проблемами здоровья нации. Они неотделимы от многих других факторов: экономических, политических, демографических. Только за последние 20 лет средняя продолжительность жизни граждан Украины значительно сократилась:

- Женщин до 70 лет (то есть на 5-6 лет)
- Мужчин до 60 лет (то есть на 11-12 лет)

Известно, что за последние годы количество умерших граждан в нашей стране превысило число родившихся, а это означает, что Украина потеряла почти 7 миллионов человек. Безусловно, что проблемы здоровья населения – это следствие многих причин. В числе основных:

- Кризисные явления в экономике
- Падение промышленности
- Слабеющее развитие транспортной системы

Практически оставили вне своей основной работы миллионы граждан Украины (и эта тенденция усиливается в связи с войной и финансовым кризисом). Особенно стремителен рост безработицы среди молодежи. Если к этому добавить так называемую скрытую безработицу, когда люди работают неполный рабочий день, то сегодня не занимающихся своей непосредственной профессией более половины взрослого населения. Выпускники учебных заведений, как высших, так и средних, не могут найти себе применение. По самооценке молодежи до 28 лет своё материальное положение оценивают:

- Выше среднего 2-3%
- Ниже среднего, низкое, очень низкое 80-90%

Есть целые регионы, где безработица среди молодежи достигает 80% и более. В этой связи особенное значение приобретает информация о молодежи, раскрывающая все аспекты её жизнедеятельности. Ведь молодежь – будущее страны.

**Цель, задачи и методы исследования.** Цель настоящей работы состоит в реализации системного подхода для моделирования физического воспитания молодежи Украины и выяснении социального портрета студенчества XXI века в Украине, его социально-психологических особенностей. Для достижения целей и решения поставленных в работе задач, применялись методы статических исследований, социологического опроса, системного анализа и математического моделирования. Исследования проводились в ХНАДУ. По совокупной выборке было опрошено 100 студентов, занимающихся в группах различной спортивной специализации, регулярно посещающих занятия по физическому воспитанию, тренирующихся в спортивных секциях, а также в абонементных группах. Изучались основные концептуальные проблемы студенчества, ценностные ориентации, общая направленность интересов. Особый, значительный интерес представляет блок вопросов, касающихся состояния здоровья, факторов его определяющих и отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом.



**Результаты исследования и их обсуждение.** При выяснении жизненных приоритетов из 15 представленных позиций (в шкале человеческих ценностей) места распределились следующим образом:

1. Здоровье
2. Любовь
3. Материальное обеспечение
4. Личная безопасность
5. Интересная работа
6. Забота о родителях
7. Секс
8. Друзья
9. Дети
10. Образование
11. Профессионализм
12. Общественное признание
13. Культурный уровень
14. Служение Богу
15. Развитие государства

По самооценке студенты считают своё здоровье: Хорошим- 44%; Не очень хорошим – 33%; Удовлетворительным – 19%.

Почти каждый 25-й студент заявил, что у него плохое здоровье.

Субъективная оценка состояния своего здоровья студентами значительно отличается от данных медицинских осмотров. По этим данным до 90% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья.

На самочувствии студентов влияет: недостаток материальных средств- 27%; личные переживания – 26%; психологические стрессы – 16%; болезнь – 15%; неудовлетворительные бытовые условия – 13%; неудовлетворенность учебной – 8%; плохое питание – 7%.

Наблюдение в студенческих столовых показали, что полноценный обед (первое, второе блюдо и десерт) покупают только каждый 10-й студент, примерно половина ограничивается одним блюдом, каждый 4-й берет только чай и булочку. Путём опроса выяснено, что утром (до занятий) не завтракает каждый 7-й студент. В этой ситуации ни о каком рациональном питании речи не может быть! Серьезный ущерб здоровью студенческой молодежи наносят вредные привычки. Опрос показал, что значительная часть студентов терпимо относятся: к алкоголю – 48%; к табакокурению – 45%; к наркотикам – 8%; к проституции – 26%.

А это значит, что у многих имеют или могут иметь место эти вредные привычки. Очевидно, такое тревожное положение требует дополнить систему мер по искоренению вредных привычек у студентов средствами физического воспитания (безусловно, давно назрела необходимость кардинально поменять рекламную политику в СМИ, навязчивая реклама пива и алкогольных напитков уже и так привела к очевидной культурной деградации молодежи)! Исследованиями установлено, что из общего числа факторов, оказывающих

влияние на формирования здоровья студентов (принятых за 100%) приходится: на занятия физической культурой и спортом – 15-30%; на сон 24-30%; на режим питания 10-16%; на суммарное воздействие остальных факторов 24-51%.

Средние затраты времени на физическую культуру и спорт в структуре свободного времени большинства студентов не превышают 5-7% при этом, как правило, более высокие показатели наблюдаются: 1 курс 6,2%; 2 курс 5,2%; 3 курс 2,6%; 4 курс 1,8%; 5 курс 1,3%.

У женщин затраты времени на 18-33% ниже, чем у мужчин.

Очевидно, что занятия физическим воспитанием не стали еще для большинства студентов жизненной потребностью. Ставя на первое место в своих жизненных ценностях здоровье, многие студенты достаточно пассивно относятся к одному из самых эффективных средств его укрепления и сохранения.

Первопричиной этого являются:

✓ Проблемы высшей школы, связанные с переходом нашего общества к рыночной экономике (организацией учебы в ВУЗе удовлетворены только 6-8% студентов)

✓ Не хватает инвентаря и оборудования

✓ Ухудшением состояния спортивных сооружений

✓ Недостаточный запас знаний, навыков, умений, незрелость студента, низкий уровень осведомленности

✓ Неправильный выбор видов спорта, методов отношений, дозирования, форм организации преподавателями

✓ Отсутствие нужного мастерства, психолого-педагогических знаний, подходов у преподавателей

Последние годы в связи с кризисом производства, ростом безработицы, специалистов заботит вопрос: сохранять ли профессионально – прикладную направленность физического воспитания, будут ли работать выпускники ВУЗов по той специальности, которую они получают? Опрос показал: твердо нацелены на работу 38%; колеблются 47%; не будут работать 15%.

Полученные данные дают основание сохранить профессионально – прикладную направленность физического воспитания в ВУЗах. В этом и убеждает и интерес в избранной профессии у 40% студентов.

**Выводы:** Следует усилить воспитательную работу по отказу от вредных привычек, активно приобщать студентов к здоровому образу жизни. Доказано, что для построения эффективной системы подготовки необходимо использовать популярные среди студенческой молодежи виды спорта, учитывать их интересы при выборе средств профессионально – прикладной физической подготовки. Необходимо усилить гуманистическую направленность физического воспитания на системном уровне, внести в него элементы семейного физического воспитания, полового воспитания, больше внимания обращать на мотивизацию занятий физической культуры и спортом, как наиболее эффективного средства укрепления и сохранения здоровья.

### **Литература.**

1. Закон Украины «Про физическое воспитание и спорт» К. 1994, -22с.

2. Дубинская О.Я., Салатенко И.А. «Прикладные проблемы физического воспитания студентов экономических специальностей» С. 2014, 19 -23 с.
3. Клепцова Т.М. «Ходьба и бег как средство оздоровления студентов» К. 2006, -100с.
4. Лещинский А.А. «Берегите здоровье» М. 2003, -247с.

## **РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Калінін Євген

Наукові керівники – викладач Руденко В.С., к.б.н., доцент Голяка С.К.  
*Херсонський державний університет*

### **Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій.**

В останні десятиліття світова спільнота зараховує проблему здоров'я до кола глобальних. Незаперечним є той факт, що майбутнє кожної країни, її політичний, економічний та культурний рівні залежать від того, наскільки вона піклується про здоров'я молодого покоління, створює сприятливі умови для його повноцінного розвитку, щасливого життя.

Організація процесу фізичного виховання у загальноосвітніх навчальних закладах вимагає удосконалення, спрямованого на покращання здоров'я школярів. До нинішнього часу немає єдиних підходів до оцінки рівня здоров'я, і зовсім відсутні дані про характеристику самих рівнів фізичного здоров'я, що ускладнює їх використання на практиці[1-3].

Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунття удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Т. Круцевич, О. Куца, Б. Шияна, диференційованому фізичному вихованню з врахування стану здоров'я учнів присвячені дослідження І.Калиниченко, Л.Кравченко, З.Нилуашев, В.Новосельський та ін.; використанню різних видів спорту у фізичному вихованні учнів молодших класів присвятили свої дослідження А.Борисенко, С.Цвек, К.Огніста, С. Рябченко та ін.

**Мета** дослідження - розкрити роль фізичного виховання у формування здоров'я дітей шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилось на базі загальноосвітньої школи № 53 м. Херсона. У анкетуванні прийняли участь 54 учні віком 13-14 років. Анкета включала перших 6 питань відношення учнів до занять фізичним вихованням, а у двох останніх питаннях слід було вибрати основні мотиви та чинники до активності самостійних занять фізичними вправами.

При аналізі відповідей анкети встановлено, що лише 22,2% учнів виконують ранкову гігієнічну гімнастику регулярно, 29,6% - час від часу, а 48,2% учнів взагалі не виконують ранкової гімнастики.

Відомо, що більшу частину дня учні проводять у школі. У проведеному анкетуванні вивчалася думка школярів щодо їхньої рухової активності упродовж навчального дня. Було з'ясовано, що фізкультурні хвилини на уроках час від часу виконують лише 42,6% респондентів, 57,4% опитаних

вказали, що не виконують їх взагалі. Незважаючи на значний позитивний вплив фізкультурних хвилинок, учні та вчителі не надають їм належної уваги. У рухливі та спортивні ігри на перервах постійно грають 14,8% респондентів, час від часу – 22,2 %, ніколи не грають в ігри на перервах 53,7% опитаних учнів середнього шкільного віку.

У той же час дуже подобаються уроки фізичної культури 14,8% учнів, подобаються – 35,2% учнів, не подобаються – 50% учнів. Отже, шкільні уроки фізичної культури не приваблюють підлітків. На питання “Чи займаєтеся Ви спортом” 51,8% відповіли, що не займаються, а лише 25,9% - займаються. З них на запитання: “Якими видами спорту Ви займаєтеся?” учні відповіли так: футбол, гімнастикою, спортивними танцями, баскетболом, легка атлетика. Це свідчить, що учнів середнього шкільного віку здебільшого цікавлять спортивні ігри, танці та гімнастика.

Як бачимо, спостерігається невисока активність учнів у заняттях фізичними вправами у режимі навчального дня. Ми з'ясували, чи беруть вони участь у шкільних фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях.

Так, було встановлено, що лише 18,8% учнів постійно беруть участь у фізкультурно-спортивних святах чи змаганнях, які проводяться у школі, 12,5% учнів час від часу беруть участь у змаганнях. Значна кількість учнів (55 %) не бере участі в змаганнях, а виступає лише у ролі глядача-вболівальника. Така ж кількість учнів (55 %) пасивно проводить перерви між уроками, що свідчить про їхню низьку рухову активність у режимі навчального дня.

Результати проведеного анкетування дозволяють стверджувати, що активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами у вільний від навчання час є низькою: систематично займаються фізичними вправами у спортивних секціях 25,9% учнів, час від часу займаються у вигляді самостійних занять вдома на спортивних майданчиках – 22,2 %, ніколи не займаються фізичними вправами, крім уроків фізичної культури – 51,8% учнів.

Вивчення результатів опитування підлітків показало, що більшість із них не дотримуються елементарних вимог, необхідних для підтримання здоров'я. Так, лише 22,2% учнів регулярно виконують ранкову гігієнічну гімнастику; фізкультурні паузи на уроках 42,6% учнів виконують час від часу і 53,7 % – не виконують взагалі; в рухливі або спортивні ігри грають постійно лише 37,0% учнів; у вільний від навчання час фізичними вправами систематично займаються лише 22,2 % учнів.

Як бачимо, фізичні вправи ще не стали невід'ємною частиною способу життя учнів середнього шкільного віку, і саме на цей факт необхідно звернути увагу вчителю фізичної культури, вчителям-предметникам, класному керівникові, батькам.

Участь учнів у самостійних заняттях фізичними вправами залежить від певних стимулів, спонукань. Такими спонукальними чинниками є потреби, інтереси, переконання, ціннісні орієнтації. Вони утворюють мотиваційну сферу життєдіяльності учнів. Учні, які систематично чи час від часу займалися фізичними вправами, мали певну мотивацію.

Мотивами в учнів середнього шкільного віку до занять фізичними вправами є такі: бажання бути здоровим (25,9 %), мати гарну фігуру (22,2 %), бажання цікаво провести вільний час (13,0 %) та бажання випробувати свої сили (14,8%). До групи чинників, які найменше мотивують школярів до занять фізичними вправами, є можливість знайти нових друзів (7,4 %), відчуття задоволення від фізичних вправ (7,4 %).

Для нас цікавими були відповіді учнів, від яких чинників залежить їхня участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Відповіді учнів наведені у таблиці 3.2. Так, найбільше на учнів вплинули друзі (24,1 %), вчитель фізичної культури (18,5 %) та батьки (14,8 %). Як свідчить таблична інформація, найменше впливають на активність учнів у самостійних заняттях фізичними вправами класний керівник (3,7 %), наявність спортивних споруд за місцем проживання (7,4 %) і рекомендація лікаря (7,4 %).

Як зазначалося, 63,7% учнів не займаються самостійно фізичними вправами. Основні причини того, що така значна кількість школярів не займаються самостійно фізичними вправами, виявилися такими: перевантаженість навчанням (33,3%), відсутність вільного часу (23,6%), відсутність мотивації до занять (13,6 %). Такі причини, як відсутність власного спортивного інвентарю (5,9%) та не дозволяє стан здоров'я (3,9 %) учні не вважають за вагомі.

На запитання: “На Вашу думку, від яких чинників залежить здоровий спосіб життя?” учні відповіли, що найбільше здоровий спосіб життя залежить від таких чинників: відмова від шкідливих звичок (36,3 %), раціонального збалансованого харчування (28,7 %), оптимального режиму праці і відпочинку (містить режим рухової активності і режим сну) (17,5 %).

Шляхом соціологічного дослідження ми визначили, який спосіб життя притаманний учням середнього шкільного віку. Так, на запитання: “Чи вважаєш Ти, що Твій спосіб життя є здоровий?” – лише 5,9% опитаних дали ствердну відповідь, 28,7% респондентів вважають, що ведуть швидше здоровий, ніж нездоровий спосіб життя, 36,3% опитаних вважають, що їхній спосіб життя швидше нездоровий, ніж здоровий. Зазначимо, що 17,5% учнів середнього шкільного віку відверто зізналися, що вони ведуть нездоровий спосіб життя, а 11,6% респондентів вагаються у виборі відповіді.

**Висновки.** Наведені результати опитування учнів свідчать про недостатнє розуміння значущості засобів фізичної культури для збереження та зміцнення свого здоров'я, формування здорового способу життя.

Отже, перед нами стоїть проблема, яку потрібно якнайшвидше розв'язати: зацікавити учнів середнього шкільного віку різними позашкільними заняттями, дати їм можливість проявити себе. Необхідно правильно і цікаво планувати заняття, щоб школярі були активними і дієвими, виховати в них силу волі і виробити потребу в систематичних заняттях фізичними вправами.

### Література

1. Беседіна О.А. Проблеми погіршення стану здоров'я дітей і підлітків в умовах навчального закладу // Актуальні проблеми і основні напрямки розвитку профілактичної науки і практики. / О.А. Беседіна, Т.М. Котакова, Г.М.

Даниленко. — Харків, 1997. — С. 51–55./ Режим доступу: [www.gymnasium172.edu.kh.ua](http://www.gymnasium172.edu.kh.ua)

2. Калиниченко І. О. Формування здоров'я школярів в умовах навчально-виховного закладу. / І.О. Калиниченко. // Довкілля та здоров'я. – К.:, 2003. – №3. – С. 59–61.

3. Круцевич Т.Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення. / Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ**

Капинус Ольга

Научный руководитель: преподаватель Крыжановская А.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность:** проблема развития физической культуры как социального феномена есть проблема формирования физической культуры личности. В свою очередь, проблема формирования личности в сфере физической культуры есть проблема совершенствования основ образования в области физической культуры, начинающего активно осуществляться преимущественно в условиях общеобразовательной школы [1].

**Цель:** проанализировать состояние и перспективы развития школьного физкультурного образования.

**Результаты исследования:** Вместе с тем, "физкультурное" образование в школе, подчиняясь в своем развитии решению задач физической подготовки, накопило к сегодняшнему дню множество научных и практических проблем: научно-методическое раскрытие основ процесса физического воспитания отражает постоянно присутствующую дилемму в определении функциональной направленности учебного предмета физической культуры ; школьным учебным программам присуща дискретность и разрозненность содержания учебного материала , слабая ориентация на развитие познавательной и творческой активности учащихся; целевая ориентация на выполнение школьниками нормативов физической подготовки задает структуру и содержание уроков физической культуры по типу тренировочных занятий, которые характеризуются однообразием учебного содержания, используемых средств и методов педагогических воздействий, увеличенным объемом физических нагрузок, подчас негативно сказывающимся на эффективности следующих по расписанию уроков; на фоне ухудшающегося состояния здоровья учащихся, увеличения учебной нагрузки и сокращения необходимого объема двигательной активности, в общеобразовательных школах все меньше используются физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, снижается эффективность работы с детьми, отстающими по физическому развитию, имеющими отклонения в состоянии здоровья, недостаточно реализуется дифференциация содержания образования в зависимости от групп здоровья; педагогическая практика учителя физической культуры,

осуществляемая без целевой установки на активное усвоение школьниками ценностей физической культуры [2;3].

Вместе с тем, предпринимаемое целенаправленное развитие физических качеств на уроках физической культуры не решает проблемы укрепления здоровья учащихся, повышения уровня их физической подготовленности. По данным специалистов в области медицины и физического воспитания, показатели физического развития и физической подготовленности современных школьников постоянно ухудшаются. Защитные функции и функциональные возможности их организма снижаются, суммарная двигательная активность ниже необходимого уровня (синдром гиподинамии). Избежать этих и других негативных явлений было бы возможно при условии активного включения школьников в физкультурную деятельность. Однако и эта возможность при существующей практике физического воспитания мало достижима, так как: интересы школьников к занятиям физическими упражнениями, особенно в их традиционных формах снижены; учебный предмет физической культуры по направленности своего учебного материала не обеспечивает готовность школьников "перейти" к самостоятельной организации целесообразных форм занятий физическими упражнениями, укрепления здоровья и повышения творческого долголетия [3].

В результате анализа состояния физической культуры и спорта на современном этапе, а также перспектив развития общей физической культуры населения и физической культуры сформулирован ряд задач, решение которых позволит обеспечить опережающий, вариативный и непрерывный характер образования; ориентацию образования на целостное развитие личности, её самоактуализацию и самоорганизацию; адаптацию образования к широкому кругу запросов и потребностей личности; ориентацию обучения по физической культуре на развитие ценностных смыслов; дальнейшее освоение новых физкультурных образовательных технологий.

Наиболее первостепенные из них следующие.

Создание рабочей группы для разработки и теоретического и практического обоснования региональной системы непрерывного физкультурного образования в соответствии с направлениями Национальной образовательной инициативы «Наша новая школа», отвечающей потребностям региона и способной обеспечить подготовку высокообразованной и творческой личности, обладающей способностью к перманентному саморазвитию и самореализации в профессиональной деятельности [3].

**Выводы.** Накопившиеся проблемы и противоречия сегодняшнего образования школьников в области физической культуры конечно же не могут быть разрешены лишь за счет заполнения отдельных "пустот" в сложившейся системе физического воспитания, или добавления "некоего" нового программного материала в учебный предмет физической культуры. Данные проблемы должны и могут разрешаться лишь на основе создания новой теоретической концепции, которая, становясь базовым ориентиром в развитии школьного "физкультурного" образования, будет определять последующую разработку и инструктивно-нормативных, и программно-методических, и

организационно-правовых материалов и документов. В связи с этим переход на 12-летнее обучение в школе открывает возможности не только создания новой концепции, но и эффективно и относительно быстро внедрять ее основные идеи и положения в практику школьного образования.

#### **Литература.**

1. Научно – методический журнал. «Школа-Пресс», «Физическая культура в школе». – М., 2003, №3.
2. Слостенин В. А. Педагогика : учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / В. А. Слостенин. – М. : Академия, 2007. – 567 с.
3. Столяров В. И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В. И. Столяров, И. М. Быховская, Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2008, – № 5. – С. 11–15.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ**

Касап Світлана

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Розвиток професійного інтересу студентів до навчальної роботи у процесі формування підготовки їх до професійної діяльності можливе за умови використання комплексу ігрових інновацій. Така методика проведення занять професійної і практичної підготовки формує у студентів всебічно гармонійний розвиток, зацікавлює їх до навчальної роботи та відтворює бажання до навчальної діяльності.

**Аналіз публікацій.** Поняття «гра» в педагогічній літературі трактується досить по-різному.

За Г. К. Селевком, гра – «це вид діяльності в умовах ситуацій, спрямованих на відтворення та засвоєння суспільного досвіду, в якому складається та вдосконалюється самоуправління поведінкою» [4, с. 58].

Н. П. Наволокова трактує пізнавальну гру як «спеціально створені ситуації, що моделюють реальність, із яких учням пропонується знайти вихід». На думку дослідниці, гра – багатогранна, вона розвиває, виховує, розважає, соціалізує. Але історично одна з головних її завдань – навчання. Вона сприяє формуванню необхідних якостей, навичок, звичок та розвитку здібностей. У педагогічній енциклопедії визначено гру – засіб фізичного, розумового та морального виховання [1, с. 30].

**Метою** роботи є розробка програми підвищення рівня фізичної підготовки студентів спортивно-ігровими засобами.

Завдання дослідження:

1. З'ясувати стан дослідження проблеми в науково-педагогічній літературі.
2. Розробити програму комплексної ігрової організації навчального процесу студентів з метою покращення фізичної підготовки.



Удосконалення фізичної підготовки студентів може бути ефективним, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами – засобами, методами й формами педагогічної дії, основною метою якої є виховання фізичних здібностей.

Що стосується методики виховання фізичних здібностей студентів, то її ефективність досягається тільки тоді, коли основні компоненти – обсяг та інтенсивність педагогічних дій, тривалість відпочинку та його характер, а також загальний обсяг співпадає з закономірностями розвитку підлітків відповідного віку, статі, рівня їх фізичної підготовленості та здоров'я.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Експериментальна методика проведення занять зі студентами наразі виграє поєднанням новітніх інформаційних можливостей та традиційною системи навчання.

Дослідження показують зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості студентської молоді. Особливу тривогу викликає виявлене зростання гіпертонічних реакцій, на вегетосудинній дистонії студентів, зросло число патології органів зору, серцево-судинної системи в середньому на 30% . Фізичне виховання в режимі навчальної роботи студентів регламентується навчальними планами і програмами, які розробляються і затверджуються вищими навчальними закладами. Організуючи і проводячи заняття зі студентами, необхідно взяти до уваги їх вікові морфо-функціональні та психологічні особливості.

Медико-біологічними дослідженнями А. С. Ровного, В. М. Ільїна, В. С. Лізогуба встановлено, що у студентів при завершенні росту тіла в довжину триває морфофункціональний розвиток організму. У цей період біологічного розвитку, період завершення становлення організму молоді людини, її організм має досить високу пластичність, адаптацією до фізичних навантажень [3].

Рухливі ігри на думку А. О. Мельнік необхідно класифікували на чотири групи згідно ступеню їх впливу та інтенсивності:

1. Ігри помірної інтенсивності. Режим виконання ігрових дій цієї групи сприяє розвитку аеробно-анаеробного механізму енергозабезпечення та вдосконалення витривалості.

2. Ігри середньої інтенсивності. Характер і тривалість виконання ігрових дій супроводжується розвитком анаеробно-гліколітичним енергозабезпеченням м'язової діяльності та сприяє вдосконаленню спеціальної витривалості.

3. Ігри високої інтенсивності. Виконання ігрових дій спрямовується на розвиток кардіореспіраторної функції (анаеробно-алактатного енергозабезпечення), пов'язаних з проявом різних видів витривалості.

4. Ігри низької інтенсивності. При цьому функції організму спрямовані на аеробне енергозабезпечення м'язової діяльності. Ігри спрямовані на вдосконалення загальної витривалості та інших фізичних якостей (гнучкості, координаційних здібностей, швидкості реакції) [2, с. 155].

Рухливі ігри застосовувалися в різних частинах занять з теорії і методики викладання фахових дисциплін. Так, у вступній частині використовувались ігри з метою організації студентів, здійснення загальної та спеціальної розминки, підготовки організму до виконання основних завдань та підвищення емоційного стану студентів (до 20% від загального часу заняття). Ігри мали помірний характер

інтенсивності. В основній частині занять використовувались поєднання рухливих ігор та ігрових вправ згідно теми, з метою вивчення, закріплення та удосконалення нових рухових дій (до 50% часу заняття). Спостерігались ігри середньої та високої інтенсивності. Заключна частина занять була представлена використанням ігор та ігрових вправ низької інтенсивності для зниження активності і фізіологічного навантаження студентів факультетів фізичного виховання, приведення організму до стану спокою (до 10% часу заняття). Комплекс ігор згідно частин занять наведений у додатку Е. Вцілому ігрові технології складала 80% часу занять, а решта часу відводилась на перевірку знань та умінь програмного матеріалу, що вивчається.

Дані види занять максимально стимулювали пізнавальну самостійність, творчу активність та ініціативу студентів. Навчання було спрямоване на розвиток, підвищення якості знань, формування працьовитості, потрібних у житті вмінь та навичок. Під час проведення занять великого значення набула емоційна сфера студентів, розвиток їх природних задатків та удосконалення фізичних здібностей.

**Висновки.** Таким чином, завдяки цілеспрямованого та науково-методичного підходу до підвищення фізичної підготовленості у студентів сформується необхідні знання з основ теорії, методи і організації фізичного виховання і спортивного тренування, що дозволить здійснити їх підготовку до роботи у ролі громадських інструкторів, тренерів і суддів, зміцнить здоров'я, підвищить розумову і фізичну працездатність.

### **Література**

1. Енциклопедія педагогічних технологій та інновацій / [автор-укладач Н. П. Наволокова]. – Х.: Основа, 2011. – 176 с.
2. Мельнік А. О. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у початковій школі: дис. канд. пед. наук: 13.00.04 «теорія і методика професійної освіти» / Анастасія Олександрівна Мельнік. – Кіровоград, 2015. – 246 с.
3. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х.: ХНАДУ. – 2015. – 556 с.
4. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Г. К. Селевко. – М. : Народное образование, 1998. – 256 с.

## **ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ПЕРСПЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Коваль Ірина

Науковий керівник: викладач Алиев Р.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальність** цієї теми в тому що з кожним роком збільшується кількість студентів в Україні. Відповідно до законодавства вища школа, вирішуючи завдання професійної підготовки, повинна забезпечити і фізичну підготовку студентів. Фізичне виховання студентів, таким чином, розглядається як невід'ємна, найважливіша частина загального виховання студентства.

**Ціль** даної статті полягає у ролі розвитку фізичного виховання та інших форм спрямованого використання фізичної культури у вищих навчальних закладах.

**Виклад основного матеріалу.** Технічний прогрес, стрімкий розвиток науки і дедалі зростаючу кількість нової інформації, необхідної сучасному фахівцю, роблять навчальну працю студента все більш інтенсивними та напруженими. Відповідно зростає значення фізичне виховання як засіб оптимізації режиму життя, активного відпочинку, збереження і підвищення працездатності студентів протягом усього періоду навчання у вузі. Поряд з цими засобами фізичне виховання забезпечує загальну та спеціальну фізичну підготовку стосовно до умов майбутньої професії.

Підвищення ролі спрямованого використання засобів фізичного виховання в період навчання у вузі фахівців обумовлено, зокрема, тим, що робочий режим студента характеризується малорухомістю, одноманітністю робочої пози протягом 8-10 годин. Фізичні вправи в цих умовах - основний чинник протидії негативним наслідкам гіподинамії, а також розумової і нервово-емоційного навантаження. Витрати часу на заняття фізичними вправами при цьому компенсуються завдяки підвищенню загальної працездатності, в тому числі і розумової [3, с. 95].

Метою фізичного виховання студентів є формування фізичної культури особистості. Завдання фізичного виховання. У процесі фізичного виховання студентів вирішуються такі основні завдання:

- зміцнення здоров'я засобами фізичної культури, формування потреби в підтримці високого рівня фізичної і розумової працездатності, самоорганізації здорового способу життя;
- підвищення рівня фізичної підготовленості;
- вдосконалення психомоторних здібностей, що забезпечують високу продуктивність професійно-технічних дій;
- створення у студентів системного комплексу знань, теоретичних основ і практичних навичок для реалізації їх потреби в руховій активності і фізичному вдосконаленні на виробництві, у побуті, сім'ї і раціональної організації вільного часу з творчим освоєнням всіх цінностей фізичної культури;
- створення умов для повної реалізації творчих здібностей студента;
- моральне, естетичне, духовний та фізичний розвиток студентів у ході навчального процесу, організованого на основі сучасних загальнонаукових і спеціальних технологій у галузі теорії, методики і практики фізичної культури і спорту.

У програмі з фізичного виховання студентів можна виділити три основні розділи: теоретичний; практичний; контрольний.

Матеріал теоретичного розділу передбачає оволодіння студентами системою науково-практичних і спеціальних знань, необхідних для процесів функціонування фізичної культури суспільства й особистості, вміння їх активного, творчого використання для особистісного та професійного розвитку, організації здорового способу життя при виконанні навчальної, професійної та соціокультурної діяльності [4, с. 42].

Практичний розділ програми реалізується на практичних та навчально-тренувальних заняттях. Практичний розділ передбачає як навчання займаються новим руховим діям, так і виховання фізичних якостей.

Матеріал контрольного розділу спрямований на диференційований і об'єктивний облік процесу та результатів навчальної діяльності студентів. Контрольні заняття забезпечують оперативну, поточну і підсумкову інформацію про рівень освоєння теоретичних, практичних і методичних знань і умінь, про стан і динаміку фізичного розвитку, фізичної і професійно-прикладної підготовленості кожного студента. В якості критеріїв результативності розробляються залікові вимоги та практичні нормативи, тести.

Тести необхідно проводити на початку навчального року як контрольні, що характеризують підготовленість при вступі до вузу, і в кінці - як визначальні зрушення за минулий навчальний рік. Фізичне виховання у ВНЗ проводиться протягом усього періоду навчання студентів у режимі навчальної діяльності та у позанавчальний час. Фізичне виховання студентів у режимі навчальної роботи здійснюється в наступних формах.

1. Навчальні заняття, передбачені навчальним планом і розкладом вузу. Виділяють теоретичні та практичні заняття.

Теоретичні - лекції, методичні практикуми, консультації, співбесіди.

Практичні практикуми, консультації, залікові змагання, контрольні тестування, змагання з загальнофізичної підготовки та обраного виду спорту.

2. Факультативні заняття, які є продовженням і додаванням до навчальних занять, які є основною формою. На факультативних заняттях вдосконалюється фізична підготовка студентів в обсязі вимог програмних норм, поглиблюється професійна фізична підготовка, розширюються знання з теорії і методики фізичного виховання, продовжується підготовка студентів до громадської фізкультурно-спортивної діяльності.

Фізичне виховання студентів у позанавчальний час (тобто поза обов'язкових занять) треба проводити в наступних формах.

1. Фізичні вправи в режимі навчального дня: ранкова гімнастика, вступна гімнастика, фізкультурні паузи, додаткові заняття та інше.

Фізкультпаузи проводяться після перших 4-х аудиторних чи практичних занять. Їх тривалість - 8-10 хвилин.

2. Організовані заняття студентів у позанавчальний час у спортивних секціях, в групах ЗФП, аеробіки, шейпінгу та др. проводяться під керівництвом педагога з фізичної культури і спорту.

3. Самостійні заняття студентів фізичними вправами у вільний від навчання час: а) на основі повної добровільності і ініціативи, б) за завданням викладача.

4. Масові фізкультурно-спортивні заходи, що проводяться у вихідні дні протягом навчального року та в канікулярний час. До них відносяться турпоходи, спортивні свята, спартакіади, змагання з календарем міжвузівських та внутрівузівських заходів.

Для перспективного розвитку студентів можна виділити наступні основні шляхи та напрями: загально-підготовче, спортивне, професійно-прикладне, гігієнічне, оздоровчо-рекреативне, лікувальне.

Загально-підготовчий шлях забезпечує всебічну фізичну підготовку студентів і підтримка її на рівні вимог державної програми фізичного виховання. Засоби загально-розвиваючі вправи без предметів і з предметами, легка атлетика, плавання та інших.

Спортивний напрямок забезпечує спеціалізовані систематичні заняття одним з видів спорту у відділеннях спортивного вдосконалення, а також участь у спортивних змаганнях з метою підвищення рівня спортивної майстерності.

Професійно-прикладний шлях сприяє використанню засобів фізичного виховання в системі наукової організації праці. Останнє відноситься, насамперед, до тих спеціальностей, професійна діяльність у межах яких вимагає специфічної фізичної підготовленості (геологів, будівників, фахівців транспортних засобів, представників різноманітних спеціальностей, військових професій тощо).

Гігієнічний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання для відновлення працездатності і зміцнення здоров'я. Засоби: ранкова гігієнічна гімнастика, загартовування, раціональний режим навчання і відпочинку, харчування у відповідності до вимог гігієни, оздоровчі прогулянки та інше.

Оздоровчо-рекреативний напрямок передбачає використання засобів фізичного виховання при організації відпочинку та культурного дозвілля у вихідні дні й у період канікул для зміцнення здоров'я. Засоби: туристичні походи, екскурсії, рухливі ігри та інше.

Лікувальний напрям забезпечує відновлення здоров'я в цілому або окремих функцій організму, знижених або втрачених в результаті захворювань, травм.

**Висновок.** Враховуючи, все вище перелічене що кумуляція фізичних та інтелектуальних навантажень може несприятливо позначатися на психічній працездатності студентів, треба на сесійне час планувати зниження напруженості тренувальних занять. Рекомендується, зокрема, використовувати вправи, що відрізняються помірною інтенсивністю, що дозволяє, з одного боку, уникнути надмірної кумуляції тренувальних і академічних навантажень, а з іншого - не знижувати рівня фізичної підготовленості.

### **Література.**

1. Белякова Р.Н., Тимошенків В.В., Тимошенко О.М. Диференційована програма оздоровлення студентів спеціальних медичних груп засобами фізичної культури - Мн., 2001 - 187 с.
2. Програма фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів РБ.- Мн., 1992. – 153 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Учеб. для ін-тів фіз. культ.: У 2 т. / Під загальною ред.Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова - М.:, 1976. – 325 с.
4. Теорія та методика фізичного виховання: Учеб.для студ.фак.фіз.культури пед.ін-тів / За ред.Б.А.Ашмаріна - М.: Просвещение, 1990. – 224 с.

5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория і методика фізичного виховання і спорту: Учеб. посібник для студ. висш. учеб. заведений. - М.: Академія, 2001. – 115 с.

## ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ

Крупский Дмитрий

Научный руководитель: Кольцова О.С.

*Херсонский государственный университет*

**Постановка проблемы.** История зарождения, развития и совершенствования спортивной стрельбы довольно занимательна и представляет интерес не только для спортсменов, но и для охотников. Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

Стоит заметить, что стрелковый спорт является одним из наиболее ранних прикладных видов спорта. Становление данного вида спорта началось от стрельбы из арбалета и лука. Соревнования в стрельбе начались еще в середине четырнадцатого века, когда появилось первое огнестрельное оружие. А появление нарезного оружия положило начало развитию пулевой стрельбы. В отличие от других видов спорта, где спортсмены встречаются в единоборстве друг с другом, в пулевой стрельбе стрелок ведет самый трудный из поединков - поединок с самим собой. Здесь важно умение владеть собой, показать все то, чему научился на тренировках, использовать свой соревновательный опыт [3].

**Цель исследования** - проанализировать развитие пулевой стрельбы в Украине и других странах мира.

**Изложение основного материала.** Уже к 90-ым годам девятнадцатого века пулевая стрельба стала очень популярной во многих странах мира. Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета были включены в программу первых Олимпийских игр 1896 года благодаря инициативе Пьера де Кубертена, семикратного чемпиона Франции по стрельбе из пистолета, и проводились регулярно на всех Олимпиадах (кроме Олимпиады 1924 года в США и Олимпиады 1928 года в Голландии). Уже с 1897 года стали проводиться чемпионаты мира по пулевой стрельбе.

Еще в 1452 году в Швейцарии состоялись первые соревнования по стрельбе. Они не носили формального статуса и проводились как праздничные мероприятия. Первые соревнования по пулевой стрельбе были проведены в 1824 году.

Во Франции в 1449 году были учреждены первые спортивные общества по пулевой стрельбе из огнестрельного оружия. Однако это не нашло одобрения со стороны правительства Франции. Но изобретение нарезного оружия с конической пулей в конечном итоге все же заставило правительство Франции признать полезность создания спортивных обществ по пулевой стрельбе. Первые соревнования в этом виде спорта прошли в 1864 году. Это повлекло за собой

создание новых спортивных объединений и союзов. К концу девятнадцатого века их насчитывалось свыше 1000.

В США благодаря деятельности товарищества национальной стрельбы первые стрельбы прошли в 1873 году. Эти соревнования вызвали огромный интерес со стороны населения и уже к 1900 году в различных стрелковых сообществах состояло свыше 100000 человек [1].

В России пулевая стрельба зародилась в конце девятнадцатого века. Первые соревнования носили статус народного состязания и прошли в Хабаровске 25 мая 1898 года. Именно эти соревнования и дали начало организации ежегодных первенств и чемпионатов России по пулевой стрельбе. Огромное значение для развития стрелкового спорта в СССР имело создание московского пролетарского спортивного общества «Динамо».

С 1958 года начали проводиться соревнования по пулевой стрельбе среди женщин. С 1994 года было предложено деление всех участников соревнований на две возрастные категории: взрослые спортсмены и юниоры (спортсмены не старше 21 года).

В программу Олимпийских игр стрельба пулевая входит с 1896 года, а стрельба стендовая с 1900 года. Разыгрываются 17 комплектов медалей.

В Украине стрелковый спорт начал набирать популярность в начале 1920-х годов.

Тогда сразу после летних VII Олимпийских игр в Антверпене, Бельгия, определилось несколько спортсменов, которые уверенно заняли места в сборной СССР и Украины. Среди известных довоенных стрелков можно назвать киевлянина Николая Титова, который смог достичь больших успехов, и уже в 1935 году улучшил два мировых рекорда.

К числу наисильнейших украинских стрелков-спортсменов того времени относятся известные мастера - Георгий Онисимов и Николай Писаренко. История олимпийского движения в Украине началась в 1952 году, когда украинские стрелки в составе сборной команды Советского Союза впервые приняли участие в XV Олимпийских Играх в Хельсинки.

1950-е годы подарили нам таких великих украинских стрелков киевлян: Григорий Купко, Василий Онищенко и Виталий Романенко, спортсменов из Львова: Владимир Кришневский, Николай Калиниченко, Дмитрий Бобрун, которые в 1954 году завоевали звание Чемпионов Мира, а так же тринадцатикратного Чемпиона Мира из Кировограда Моисея Иткиса.

В 1972 году Игры XX Олимпиады в Мюнхене ознаменовались победой одессита Якова Железняка, который стал лучшим стрелком Украины и Советского Союза 1972 года. В эти годы блистали выдающиеся стрелки Украины и СССР – киевлянка Нина Столярова, львовяне: Нона Калинина, Борис Мельник и Анатолий Булгаков.

На Чемпионатах Мира и Европы 1954-2007 гг. украинские спортсмены завоевали 54 золотых медали. Всего на Играх Олимпиад семь спортсменов Украины завоевали: 5 золотых, 1 серебряную, и 1 бронзовую медали.

В 2004 году XXVIII Олимпийские Игры в Афинах запомнились нам великолепной победой юной спортсменки из Чернигова Елены Костевич в стрельбе из пневматического пистолета.

Звездными успехами в 2008 году запомнилась всей Украине XXIX Олимпиада в Пекине. Две золотые и одна серебряная медали - итог выступления украинской пулевой стрельбы.

Также на Олимпийских Играх в Рио 23-летний украинец Сергей Кулиш заработал для сборной Украины первую медаль. Наш спортсмен завоевал серебро в стрельбе из пневматической винтовки на дистанции 10 метров [1, 2].

**Выводы.** С 1897 года все чемпионаты мира по пулевой стрельбе начали проводиться ежегодно. Это было очень важно для становления этого вида спорта. После окончания первой мировой войны чемпионаты мира возобновились лишь в 1921 году. Следующие 10 лет соревнования были регулярными. Однако начиная с 1933 года чемпионаты стали проводиться все реже (один раз в два года), а с началом второй мировой войны и вовсе были приостановлены. Первые послевоенные состязания по пулевой стрельбе были проведены только в 1947-1949 годах. С 1952 года было принято решение ограничить количество проводимых чемпионатов мира до одного в четыре года. Если бросить свой взгляд назад, то с момента начала проведения чемпионата мира по пулевой стрельбе в 1897 году проведено уже 48 состязаний.

Для иллюстрации прогресса пулевого спорта можно привести следующие цифры: чемпионат мира 1897 года собрал 25 стрелков, в то время как в 2002 году соревнования объединили свыше 2000 стрелков со всего мира.

Что касается Украины, то имеются достаточно убедительные доказательства того, что достижения украинских стрелков-спортсменов во время их участия в важнейших соревнованиях четырехлетия – XXIX Олимпийских играх свидетельствуют о существенных положительных сдвигах в развитии пулевой стрельбы, которая занимает заметное место в спортивной жизни нашей страны.

#### **Литература.**

1. Юрьев А. А. Пулевая спортивная стрельба / А. А. Юрьев. – М. : Физкультура и спорт, 1992. – 383 с.
2. Шилин Ю. Н. Пулевая стрельба : [учебно-методическое пособие] / Ю. Н. Шилин. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 315 с.
3. Вайнштейн Л. М. Психология в пулевой стрельбе. – М.: ДОСААФ, 1960.- 106 с.

## **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПОКАЗНИК ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ**

Луценко Аліна

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний рівень розвитку суспільства в значній мірі актуалізує наукові проблеми, пов'язані зі збереженням здоров'я і фізичним



розвитком учнів. Така стратегія соціально-економічного розвитку впливає на формування особистості, що призводить до глибоких змін у їхньому духовному, психічному й фізичному здоров'ї. Кількісна величина рівня фізичного розвитку відображає не тільки морфологічні особливості, але й функціональні можливості організму дитини (серцево-судинної і дихальної систем), його максимальну фізичну працездатність, рівень біологічної зрілості, загальну витривалість організму. Одним із основних принципів збереження і зміцнення здоров'я дітей є своєчасне визначення морфофункціональної зрілості, готовності організму, що росте до нових для нього умов і видів діяльності та організації, з урахуванням вказаних показників, профілактичних і оздоровчих заходів. Тенденція до погіршення стану здоров'я, показників фізичного розвитку учнів, біологічного віку, функціональних можливостей організму свідчить про актуальність вивчення показників фізичного розвитку із наступним цілеспрямованим застосуванням програми їх удосконалення. [3]

**Мета дослідження** – проаналізувати показники та групи фізичного розвитку школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичний розвиток є одним з найважливіших критеріїв в оцінці стану здоров'я. Він може бути всебічним і гармонійним, середнім, слабо вираженим, недостатнім і поганим. Оскільки фізичний розвиток - це процес, яким можна керувати, то його можна спрямовувати в певному напрямку (покращення рухових якостей, вдосконалення форми тіла, підвищення функціонального рівня окремих систем і органів тощо).

Фізичний розвиток людини значною мірою визначається її руховою активністю. У осіб, які систематично займаються фізичними вправами і спортом він набагато вищий, ніж у їх однолітків, що ними не займаються.

Визначено, що фізичний розвиток - це комплекс функціонально-морфологічних властивостей організму, який визначає здатність організму переносити фізичні навантаження, значні зміни умов зовнішнього середовища, зберігаючи функціональність систем організму в межах фізіологічних констант [2].

Фізичний розвиток характеризується змінами показників, які можна умовно поділити на три групи:

- показники будови тіла, які свідчать про морфологічні зміни тіла людини;
- показники розвитку фізичних якостей, що характеризують зміни рухових функцій;
- показники здоров'я, що віддзеркалюють морфологічні і функціональні зміни систем організму людини.

Показниками фізичного розвитку є:

- антропометричні та біометричні дані: зріст, маса тіла, життєва ємкість легень, об'єм грудної клітки;
- розвиток основних рухів (ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння та ін.);

- рівень фізичних якостей (швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості);
- рівень показників формування постави (вигинів хребта, відстані між кутами лопаток та ін.) [1].

Ріст і розвиток дитини - не тотожні процеси: ріст - це збільшення розмірів тіла та окремих його частин, а розвиток - диференціювання тканин і органів. Дитина росте і розвивається нерівномірно. В періоди сповільнення темпів росту інтенсивніше відбуваються процеси диференціювання тканин і формоутворення, а в періоди інтенсивного росту дещо сповільнюються темпи розвитку. Однак процеси розвитку і росту взаємопов'язані та неперервні. Їх черговість і послідовність значною мірою визначають вікові особливості дітей.

Визначено наступні групи фізичного розвитку школярів:

- 1 група - основна. До неї належать учні з добрим фізичним розвитком без відхилень у стані здоров'я. Допустиме фізичне навантаження - програма фізичного виховання дається в повному обсязі, дозволяються заняття у спортивних секціях;

- 2 група - підготовча. До неї належать учні з недостатнім фізичним розвитком, незначними відхиленнями у стані здоров'я. Допустиме фізичне навантаження - поступове освоєння комплексу рухових умінь і навичок;

- 3 група - спеціальна. До неї належать учні, які мають значні відхилення у стані здоров'я. Допустиме фізичне навантаження - заняття за спеціальною програмою. [2]

Фізичний розвиток найбільш оптимально проходить у процесі фізичного виховання за допомогою фізичних вправ, педагогічний вплив яких спрямований на оптимізацію біологічних процесів в організмі дитини. Зовнішніми кількісними показниками фізичного розвитку є зміни просторових параметрів і маси тіла.

Поняття розвиток та фізичний стан дають можливість якісніше розкрити сутність фізичного здоров'я як умови забезпечення рухової діяльності організму.

Вивчення науково-методичної літератури показує, що дотепер немає однозначного підходу до трактування терміну „фізичний стан”.

Фізичний стан - складне поняття, що включає багато аспектів особистості й функціональних показників організму, які зумовлені внутрішніми чинниками й життєвими умовами. Розглянемо ці аспекти.

У теорії та практиці фізичного виховання фізичний стан включає багато аспектів особистості та організму людини: стан здоров'я, функціональні можливості організму, фізичну підготовленість.

На підставі теоретичного аналізу тих визначень, які були зроблені за визначенням фізичного стану, ми можемо зазначити, що на перший план висувається фізична працездатність, функціональний стан серцево - судинної і дихальної систем, морфологічний стан, і при цьому деякі автори включають як складову частину фізичного стану показник фізичної підготовленості. [1]

**Висновки.** Фізичний стан дає можливість об'єктивно оцінити рівень фізичної підготовки. Фізичний стан - це показник процесу фізичної підготовки, спрямованої на розвиток фізичних якостей, вдосконалення фізичного розвитку, спеціальних фізичних навичок і умінь, підвищення функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем. Залучення підлітків до систематичних занять різноманітними видами фізичних вправ, як одного з найдоступніших і ефективних засобів збереження й розвитку їх здоров'я, вважається цілком виправданим. Тим паче, що систематичні заняття фізичною культурою позитивно впливають не тільки на загальний стан організму, але й виконують важливу соціально-виховну функцію, формуючи дитину як цілісну особу з позитивною мотивацією на здоровий спосіб життя .

#### **Література.**

1. Детская спортивная медицина: руков. для врачей / под ред. С. Б. Тихвинского, С. В. Хрущёва. – М.: Медицина. – 1991. – 560 с.
2. Дубогай А. Д. Физкультура: мы и дети / А. Д. Дубогай, Л. М. Мовчан. – К.: Здоровья, 1989. – 144 с.
3. Калиниченко І. Оцінка здоров'я та фізичного стану дітей молодшого шкільного віку / Ірина Калиниченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. – Т. 2. – С. 128 - 131.

## **ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Ляхевич Богдан

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Фізична підготовленість та фізичний розвиток є важливими характеристиками здоров'я, інтегральними показниками фізичної активності людини [1]. Відомо, що при виконанні фізичних вправ взаємодіють практично всі органи і системи організму. Враховуючи незаперечний вплив фізичної культури і спорту на підвищення і збереження розумової і фізичної працездатності студентів [2], регулюючи набір оздоровчих і тренувальних навантажень, можна цілеспрямовано впливати на стимуляцію розвитку і удосконалення фізичних якостей студентів.

Важливою умовою зростання спортивних результатів гімнастів є підвищення ефективності розвитку фізичних якостей. Однак, у науковій літературі практично недослідженою залишається проблема рівня фізичної підготовленості студентів-гімнастів. Вище зазначене зумовило актуальність нашого дослідження.

**Мета дослідження** – проаналізувати фізичний розвиток та фізичну підготовленість студентів, що займаються спортивною гімнастикою.

**Виклад основного матеріалу.** Аналіз результатів дослідження фізичного розвитку гімнастів подано в табл. 1. На думку дослідників (Адамович Э.А., Листочин В.И. Бойко Н.С. Булич Е., Кобза М. та ін.), довжина тіла слугує

одним з найбільш стабільних показників фізичного розвитку, тому що вона менше, ніж інші соматометричні ознаки, залежить від впливу чинників довкілля.

Таблиця 1

### Характеристика показників фізичного розвитку гімнастів

Показники фізичного розвитку	Результат	Якісна оцінка
Довжина тіла, см	176,5	Середній рівень
Маса тіла, кг	67,12	Середній рівень
Обвід грудної клітки, см	86,44	Середній рівень

За класифікацією національного інституту здоров'я США нормою чоловічого зросту варто вважати 160-180 см. Тому отримані середні дані обстеження довжини тіла студентів-гімнастів варто сприймати як такі, що відповідають міжнародним нормам.

Маса тіла (табл. 1) більш лабільна, ніж довжина тіла, і перебуває, за свідченнями науковців у прямій залежності від різноманітних чинників, в першу чергу від способу життя. Тому цей показник не менш важливий для вивчення й оцінки фізичного розвитку студентів-гімнастів.

Аналіз отриманих результатів розвитку загальної фізичної підготовленості показав, що такі показники, як витривалість, сила, швидкість, гнучкість оцінені трьома балами і адекватні якісному показнику «середньому рівню розвитку».

Результати тестування фізичної підготовленості студентів-гімнастів подано в таблиці 2.

Таблиця 2

### Рівень фізичної підготовленості гімнастів

Тест	Результат	Якісна оцінка
Витривалість (біг на 3000 м), хв./с	13,45	Середній рівень
Сила (динамометрія), кг	48,8	Середній рівень
Швидкісно-силові якості:		
- піднімання в сід за 1 хв., разів;	47,8	Вище середнього
- стрибок у довж. з місця, см;	225	Середній рівень
- стрибок угору, см	53,1	Вище середнього
Швидкість (біг 100 м), с	14,2	Середній рівень
Спритність (біг 4 x 9 м), с	9,2	Вище середнього
Гнучкість (нахил тулуба вперед), см	15,9	Середній рівень

Що стосується швидкісно-силових якостей, які в першу чергу тісно пов'язані зі швидкістю і силою м'язів, то за двома показниками (піднімання в сід за 1 хв. і стрибок угору) гімнасти віднесені до групи з вище середнім рівнем розвитку.

**Висновки.** Отримані експериментальні дані фізичного розвитку та фізичної підготовленості студентів-гімнастів можуть слугувати як вихідні дані для подальшого порівняльного дослідження даної проблеми і враховуватися при організації диференційованого навчального-тренувального процесу з фізичного виховання.

**Література.**

1. Адамович Э.А., Листочин В.И. Оценка физического развития студентов гуманитарных и технических вузов //Теор. и практ. физич. культ. – 1996. – № 5. – С. 51-56.

2. Канішевський С.М. Науково-методичні та організаційні основи фізичного вдосконалення студента. – К.: ІЗМН, 1999. – С. 270 с.

## **ЗАКОНОМІРНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

Макаров Олександр

Наукові керівники – *викладач Руденко В.С., доцент Голяка С.К.*

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Самостійна робота належить до визнаних і ефективних методів навчання, тому різні її аспекти постійно привертають увагу дослідників. Зокрема, вивчалися питання про мету, завдання, функції самостійних робіт, розглядалася їх класифікація, дидактичні умови організації тощо.

Виховання звички самостійно і притому систематично займатись фізичною культурою органічно пов'язане з вихованням інших позитивних звичок, наприклад, дотримуватись складеного розпорядку дня, проявляти наполегливість, дисциплінованість, організованість, вимогливість до себе. Таким чином, формування самостійності в учнів займатись фізичною культурою потрібно розглядати як органічну складову частину всієї виховної роботи, організовану школою, сім'єю, громадськістю [1-4].

Пошуку засобів підвищення ефективності фізичного виховання дітей та підлітків присвятили свої дослідження різні вчені [1-4]. Організаційно-педагогічне та методологічне підґрунтя удосконалення системи фізичного виховання школярів наведено у дослідженнях Л.В.Волкова, О.Д.Дубогай, Т.Ю.Круцевич, О.С.Куца, Б.М.Шияна, О.Г.Шалара; фізичному вихованню в системі самостійних занять учнів молодших класів присвятили свої дослідження С.М.Козацька, Н.А.Симон, А.Г.Сухарев, Б.М.Шиян та інші.

**Мета роботи** – розглянути основні закономірності організації самостійних занять фізичними вправами дітей молодшого шкільного віку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження були проведені в загальноосвітній школі № 53 м. Херсона. У дослідженнях брали участь 55 учнів 3-го класу (29 хлопчиків і 26 дівчат).

Нами було проведено анкетування, після якого було визначено відношення учнів до самостійних занять фізичними вправами.

Опитування допомогло виявити кількість учнів, які самостійно займаються фізичною культурою та мотиви нею займатися, що дало можливість з'ясувати реальний стан залучення учнів 3 класу до самостійних занять фізичними вправами.

Під час бесіди та анкетування з дітьми встановлено, що більшість отримує задоволення від занять фізичною культурою. Необхідно відмітити, що діти віддають перевагу урокам фізичної культури. Значна кількість дітей виконує

фізкультурні хвилинки, бере участь у спортивних святах. Однак, регулярно виконують ранкову зарядку тільки кожен четвертий учень, іноді – кожен другий учень, не виконують – кожен четвертий учень.

У молодшому шкільному віці спостерігається зацікавленість дітей до занять з різних видів спорту. За нашими даними, 64,1 % хлопчиків та 46,7% дівчаток займаються у спортивних секціях, перевагу діти віддають таким видам спорту, як спортивні танці, футбол, єдиноборства, теніс.

Діти, які не займаються спортом (35,9% хлопчиків та 53,3% дівчаток, вказують, що основні причини, це - відсутність коштів – 25,0%-41,6%, низький стан здоров'я – 18,8%-25,0%, не подобаються заняття – 16,7%-31,3%%, не дозволяють батьки – 16,7%-24,9%.

Таким чином, формування стійкої мотивації дітей до занять фізичною культурою і спортом в більшості залежить від батьків, вчителів, тренерів.

Більшість дітей, як хлопчиків (82,3%), так і дівчаток (76,7%) вважає, що заняття фізичною культурою впливають на здоров'я; 11,8% хлопчиків та 16,6% дівчаток не змогли дати відповідь на це запитання; 5,9% хлопчиків та 6,7% дівчаток - не пов'язують заняття фізичною культурою зі здоров'ям людини.

Серед факторів, які впливають на рівень здоров'я - 42,2% школярів віддають перевагу заняттям фізичною культурою (41,1% хлопчики та 43,4% дівчатка), 28,1% - вказують на особливу роль харчування (26,4% хлопчики та 30,0% дівчатка), 29,7% - інші фактори (32,5% хлопчики та 26,6% дівчатка).

Аналіз відповідей дітей дає уявлення про організацію вільного часу дітей: більшість дивиться телебачення (20,6% хлопчики та 26,7% дівчатка), грається чи працює на комп'ютері (47,0% хлопчики та 26,7% дівчатка). Значно менше часу діти приділяють наступним видам діяльності: виконання уроків (11,8% хлопчики та 23,3% дівчатка), читання книг (5,9% хлопчики та 13,3% дівчатка), перебування на свіжому повітрі (14,7% хлопчики та 10,0% дівчатка).

На питання як ви ставитеся до самостійних занять фізичним вправами більшість учнів відповіло, що позитивно і займаються ними (регулярно – 35,5% хлопчики та 33,3% дівчатка; або займаюся періодично за бажанням – 52,9% хлопчики та 46,7% дівчатка). Лише 11,8% хлопчиків та 20,0% дівчаток відповіли, що не займаються і не хотіли б займатися самостійно фізичним вправами. Серед цих учнів і частки учнів, які відповіли що займаються не регулярно основним причинами які не дозволяють займатися самостійно фізичним вправами були наступні відповіді: немає бажання 11,8%-16,7%; немає часу – 35,2%-40,0%; немає де займатися – 6,7-8,8%.

Вирішальним для учнів початкових класів в плані формування позитивної мотивації до самостійних занять фізичними вправами є зміст і якість проведення уроків фізичної культури в школі.

**Висновки.** Встановлено, що рівень фізичної підготовленості хлопчиків і дівчаток експериментальної групи значно підвищився порівняно з аналогічним рівнем в учнів контрольної групи. Результати приросту за показниками розвитку фізичних якостей серед учнів експериментальної групи становили на рівні 14,4%-91,9% у хлопчиків та 12,1%-89,8% у дівчаток, тоді як подібні

результати приросту показників серед учнів контрольної групи становили – 3,8%-46,1% у хлопчиків і 4,2%-37,1% у дівчаток.

### **Література.**

1. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. / О.Дубогай // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №1. – С. 17-19.
2. Козацька С.М. Самостійні заняття фізичними вправами – шлях оволодіння валеологічними знаннями, навичками здоров'я школярів. / С.М.Козацька. // Педагогічні, психологічні та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. статей. – 2000. - №6. – С. 36-39.
3. Хоменко Н.М. Виховання інтересу до уроків фізкультури. / Н.М.Хоменко. // Початкова школа. - 1992.- №3-4. – С. 29.
4. Шалар О.Г. Мотиваційно-організаційний етап – важливий крок у підготовці підлітків до самостійних занять фізичною культурою. / О.Г.Шалар. // Фізична культура в школі. – 2003. - №2. – С. 14-15.

## **МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ**

Мариновська Дар'я, Ткачук Олена

Науковий керівник : викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми** Важливою потребою кожної людини і суспільства в цілому є укріплення і збереження здоров'я, гарне самопочуття та настроїв, висока працездатність та творче довголіття. Вивчення проблеми укріплення, відновлення здоров'я найбільш актуальні для України. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я з кожним роком збільшується кількість хворих та інвалідів [3,с. 124 - 128]. Формування мотивації до фізично-спортивної діяльності особистості — це безперервний процес, який виникає з раннього дитинства і продовжується впродовж всього життя людини. Тому мотивація тісно пов'язана з конкретними інтересами особистості (бажання мати красиву фігуру).[1,с. 46-47]. Найбільш послідовно ці методологічні принципи формуються в концепції П.Я. Гальперіна. Головний зміст концепції — теорія планомірного поетапного формування – полягає в описі послідовності етапів. Фізична культура в освітній діяльності студентів значно підвищує розумову працездатність (12 – 25%), крім того, від цього залежить рівень здоров'я людини.

За даними Міністерства охорони здоров'я близько 90% дітей, підлітків і юнаків мають різні відхилення в стані здоров'я, більше 59% незадовільну фізичну підготовленість. За останні 5 років на 41% збільшилась кількість учнів та студентів, які відносяться до спеціальних медичних груп. Домінуючими хворобами є хвороби органів дихання та часті повторні вірусні захворювання (95%), що має свідчення про зниження опору організму людини до шкідливих факторів навколишнього середовища [1,с. 147-160].

**Мета дослідження:** вивчення мотивів та інтересів студентів до занять фізичними вправами і спортом.

**Завдання:** - визначити особливості побудови структури мотивів фізкультурно-спортивної діяльності; виявити систему факторів, при наявності яких можна сформувати мотиваційну сферу студента у необхідному напрямку.

**Результати дослідження та їх обговорення:** у експерименті взяли участь студенти 1-2 курсів педагогічного університету м. Кривого Рогу. За допомогою анкетування було визначено відношення студентів до фізичної активності на заняттях фізичної культури та у вільний час. У ході експерименту вдалося з'ясувати, що 81% студент бажають укріпити здоров'я (Рис.1). При вивченні питання, що стосується навантаження фізичними вправами 68% відмічають, що займаються фізичними вправами додатково, 21% вважають, що, на їх думку, навантаження на заняттях з фізичного виховання високі, 72% - середні і 6% – низькі.

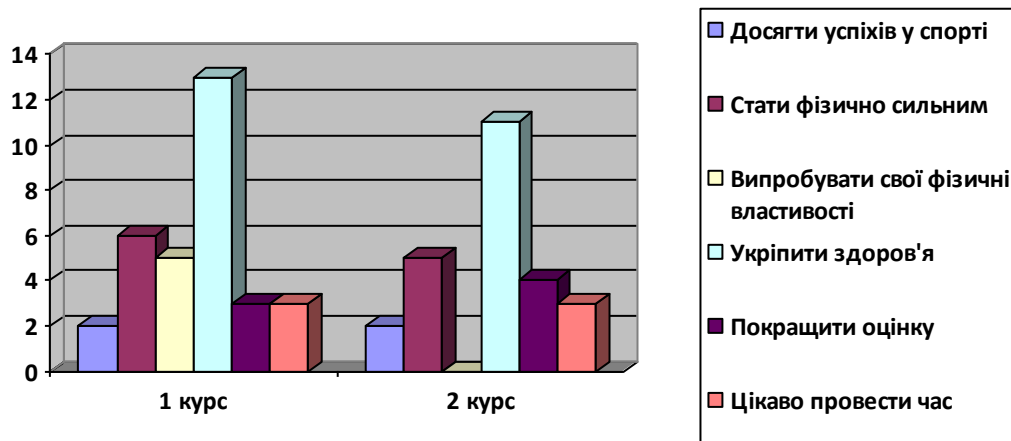


Рисунок 1. Пріоритетність занять фізичними вправами

Метою дослідження було виявлення особистих пріоритетів щодо фізичних якостей. Учасникам експерименту було запропоновано наступне завдання: розставити у порядку особистої важливості фізичні якості людини (Рис.2).

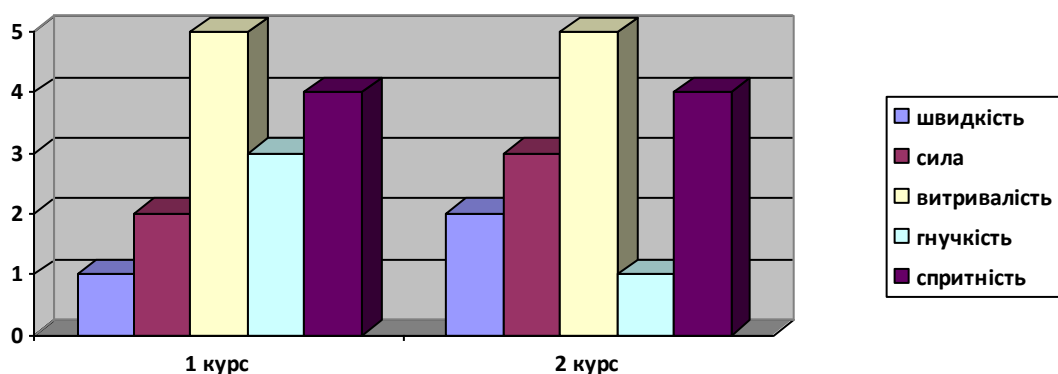


Рисунок 2. Пріоритетність фізичних якостей в уяві студентів

Студенти перших курсів вважають, що гнучкість є головною у спортивній діяльності людини (24%); 23% надали перевагу швидкості, 20,8% - спритності, 20% - силі і 12% - витривалості. На думку другого - головною є витривалість



(25,6%), 22,4% студентів обирають швидкість, 21,7% - силу, 20% - спритність, 12,2% - гнучкість. Таким чином ми виявили, що найважливішою фізичною якістю для студентів є гнучкість (24,8%) та витривалість. Ми припустили, що пріоритетність даних якостей можлива при більшій інформативності або направленості, спрямованою заняттями фізичного виховання на розвиток гнучкості та витривалості. Можливо респонденти вважають, що саме гнучкість впливає на красу будови тіла, а витривалість сприяє працездатності людини.

**Висновки.** Фізичне виховання – це система соціально-педагогічних заходів, спрямованих на зміцнення здоров'я та загартування організму. Гармонійний розвиток форм, функцій і фізичних якостей та можливостей людини – сприяють формування життєво важливих рухових навичок та вмінь. Мотивація до занять фізичною культурою характеризується прагненням людини до успіхів в різних видах діяльності, здібність до конкуренції; прагненням до досконалості, бажань напруженої роботи. У його основі лежать емоційні переживання, пов'язані з соціальним прийняттям тих успіхів, які досягаються особистістю. Визначення мотиваційної сфери до різних видів діяльності застосовується як потребами, так і відповідними цілями.

#### **Література.**

1. Вовченко І. Визначення рівня індивідуального здоров'я у дітей 7-10 років за різними системами оцінки //Спортивний вісник Придніпров'я. 2005. - №2.
2. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков: Уч. Пособие. К.: Олимп. Литература. 1999. – С. 147-160.
3. Кардялис К.К., Зоузиене И.Ю. Влияние знаний о физической культуре и здоровом образе жизни на отношение школьников к физической активности // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2012. - №4. — С. 4-8.

## **ВИЗНАЧЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ**

Миронов Павло

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** На теперішній час, стан здоров'я та фізичної підготовленості учнів значно погіршився, що веде за собою погіршення фізичного розвитку та здоров'я подальшого покоління. Причини цього явища різноманітні: недостатня увага цій сфері з боку держави, забруднення навколишнього середовища, зникнення спортивних баз та інвентарю та ін.

Питанню процесу фізичної підготовки приділяли увагу багато вчених у галузі фізичної культури, а саме Ашмарин Б.А., Линець М.М., Волков Л.В., Платонов В.М., Шиян Б.М. та ін. Вони досліджували індивідуальність особистості, фізичні критерії вікової періодизації, вимоги до учнів, рівні їх фізичної підготовленості та багато іншого.

Отже, наше дослідження є актуальним та спрямоване на вдосконалення процесу фізичного виховання в загальноосвітніх закладах.

**Мета дослідження** полягає у визначенні рівня фізичної підготовленості учнів 8-х класів.

**Виклад основного матеріалу.** Вивчивши літературу [1,2,3], що стосується процесу фізичної підготовки на заняттях фізичною культурою та визначення рівня фізичної підготовленості підлітків, ми дійшли до висновку, що завдання виховання фізично розвинутої людини може успішно вирішуватися тоді, коли навчання і виховання проходять з урахуванням всіх особливостей учнів та визначення попереднього рівня розвитку фізичних якостей, що дозволяє скорегувати систему підготовки.

У дослідженні рівня розвитку фізичної підготовленості брали участь хлопці та дівчата - учні ЗОШ №48 м. Херсона.

Дослідження проводилося за допомогою наступних тестів: човниковий біг 4x9 м, піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, підтягування на перекладині, біг на 1500 м, біг 60 м, нахили тулуба вперед з положення сидячи.

Для визначення рівня розвитку фізичних якостей учнів, ми проаналізували результати тестів (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Середні результати тестування рівня фізичних якостей учнів**

Тестування	Хлопці		Дівчата	
	Отриманий рез-т	Рівень розвитку	Отриманий рез-т	Рівень розвитку
Човниковий біг 4x9 м, с.	10.2	Дост.	11.1	Дост.
Стрибок у довжину з місця, см	198	Дост.	171	Дост.
Підтягування, раз.	7	Сер.	9	Дост.
Біг – 1500 м, с.	6.45	Дост.	8.28	Дост.
Біг – 60 м, с.	9.2	Дост.	9.9	Дост.
Нахил вперед з положення сидячи, раз.	9	Дост.	18	Вис.

Аналізуючи отримані дані, ми бачимо, що майже всі показники знаходяться в межі достатнього рівня. Найгірший результат комплексного тестування був отриманий під час тесту „Підтягування” у хлопців. Середній результат всієї групи за даним тестуванням дорівнює 7, що відповідає лише середньому рівню фізичної підготовленості. Найкращий результат був отриманий в тесті „Нахил вперед з положення сидячи” у дівчат, який дорівнює 18, що відповідає високому рівню.

Для більш детального аналізу отриманих даних, ми проаналізували кількісне та відсоткове співвідношення за рівнями фізичної підготовленості.

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що найгірші показники були отримані в бігу на 1500 м (4 показника початкового рівня) та в підтягуванні (1 результат початкового рівня). Достатньо високий показник був отриманий в результаті нахилу вперед з положення сидячи - 12 результатів високого рівня та жодного показника початкового рівня.

У відсотковому значенні отримані дані розподілилися наступним чином:

- за результатами тесту „Човниковий біг” 7,4% учнів мають високий результат, 85,2% - достатній та 7,4% - середній результат;
- за результатами тесту „Стрибок у довжину з місця” 22.2% учнів мають високий результат, 66,7% - достатній та 11.1% - середній результат;
- за результатами тесту „Підтягування” 14,9% учнів мають високий результат, 44.4% - достатній та 37% - середній результат та 3,7% - низький;
- за результатами тесту „Біг 1500 м” 14,9% учнів мають високий результат, 48% - достатній та 22.2% - середній результат та 14.9% - низький;
- за результатами тесту „Біг 60 м” 22.2% учнів мають високий результат, 51.9% - достатній та 25.9% - середній результат;
- за результатами тесту „Нахил вперед з положення сидячи” 44,4% учнів мають високий результат, 37.1% - достатній та 18.5% - середній результат.

**Висновки.** Фізична підготовленість здобувається у результаті використання усіх видів підготовки та характеризується підвищеною працездатністю. Її варто розглядати в першу чергу як процес пристосування організму до функціональних навантажень, що підвищуються, до великих вимог у прояві сили і швидкості, витривалості і гнучкості, координації рухів і спритності, до психічних напруг і інших вимог спортивної діяльності

Загалом, середні результати комплексного тестування рівня фізичної підготовленості учнів знаходяться на достатньому рівні. Ці показники обов'язково необхідно враховувати при побудові системи занять.

#### **Література.**

1. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания /Б. А. Ашмарин. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – С. 76-98.
2. Волков Л. В. Физическое воспитание учащихся / Л. В. Волков. - К. : Радянська школа, 1988.-154с.
3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. - Львів: Штабар, 1997. – 208 с.

## **ВИДИ СПОНСОРСТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ**

Могильний Олександр

Науковий керівник: доцент Борецька Н. О.

*Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*

**Актуальність теми.** Слід зазначити, що для організаторів спортивних заходів спонсорство є одним з головних джерел доходу, а для спонсорів таке партнерство – засіб нарощування своїх нематеріальних активів. Компанії інвестують в спортивні змагання, розраховуючи окупити свої вкладення, як правило, за рахунок реклами і розповсюдження інформації про їх товари і послуги.

Достатньо широко питання розвитку фізичної культури в сучасних ринкових умовах, і зокрема, розширення фінансування за рахунок спонсорів, розглядали такі автори, як Вакалов Л.Г. (2003), Гуськов С.І. (1995), Мічуда Ю.П. (2007), Переверзін І.І. (2003), Степанова О.М. (2003, 2004) та ін.

**Мета роботи:** полягає у вивченні особливостей спонсорської діяльності і видів спонсорства у фізичній культурі та спорті.

**Виклад основного матеріалу.** Спонсорство як соціально-економічне явище з'явилося в нашій країні порівняно недавно. Само слово спонсор означає поручитель, гарант. Під спонсоруванням розуміється опікування, підтримка певного виду діяльності в різних формах, серед яких переважає фінансова.

Нині існують такі види спонсорської підтримки: спортивне спонсорство; спонсорство культури; соціальне спонсорство; екологічне.

Найбільше розвинене спортивне спонсорство. Висока ефективність вкладення коштів у цю сферу, масовість глядацької аудиторії, популярність спортсменів і спортивних команд сприяють стрімкому розвитку цього виду спонсорства.

Спонсорство здійснюється для окремих спортсменів, спортивних команд, спортивних змагань, розважально-спортивних заходів. Спонсор зазвичай бере на себе зобов'язання повністю або частково екіпірувати спортсменів, команду певними видами ресурсів, забезпечує транспортом, медичними послугами тощо.

Спонсорована сторона, у свою чергу, зобов'язується пропагувати підприємство-спонсора, використовувати фірмові кольори та символіку на спортивному одязі, спортивних спорудах, знаряддях, транспорті спортивної організації, брати участь у рекламуванні товарів спонсора, наголошувати на активній участі спонсора в усіх справах команди або окремого спортсмена за будь-якої нагоди. Велика популярність спортивних заходів дає змогу успішно продавати як товари, що безпосередньо пов'язані зі спортом, так і товари, які не стосуються спорту.

Спортивні змагання, по суті, мають дві аудиторії: одна — це глядачі, які присутні на трибунах, друга — ті, хто дивиться змагання по телебаченню, слухає спортивні програми, репортажі по радіо. Коли змагання викликають значний інтерес, спонсори платять за те, щоб під час спеціальних перерв у змаганнях презентували їхні товари, продавали їх, надавали відповідні послуги.

Телебачення і радіо надають змогу і "споживати" спортивні змагання, і діставати від них задоволення значній глядацькій аудиторії (інколи, як у випадку Олімпійських ігор, — це глядачі всього світу). Реклама, що пов'язана зі спортом, має вигоди від величезної аудиторії — на неї працюють комерційні заставки, передачі, у назвах яких згадується ім'я спонсора, комплексні рекламні заходи та інші засоби впливу на потенційного споживача. Використовують усе — логотип фірми на екрані, розміщення в телестудії фірмового знака, назву шоу, підсумки статистичних оглядів, рекламні паузи, перерви. Широко використовують різноманітні товари-нагадування, пов'язані зі спортом, а також низку товарів, які не стосуються безпосередньо спорту, але виробляються або пропонуються спонсорами змагань, спортивних команд, заходів та окремих спортсменів. [3]

Розглянемо види спонсорів по низхідній – від самого щедрого до самого економного.

- Генеральний спонсор - здійснює фінансування одержувача спонсорської допомоги в обсязі 50%. Він має найбільш повний спонсорський пакет, що включає максимальну кількість ефективних опцій. Крім того, генеральний спонсор має вплив на діяльність спонсорованого об'єкту.

- Титульний спонсор - фінансує спонсорований об'єкт приблизно в тому ж обсязі, що і генеральний. На відміну від генерального, титульний спонсор не має впливу на внутрішню політику одержувача спонсорської допомоги. Але у нього є важлива перевага – його логотип розміщується на уніформі учасників спонсорованого проекту, команди і т. п., або міститься в назві спонсорованого об'єкта. Це створює ілюзію, що титульний спонсор є власником чи засновником спонсорованої організації.

- Офіційний спонсор - покриває витрати одержувача у розмірі 25% бюджету спонсорованого об'єкта. У відповідності зі своєю часткою він має чверть опцій спонсорського пакету.

- Спонсор - Вкладає в діяльність спонсорованого об'єкту мінімальну частину - у розмірі 10%. Як правило, йому дістається реклама, в мінімальному об'ємі

- Спеціальний спонсор - це широка лінійка спонсорських пакетів, пропонована спонсорам в обмін на фінансування вузькоспеціалізованих статей витрат. Найбільше поширення має інформаційне спонсорство. У обмін на згадку засобу масової інформації розміщують статті і замітки у своїх електронних і поліграфічних виданнях, транслюють радіо і телепередачі. [7]

Як один з прикладів ефективного залучення спонсорів в спорті, розглянемо досвід НОК України, який вже сьогодні проводить активну маркетингову політику, залучаючи на підтримку національного олімпійського руху провідні компанії України, зокрема «МТС», «Чернігівське», «Самсунг Електронікс» та ін. Інвестиції спонсорів дають можливість реалізовувати олімпійські програми, надавати фінансову допомогу федераціям, виплачувати стипендії спортсменам, тренерам і фахівцям сфери фізичної культури і спорту.

Дослідження показало, що НОК України є учасником маркетингової ТОП програми Міжнародного Олімпійського Комітету. Основними партнерами програми ТОП є Coca-cola, Pepsi, Kodak, Lenovo, Mcdonald's, Panasonic, Samsung, Adidas, Nike, Visa. Зараз МОК прагне обмежити кількість спонсорів. Раніше їх кількість складала близько 250 компаній. На сьогоднішній день тенденція змінилася – спонсорами МОК виступають виключно глобальні компанії, які готові надати великі гроші, в той же час, отримавши повний пакет прав. Наприклад, тільки компанія Coca-cola підтримує 280 програм фізичної активності в 115 країнах світу.

Розглядаючи детальніше Програму ТОП, слід зазначити, що взаємодія з відомими компаніями, які виступають в ролі спонсорів дає вагомий внесок у фінансування олімпійського руху в Україні. На сьогоднішній день у НОК України зареєстровано 15 офіційних спонсорів, серед яких такі світові бренди, як Юнісон Груп, МТС, Coca-cola, Samsung, Перший Національний, Спорт-Експрес, Bosco, Прем'єр-готель, Олімпійська Арена та ін.

У 2013 р. НОК України і оператор мобільного зв'язку МТС підписали новий партнерський договір, згідно якому МТС здійснює фінансову підтримку олімпійського руху протягом чотирьох років. [5].

Завдяки продовженню контракту, МТС зберіг статус Генерального спонсора і мобільного оператора Олімпійської збірної України з 2013 р. по 2016 р. Окрім фінансових вкладень і забезпечення мобільним зв'язком, МТС планує провести достатньо велику кампанію популяризації спорту за допомогою реклами і залучення зірок Олімпійського руху для того, щоб люди бачили спортсменів, знали їх життєві історії і відчували себе частиною цього. Першою спробою були рекламні ролики за участю олімпійського чемпіона по боксу Олександра Усика [5].

Варто також відзначити, що з червня 2014 р. Державний Ощад. банк України став офіційним спонсором Національного Комітету спорту інвалідів України і підтримує українських паролімпійців. Як офіційний спонсор Ощадбанк направляє зусилля на розвиток фізичної культури і спорту інвалідів, а також забезпечить банківське обслуговування паролімпійців і дефлімпійців. Зокрема, більше 80 спортсменів вже отримали платіжні карти міжнародної платіжної системи Visa з нарахованою на них винагородою за отримані медалі на Іграх 2014 року [4].

**Висновки.** Світовий досвід доводить, що спонсорство є потужним маркетинговим інструментом. Будучи особливими формами соціальних інвестицій бізнесу, спонсорство володіє потужними ресурсними можливостями – воно пов'язує компанію або торговельну марку з певною подією чи явищем, надає додаткові ринкові характеристики товарів і послуг, створює нові контакти з цільовими групами.

Сьогодні ринок реклами перенасичений настільки, що навіть великим компаніям важко виділитися на тлі загальної маси. Саме тому компанії звертаються до спонсорства як більш сучасного вигляду реклами. При цьому багато хто вже сьогодні розуміють, наскільки важливі позитивний імідж фірми і її зв'язки з громадськістю та державою. Саме на цій ідеї можливо побудувати стратегію залучення спонсорів до підтримки спорту.

### Література

1. Гуськов С.И. Спортивный маркетинг : Олимпийская литература. / С. И. Гуськов. – К. : Вагриус, 1996. – 295 с.
2. Гуськов С. И. Профессиональный спорт: / С.И. Гуськов, В. Н. Платонов, М. М. Линец, Б. Н. Юшко. – К. : Олимпийская литература, 2000. – 392с.
3. Как стать спонсором спортивных событий с выгодой для своей компании? Анализ опыта [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.sponsorstvo.info/folder107.html>
4. Лукашук В. І. Спортивне спонсорство в Україні: проблемні питання та шляхи їх вирішення / В. І. Лукашук [Електронний ресурс]. – Режим доступу:[http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkhnu/Soc\\_dos/2011\\_948/Lukawuk.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/natural/vkhnu/Soc_dos/2011_948/Lukawuk.pdf)

5. МТС підтримає олімпійців ще на чотирьох Олімпіадах // МТС TODAY, 2013. – [Електронний ресурс] : <http://today.mts.com.ua/posts/mts-podderzhit-olimpijcev-eshhe-na-chetyrex-olimpiadah>

## РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мороз Андрій

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Однією з найважливіших фізичних якостей є гнучкість, як здатність виконувати рухи з великою амплітудою. Часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль людина не може повністю реалізувати рухові дії з великою амплітудою. Значну увагу приділяють дослідженню гнучкості такі вчені: Б.В.Сермеєв, Л.В.Волков, В.М. Заціорський, І.О.Кузнєцова, Б.М.Шиян, Л.П. Сергієнко, Г.А. Васильков, В.Д. Полига, В.Н. Платонов та ін. Тому проблема визначення з метою подальшого вдосконалення цієї якості є актуальною.

**Мета дослідження** - визначити і проаналізувати рівень розвитку гнучкості в учнів 7-х класів.

**Виклад основного матеріалу.** Структура опорно-рухового апарату людини дозволяє їй виконувати рухові дії з великою амплітудою. Проте, часто через недостатню еластичність м'язів, зв'язок і сухожиль вона не може повністю реалізувати ці можливості. Водночас, якщо у людини належним чином не розвинена рухливість у суглобах, то вона не зможе оволодіти технікою багатьох рухових дій [1].

Гнучкість як рухова якість людини - це її здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою [3].

Розвивати гнучкість до граничних величин немає потреби, бо надмірна розтягнутість м'язів, зв'язок та сухожиль може призвести навіть до пошкоджень суглобів, тому гнучкість слід розвивати лише до такого рівня, який забезпечує виконання необхідних рухових дій без особливих на це зусиль. Для цього величина гнучкості повинна бути лише дещо більшою за ту максимальну амплітуду, з якою економно виконують рухову дію.

Виконання вправ на гнучкість сприяє зміцненню суглобів, підвищенню міцності м'язів, зв'язок та сухожиль, удосконаленню координації, ефективному оволодінню технікою фізичних вправ, уникненню травм [1,2].

У дослідженні на виявлення рівня розвитку гнучкості брали участь хлопці та дівчата віком 12-13 років. Це 30 учнів 7-А і 30 учнів 7-Б класів ЗОШ №31. Дослідження проводилося за допомогою тестів: «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» та «Викрут палиці».

Після обробки результатів ми отримали вихідний рівень розвитку гнучкості в учнів 12-13 років. Результати тестів наведені у таблиці 1.

В тесті «Нахил тулуба вперед із положення сидячи» за даними середньої арифметичної величини 7-Б клас показав на 0,4 см кращий результат ніж 7-А клас. Також, трохи кращий результат було визначено в 7-Б класі за обробленими результатами тесту «Викрут палиці». Учні 7-А класу на 1 см відстали від своїх одноліток з паралельного класу. Отже, згідно даних математичної статистики ми можемо сказати, що учні 7-Б класу мають трохи нижній рівень розвитку гнучкості.

Таблиця 1

## Середні результати тестування 7-А та 7-Б класів

Класи Тести	7 - А	7 - Б
Нахил тулуба вперед із положення сидячи	10,8	11,2
Викрут палиці	42,5	44,5

Для того, щоб порівняти отримані результати з нормативними вимогами, ми перевели отримані дані у відсоткове значення. За 100% ми взяли показник високого рівня за результатами тестування «Нахил вперед» 7-А клас має результат у межі високого рівня, а 7-Б дуже високий рівень розвитку даної якості. За результатами тестування «Викрут палиці», ми бачимо, що результат обох класів знаходиться на середньому рівні. Вони отримали 87% та 83% розвитку за даним показником відповідно.

**Висновки.** Порівнявши результати методами математичної статистики, ми визначили, що рівень розвитку гнучкості в учнів 7-А та 7-Б класах майже однаковий. За результатами тестування „Нахил вперед” ми визначили, що показники обох класів знаходяться в межі високого рівня (98% та 100% відповідно).

За результатами тестування «Викрут палиці» ми визначили, що показники 7-А та 7-Б класів також майже однакові та відповідають середньому рівню (87% та 83% відповідно).

Отримані дані про рівень розвитку гнучкості в учнів віком 12-13 років надають можливість вчителю визначити і розробити методику вдосконалення даної якості на уроках фізичного виховання з врахуванням віку, статі та індивідуальних особливостей.

**Література.**

1. Волков Л. В. Методика виховання фізичних здібностей учнів / Л. В. Волков. - К.: Радянська школа, 1980. – 104 с.
2. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991.- 542 с.
3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. - Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2002. – 272 с.



## ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Мороз Валерій

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Реалії сучасного життя ставить перед ланкою охорони здоров'я завдання подальшого покращення організації та якості медичного забезпечення фізкультурного руху. На заняттях фізичною культурою і спортом (як під час тренувань так і під час змагань), не дивлячись на найпильніші міри профілактики можливі ті чи інші травми, які можуть бути викликані внутрішніми чи зовнішніми причинами, активною діяльністю самого спортсмена, довго або багаторазово діючими механічними факторами.

Профілактика травм під час занять фізичною культурою та спортом є завданням державної важливості. З метою боротьби зі спортивним травматизмом необхідно постійно вести облік травм, аналізувати отримані дані з наступною розробкою профілактичних заходів. В цьому повинен брати участь кожен викладач разом з шкільним медичним працівником. Узгоджена робота спортивного і шкільного лікаря, адміністрації школи і педагога, основана на всебічних знаннях причин спортивних травм, робить можливим їх попередження [1, 3].

**Мета дослідження** – проаналізувати причини виникнення та методи попередження травматизму на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** До *причин* травматизму відносяться зміни у стані дитини, що виникають не тільки в процесі занять фізичною культурою, але і під впливом неблагополучних зовнішніх і внутрішніх умов.

1. *Стан втоми і перевтоми.* Особливо небезпечні наступаючі при цих станах розладнання координації, а також погіршення захисних реакції і уваги. Це вносить дисгармонію в координовану роботу антагоністичних груп м'язів, зменшує амплітуду рухів в окремих суглобах, супроводжується втратою вправності у виконанні рухів і веде до ушкоджень. Причиною розриву м'язів у учнів може бути і порушення процесу їх розслаблення.

2. *Зміни функціонального стану* окремих систем організму, що викликані перервою у заняттях у зв'язку з якими-небудь захворюваннями та іншими причинами.

3. *Особливості біомеханіки* і порушення біомеханічної структури рухів. Причиною різних ушкоджень можуть бути перенапруга м'язів через нераціональне проведення занять, порушення в управлінні рухами при недостатньому оволодінні руховими навичками; при раптовій зміні рухових задач.

4. *Недостатня фізична підготовка* учнів до виконання напружених або складнокоординованих вправ.

5. *Недоліки постави та фізичного розвитку* [1, 2].

Профілактика травматизму тісно пов'язана з проблемою багатолітньої підготовки учнів, яка передбачає наступні вимоги:

- строго послідовність задач, засобів і методів тренування учнів;
- неухильне зростання об'єму засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки;
- послідовність об'єму та інтенсивності тренувальних навантажень і їх постійний ріст;
- суворе дотримання принципу поступовості при застосуванні тренувальних і змагальних навантажень [3].

Основними *методами* попередження травм на уроках фізкультури є:

- допуск до занять учнів, які пройшли медогляди;
- забезпечення суворої дисципліни учнів на уроках фізкультури;
- поступовість у навантаженні і послідовність в оволодінні руховими навичками;
- індивідуальний підхід до початківців;
- правильний показ учителем вправ;
- проведення достатньої розминки перед складними і важкими вправами і перед змаганнями;
- суворе дотримання правил змагань, інструкцій і положень по проведенню спортивних завдань;
- забезпечення надійною і своєчасною страховкою тих, хто займаються гімнастикою, акробатикою та ін.;
- уважний огляд і перевірка місць занять, обладнання, снарядів апаратів, спортивного інвентарю, а також стану поверхні майданчика – ґрунту, поля, льоду місць відштовхування і приземлення при стрибках;
- нормальне навантаження майданчиків, залів та інших місць занять;
- заняття в костюмах, що відповідають даному виду спорту і сезону;
- використання спеціальних захисних пристосувань: наколінників, рукавиць, шоломів та ін. [2, 3].

**Висновки.** Головними причинами дитячого травматизму, пов'язаного з різними видами падінь, являється відсутність у дітей елементарних вмінь безпечного падіння, низький рівень фізичної підготовки, недостатній рівень розвитку психофізичних показників, які визначають оптимальну діяльність в нестандартних і складних умовах, що в цілому попередило і високий рівень травматизму.

Аналіз робіт з профілактики дитячого травматизму, показав, що ефективність даних заходів залежить в значній мірі від рівня підготовки вчителів. Однією з основних умов, необхідних для практичної реалізації програми профілактики дитячого травматизму, є спеціальна підготовка вчителів фізичної культури.

#### **Література.**

1. Запорожонов В. А. Контроль в спортивной тренировке / В. А. Запорожанов. – К.: Здоровье, 1988. – 243 с.

2. Коробейников Н. К. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов специальных учебных заведений / Н. К. Коробейников, А. А. Михеев, И. Г. Николенко. – М.: Высшая школа, 1999. – 384 с.

3. Ревенко Т. А. Профилактика травм у школьников / Т. А. Ревенко, Т. А. Устинова, В. Г. Климовитский. – К.: Здоров'я, 1995. – 45 с.

## **ПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ВОЛЕЙБОЛУ З ЮНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ**

Нагель Раїса

Науковий керівник: викладач Третяков О.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Оволодіння прийомами гри у волейбол - складний процес, що вимагає тривалого часу, тому заняття з волейболу слід починати в дитячому віці. Цілеспрямоване використання рухливих ігор підвищує інтерес дітей до занять, їх емоційність і результативність. Одночасно здійснюється загальне ознайомлення зі змістом, правилами гри, розвиваються елементарні рухові навички. Навички володіння м'ячем у дітей, які необхідні для навчання волейболу, недостатньо міцні, тому на заняттях необхідно проводити рухливі ігри, які допомагають засвоювати технічні прийоми волейболу. Умілий підбір і проведення рухливих ігор прискорює і полегшує процес навчання техніці гри у волейбол.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вплив рухливих ігор на підготовку волейболістів розглядають у своїх роботах Железняк Ю. Д., Хапко П. А., Слупський Л. Н., Фурманов А. Г., Чернов В. С., Клещов Ю. В. та ін. Аналіз їх робіт показує, що рухливі ігри є одним з провідних засобів навчання волейболу на початковому етапі.

**Метою** нашої роботи є визначення ефективності і необхідності використання рухливих ігор на заняттях з волейболу для швидшого оволодіння технічними прийомами гри на початковому етапі навчання.

**Виклад основного матеріалу та результати дослідження.** Навчальна програма для дитячо - юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо - юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю передбачає розподіл тих, хто займається, на групи підготовки відповідно до їх віку меж. У групі початкової підготовки займаються діти 9-10 років. На заняттях з ними необхідно застосовувати ігри і вправи, що готують до засвоєння техніки виконання прийомів гри у волейбол. На початковому етапі навчання необхідно більше урізноманітнювати вправи, при цьому особливу увагу слід звертати на ігри, в яких діти навчаються різним діям з м'ячем. Тільки після того, як вони навчаться вільно володіти м'ячем, доцільно проводити підготовчі рухливі ігри, які сприяють навчанню прийомів гри у волейбол [1, с. 60].

Широке застосування рухливих ігор і естафет викликає зацікавленість дітей і підвищує ефективність занять з волейболу. При навчанні прийомам гри у волейбол необхідно ретельно стежити за тим, щоб ті, хто займається,

оволоділи раціональною технікою і навчилися виконувати прийоми гри правильно. Це в більшій мірі залежить від підбору і систематичного застосування рухливих ігор. Навчання техніці повинно проводитися з урахуванням специфіки волейболу, яка полягає в тому, що всі технічні прийоми виконуються щодо м'яча який рухається, тобто в своїй основі має тонке поєднання всіх рухів гравця з напрямом і швидкістю польоту м'яча. Систематичне застосування рухливих ігор складає відмінну особливість навчання техніці новачків, створює умови для правильного виконання технічного прийому і виключає появу ряду помилок, на виправлення яких витрачається зазвичай дуже багато часу. Рухливі ігри допомагають вирішувати одне із завдань, що стоїть перед тренерами на етапі початкової підготовки, - навчання основним технічним прийомам гри у волейбол: подача м'яча, передача м'яча зверху двома руками, передача м'яча знизу двома руками, нападаючий удар, блок [2, с. 59].

Однією з вирішальних умов навчання є раціональність обраної методики, яка будується, в першу чергу, на основі обліку вікових особливостей дітей, їх фізичного розвитку і підготовленості. Особливе значення в роботі з дітьми має висока емоційність процесу навчання, яка досягається включенням рухливих ігор в різні частини заняття. Це характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще не значна (мале фізичне навантаження у вправах на засвоєння техніки).

Слід пам'ятати, що дитячому організму властиве не тільки швидке стомлення, але і швидке відновлення працездатності, тому при навчанні необхідно якомога більше урізноманітнювати вправи. Рухливі ігри створюють емоційний підйом і дають можливість підтримати певний рівень навантаження при навчанні технічним прийомам на початковому етапі.

Процес навчання можна умовно розділити на три етапи: первинного навчання, поглибленого розучування і закріплення рухів.

При первинному навчанні прийомам увага дітей повинна бути спрямована на якість виконання кожного руху. Наприклад, при навчанні передачі м'яча зверху двома руками можна проводити у формі рухливих ігор («Свічка», «Летючий м'яч», «Карусель» та ін.). Це підсилює інтерес і активність дітей, наближає дії до ігрових умов. Один з безумовних чинників привабливості рухливих ігор – особливо в командних наявність елементів змагань. Елементи змагань, зокрема на хороше виконання рухів, стимулює юних волейболістів до оволодіння технікою рухових дій. При поглибленому розучуванні прийомів гри відпрацьовується точність виконання, виправляються наявні помилки, формується правильне відчуття руху в цілому. Відомо, що тільки шлях багатократних повторень у будь-якому вигляді спорту є заставою створення міцних навичок, зміцнення технічної майстерності. На цьому етапі рекомендуються ігри з елементами змагань, які допомагають уникати одноманітної роботи. Одноманітні заняття не дають позитивних результатів і є головною причиною великого відсіву тих, хто займається [3, с. 37].

Основне завдання етапу закріплення дій з м'ячем полягає в створенні стійкої, автоматизованої навички. Поступове ускладнення завдань, створення

нових різноманітних умов забезпечує швидке формування навичок володіння та контролю м'яча.

Ігрова форма організації учбових занять повинна відповідати етапам навчання. Спочатку проводяться ігри на правильність виконання прийому, потім ігри зі змаганнями на швидкість, точність, спритність і т. п. Тобто завдяки включенню «емоційного важілю», ті, що займаються, забувають про втому, продовжують тренування з бажанням та інтересом. Але тут не слід забувати, що характер емоцій у грі не сприяє спеціальному виробленню в ході її проведення нових, точних, тонких, скоординованих рухів, з чим пов'язана спортивна техніка. Тому необхідно особливо ретельно стежити за правильністю виконання технічного прийому в рухливій грі. Тоді гра є відмінним засобом удосконалення рухів, зокрема в умовах несподіваної обстановки, що змінюється. Техніці рухів у волейболі властива велика варіативність. Беручи участь в іграх, діти набувають навичок абсолютно точно виконати необхідний прийом навіть за наявності відволікаючих подразників. Більш того в ігровій ситуації виробляється гнучкість навички, створюються передумови для прояву його в нових динамічних умовах. У зв'язку з різноманітністю ігрових дій у волейболістів, які починають, удосконалюються навички, що мають велике прикладне значення [3, с. 39].

Ігри визначаються специфікою волейболу і, в той же час відрізняються від цієї гри. Вони направлені на виховання якостей і навичок, необхідних волейболістові. Дуже важливо, щоб техніка гравця була здійсненою. Це полегшує пристосування до умов гри і дії різноманітних чинників. Специфічною особливістю волейболу є те, що виконання будь-якого прийому проходить не ізольовано, а пов'язано з іншими прийомами, які виконуються партнерами з команди або суперником.

У групах початкової підготовки діти вільно тримають м'яч, можуть засвоїти певну послідовність зміни ситуацій, підпорядковувати свою діяльність свідомо поставленій меті, ухвалювати рішення, відповідно ситуації. Тому рекомендується включати в заняття рухливі ігри для закріплення навичок дій з м'ячем, поступово ускладнюючи завдання. Для свідомого оволодіння діями з м'ячем необхідно після показу і пояснення дати дітям можливість застосувати отримані знання в різних іграх.

Важливою умовою підвищення рухової активності дітей є підбір і поєднання ігор з м'ячем, з використанням фронтального і поточного способу організації. Поступове навчання технічним прийомам в рухливій грі забезпечується їх систематичним виконанням на місці, а потім в русі, при протидії суперника, у поєднанні окремих дій з м'ячем і без м'яча. На базі рухів, що вже склалися, з'являється можливість формувати достатньо складні дії з м'ячем, навички виконання їх певним способом.

Рухливі ігри з м'ячем сприяють розвитку більшості основних рухів. У ході таких ігор діти розвивають точність у просторі і в часі, виразність руху, швидкість, спритність. Велика роль відводиться формуванню просторово-часових характеристик рухів, оскільки гравцям необхідно виконувати певні рухи відповідно руху м'яча, погоджувати їх з силою удару по м'ячу.

Ігри підбираються в наступній послідовності:

- індивідуальні ігри, в яких кожен гравець виконує завдання незалежно від інших;
- групові, в яких гра проводиться між групами гравців, але кожний з них діє самостійно;
- командні, в яких гра проводиться між командами, а результат залежить від взаємодії гравців всієї команди.

**Висновки даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в даному напрямі.** На основі вивчення і аналізу науково-методичної літератури можна зробити наступні висновки.

Використання рухливих ігор на заняттях з волейболу позитивно впливає на процес оволодіння прийомами гри дітей, які займаються в групах початкової підготовки відповідно до нової навчальної програми з волейболу. Рухливі ігри на заняттях з волейболу застосовуються для швидшого оволодіння технічними прийомами гри.

Для правильної організації і методики проведення занять з волейболу з використанням рухливих ігор необхідно враховувати вікові особливості дітей, їх фізичний розвиток та підготовленість. Необхідно розділяти ігри з більшою спрямованістю на розвиток фізичних якостей та ігор із спрямованістю на навчання технічному прийому.

Основою методики проведення рухливих ігор на початковому етапі формування навиків володіння м'ячем повинно бути звернення уваги дітей на якість виконання кожного руху. При формуванні дій з м'ячем доцільно застосовувати певні орієнтири, що інформують про протікання руху і його результат. Це і буде перспективою дослідження даної проблеми.

### **Література.**

1. Волейбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. - К.: ФВУ, 2009. - 168 с.
2. Фурманов А. Г. Волейбол в школі. К.: Радянська школа, 1987. - 168 с.
3. Хапко В. Е. Волейбол-юным. - К.: Здоров'я, 1987. - 120 с.
4. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения. - М.: АСАДЕМА, 2002. - 308 с.

## **КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ**

Найденко Євген

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Протягом життя людини рухова активність відіграє різну роль: у дитячому віці вона визначає нормальний розвиток організму, найповнішу реалізацію генетичного потенціалу підвищує опірність до захворювань. Саме в період розвитку організм найбільш чутливий до впливу різноманітних несприятливих факторів зовнішнього середовища, зокрема й до

обмеження рухової активності. Індивідуальна норма рухової активності повинна базуватися на доцільності та користі для здоров'я, отже, треба орієнтуватися на показники, що характеризують фізичне здоров'я дітей. Важливо не тільки знати, скільки потрібно рухатися і робити локомоцій протягом доби чи тижня, а й з якою метою, якого рівня фізичного стану треба досягти. Це потребує визначення спрямованості фізичних вправ і параметрів фізичних навантажень. З огляду на це, особливого значення набуває контроль у фізичному вихованні, що обумовлює актуальність нашого дослідження [1,3].

**Мета дослідження** - здійснити аналіз сучасних теоретичних основ здійснення контролю у фізичному вихованні школярів.

**Виклад основного матеріалу.** Основна мета контролю у фізичному вихованні полягає у виявленні адекватності педагогічно спрямованих впливів та їх ефектів запланованим результатам. Якщо встановлено невідповідність, треба вжити заходів для корекції керівних впливів [2].

Це дає змогу розглядати процес фізичного виховання як керовану систему, в якій логічно виокремити кілька видів контролю: попередній, оперативний, поточний.

Контроль з боку викладача, тренера, педагога, що здійснюється згідно з його професійними функціями, кваліфікацією, називається педагогічним.

Контроль стану свого організму особою під час виконання фізичних навантажень й у різні періоди відновлення називається самоконтролем.

*Завдання педагогічного контролю* – виявити рівень можливостей і готовність особи до занять фізичними вправами [2]. Отримані дані дають змогу:

- організувати відносно однорідні групи за віком, функціональними можливостями, фізичною підготовленістю, мотивами, інтересами (підгрупи в класах, групи здоров'я, групи за видами спорту);

- дібрати, розробити, конкретизувати програми фізичного виховання згідно з індивідуальними особливостями тих, хто займається [1].

Перед початком занять із новим контингентом у дошкільних закладах, школах, вищих навчальних закладах, секціях, оздоровчих групах необхідно провести медичний огляд (згідно з яким лікар надає допуск до занять), а також спеціальне педагогічне обстеження, завдання якого:

- визначити особливості індивідуального фізичного розвитку – його темп, біологічний вік у дітей і морфологічний статус (довжина, маса тіла, охватні розміри) – у дорослих;

- рухового досвіду та об'єму рухових умінь, навичок, пов'язаних із ними знань;

- фізичної підготовленості (за результатами виконання рухових тестів та їх оцінки відносно нормативів фізичного стану);

- мотивації та інтересу до наступних занять [2,3].

Щоб визначити кожен із перелічених показників, можна застосовувати різні методи, які збільшували б обсяг інформації про фізичну підготовленість особи та її морфофункціональний статус. Через це треба відокремити дослідницькі та практичні завдання у сфері фізичного виховання. Дослідження

дають змогу звузити коло параметрів для вимірювання та вибрати найбільш інформативні з них для практичного використання. [1]

Під час контролю визначають:

1) *поведінкову реакцію осіб* на керівні команди викладача. Шляхом спостережень та опитування викладач отримує інформацію про інтерес до занять чи конкретного завдання, розуміння завдання чи бажання його виконувати; правильність виконання завдань, що визначає подальші дії викладача (схвалення, осуд і пошук стимулів, корекція завдань);

2) *техніку виконання завдань*; методом візуального спостереження, а також відеозйомки можна оцінити та зареєструвати технічні характеристики виконання вправ із їх подальшим аналізом та виправленням помилок;

3) *адекватність вибраної програми* поставленим завданням;

4) *адекватність фізичних навантажень* функціональним можливостям організму осіб, що займаються;

5) *інтенсивність* виконання навантажень [2,3].

Щоб оцінити адекватність та інтенсивність фізичних навантажень, використовують суб'єктивні, об'єктивні та візуальні критерії.

До суб'єктивних критеріїв належать відчуття, що виникають в організмі під час виконання вправ. Об'єктивні критерії – це показники різних систем організму, які вимірюють за допомогою приладів (ЧСС, АТ, дані ЕКГ тощо), візуальні – ознаки, які сприймаються неозброєним оком (різке почервоніння, блідість шкіри обличчя, посиніння губ, тощо) [2].

На підставі динаміки суб'єктивних, об'єктивних і візуальних критеріїв розробляють оцінку і практичні рекомендації щодо контролю за їх адекватністю та інтенсивністю.

Педагогічний контроль повинен враховувати зміни зовнішнього середовища, температури повітря, напрям вітру, дощ, сніг, що зумовлюють необхідність внесення оперативних корекцій у зміст занять, розподіл засобів, методів, тощо [3].

**Висновки.** Педагогічний контроль дає необхідну інформацію, яку використовують у процесі управління фізичним вихованням, вона дозволяє встановити початковий рівень фізичного стану особи, а також контролювати динаміку результатів показників тренувальних впливів у процесі занять. Добір адекватної системи впливу пов'язаний із процедурою програмування занять на підставі треба зорієнтовувати також на оцінку відновлюваних процесів, аналіз самопочуття, визначення статусу організму та налаштованість до заняття.

### **Література.**

1. Дятленко С. Медико-педагогічний контроль на уроках фізичної культури / С. Дятленко // Заступник директора школи. – 2012. - №1. – С. 36-39.

2. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. - К. : Олімпійська література, 2011. – 224 с.

3. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2007. – 248 с.



## ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ, ЯК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ

Пенський Павло

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** За останній час особливо актуальною є проблема здорового способу життя, формування у молоді звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, прищеплення їй необхідних знань і умінь у галузі фізичної культури і спорту.

Турбота про здоров'я молоді завжди була і буде справою дорослих – сім'ї та навчальних закладів. Під час фізкультурно-оздоровчої діяльності відбувається становлення ментальних прикмет: почуттів, емоцій, прагнень, бажань, мотивів. Студент намагається відкрити самого себе, удосконалити свої органи чуття, фізичні здібності та підготовленість, у нього формується відповідальність, обов'язок, гідність тощо [3].

Цілеспрямована організація фізкультурно-оздоровчої діяльності сприяє і соціальному розвитку, оскільки в процесі між особистісного спілкування виявляються симпатії, товарицькість, дружба, відбувається соціально-психологічна адаптація в спортивній команді, групі спортсменів, формуються офіційні та неофіційні лідери.

**Мета дослідження** – дати характеристику фізкультурно-оздоровчої діяльності молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Фізичне виховання відіграє важливу роль у формуванні підростаючого покоління, зміцнення і збереження його здоров'я, підвищення працездатності, підготовці до життя, майбутньої професійної діяльності та захисту батьківщини. У той же час не може не турбувати тенденція щодо значного погіршення здоров'я і фізичної підготовленості дошкільників, учнівської і студентської молоді [1].

Статистика свідчить, що сьогодні до 90 % дітей, учнів і студентів нашої країни мають відхилення у стані здоров'я, а понад 50 % - мають незадовільний стан фізичної підготовленості. Це є наслідком недостатнього обсягу рухової активності молоді, які не можуть забезпечити шкільні уроки фізичної культури. Однак збільшення обсягу рухової активності молоді лише за рахунок уроків фізичної культури не забезпечить її підвищення до біологічної потреби в рухах. Отже самостійні заняття з фізичної культури та спорту додають процесу фізичного виховання безперервний характер, який забезпечує високу ефективність всій системі фізичного виховання.

Індивідуальні фізичні заняття допомагають молоді забезпечити підвищення біологічної потреби в рухах, сприяють найбільш успішному освоюванню програми. На заняттях молоді люди мають можливість оволодіти новими руховими навичками і вміннями, підвищити спортивну майстерність.

Організація індивідуальних занять молоді передбачає і підвищення рівня теоретичних знань в області фізичної культури і спорту, підготовку до

виконання тесту оцінки стану фізичної підготовленості та нормативів програми з фізичного виховання; удосконалення вмінь, навчальних і факультативних занять, оволодіння технікою конкретного виду спорту [2].

До індивідуальних занять належать: ранкова гігієнічна гімнастика, загартування, фізкультхвилинки, виконання домашніх завдань з фізичної культури, ігри на подвір'ї.

Під час індивідуальних занять фізичними вправами особлива роль належить самоконтролю за станом здоров'я та фізичним розвитком і підготовленістю, приналежність до медичної групи, аби не зашкодити здоров'ю.

Однією з найбільш поширених і доступних форм індивідуальних занять фізичною культурою є ранкова гімнастика. Її головне призначення – оптимізувати перехід від тривалого відпочинку (сну) до повсякденної життєдіяльності. Ця своєрідна розминка активізує функції систем організму, долає «інерцію спокою» [1,2].

Гімнастичні вправи слід виконувати в добре провітреній кімнаті при відкритій квартирці або вікні, а, по можливості, на свіжому повітрі, приймаючи повітряні ванни. Після виконання ранкової гімнастики корисно вмивання, обтирання або обливання холодною водою. Комплекси кожен тиждень слід поновлювати і ускладнювати, виконувати в один і той же час, збільшуючи інтенсивність виконання [1].

У межах зарядки можна частково розв'язати і такі завдання, як відновлення і збереження нормальної постави, підтримання досягнутого рівня розвитку окремих рухових якостей, загальної тренуваності. Але все це можливе лише доти, доки не призводить до невиправданого форсування навантажень.

Виходячи з розпорядку навчального закладу, його студенти щоденно перебувають 5-7 годин у статичному стані, що несприятливо позначається на життєдіяльності їхнього організму. Знижується інтенсивність кровообмінних процесів, виникають застійні явища в організмі, порушується постава (сутулість, асиметрія плечового поясу), погіршується діяльність серцево-судинної системи і мозку, спричиняючи гіпоксію і призводячи до швидкої втоми [2].

Під час занять і праці слід робити перерви і виконувати фізичні вправи, щоб зняти втому, яка виникла (фізкультурні хвилинки). На великих перервах слід теж виконати фізичні вправи і займатись рухливими іграми.

Стверджують, що емоційна розрядка рухом – стародавня форма встановлення рівноваги в організмі. Систематичні заняття фізичними вправами не тільки зміцнюють м'язи, а й підвищують функціональні можливості серцево-судинної, дихальної та інших систем, значно зміцнюють нервову систему [1].

**Висновки.** Індивідуальні фізичні заняття допомагають молоді забезпечити підвищення біологічної потреби в руках, сприяють найбільш успішному освоєванню програми. На заняттях молоді люди мають можливість оволодіти новими руховими навичками і уміннями, підвищити спортивну майстерність.

У процесі індивідуальних занять набувають знання та уміння планувати і проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний

розвиток. Таким чином, у молодій людині виробляється звичка до індивідуальних занять, фізичних вправ у будь-яку пору року і дня незалежно від місцевих і кліматичних умов.

### **Література.**

1. Виноградов П.А. Основы физической культуры и здорового образа жизни / П.А. Виноградов, С.О. Душанин. – М. : Физкультура и спорт, 1996. – С. 54.
2. Иващенко Л.Я. Самостоятельные занятия / Л.Я. Иващенко, Н.П. Страпко. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - С.102-112.
3. Соколов В.Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания /В. Н. Соколов // Міжн. наук. симпозіум “Фізична підготовленість та здоров’я населення. – Одеса, 1998. – С. 18-20.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИКО-ТЕХНІЧНОГО ЛІЦЕЮ**

Перун Артемій

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність теми.** Успішне вирішення рухових завдань залежить від уміння узгоджувати окремі рухи рухової дії, які виконуються одночасно або послідовно. Успішне виконання вправ залежить і від точності рухів. При цьому треба враховувати, що вони можуть виконуватися за чітко обумовленою схемою (гімнастика) або нестандартно залежно від реальної ситуації, що склалася (ігри).

Відомо, також, що різні люди потребують для засвоєння фізичних вправ більше або менше часу. Якщо людина здатна добре координувати рухи, точно їх виконувати відповідно до вимог техніки, успішно перебудовувати свою діяльність, залежно від умов, що складаються у процесі рухової діяльності, і швидко засвоювати фізичні вправи, то можна говорити, що вона є спритною.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Численні дослідження з проблеми розвитку координаційних здібностей свідчать про те, що точність м'язових диференціювань, спритність, координація рухів, швидкість успішно розвиваються ще у шкільному віці. Їх остаточне закріплення і вдосконалення відбувається під час збагачення рухового досвіду, підвищення координаційного базису шляхом освоєння нових, ще складніших рухових дій, а також виробляється вміння застосовувати їх у різних за складністю умовах [2; 6].

Особливої актуальності набувають питання щодо формування оптимальної структури координаційних здібностей студентів, основу якої становлять взаємозв'язки рухових здібностей. Практика доводить, що відсутність належної уваги до розвитку координаційних здібностей негативно впливає на оволодіння молоддю певними руховими діями. Саме високий рівень розвитку координаційних здібностей є особливим підґрунтям для успішного опанування новими видами рухових дій, успішного пристосування до трудової, побутової і спортивної діяльності

Згідно з визначенням Л. П. Сергієнко, координаційні здібності – це генетично обумовлена в розвитку рухова якість, яка дозволяє успішно управляти руховою діяльністю людини і регулювати її [5]. Координаційні здібності одна із суттєвих ознак рухової підготовки людини. Високий рівень їх розвитку є запорукою успіхів не тільки у різних видах спорту, але й у майбутній професійній діяльності. У практиці фізичного виховання виділяють тестування щодо самостійних видів координаційних здібностей (В. М. Платонов, 2004; Т. Ю. Круцевич, 2008; Л. П. Сергієнко, 2010):

- здібність до оцінки та регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів;
- здібність до орієнтування у просторі;
- здібність до збереження стійкості пози;
- відчуття ритму;
- здібність до довільного розслаблення м'язів;
- координованість рухів.

Комплексна оцінка, на думку вищезазначених авторів, передбачає визначення у балах ступеня розвитку кожного виду координаційних здібностей, де визначається їх сумарний показник для всього комплексу і за узагальненою шкалою якісної оцінки розвитку.

**Мета дослідження** – оцінити рівень розвитку координаційних здібностей студентів Фізико-технічного ліцею при Херсонському національному технічному університеті.

**Організація дослідження.** Сучасна спортивна метрологія для визначення рівня координаційних здібностей дає можливість застосовувати один із видів комплексного контролю, що включає декілька тестів, за виконання кожного з яких нараховуються бали, а потім за сумою балів визначається комплексна оцінка. У процесі дослідження проводилися наступні тестові вправи.

*Тест № 1.* Човниковий біг 4x9 м. Для контролю здібності до оцінки і регуляції просторово-часових та динамічних параметрів рухів. Проведення тесту. За командою «На старт!» учасник тестування стає у положення високого старту перед стартовою лінією. За командою «Руш!» у максимальному темпі пробігає 9 м до другої лінії, бере один із двох дерев'яних кубиків, що лежать у півколі, бігом повертається назад і кладе його у стартове півколо (кидати кубик неможна), знову біжить у зворотному напрямку, повертається з другим кубиком і кладе його у стартове півколо. На цьому тест закінчується. Результат. Час, зафіксований з точністю до 0,1 с з моменту старту до моменту, коли учасник поклав другий кубик у півколо.

*Тест № 2.* Ходьба до цілі. Дає змогу визначити рівень розвитку здібності до орієнтування у просторі. Проведення тесту. Учаснику тестування дають можливість від стартової лінії протягом довільного часу оцінити відстань до центру кола. Потім зав'язують щільною пов'язкою очі студенту і у довільному темпі дійти до центру кола. Наприкінці дистанції учасник тестування самостійно зупиняється і сигналізує про закінчення тесту підняттям руки. Крейдою між ступнями позначають проекцію центру ваги тіла. Результат. Відстань (виміряна у см) від проекції центру ваги тіла, що позначена на підлозі, до центру кола.

*Тест № 3.* Вправа «фламінго». Тест виконується для визначення розвитку статичної рівноваги. Проведення тесту. Учасник тестування стає на підставку (вздовж повздовжньої осі) будь-якою ногою і намагається балансувати на ній так довго, як зможе. Друга нога зігнута в коліні і підтягнута до сідниці кистю однойменної руки. Перед початком тесту досліджуваній може спиратися на руку викладача, щоб набути стійкого положення. Тест починається після того, коли досліджуваній зможе стояти на опорі без підтримки. Час балансування становить одну хвилину. Якщо рівновага втрачена, тест починають виконувати спочатку. Повторення тесту виконується стільки разів, скільки необхідно для того, щоб сумарна тривалість балансування становила одну хвилину. Результат. Ураховується кількість спроб, які студент витрачає на збереження рівноваги під час балансування на опорі протягом однієї хвилини. Якщо протягом перших 30 с учасник тестування втратив рівновагу 15 разів, тест припиняється, а результат оцінюється в 0 балів.

*Тест № 4.* Вправа Копилова. За допомогою тесту визначається розвиток здібності до координованості рухів руками. Проведення тесту. Учасник тестування набуває вихідного положення нахил тулуба вперед, м'яч тримає в одній руці. За командою «Можна!» максимально швидко виконує м'ячем уявну вісімку між ногами на рівні колін. При цьому м'яч передається з руки в руку. За довільної амплітуди рук учасник тестування не повинен відривати ступні ніг від підлоги. Попередньо для ознайомлення з тестом студенти роблять 4–5 повних «вісімок». Надається одна залікова спроба. Якщо м'яч випущено з рук, спроба повторюється. Результат. Час виконання десяти «вісімок», зареєстрований з точністю до 0,1с.

*Тест № 5.* Тест: "ШЕСТИКУТНИК " (HEXAGON TEST) На підлозі малюється шестикутник, сторона якого 50 сантиметрів. Початкове положення гравця у центрі шестикутника. За сигналом, студент стрибає з центру за зовнішню сторону за таким порядком 1,2,3,4,5,6, не обертаючись, не наступаючи на лінії, завершуючи вправу в початковому положенні у центрі шестикутника. Всього тест виконується двічі. Кращий час записується. Передбачено покарання за торкання лінії = 0.5 с та 1.0 с за пропуск однієї із сторін.

У дослідженнях прийняло участь 24 студента 10-Д класу. Серед них 15 юнаків та 9 дівчат. Дослідження проводилися в спортзалі ФТЛ при ХНТУ м. Херсона. Всі студенти відносилися до основної медичної групи.

Критерії оцінки розвитку координаційних здібностей наведено в таблиці 1.

Таблиця 1

### Критерії оцінки за тестовими вправами координаційних здібностей

Види тестів	Рівень				
	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
Човниковий біг 4 x 9 м, с	>10,3	10,2–9,8	9,7–9,3	9,2–8,9	<8,8
Ходьба до цілі, см	36–45	35–26	25–15	14–5	4
Вправа «фламінго», разів	>5	4	3	2	1
Стрибки на розмітку, см	>6	4	2	1	0
Тест: "ШЕСТИКУТНИК " (HEXAGON TEST), с	>21.8	18.6-21.8	15.4-18.5	12.2-15.3	<12.2

Отриману сумарну оцінку в балах, розраховану за п'ятибальною шкалою, порівнювали з даними таблиці 2, надавали комплексну оцінку розвитку координаційних здібностей.

Таблиця 2

**Комплексна оцінка розвитку координаційних здібностей за п'ятьма результатами тестових випробовувань, розрахованих за 5-бальною шкалою**

Кількісна оцінка в балах	Якісна оцінка
22 і більше	Відмінно
18-21	Добре
14-17	Задовільно
11-13	Незадовільно
10 і менше	Погано

Результати дослідження. Результати контролю тестування координаційних здібностей відображено в табл. 3.

Таблиця 3

**Рівень розвитку координаційних здібностей студентів Фізико-технічного ліцею при Херсонському національному технічному університеті**

№ студента	Тест 1	Бал 1	Тест 2	Бал 2	Тест 3	Бал 3	Тест 4	Бал 4	Тест 5	Бал 5	Підсумковий бал
1	9,1	4	10	4	2	4	0	5	19,0	2	19
2	8,9	4	7	4	1	5	0	5	16,1	3	21
3	9,3	3	3	5	2	4	1	4	20,5	2	18
4	8,8	5	9	4	2	4	2	3	17,1	3	19
5	9,2	4	4	5	2	4	0	5	19,3	2	20
6	9,2	4	13	4	3	3	1	4	21,4	2	17
7	9,6	3	17	3	2	4	2	3	21,9	1	14
8	9,1	4	21	3	3	3	2	3	18,9	2	15
9	9,4	3	8	4	3	3	1	4	21,5	2	16
10	9,6	3	6	4	3	3	1	4	20,4	2	16
11	9,7	3	13	4	3	3	2	3	21,0	2	15
12	9,4	3	12	4	2	4	1	4	19,7	2	17
13	10,0	2	21	3	4	2	2	3	22,5	1	11
14	9,7	3	28	2	3	3	4	2	19,9	2	12
15	10,2	2	19	3	4	2	2	3	21,2	2	12
16	9,6	3	15	3	4	2	4	2	21,3	2	12
17	9,5	3	20	3	3	3	4	2	20,4	2	13
18	10,1	2	17	3	4	2	2	3	22,0	1	11
19	9,9	2	21	3	4	2	2	3	19,4	2	12
20	9,7	3	27	2	4	2	4	2	21,5	2	11
21	9,6	3	23	3	4	2	2	3	20,5	2	13
22	9,4	3	34	2	3	3	4	2	19,8	2	12
23	9,5	3	28	2	4	2	4	2	21,3	2	11
24	10,2	2	22	3	3	3	4	2	18,9	2	12
Середнє	9,1		16		3		2		20,2		14

Проаналізувавши показники з човникового бігу 4 х 9 м (розвиток здібності до диференціювання просторово-часових параметрів рухів), можемо констатувати, що нижче середнього рівня мають 20,8 % студентів, середній і вище середнього 54,1 % і 20,8 % мають відповідно, та 4,3 % високий рівень розвитку.

У процесі дослідження одержаних показників із ходьби до цілі виявлено, що нижче середнього, середній рівні, вище середнього та високий спостерігаються відповідно – 16,6 %, 41,6 %, 33,3 %, 8,5 %.

Показники щодо визначення розвитку статичної рівноваги студентів (тест «Фламінго») засвідчили, що нижче середнього мають 33,3 %, середній – 37,5 %, вище середньої – 25 % і високий – 4,2 %.

У 12,6 % досліджуваних студентів із стрибків на розмітку зафіксовано високий рівень розвитку, 20,8 % – вище середнього, середній – 37,5 % та нижче середнього – 29,1 %.

За результатами тесту "ШЕСТИКУТНИК" 12,5 % - студентів показали низький рівень розвитку, 79,1 % - нижче середнього та 8,4 % - середній рівень розвитку відповідно.

**Висновки.** Результати дослідження комплексного оцінювання свідчать, що рівень розвитку координаційних здібностей більшості студентів знаходиться на незадовільному рівні, відсутні також студенти з оцінкою відмінно. Отримані результати зі всією очевидністю дають можливість стверджувати, що застосування спеціальних засобів розвитку координаційних здібностей в процесі навчального процесу студентів можуть значно підвищити рівень їх розвитку, що може бути перспективою подальших досліджень в цьому напрямку.

#### **Література.**

1. Лях В.И. Координационные способности школьников / В.И. Лях. – Минск: Полымя, 1989. – 160 с.
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения / В.Н. Платонов. –К.: Олимпийская література, 2004. – 808 с.
3. Романенко В.А. Диагностика двигательных здібностей / В.А. Романенко. – Донецк: ДонНУ, 2005. – ДонНУ, 2005. – 290 с.
4. Сергієнко Л.П. Нормативи оцінки розвитку координаційних здібностей у юнаків і студентів / Л.П. Сергієнко, В.М. Сергієнко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Фізичне виховання та спорт, серія «Педагогічні науки»: зб. наук. праць. –Чернігів: ЧДПУ, 2009. – Вип. 64. – С. 383–392.
5. Сергієнко Л.П. Спортивна метрологія: теорія і практичні аспекти :[підруч.] / Л.П.Сергієнко. – К.:КНТ, 2010. – 776 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання / [за ред. Т.Ю. Круцевич]. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 1. – 392 с.

## ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Піщан Микола

Науковий керівник: ст. викладач Мельнік А.О.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Надзвичайно важливим завданням сучасної освіти в Україні є формування фізичного, психічного й духовного здоров'я людей. Важливою складовою збереження їх здоров'я є фізична активність, яка впливає на професійну діяльність, їх ціннісні орієнтації, фізичний, психологічний і соціальний стан в цілому. За інформацією Міністерства освіти і науки України, спостерігається низький рівень мотивації до професійної діяльності та не сформованість потреб до занять фізичною культурою, які викликані слабкою організацією фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи [3, с.7]. У зв'язку з цим, відбувається пошук нових організаційних засобів, форм і методів, які дозволяють більш результативно здійснювати належний напрямок. Важливу роль у становленні професійної діяльності відіграє мотивація майбутніх учителів фізичної культури.

**Аналіз публікацій.** Аналіз психолого-педагогічної літератури показує, що проблема підготовки майбутніх фахівців до професійної діяльності – одна з найважливіших у педагогічній науці, про що свідчать чисельні та різноаспектні дослідження О.А. Абдулліної, О.А. Дубасенка, І.А. Зязюна, Л.В. Кондрашової, В.О. Кравцова, Н.В. Кузьміної, О.Г. Мороза, В.О. Слатьоніна, В.В. Радула, О.В. Тищенко, А.І. Щербакова та ін. Професійну підготовку фахівців у галузі фізичної культури досліджували Г.Д. Бабушкін, В.М. Видрін, В.Г. Григоренко, М.В. Кричфалуший, Г.В. Ложкін, В.І. Маслов, В.І. Наумчук, Т.Г. Овчаренко, О.В. Петунін, Б.В. Сермеєв, С.Г. Собко, А.Л. Турчак, А.В. Цьось, Б.М. Шиян, Ю.М. Шкретій та ін.

Одним із основних чинників ефективної професійної діяльності є формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури. Будь-яка діяльність матиме успіх тільки в тому випадку, якщо її учасники зацікавлені у результатах і беруть у ній безпосередню участь.

О. А. Стасенко вважає, що процес підвищення мотивації відбувається шляхом усвідомлення важливості завдань фізичної культури в сучасному суспільстві та необхідності проведення навчально-виховної роботи з метою формування всебічно та гармонійно розвиненої людини, бажання досягти успіху в майбутній професійній діяльності [4, с. 131].

На думку С. Д. Смирнова, головною функцією викладача є стимулювання позитивної мотивації кожного студента в процесі організації різноманітних видів діяльності. Позитивною мотивацією навчальної діяльності студентів може бути створення викладачем проблемної ситуації, що спонукає студентів до пошуку рішення проблеми, крок за кроком підводячи їх до мети.

У фізичному вихованні та спорті мотивація (актуальна мотивація досягнення під час змагання) визначається не тільки особливостями й силою



мотивів спортсмена, а й багатьма ситуативними факторами (настановами вчителя, тренера, турнірною ситуацією, очікуваннями інших людей, командним «духом» тощо). Отже, мотивація – це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають до виникнення професійного інтересу.

**Мета** – обґрунтувати та теоретично перевірити необхідність використання мотивації до професійної діяльності в майбутніх учителів фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** Процес формування мотивації майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності складається з трьох етапів:

- 1) створення умов для появи пізнавального інтересу, що сприяють виникненню потреби в даних знаннях та уміннях;
- 2) формування позитивного ставлення до навчального предмету і до діяльності, надання можливості пережити успіх, радість від продуктивності;
- 3) організація діяльності, в умовах якої формується справжній пізнавальний інтерес.

Одним із факторів розвитку в майбутніх учителів фізичної культури мотивації є емоційне задоволення від діяльності. У значній мірі цьому сприяють мотивування і стимулювання, які використовує викладач для переконання студентів у значимості запропонованих засобів формування чи дисципліни в цілому.

На нашу думку, мотивацію слід розглядати як формування особистісних мотивів до майбутньої професійної діяльності вчителя фізичної культури. Так, до професійної діяльності можуть спонукати такі мотиви: самореалізація; пізнавальний інтерес; самоствердження; матеріальні стимули (грошова винагорода); соціальні мотиви (відповідальність, прагнення принести користь суспільству); ідентифікація з кумиром тощо [1].

У психолого-педагогічній літературі існують різні класифікації мотивів: мотиви пізнавального інтересу та мотиви обов'язку і відповідальності, широкі соціальні мотиви, пізнавальні мотиви й мотиви, пов'язані з самовихованням і т.д.

Мотиви є відносно стійкими рисами (проявами, атрибутами) особистості. Коли ми стверджуємо, що певній людині притаманний пізнавальний мотив, то мається на увазі, що в багатьох ситуаціях вона виявляє інтерес до змісту і процесу діяльності, або пізнавальну мотивацію. Якщо суб'єкт прагне до реалізації певної діяльності, то є підстави стверджувати, що у нього є інтерес, а саме мотивація.[2, с. 6].

Отже, мотивація – це сукупність усіх факторів (як особистісних, так і ситуативних), які спонукають до виникнення професійного інтересу.

Успіх у будь-якій діяльності залежить не лише від здібностей і знань, а й від зацікавленості до неї. Чим вищий рівень мотивації, чим більше чинників (мотивів) спонукають дитину до діяльності, тим більше зусиль вона схильна докладати.

**Висновок.** Надзвичайно важливою умовою покращення навчального процесу та підвищення професійної діяльності майбутніх учителів фізичної

культури є формування в них мотивації. На сьогодні мотивація відіграє вагомую роль в системі освіти. Аналіз психолого-педагогічної літератури дозволив визначити нам структуру мотивів навчання та шляхи формування позитивного мотиваційного середовища в процесі професійної діяльності майбутнього вчителя фізичної культури. Так, мотивація – це сукупність спонукальних факторів, які визначають активність особистості; це всі мотиви, потреби, стимули, ситуативні чинники, які спонукають поведінку людини.

#### **Література.**

1. Асеев В. Г. Мотивация поведения и формирования личности [Текст] / В. Г. Асеев. - М.: Мысль, 1976. - 158 с.
2. Збірник нормативно-правових актів у сфері захисту прав дітей. – К.: ЮНІСЕФ, 2002. - 318.
3. Ортинський В. Л. Педагогіка вищої школи: навч. посіб. [для студ. вищ. навч. закл.]/ В. Л. Ортинський – К.: Центр учбової літератури, 2009
4. Стасенко О. А. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи з учнями початкової школи :дис. кандидата пед. наук : 13.00.04 / Стасенко Олексій Анатолійович. – Кіровоград, 2010. – 275 с.

## **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Циганков Володимир

Науковий керівник: професор Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Медико-біологічне забезпечення уроку фізичної культури є важливим засобом у системі освіти та виховання учнів шкільного віку, формування основ здорового способу життя, реабілітації і корекції здоров'я, основ методики занять фізичними вправами та знання про функціональні можливості основних життєзабезпечуючих систем організму дітей [1].

Аналізуючи існуючу літературу, ми виявили значну активізацію досліджень вітчизняних та зарубіжних вчених до певних аспектів поставленої нами проблеми. Найбільший інтерес вони проявляють до вивчення фізичного стану школярів, як запоруки ефективної роботи по оздоровленню дітей, вивчення рухової активності, як основного фактора підвищення рівня фізичного стану і адаптації організму до фізичних навантажень.

**Мета роботи** - дослідити показники фізичного розвитку та функціонального стану учнів 3-х класів.

**Виклад основного матеріалу.** Одним із основних завдань лікаря являється систематичне проведення лікарняно-педагогічного контролю на уроках фізичної культури. Особливу увагу лікар повинен звертати на випадки надмірного збудження, великої втоми, прояви неорганізованості та порушення дисципліни. Всі свої зауваження він реєструє у журналі та доводить їх до відома вихователя, заступника директора школи з навчально-виховної роботи, вчителів фізкультури [2].

Дослідивши функціональні показники дітей на заняттях фізичної культури ми виявили, що показники знаходяться у нормі. Порівнюючи показники пульсу дітей із середніми даними частоти пульсу видно, що зміни в показниках мінімальні.

Результати ортостатичної проби свідчать про те, що організм дітей на цю пробу реагує на нормальне.

Дослідивши фізичний розвиток учнів за методом Перцентилій ми виявили, що хлопці і дівчата 3-х класів мають фізичний розвиток, який відноситься до «коридору» №4 (від 25 до 75 центилій) який входить в область «середніх величин», що відповідає 50% здорових дітей. Також були зроблені виміри ЖЕЛ. Результати дослідження по центильним величинам показали, що довжина тіла припадає на «коридор» №3 (від 10 до 25 центилій); вага тіла припадає на «коридор» №4 (від 25 до 75 центилій); окружність грудної клітини на «коридор» №4 (від 25 до 75 центилій).

Анализ результатів дівчат по центильним величинам засвідчив, що довжина тіла припадає на «коридор» №3 (від 10 до 25 центилій); вага тіла припадає на «коридор» №4 (від 25 до 75 центилій); окружність грудної клітини на «коридор» №4 (від 25 до 75 центилій).

**Висновки.** На основі перцентильного аналізу всі отримані результати дослідження були розподілені у відповідності до шкали перцентилій: на низький, нижче середнього, середній, вище середнього, високий. Було виявлено, що діти 9 років відносяться до середнього рівня. Це пояснюється тим, що всі обстеженні знаходяться на стадії розвитку організму. Проаналізувавши результати учнів по центильним оцінкам ми дійшли до висновку, що фізичний розвиток учнів являється гармонійним.

#### **Література.**

1. Карпман В.Л. Спортивная медицина: Учебник для ин-тов физкультуры / Под ред. В.Л.Карпмана.-М.: Физкультура і спорт.-304с.
2. Кучеров І., Шабатура М., Давиденко І. Фізіологія людини: Посібник для студентів фак-тів фізичного виховання педагогічних інститутів.-К.: Вища школа, 1981. – 407 с.

## **ВИХОВАННЯ ЕСТЕТИЧНИХ НОРМ І ЦІННОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Чарієва Ольга

Науковий керівник: Поліщук С.В.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** У сфері загальної освіти естетичне виховання відіграє велике значення. Вчитель фізичної культури, впливаючи на розвиток дитини за допомогою фізичного виховання, закладає в неї базу для всебічного розвитку фізичних і духовних здібностей. [1,с.6].

Школярі, що отримали естетичну підготовку, мають величезні можливості для засвоєння різноманітних рухових навичок, а головне - вмінь, з точки зору

культури рухів. Виховання фізичної культури - це турбота про здоров'я дитини і збереження життя, як найвищої цінності. [4,с.359].Такі вправи виховують почуття краси рухів, гармонійність, силу, витривалість. Рухи стимулюють оптимальну діяльність організму, сприяють активізації всіх внутрішніх органів для гармонійного розвитку дитячого організму, його становлення. Питанням єдності фізичного та естетичного виховання займались науковці ще з античних часів, багатьма вченими - науковцями, філософами, педагогами. Наприклад, у вченнях Піфагора, Сократа, Платона, взаємодія фізичного та естетичного виховання є гармонією краси тіла і духа, а основний засіб естетичного виховання є музика, а фізичного - гімнастика.

Естетичне виховання в закладах освіти надзвичайно важливе, адже діти в такому віці мають величезний потенціал для сприйняття і розуміння емоційної чуйності.

**Аналіз публікацій.** Таборовець А.С. розглядає питання застосування естетичного виховання на уроках фізичної культури, в якому підкреслюється єдність сили та краси рухів, що зумовлює гармонійний, всебічний розвиток особистості. В цій праці зазначені важливі періоди розвитку естетичного виховання, що дає змогу здійснювати позитивний вплив на розвиток дитини, для її становлення як особистості. Також зазначені головні засоби естетичного впливу, що забезпечують вироблення в дитини певних вмінь та навичок [5].

**Мета дослідження.** Визначити основні етичні норми і цінності, що використовуються на уроках фізичної культури.

**Виклад основного матеріалу.** З даних проведеного нами опитування серед студентів другого курсу психолого-педагогічного факультету в Криворізькому педагогічному університеті, можна визначити, що естетичне виховання на уроках фізичної культури є важливою складовою становлення дитини як повноцінної, всебічно розвиненої особистості.

Естетичне виховання - це систематичний цілеспрямований вплив на особистість, орієнтований на формування її естетичних ідеалів, смаків і потреб на зрощування здатності сприймати, переживати й оцінювати прекрасне у природі, житті, мистецтві й праці, на пробудження і розвиток її творчих здібностей, непримиренності до всього потворного і нікчемного в житті й діяльності. Естетичне виховання - це складова частина виховного процесу, яка спрямована на формування здатності сприймати і перетворювати дійсність за законами краси у всіх сферах діяльності людини. Естетичний елемент фізичної культури як навчального предмета виявляється в різних видах спорту, у різних гімнастичних вправах, в обстановці. Все це разом сприяє гармонійному розвитку учнів, формуванню правильної постави, грації рухів, культурному виявленні своїх емоцій. Заняття фізичною культурою зміцнює організм, розвиває витривалість, спритність, узгодженість власних рухів для гармонійного розвитку. Для ефективності естетичного виховання особистості на уроці фізичної культури необхідно створити належні умови для творчості, розвитку міжособистісних стосунків, що позитивно впливатиме на культурний рівень і всебічний розвиток дитини. Одним з найбільш головних показників естетичної культури особистості є естетика діяльності, що виражається у

зовнішньому виді, поведінці, вчинках, окремих діях тих, хто займається. Всі ці названі компоненти естетичної культури повинні розвиватися і вдосконалюватися у процесі естетичної підготовки учнів. Естетично приваблива обстановка місць для занять, форми позаурочної роботи з учнями сприяють підвищенню інтересу учнів, що не є менш важливим у розвитку дітей, адже, якщо дитина не проявлятиме активності під час рухових занять, в неї розвинеться гіподинамія, що призупинить не лише розвиток організму, а й навіть її особистісний. Заняття фізкультурою мають увійти до звичного розпорядку дитини якомога раніше та підтримуватися протягом всього її життя.

Важливими періодами розвитку естетичного виховання є вік від 6 місяців до 5 - 6 років, коли свідомість дитини голографічна, а також формуються її сенсорні еталони. Дитина віддається кожній справі емоційно і натхненно. Між 7 - 11 роками дитина активно залучається у соціальне оточення, засвоює його стереотипи. Ці періоди мають підвищений емоційний стан і сприяють внутрішньому психологічному утворенню естетичних цінностей та засвоєнню норм. Завдання вчителя і школи полягає саме в забезпеченні умов для активної діяльності дитини та правильно організованому супроводі розвитку учнів, як фізичному і розумовому, так і становленню її як особистості. Дитині необхідно не лише споглядати природу, але і відчувати її у русі [1, с.153]. На уроках фізичної культури для гармонійного естетичного виховання набуває широкого застосування музики, танцю, засобів художнього мистецтва, що сприяє створенню в учнів відчуття ритму, емоційної виразності рухів, формуванню естетичного смаку. Також, музично - ритмічна діяльність привертає увагу школярів, вони зацікавлюються нею.

Завданнями естетичного виховання на уроках фізкультури є:

- навчити учнів бачити і відчувати прекрасне;
- створити здоровий естетичний смак;
- робити життя дітей духовно багатшим, ознайомлюючи їх з найрізноманітнішими гімнастичними художніми вправами.[3.с.332].

Естетичне виховання у зв'язку з фізичним вихованням засновується на:

- формуванні естетичних уявлень, потреб у фізичному вдосконаленні;
- використанні засобів естетичного виховання ( музично - хореографічне мистецтво );
- створенні спеціальних умов для всебічного, гармонійного розвитку особистості;
- застосуванні методів естетичного виховання [2].

Головні засоби естетичного виховання на уроці фізкультури:

- цілеспрямовані, досконалі, зрозумілі для дитини рухи викладача;
- краса фізичної зовнішності людини;
- гімнастичні виступи, спортивні змагання, що більш зацікавлюють школярів;
- атмосфера занять.

Викладачі повинні мати чітке уявлення про естетику рухів, тіла, підбирати засоби і методи естетичного виховання для формування духовних якостей

особистості, застосовуючи різні види вправ, ходьби, бігу, танці, ігри, враховуючи при цьому елегантність ходи, рухів, граціозність постви, виразність жестів, розвиток почуття ритму. Естетичний вплив на вихованців має бути цілеспрямованим, формуючим, здійснюватись систематично, адже передбачається безпосередньо діяльність учнів, їхня зацікавленість, можливість проявити свої здібності, та їх поступове зростання естетичного смаку у сучасному світі інтенсивного розвитку людства і технологій.

**Висновок.** Отже, заняття фізичною культурою мають значний вплив у естетичному вихованні школярів. Вони також впливають на естетичний смак, сприйняття навколишньої дійсності, успішне засвоєння морально-етичних норм суспільства.

Для досягнення успішного результату у естетичному вихованні, гармонійному розвитку дитини, її фізичних та розумових здібностей є необхідним, обов'язковим застосування різноманітних фізичних вправ, що вміщують в собі елементи художньої гімнастики, танцю, музики, засобів художнього мистецтва тощо. Такі вправи дозволяють розвивати не лише швидкість, витривалість, спритність, а також і красу, гармонійність рухів, рівномірний розподіл власних фізичних сил. Це не лише зміцнює здоров'я дитини, а розвиває її всебічно, формує в ній акуратність, надає естетичної осмисленості рухам тіла. Тож, за умов узгодженості, правильної організації навчального процесу, естетично-виховний аспект виявляється також на уроках фізичної культури, що дає змогу не лише розвивати дитину фізично, а й розвивати естетичні почуття, смак, ідеал дитини, тобто, закласти фундамент загального естетичного розвитку людини.

### **Література**

1. Глушак Н.М. Эстетическое воспитание и урок физической культуры // Физическая культура в школе. - №11, 1974. - С. 6 -9.
2. Исакова М.Г. Спорт эстетическое воспитание в семье. М.: «Искусство». - С.153.
3. Максимюк С.П. Педагогіка: Навчальний посібник. К.: Кондор, 2005. - С. 274 - 335.
4. Сухомлинський В.О. Серце віддаю дітям / Василь Сухомлинський // Вибрані твори у 5т.- К. : Радянська школа, 1977.- Т.4. - С.270 - 279.
5. Таборовець А.С. Естетичне виховання на уроках фізичної культури [Електронний ресурс]/ А.С. Таборовець.- Режим доступу: <http://pedportal.net/nachalnye-klassy/fizkultura/estetichne-vihovannya-na-urokah-f-zichno-kulturi-1001963>

## ЗНАЧЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Чудійович Сергій

Наукові керівники: викладач Руденко В.С., доцент Голяка С.К.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Розвиток фізичної культури зумовлений об'єктивною необхідністю суспільства в забезпеченні оптимальної рухової активності людини. Саме тому в Законі України "Про фізичну культуру і спорт" зазначено, що фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування особистості. Безумовно, що заняття фізичними вправами є головною і практично єдиною можливістю, здатною запобігти фізичній деградації українського суспільства і зберегти здоров'я населення (Г.В.Безверхня, В.М. Лисяк) [1, 4].

Дослідження в галузі фізичної культури свідчать, що у підростаючого покоління на сьогодні рухова діяльність значно знизилася. Це питання розглядається у працях багатьох учених (О.Дубогай). Так, дослідниками доведено (Б.Ф.Ведмеденко), що організм дітей постійно потребує виконання різних рухових дій [2, 3].

У зв'язку з вищезазначеним, залучення шкільної молоді до систематичних занять фізичною культурою і спортом є постійною та досить актуальною проблемою. Тому вирішення її не може вважатися реальним без знань учнів про ставлення до фізичної культури і спорту.

**Виклад основного матеріалу.** Важливим моментом ефективного проведення уроків з фізичної культури є підвищення активізації пізнавального інтересу на заняттях. Оскільки цей момент проводиться на початку уроку, отже від його якості проведення залежить, в більшості випадків, і весь урок.

Відомо, що кожний урок у загальноосвітній школі повинен сприяти розвиткові пізнавальних інтересів учнів, придбанню ними навичок самостійного поповнення знань. Це також стосується ставлення учнів до фізичного виховання. Учителям з фізичної культури потрібно наполегливо й цілеспрямовано формувати в учнів навички й звички до самостійних занять фізичними вправами, теоретичної самоосвіти стосовно фізкультури і спорту.

Проблема цілеспрямованого формування інтересів у сучасній психології ще мало розроблена, але її вирішення має велике значення для практики навчання і виховання особливо підростаючого покоління. Слід також зазначити, що й проблема формування інтересів безпосередньо до занять фізичною культурою і спортом також досить мало висвітлена у зв'язку з недостатнім обсягом психолого-педагогічних досліджень, що й обумовило актуальність вивчення цієї важливої для суспільства проблеми.

Практика показує, що навчання як процес засвоєння знань, навичок і умінь, протікає успішно лише при досить високій пізнавальній активності дітей — прагненні до навчання, до оволодіння більш повними і глибокими знаннями.

При навчанні школярів на уроках фізичної культури виховання пізнавальної активності має важливе значення. Психологи стверджують, що навіть коли людину вчать виконувати фізичні дії, то центральна ланка все ж психологічна. В усі практичні дії обов'язково входять елементи дій психологічних, і без них не можна навчитися зовнішнім, практичним діям.

Активізувати пізнавальну діяльність учнів фізичної культури на уроках, важливо ще й тому, що не один вчитель познайомився на практиці з пасивністю учнів у навчальній діяльності з падінням інтересу до занять фізичними вправами. Основна причина в тім, що згідно програмі, навчання тим самим руховим діям, бігу, наприклад, стрибкам, метанням, здійснюється протягом багатьох років, і вчитель часто не різноманітнить цей процес. Інша причина — нерідко вчителі в своїй практичній роботі обмежуються навчанням репродуктивним, тобто вимагають виконання завдань за зразком, У кращому випадку - дається схема дії без пояснення доцільності рекомендованих способів виконання вправ. Таке навчання позбавляє дітей прояву творчого початку в діях, що й призводить до пасивності.

Центральною ланкою педагогічної роботи вчителя є активізація пізнавальної активності, яка відбувається на уроці. А тому з точки зору організації кожен урок повинен бути зорієнтованим, спроектованим, інструментованим, а потім — виконаним, проаналізованим, оціненим. Навчальний процес — головна ланка в діяльності вчителя, який становить 90% часу спілкування вчителя з учнями.

Специфіка активізації пізнавальної діяльності вчителем на уроці полягає в тому, що він співпрацює з учнями, його успіх значною мірою залежить від взаєморозуміння та взаємодії всіх суб'єктів навчально-виховного процесу, розподілу і кооперації їх спільної праці. У його обов'язки входить забезпечення, перш за все організації власної діяльності, яка реалізується у зовнішньому та внутрішньому аспектах. Це особливо важливо, тому що, як доведено вченими, коефіцієнт залежності організованості учнів від організованості вчителя досить високий. З точки зору зовнішньої — організація діяльності вчителя реалізується у створенні комфортної зони праці: обладнання робочого місця необхідними приладами, різновидами наочних посібників, класним журналом, учнівськими зошитами та ін., їх наявність та організація повинні відповідати вимогам ергономіки (зручності і швидкодії у використанні).

Важливо також забезпечити відповідні санітарно-гігієнічні умови для продуктивної навчальної роботи в спортивній залі (освітлення, температурний і повітряний режим, усунення шумових завад). Учитель планує і оптимально розподіляє навчальне навантаження на учнів на кожному етапі уроку і уроці в цілому з врахуванням динаміки їх працездатності протягом уроку, робочого дня, тижня. До зовнішньої організації, як було зазначено вище, відноситься також організація кожної складової структури уроку. Організації пізнавальної діяльності учнів та їхньої поведінки на уроці передбачає реалізацію певних завдань уроку, а саме:



- донесення до свідомості учнів розуміння поставлених завдань; використання різних установок (переконання, навіювання); досягалися стійкість і зосередженість уваги учнів, їхня підготовленість до уроку;
- актуалізація попереднього досвіду учнів у процесі вивчення нового матеріалу; використання прийомів і форм роботи;
- вчити активності учнів, їхньої самостійності; відповідність викладу матеріалу встановленим вимогам до учнів;
- прагнення учнів до вирішення проблемних ситуацій, оволодіння знаннями, вміннями, навичками здійснювати самоконтроль, самооцінки, взаємної оцінки; прагнення учнів зрозуміти значення засвоєного і використати його у власній руховій діяльності;
- інтерес учнів до власного розвитку, успіхів та рівень їхньої відповідальності за власний фізичний стан.

**Висновки.** Проблема формування пізнавального інтересу школярів - складна і багатогранна, міцно пов'язана з більш широкою проблемою - проблемою розвитку особистості учня. Її розв'язання сприяє формуванню громадської, суспільної спрямованості школярів. При цьому поєднуються інтереси індивіда і колективу. З одного боку, індивід співставляє свої прагнення з інтересами суспільства, з іншого боку - суспільство враховує особисті прагнення індивіда.

#### **Література.**

1. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5-11-х класів. Автореф. дис. ... канд. наук .фіз. вих. та спорту. – Умань, 2004. – 18 с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Виховання інтересу: теорія, експеримент, методика занять / Монографія. – Чернівці, 2002. – 346 с.
3. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами. Бібліотека шкільного світу. //Здоров'я та фізична культура / Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. – Київ, 2006. – С.12-14.
4. Лисяк В.М. Формування інтересу до занять фізичною культурою та спортом у школярів 6-11<sup>x</sup> класів: Автореф. дис... канд. н. ф. в. - Харків, 2006. – 18 с.

## **ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ УСВІДОМЛЕНОЇ ПОТРЕБИ В РЕГУЛЯРНИХ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ**

Шацило Олег

Науковий керівник: проф. Куц О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний період розвитку освіти характеризується різнобічним пошуком удосконалення всієї загальноосвітньої шкільної системи. Особлива роль у цьому процесі належить проблемі формування в учнів пізнавальної активності і самостійності мислення й рухів, уміння самостійно поповнювати свої знання, формувати вміння і навички.

Виховання звички самостійно і притому систематично займатись фізкультурою органічно пов'язане з вихованням інших позитивних звичок, наприклад, дотримуватись складеного розпорядку дня, проявляти наполегливість, дисциплінованість, організованість, вимогливість до себе. Однак, з метою досягнення кращого результату, виховання звички самостійно займатися фізичними вправами повинно здійснювати вже з молодшого віку [1, 4].

Таким чином, формування самостійності у молодших школярів займатись фізичною культурою потрібно розглядати як органічну складову частину всієї виховної роботи, організовану школою, сім'єю, громадськістю.

**Виклад основного матеріалу.** Процес фізичного виховання в ЗОШ №48 ґрунтується на основних положеннях програми з фізичної культури, де зазначається, що головною метою в роботі вчителя фізичної культури в початкових класах є виховання бажання займатися фізичними вправами та навчання дітей самостійно виконувати найпростіші рухові дії та ігрові вправи.

Опитування допомогло виявити кількість учнів, які самостійно займаються фізичною культурою, що дало можливість з'ясувати реальний стан залученості молодших школярів до самостійних занять фізичними вправами (табл. 1).

Вирішальним для учнів початкових класів в плані формування позитивної мотивації до самостійних занять фізичними вправами є зміст і якість проведення уроків фізичної культури в школі.

Протягом експерименту з учнями було проведене анкетування з метою визначення відношення до занять фізичною культурою.

Проведене анкетування дозволило виявити: з високим рівнем відношення до занять фізичною культурою 44% учнів, з середнім рівнем відношення – 47% учнів, з низьким рівнем відношення – 9%.

*Таблиця 1*

**Дані про самостійні заняття учнями молодших класів фізичними вправами**

Вид ставлення	%
Регулярно займаються	15
Займаються періодично за бажанням	33
Не займаються, але б хотіли	47
Інше (немає часу...)	5

Нами також було визначено основні чинники, що необхідно враховувати при плануванні та реалізації самостійних занять фізичними вправами: підвищення престижності і суспільної значущості занять фізичною культурою і спортом; забезпеченість матеріально-технічною базою і кадрами; оптимальне поєднання процесів залучення людей в практичні заняття і розширення, поглиблення їх знань про цінності засобів фізичної культури і спорту; збагачення змісту самих занять цікавими, емоційними формами і методами їх проведення; наближення занять до місць проживання; вдосконалення форм і спрямованості пропаганди фізичної культури і спорту та ін. [1, 3].

Визначимо основні задачі реалізації самостійних занять фізичною культурою:

1. Виховання свідомого відношення до свого фізичного вдосконалення.
2. Забезпечення комплексного підходу до проблеми. Використання всіх компонентів, що детермінують процес формування потреби у фізичному вдосконаленні, у тому числі умов і можливостей для заняття фізичною культурою і спортом, розуміння людиною її доцільності; особистої участі в процесі занять і позитивних емоцій, що викликаються ними.
3. Здійснення диференційованої дії на різні соціально-демографічні групи населення. Наприклад, інформація направлена на загальне розширення знань про вплив фізичних вправ на розвиток людини, важлива як для дітей, так і для дорослих.
4. Постійне вивчення фізкультурно-спортивних інтересів молоді і облік цих інтересів при організації фізкультурно-спортивної роботи в освітніх установах.
5. Залучення дітей в практичні заняття, де можна пережити радість руху, спілкування, що є для кожної людини найважливішою умовою формування потреб [2, 3].

Центральним, системотвірним компонентом системи формування потреби в учнів початкових класів, є її мета - вдосконалення педагогічного процесу формування у молодших школярів потреби до регулярних само занять фізичною культурою [3].

Досягнення поставленої мети можливе при вирішенні наступних основних задач: озброєння учнів знаннями, уміннями і навичками для самостійної побудови занять; стимулювання навчально - пізнавальної активності учнів, формування у них потреби в самоосвіті, саморозвитку і самоудосконаленні; підвищення ролі самостійних занять учнів в урочний і позаурочний час [2, 4].

Також важливе значення в досягненні мети має вживання педагогом активних організаційних форм на уроках і в позаурочний час, різноманітність способів і методів організації і навчання учнів на заняттях, а також наявність необхідного мінімуму устаткування та інвентарю для занять. А це можливо лише при включеності в роботу по формуванню потреби в учнів початкових класів не тільки вчителів фізкультури, але і вчителів початкових класів, учнів, батьків [1, 3].

**Висновки.** В процесі формування у молодших школярів потреби в регулярних самостійних заняттях фізичною культурою виділяють ряд основних педагогічних умов, що дозволяють одержати якнайкращі результати. Отримані дані необхідно враховувати в процесі планування та реалізації самостійних занять з фізичної культури, чому сприяє озброєння учнів знаннями, уміннями і навичками для самостійної побудови занять, стимулювання навчально - пізнавальної активності учнів, формування у них потреби в самоосвіті, саморозвитку і самоудосконаленні, підвищення ролі самостійних занять учнів в урочний і позаурочний час та ін.

**Лытература.**

1. Ведмеденко Б.Ф. Особливості педагогічної технології виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою // Фізична культура в школі. – 2004. - №3. – С. 22-23.

2. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами // Здоров'я та фізична культура. – 2006. - №1. – С. 17-19.

3. Козленко О. Формування мотивів фізичного вдосконалення у молодших школярів // Фізкультура в школі. – 1999. - №4. – С. 29-30.

4. Хоменко Н.М. Виховання інтересу до уроків фізкультури // Початкова школа. - 1992.- №3-4. – С. 29.

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ**

Шульга Катерина

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Формування здорового способу життя молоді є важливим завданням не тільки самої нації, а й кожного з нас, особливо студентів, які складуть національну еліту нашої держави. Відомо, що загальнолюдська планетарна стратегія – сприяння покращанню здоров'я, ставить вимогу виховання нової якості людини, нової свідомості, нової якості освіти, нового ставлення до здоров'я, побудованого на загальнолюдських цінностях

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Питанням здоров'язберігаючої діяльності фахівців освітньої та соціальної сфери присвячено праці вітчизняних та зарубіжних дослідників.

Соціально-психологічний та філософський напрями дослідження проблем збереження здоров'я у різних аспектах відображено в працях І. Аршави, А. Бойко, Ю. Лисицина, Е. Носенко, В. Оржеховської. Проблему відповідального ставлення людини до свого здоров'я розкрито у працях В.Ананьєва, Т.Бойченко, М.Віленського, В.Смирнова. Пошуку нових соціально-педагогічних технологій формування здорового способу життя присвячено дослідження О. Вакуленко, П. Гусака, Н.Заверико, Н. Зимівець, С. Омельченко, В. Петровича, Л.Сущенко, О.Стойко, Л. Тихомирової. В окремих дослідженнях розглянуто питання підготовки фахівця соціально педагогічної сфери до виконання професійних функцій (С. Архипова, І. Зверєва, А. Капська, Г. Лактіонова, Ю. Мацкевич, Л. Міщик, В. Поліщук, І. Трубавіна, С. Харченко та ін.). Питання ж підготовки студентів до сприяння здоров'ю та формування установок на діяльність, спрямовану на збереження та зміцнення здоров'я в студентському оточенні, є мало дослідженими, а використання різних форм аудиторної і позааудиторної роботи з метформування мотивації молоді до здоров'язберігаючої культури та зміцнення здорового потенціалу особистості є не розробленим, що, безумовно, актуалізує тему нашого дослідження. Діяльність зі сприяння покращанню здоров'я, на думку вітчизняного дослідника В. Петровича спрямована на розкриття та досягнення повної

реалізації всіма людьми потенціалу їхнього здоров'я, підвищення контролю особистості за своїм здоров'ям і його чинниками, зміцнення і охорону здоров'я людей упродовж усього їхнього життя, досягнення добробуту особистості, і спільнот, до яких вона входить [2, с. 12].

Формування відповідального ставлення до здоров'я, на думку Н.Зимівець, – це систематичний цілеспрямований процес впливу і взаємодії його суб'єктів, створення умов для передавання знань, формування вибіркових, усвідомлених зв'язків особистості з різними сторонами об'єктивної дійсності; з явищами навколишньої дійсності; мотивація та відпрацювання навичок, які сприяють умінню людини реалізовувати свої прагнення, задовольняти потреби, змінювати середовище і справлятися з ним для того, щоб досягти стану повного фізичного, психічного й соціального добробуту. [2, с. 345–346]

Як зазначають Н. Зимівець та В. Петрович, у формуванні ставлення до здоров'я важливу роль відіграють певні форми і методи роботи стосовно опанування студентами знань щодо понять «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «сприяння здоров'ю»; формування персональних умінь та навичок запобігання захворюванням, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здорового способу життя [1, с. 58].

**Мета дослідження.** Визначити шляхи формування усвідомленого відношення до здорового способу життя до сприяння поліпшенню свого здоров'я.

**Виклад основного матеріалу.** За декілька попередніх років за умови соціально-економічних причин, стан здоров'я середньо статистичного Українця помітно погіршився, особливо це торкнулося молоді. Незважаючи на те що в нашому вузі фізичному вихованню приділяється досить важлива роль на всіх п'яти курсах, у той час збільшується дія шкільних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я студента і з'являються нові, зв'язані зі зміною постійного ритму життя.

Величезний обсяг інформації, яку необхідно засвоїти, постійний дефіцит часу при відсутності навичок самостійної роботи, нерегулярне харчування, незвичний уклад життя в гуртожитку, нераціональне проведення дозвілля в умовах волі, що відкрилося для особистості, що ще не сформувалося, витрати часу й енергії, пов'язаний із транспортом - усе це травмує психіку значної частини студентів, негативно позначається на їхнє здоров'я. Найбільш піддані всім негативним впливам студенти першого року навчання.

Основним методом дослідження у цій роботі обрано анкетну форму опитування, яка найбільш зручна при обробці й аналізі даних, а також дозволяє значно скоротити час збору інформації, що неможливе при методі бесіди або інтерв'ювання.

Студентам була запропонована анкета "Формування здорового способу життя студентів", у якій взяли участь 150 студентів Криворізького державного педагогічного університету.

Були отримані наступні дані: 25% не встигають повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поснідати, без поспіху добратися до місця навчання); 60% студентів вважають за необхідне створити в університеті мережу дешевих пунктів харчування в навчальних корпусах і в гуртожитках; 78,4 % вважають що їх добовий режим потрібно врегулювати за рахунок рівномірного розподілу навчального навантаження протягом усього навчального року; 28,5% вимагають створити нормальні умови для дотримання особистої гігієни (душ і інші гігієнічні процедури в місцях проживання й занять фізичними навантаженнями); 39,3%- за відмову від шкідливих звичок увести моральні й матеріальні заохочення (нагороджувати грамотами, путівками в спортивно-оздоровчий табір, балами до рейтингу і т.д.); 37,9% - для дотримання здоровішого способу життя не мають матеріального забезпечення, а - 52,8%, мало вільного часу. (Рис.1)



Рисунок 1. Оцінка студентів власного здорового способу життя

Отже, студенти мають усвідомити власну відповідальність за власного способу життя. Поняття «відповідальність» трактується як покладений на когось або взятий на себе обов'язок відповідати за певну ділянку роботи, справу, дії, вчинки, слова [1, с. 22].

Зазначаємо, що у переважній більшості ВНЗ навчальний план підготовки фахівців не передбачав окремих навчальних дисциплін, які б готували до поліпшення здоров'я, розкривали студентам мету й технологію формування у молоді відповідального ставлення до нього. Діяльність викладачів кураторів зі студентами спрямована на формування свідомого ставлення до власного здоров'я повинна передбачати цілеспрямовану допомогу раціональній організації життєдіяльності підопічних а оптимальній соціальній адаптації до соціально обумовленого середовища навчання і дозвілля ключовими у роботі викладачів кураторів фігуруватимуть певні завдання. Серед них формування у студентів позитивного ставлення до фізичної культури та фізичного виховання, сприяння у засвоєнні студентами знань, вмінь та навичок здорового способу життя, привчання до виконання правил та норм режиму дня та харчування.

**Висновки.** Узагальнюючи сказане вище, зазначимо, що куратори, викладачі вищої школи як активні учасники збереження та зміцнення здоров'я на державному, суспільному, особистісному рівнях повинні у процесі своєї професійної діяльності формувати готовність студентів до такого напрямку діяльності, як здоров'язберігаюча та здоров'я творча діяльність. Використання

різних форм організаційно виховної, нових технологій щодо збереження власного й колективного здоров'я створить відповідні умови, за яких студенти зможуть взяти на себе відповідальність за дії, вчинки, справу й слова щодо зміцнення здорового способу життя. Результати аналізу навчальних програм, опитування студентів свідчать про необхідність доповнення основних дисциплін інформаційними матеріалами щодо поінформованості студентів про здоров'язберігаючу та здоров'ятворчу педагогічну діяльність. Перспективним може стати дослідження підготовки майбутніх педагогів щодо питання розробки дидактичної моделі наповнення професійної підготовки студентів здоров'язберігаючою та здоров'яформуючою діяльністю як складовою їхнього професійного становлення, а також механізмів інтеграції в освітні програми підготовки навчальних курсів відповідної спрямованості.

### **Література.**

1. Гусак П.М. Відповідальне ставлення до здоров'я: теорія та технології: монографія П.М. Гусак, Н.В. Зимівець, В.С. Петрович; за ред. П.М. Гусака. – Луцьк: ВАТ «Волиньоблдрукарня», 2009. – 252 с.
2. Навчання здоров'я: просвітницька робота з підлітками щодо збереження, розвитку та зміцнення репродуктивного здоров'я: навч. посіб. / Н.В. Зимівець, В.С. Петрович, О.Ю. Закусило. – Луцьк, 2010. – 360 с.
3. Вісник Дніпропетровського університету імені Альфреда Нобеля. Серія «Педагогіка і психологія». Педагогічні науки. 2015р. №1(9).

## **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ**

Щербина Дмитро

Науковий керівник: доц. Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Політичні й соціальні процеси, що відбуваються в Україні, спрямовані на утвердження демократичних засад розвитку держави й суспільства. Це зумовлює необхідність відповідних змін у вихованні молодого покоління, спрямуванні його завдань на розвиток особистості [3].

Отже, очевидною є необхідність активізації діяльності соціальних інститутів щодо вирішення одного з провідних завдань суспільного розвитку – формування гармонійної особистості та її життєвої компетентності.

Одним із ефективних підходів до виховання молодого покоління є впровадження олімпійської ідеології в навчально-виховний процес через інтеграцію олімпійської освіти.

**Мета роботи** - розкрити шляхи підвищення мотивації до занять фізичною культурою та спортом засобами олімпійської освіти.

**Результати дослідження.** Олімпійська освіта – це багаторівневий спеціально організований педагогічний процес формування гармонійної особистості через набуття знань, умінь і навичок, розвиток здібностей, інтересів, потреб та ціннісних орієнтацій, що базуються на гуманістичних

ідеалах і цінностях олімпізму і є складовою частиною загальної освіти. Діяльність, що лежить в основі олімпійської освіти, здатна сприяти вихованню психічно і фізично здорової людини, патріота, працездатної, толерантної особистості [2].

У наш час в Україні розвиток і поширення олімпійської освіти здійснюється у двох відносно самостійних напрямках – спеціально-освітньому та загальноосвітньому. Першим передбачається поглиблена базова підготовка майбутніх спеціалістів сфери фізичної культури і спорту.

Загальноосвітнім напрямом передбачається поширення знань про олімпійський спорт, його історію та цінності, про кращих представників світової та української олімпійської спільноти, серед дітей та учнівської молоді [2].

З метою аналізу стану досліджуваної проблеми інтеграції олімпійської освіти в Херсоні, нами були проаналізовані основні заходи проведені протягом 2015-2016 н.р. соціальним проектом «Недитячі забавки» спільно з факультетом фізичного виховання та спорту ХДУ та Херсонським обласним відділенням Національного олімпійського комітету.

Рішення задач проекту досягається шляхом роботи в декількох напрямках: групові навчально-виховні збори з різних тем і напрямків; робота в молодіжному середовищі; проведення тренінгів та майстер-класів; проведення різних Шкіл (Школа лідерства, Школа аніматорів і т.п.); написання та реалізація проектів; організація соціальних, культурно-масових, спортивних та інших заходів; поширення під час проведення акцій та заходів матеріалів з тематики профілактики негативних проявів у молодіжному середовищі, популяризації здорового способу життя і т.п.; волонтерська діяльність та інше.

Протягом року в Херсонській області в контексті інтеграції олімпійської освіти організовано та проведено: фестиваль «Молодь за здоровий спосіб життя»; «Олімпійський день бігу»; пробіг «З вірою в серці»; спортивний фестиваль «Street fest»; міський «Олімпійський урок»; «Олімпійське лелечення» та інші.

Головною метою цих заходів було моральне й естетичне виховання молоді шляхом становлення в них олімпійських ідеалів; оволодіння учнів знаннями про історію та сьогодення олімпійських ігор; формування мотивації до зміцнення здоров'я, занять фізичною культурою та спортом, творчого процесу; підвищення ролі олімпійського виховання. Важливу роль відіграло об'єднання зусиль громадських організацій, ВУЗів, а також органів влади та місцевого самоврядування, що сприяло забезпеченню всебічного врахування потреб і запитів молоді, розвитку духовного і творчого потенціалу молодих людей, їх самовизначенню та самореалізації.

Загалом, кількість осіб, які були охоплені кожним заходом становила від 500 до 5000 осіб.

У ході інтеграції олімпійської освіти в систему міських розважальних заходів нами було проведено опитування за результатами якого з'ясовано, що лише 41,6%, займаються фізичною культурою та спортом.



Олімпійський рух та заняття спортом викликали у опитуваних досить різноманітні асоціації. Структура мотивації занять спортом виглядає таким чином: здоров'я – 82,3%; краса, спортивна фігура – 60,2%; спортивна кар'єра – 61,9%; організоване проведення дозвілля – 23,4%; дань «моді на спорт» – 21,1%; люди витрачають зайві гроші – 5,9%.

Наступний блок анкети був присвячений визначенню бажання опитуваних отримувати інформацію про олімпійський рух, олімпійські ігри та досягнення українських спортсменів. Було з'ясовано, що 75,4% бажали б отримувати дану інформацію, 7,2% дали негативну відповідь на це питання, а 17,4% поставилися до цього байдуже.

За допомогою даних дослідження ми з'ясували, що респонденти досить позитивно ставляться до використання складових олімпійської освіти в системі розважальних заходів (63,9% позитивно оцінили цю перспективу, 27,8% – скоріше позитивно, 8,3% - байдуже поставилися до цього питання).

Зазначимо, що переважна кількість респондентів все ж таки оцінюють не лише сам факт розважального заходу, а всі перспективи, що відкриваються за допомогою цих свят. Так, 9,1% опитаних вважають, що за допомогою таких заходів можна скоріше привернути увагу до соціальних проблем; 15,4% говорять про те, що це скоріше приверне увагу до активного способу життя; 31,5% сподіваються на розвиток спорту та спортивної інфраструктури. В той же час 18,7% опитаних приваблює перспектива побачити спортивне шоу та просто радіють з приводу проведення свята.

**Висновки.** Установлено, що міські розважальні заходи мають великий виховний потенціал, який сприяє формуванню ціннісного ставлення до суспільства, фізичної культури та спорту, природи, мистецтва; забезпечує набуття соціально-громадського досвіду та організації змістовного дозвілля відповідно до розвитку, уподобань і стану здоров'я; задовольняє потребу у творчій самореалізації особистості.

Для аналізу обізнаності громадськості у питаннях олімпійської освіти та проблем сучасного спорту в ході заходу нами було проведене анкетне опитування, в результаті якого ми з'ясували, що 63,9% респондентів досить позитивно ставляться до використання складових олімпійської освіти в системі розважальних заходів та вважають, що це приверне увагу до активного способу життя та сприятиме розвитку спорту та спортивної інфраструктури.

### **Література.**

1. Воловик А. Ф. Педагогіка дозвілля : [підруч.] / А. Ф. Воловик, В. А. Воловик. – Харків : ХДАК, 1999. – 332 с.
2. Єрмолова В. М. Олімпійська освіта: теорія і практика: [навч. посіб.] / В. М. Єрмолова. – К.: НОК, 2011. – 335 с.
3. Селеванова Н. Л. Воспитательная система как объект педагогического моделирования // Моделирование воспитательных систем: теория – практике / [под ред. Л. И. Новиковой, Н. Л. Селивановой]. – М. : Изд-во РОУ, 1995. – С. 10-18.

## ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Яркова Наталія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** В освітній системі України ХХІ століття постала потреба підвищення загальнокультурного рівня тренерів із різних видів спорту. Потрібен новий науковий підхід до проблем підготовки спортсменів високого рівня, який відповідав би сучасним вимогам

У процесі багаторічних занять легкоатлет, як і будь-який інший спортсмен, проходить технічну, фізичну, тактичну, теоретичну і морально-вольову підготовку. На першому етапі підготовки основну увагу приділяється навчанню техніці легкоатлетичних вправ. На другому - поряд з навчанням, велике місце відводиться тренуванню, розвитку фізичних (рухових) якостей: сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності. На третьому етапі головним завданням стає розвиток рухових якостей.

**Метою** вивчити особливості спортивного тренування легкоатлетів.

**Виклад основного матеріалу.** Найважливішими умовами для успішного проведення навчально-тренувального процесу є його правильне планування. *Планування навчально-тренувального процесу* – це визначення умов, засобів, методів, організаційних форм вирішення завдань, які ставляться перед спортивною підготовкою, передбачення тих спортивних результатів, які повинні бути показані спортсменом або групою спортсменів. Основними засобами тренувального процесу легкоатлета є фізичні вправи, які складаються із: загально - розвиваючі вправи; спеціальні вправи; змагальні вправи; вправи з інших видів спорту [1].

На думку В.Н. Волкова, *спортивне тренування* – це керований процес, мета якого полягає в тому, щоб безпосередньо впливати систематичними навантаженнями на організм спортсмена, підвести його у певний час до стану найкращої готовності (спортивної форми) [1].

На сьогодні доведено, що спортивний результат спортсмена, його стабільність і тривалість перебувають у залежності від комплексного підходу до фізичної підготовки, яка закладається на перших етапах багаторічних занять юних легкоатлетів.

Оволодіння спортивною технікою на основі добре розвинутих фізичних якостей – це найефективніший підхід у перспективній підготовці будь-якого спортсмена. Водночас виховання фізичних якостей у дітей і підлітків значно відрізняється (як за формою, так і за змістом) від виховання цих здібностей у дорослих спортсменів. Тут при плануванні засобів, методів і форм навчально-тренувальних занять необхідно чітко зважити на закономірності розвитку юного організму, головна з яких – гетерохронність розвитку фізичних здібностей, які обумовлюються змінами обсягів, інтенсивності як комплексної, так і вибіркової дії [2].

Принцип взаємозв'язку природнього, вікового, розвитку фізичних якостей і педагогічних тренувальних подразників (навантажень) покладений в основу

методики вибіркового їх удосконалення. Тож, якщо спортивний результат у дорослих спортсменів залежить від ефективності тренувальною процесу, то спортивний результат у підлітковому і юнацькому віці залежить від природно - біологічного розвитку та ефективності тренування.

Таким чином, спортивне тренування юних легкоатлетів, на відміну від тренування дорослих, має низку методичних і організаційних особливостей. Тренувальні заняття з юними легкоатлетами не повинні бути орієнтовані на досягнення на етапах початкової підготовки і початкової спортивної спеціалізації. Тренувальні і змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям біологічного стану організму. У процесі багаторічного тренування необхідно дотримуватись раціонального режиму, забезпечення побутової гігієни, належної організації лікарського і педагогічного контролю за станом здоров'я та фізичним розвитком. З віком і підготовленістю юних легкоатлетів поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки і збільшується вага спеціальної підготовки. [5].

Підготовка легкоатлетів, особливо вищих спортивних розрядів неможлива без відповідного *матеріально-технічного забезпечення*. Матеріально-технічне забезпечення радикально впливає як на зміст і ефективність тренувальної та змагальної діяльності, так і на позатренувальні і позазмагальні чинники, які суттєво впливають на систему підготовки, сприяють більш повному проявленню можливостей легкоатлета.

Однією з особливостей сучасного спортивного тренування є використання спеціальних тренажерів для удосконалення спортивної майстерності легкоатлетів, діагностичної апаратури для оцінки рівня розвитку різних сторін підготовленості, функціонального стану організму, оперативної корекції тренувальних навантажень та ін. Використання тренажерних пристроїв у легкій атлетиці дозволяє розвивати недосяжні в природних умовах режими виконання вправ або окремих їх частин. Це створює умови для більш ефективного розвитку швидкісно-силових якостей, які є в структурі техніки змагальної вправи [4].

**Висновки.** Сучасний рівень спортивних досягнень потребує системного підходу до управління підготовкою спортсменів.

Досягнення високих і стабільних результатів у спорті залежить від:

- умов життя і підготовки спортсменів;
- впливу засобів і методів тренування, змагань, які мають бути адекватними індивідуальним особливостям спортсменів;
- попереднього прогнозування розвитку конкретного виду легкої атлетики і можливих майбутніх спортивних результатів;
- відбору для занять конкретними видами осіб із задатками, які мають перспективу розвинутиися найближче до змодельованих характеристик спортсмена;
- індивідуалізації методики підготовки (засобів, методів, навантаження), адекватної особливостям спортсменів;
- розробки і систематичного вдосконалення індивідуальних засобів і методів корекції стартового стану спортсмена.

**Література.**

1. Волков В.Н. Восстановительные процессы в спорте / В. Н. Волков. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 20 с.
2. Озолин Н. Г. Современная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 99 с.
3. Готовцев П.И., Дубровський В.Л. Самоконтроль при заняттях фізической культурой. М.: Фізкультура і спорт, 1991.
4. Егер К, Оельшлегель Г. Юным спортсменам про тренеровки. - М.: Физкультура и спорт, 1975.
5. Кузнецов В. Бег, прыжки, метания. - М.: Физкультура и спорт, 1964.

## РОЗДІЛ 2 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

### СТВОРЕННЯ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ, ЯК ЧИННИК ПРОГРЕСИВНОГО РОЗВИТКУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ

Абраменко Олександр

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Існує багато різних чинників, які заважають розвитку фізичної культури і спорту у нашій державі. Це надмірна участь держави у сфері спорту, в якості єдиного суб'єкта управління сферою фізичного виховання та спорту; відсутність прозорого підходу в питаннях розподілу та використання фінансових ресурсів, що надходять у сферу фізичного виховання; відсутність спортивної інфраструктури, спроможної задовольнити потреби населення у щоденній руховій активності відповідно до фізіологічних потреб; недостатній рівень забезпечення спортивним інвентарем та обладнанням навчальних закладів; необхідність реформування і відходження від пострадянської системи спортивних шкіл та перехід до прогресивної європейської системи приватних та державних клубів

**Аналіз публікацій.** Світовий досвід показує, що створення мережі спортивних клубів є ефективним засобом оздоровлення громадян держави. Так, наприклад, у Японії на кожні 25-30 осіб приходиться один спортивний клуб, у Німеччині існує 90 тис. клубів які охоплюють понад 27 млн. мешканців країни. Не випадково ці країни займають провідні позиції по тривалості життя населення у світі [1]. Тому створення саме цих осередків фізичної культури і спорту, сприятимуть європейському розвитку даної галузі та прозорому розподілу фінансування, яке буде надходити.

Якщо звернутися до нормативно-правових актів нашої держави, то в статті 9 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. визначено, що *спортивні клуби* є закладами фізичної культури і спорту, які забезпечують розвиток визначених напрямів фізичної культури і спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги [2]. Але більш ширшої інформації щодо основних напрямків і завдань діяльності спортивного клубу та іншої важливої інформації в даному законі не має, що свідчить про те, що законодавча база такої організації, як «спортивний клуб» є застарілою та необхідна в оновленні та більш ширшому розкритті на законодавчому рівні.

**Метою** нашої роботи є вивчення та аналіз основних ознак діяльності спортивних клубів, як чинників у процесі розвитку фізичної культури в Україні.

**Основним завданням** було визначено обґрунтувати необхідність створення спортивних клубів, як головних осередків спорту в нашій державі.

Клубна система у європейських та північноамериканських державах - це основа для динамічного розвитку спорту. Вже не один рік таку модель розвитку

спорту пропонують запровадити в Україні. Ефективно ж вона діє лише у комерціалізованій системі «професійних» ліг ігрових видів спорту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Більш детальним визначенням ознак, завдань та напрямків діяльності спортивних клубів є визначення, яке закріплене у статті 12 проекту Закону України «Про фізичне виховання і спорт» винесений у 2016 році на розгляд та, на жаль, не прийнятий до теперішнього часу. В ньому, крім того, визначено, що *спортивним клубом* визнається будь-яка юридична особа приватного права, основною метою діяльності якої є здійснення діяльності у сфері фізичного виховання та спорту, внесена до реєстру спортивних клубів, а також визначаються перелік документів, які необхідні для створення спортивного клубу та його основні функції [3]. Говорячи про функції, то згідно даного проекту, їх визначають декілька, а саме:

- організація та проведення змагань;
- управління збірною командою клубу;
- підготовка спортсменів до участі у змагальній діяльності;
- діяльність у сфері профілактики та боротьби з допінгом у спорті;
- надання послуг у сфері фізичного виховання та спорту.

Як ми бачимо, то в даному проекті, чітко визначені основні напрямки діяльності спортивних клубів. Але задля ефективного функціонування даних організацій, необхідна не тільки приватна допомога, а й постійна державна підтримка.

Близькими за своїм значенням до європейських спортивних клубів в нашій державі є фізкультурно-спортивні товариства. Вони мають просту структуру, залучають до своїх лав велику кількість людей та дозволяють швидко реалізовувати потреби членів організації у фізкультурно-спортивній діяльності відповідно до інтересів кожного з них [4], але внаслідок пострадянського впливу на діяльність даних товариств, вони не забезпечують того ефективного розвитку фізичної культури та спорту, який необхідний в теперішній час.

Якщо в нашій державі все-ж-таки реформують спортивні школи у приватні спортивні клуби то це дасть поштовх у розвитку фізичної культури і спорту. Адже європейські спортивні клуби базуються на системі «членських внесків», коли кожен член спортивного клубу повинен внести необхідну суму, задля знаходження у даному клубі. Але, дані внески повинні бути співрозмірними із фінансовим станом нашого населення, щоб не відлякувати людей, а навпаки, сприяти до зайняття фізичною культурою та спортом серед них. Тому в даній частині необхідна фінансова підтримка з боку держави, яка зможе ліквідувати ту необхідність в коштах, яка може з'явитись, якщо членських внесків буде недостатньо. Також спортивні клуби повинні спеціалізуватися на одному-двох видах спорту, щоб не повторювати помилок спортивних шкіл, в яких існує велика кількість секцій видів спорту, на яких не вистачає державного фінансування, а це в свою чергу, призводить до зупинки розвитку спорту в нашій державі. Коли спортивний клуб буде спеціалізуватися на одному виді спорту, він зможе більш ефективно забезпечувати спортсменів даного клубу

необхідним інвентарем, спортивним екіпіруванням та умовами для тренування. Це призведе до покращення результатів членів спортивного клубу, що дасть змогу розвиватися спорту в Україні та залучати інвестиції приватних осіб, адже завдяки залученню приватних інвесторів до діяльності клубу, може збільшитись інтерес простих громадян до зайняття спортом. Належне фінансування спортивного клубу дасть змогу здійснювати необхідну оплату не тільки спортсменам, а й тренерам та іншому персоналу, що в свою чергу, буде зменшувати відтік кваліфікованих кадрів в інші країни.

**Висновки.** Отже, спортивні клуби мають стати тими спортивними осередками, які об'єднують спортсменів, тренерів та обслуговуючий персонал спорту, та забезпечують їхній зв'язок із відповідною федерацією. Існуюча система спортивних шкіл повинна трансформуватися у спортивні клуби, а держава повинна створити оптимальний режим реформування та переходу від існуючих форм до стандартів діяльності спортивного клубу протягом необхідного для цього періоду. Держава повинна сприяти залученню до спортивної клубної діяльності усіх зацікавлених осіб, адже впровадження даної системи дозволить спортсменам та тренерам більш ефективніше розвиватися та покращувати свої результати. Після даного переходу до системи спортивних клубів, відбудеться поштовх до розвитку фізичної культури і спорту в нашій країні.

#### **Література.**

1. Дутчак М. В. Спорт для всіх у світовому контексті // М. В. Дутчак. – К.: НУФВСУ, 2007. – 112 с.
2. Закон України “Про фізичну культуру і спорт ” № 3808-ХІІ від 24.12.1993 року. – zakon. rada. gov.ua.
3. Проект Закону України «Про фізичне виховання і спорт» № 4857 від 21.06.2016 року. – [http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4\\_1?pf3511=59481](http://w1.c1.rada.gov.ua/pls/zweb2/webproc4_1?pf3511=59481)
4. Бондар Т. С. Створення фізкультурно-спортивного клубу у школі // Т. С. Бондар. – Харків: Ранок, 2007. – С. 1-35

## **ЗАГАЛЬНОНАУКОВІ МЕТОДИ ЯК ФАКТОРИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГТОВКИ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ**

Балковий Ігор

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** У сучасному футболі, фізична підготовка займає одне з провідних місць у формуванні навичок та задатків юних спортсменів. Саме під час роботи в тренувальному процесі розвивається фізична підготовленість футболістів, яка в подальшому є головним чинником для роботи на футбольному полі та принесенню необхідного результату команді. Але враховуючи те, що футбол це динамічна гра – стиль деяких команд відрізняються один від одного, тому постає проблема вдосконалення техніко-тактичної та фізичної підготовки.

Основним фактором, який впливає на розвиток та вдосконалення фізичної підготовки є дослідження. З наукової точки зору воно характеризується як процес вивчення певного об'єкта (предмета або явища) за допомогою наукових методів, яке має на меті встановлення закономірностей його виникнення, розвитку і перетворення в інтересах раціонального використання у практичній діяльності людей. Провідну роль в дослідженнях відіграють загальнонаукові методи. У футболі використання цих методів, дозволяє чітко сформулювати та окреслити завдання дослідження або вивчення певної проблеми.

Розглядаючи ці методи, потрібно ще звернути увагу на те, що дослідження у футболі, як і у фізичній культурі взагалі проводяться на двох рівнях – емпіричному та теоретичному. Емпіричний рівень дослідження пов'язаний із збиранням фактичного матеріалу, його аналізом, описанням отриманих інформаційних матеріалів, встановленням певних об'єктивних зв'язків, всебічним вивченням питань, які цікавлять дослідника з певного виду фізичної чи тактичної підготовки футболістів. Однак для цього недостатньо опису або класифікації емпіричних фактів. Необхідне розроблення концептуальних положень, які відображають сутність фізичної та тактичної підготовки, взаємозв'язок їх сторін, загальні закономірності їх функціонування. Тому більш досконале вивчення предмета дослідження потребує проведення його на іншому рівні.

Теоретичний рівень дослідження спирається на більш глибоке вивчення питань впливу фізичної та тактичної підготовки з застосуванням комплексу певних методів дослідження, аналізом та систематизацією отриманих фактів. Дослідження на теоретичному рівні вирішує найбільш важливі та актуальні проблеми фізичної, тактичної та навіть психологічної підготовки і розробляє оригінальні системи навчання, розвитку та виховання різних вікових груп, які займаються в школах, інтернатах та секціях з футболу.

Після ознайомлення з рівнями, на яких проводиться дослідження, потрібно обрати метод або методи дослідження. У футболі, так як і в інших галузях науки чітко визначено поняття методу. Він характеризується наступним чином: Метод - це спосіб отримання наукової інформації для встановлення закономірних зв'язків, відношень, залежностей та побудови певних наукових концепцій. Основну групу складають типові для фізичної підготовки методи аналізу та узагальнення, педагогічного обстеження та експерименту. Поряд з цим широко застосовуються методи суміжних наук: фізіології, психології, соціології, антропології та ін.

Теоретичний аналіз та узагальнення літературних даних — це невід'ємна частина будь-якого наукового дослідження. Однією з суттєвих проблем вивчення літературних даних є дуже швидке зростання обсягу наукової інформації. Для того щоб одержати інформацію з тих питань, які зацікавили дослідника, допомагає бібліографія. Вона описує та систематизує друковані видання і розподіляється на поточну, присвячену опису сучасних публікацій та ретроспективну, яка дає огляд літератури з якого-небудь питання за певний проміжок часу. Бібліографічну характеристику друкованих видань може бути подано у вигляді бібліографічного опису або реферату (короткий вигляд змісту



наукової роботи та одержаних результатів). Бібліографічний пошук публікацій з тих питань, які цікавлять дослідника, є першим етапом роботи з книгою. У галузі футболу це може бути вивчення звітів та автобіографій тренерів з певної тематики.

Метод спостереження має чітко сформульовані мету та предмет, за яким воно ведеться; об'єктивну та чітку фіксацію фактів (фото - та кінозйомку, магнітофонний запис, спеціальні протоколи та ін.). Одержані наукові дані визначають, порівнюють і на основі цього роблять відповідні висновки та практичні рекомендації. При дослідженні фізичної підготовки футболістів, особливу увагу слід приділяти вивченню відео-записів матчів, перегляду спеціальних бланків контролю зі рівнем фізичної підготовки на всіх навчально-тренувальних етапах.

Контрольні іспити (тестування) допомагають виявити рівень розвитку окремих рухових якостей; оцінити ступінь сформованості навичок з основних рухів (біг, удари по м'ячу в русі та ін.), порівняти рівень рухової підготовленості як окремих дітей, так й груп (контрольної та експериментальної); виявити перевагу та недоліки застосованих засобів, методів навчання та форм організації занять. Контрольний іспит проводиться за допомогою текстів. Це стандартизовані за змістом, формою та умовами виконання рухові дії, які виконуються з метою визначення рівня фізичної підготовки дітей в даний період навчання. При розробленні систем контрольних вправ (тестів) керуються такими положеннями: контрольні вправи повинні давати можливість проводити іспити в однакових для всіх дітей умовах; вони повинні бути доступні для всіх дітей; контрольна вправа повинна визначатися в об'єктивних показниках (секундах, сантиметрах, кількості повторень та ін.); для дітей контрольні вправи повинні бути наочними за результатами іспитів.

Педагогічний експеримент – це метод наукового дослідження, у якому явища та умови, що цікавлять дослідника, безпосередньо або опосередковано перебувають під його впливом та контролем. Основне призначення експерименту – це встановлення причинно-наслідкових зв'язків між окремими педагогічними впливами та наслідками, необхідних для більш ефективного способу управління процесом фізичної підготовки. На відміну від пасивного спостереження в процесі експерименту дослідник активно втручається в процес явища, яке вивчається. Залежно від поставлених перед експериментатором завдань та характеру дослідження застосовуються природний, модельний або лабораторний. Експеримент може бути спрямовано на виявлення певних фактів або залежностей (абсолютний експеримент) або порівняння яких-небудь показників (порівняльний експеримент). У теорії фізичної підготовки футболістів об'єктом порівняння частіше є різноманітні засоби, методики, методичні прийоми та ін. При порівняльному експерименті беруть участь дві або декілька аналогічних за статтю, віком та фізичною підготовленістю групи. Заняття в них відрізняються яким-небудь фактором. Наприклад, в одній групі використовується на занятті найбільш оптимальний спосіб організації дітей для виконання рухів (фронтальний або колового тренування), а в іншій – традиційні

способи організації. Наприкінці експерименту визначається, у якій групі досягнуто кращих результатів у формуванні навичок основних рухів. Групу, яка навчається за загальноприйнятою методикою (традиційною), називають контрольною, а іншу – експериментальною.

Математичні методи – у дослідженнях з фізичного виховання та рівня розвитку фізичної підготовки широко використовуються методи математичної статистики, їх застосування для аналізу отриманих даних дає можливість більш об'єктивно оцінити результати експерименту, які відображають у таблицях, діаграмах, графіках. Вони підвищують надійність наукових висновків і створюють певні засади для подальших теоретичних узагальнень.

**Висновки.** При дослідженнях рівня фізичної підготовки у футболі необхідно мати знання основних методів досліджень, які застосовуються в теорії і методиці фізичного виховання, необхідні кожному тренеру, вчителю фізичної культури в школі як для вивчення та оцінки рівня фізичної підготовки, так і для самостійного наукового пошуку по даній проблемі з метою удосконалення особистої майстерності у проведенні різних організаційних форм вивчення та розробки навчальних програм для розвитку фізичної, тактичної та психологічної підготовки футболістів.

#### **Література.**

1. Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.: Булатова, О. Литвин // Теорія та методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – № 1.–С. 3 – 9.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: [монографія] / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2009. – С. 389-432.
3. Соколов В. А. Сущность, структура и содержание социально-педагогических факторов, детерминирующих физкультурную активность молодежи: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры" / В. А. Соколов. – К., 1991. – 51 с.

## **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЛАВЦІВ**

Богатюк Юлія

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

**Актуальність.** Спортивна діяльність, за твердженням Платонова В.Н. - це навчально-тренувальна та змагальна діяльність спортсменів, що здійснюється в системі впорядкованої взаємодії суб'єктів спортивної діяльності [4, с. 11]. Підготовка до змагань і сама змагальна діяльність спортсмена розгортаються як єдиний підготовчо-змагальний процес» [4, с. 229], що вказує на єдність взаємозв'язку структур змагальної діяльності та підготовленості» [3, с. 21]. Ефективність управління спортивним тренуванням забезпечується визначенням структури підготовленості та змагальної діяльності юних плавців. З цією метою здійснюється розробка моделі підготовленості та змагальної діяльності, що

тракується як орієнтир для визначення вихідного рівня підготовленості спортсмена та прогнозування результату змагальної діяльності.

У загальному сенсі змагальну діяльність розглядають як складний і багатогранний процес, який утворюється сукупністю дій спортсмена під час змагань, що пов'язані з демонстрацією та оцінкою його можливостей згідно з існуючими правилами, змістом рухової діяльності та особливостями підходів до оцінки результатів [1, 3].

**Виклад основного матеріалу.** Вивчення та врахування структури, змісту та результатів змагальної діяльності дозволяє здійснити науково обґрунтоване визначення: 1) загальної стратегії підготовки (засобів, методів тренування та параметрів тренувальних навантажень, позатренувальних засобів впливу на функціональний стан та особистість спортсмена); 2) критеріїв для об'єктивної оцінки результату кожного окремого виступу спортсмена, що уможливить визначення причин успіху або невдачі; 3) необхідних коректив, що мають бути внесені до плану підготовки спортсмена; 4) спрямованості техніко-тактичної підготовки, зокрема, здійснення вибору оптимальної техніко-тактичної моделі виступу спортсмена у відповідності до адекватної його актуальним можливостям мети та прогнозованого рівня готовності майбутніх суперників; 5) особливостей моделювання змагальних ситуацій у тренувальному процесі.

Згідно з сучасними науковими поглядами, структуру змагальної діяльності утворюють «...змагальні дії спортсмена та комплексні форми його поведінки в процесі змагання» [6, с. 74]. Орієнтація системи підготовки на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності як ключового компонента підготовки спортсменів високої кваліфікації дозволяє створити необхідні умови для раціонального управління станом спортсмена та перебігом адаптаційних змін, що забезпечують формування оптимального рівня готовності до досягнення запланованого результату змагальної діяльності.

Аналіз літературних джерел дозволив визначити фазовий характер змагальної діяльності.

Передстартова фаза утворюється двома складовими: передстартовою розминкою, що безпосередньо передує змаганням та відповідає особливостям майбутньої змагальної діяльності, а також психологічним налаштуванням спортсмена на змагальну діяльність. У передстартовій фазі вирішуються завдання, пов'язані з розгортанням передстартових фізіологічних змін в організмі спортсмена, формуванням стану оптимальної бойової готовності до змагальної боротьби.

Змагальна фаза передбачає безпосередню реалізацією спортсменом попередньо обраної техніко-тактичної моделі змагальної діяльності, що конкретизується та корегується у відповідності до змагальної ситуації. За ходом змагальної боротьби спортсмен стикається з необхідністю сприймання та обробки поточної інформації техніко-тактичного та психологічного характеру. Така інформація співвідноситься з техніко-тактичною моделлю змагальної діяльності, напрацьованою спортсменом у тренувальному процесі у відповідності до мети та попереднього змагального досвіду. Здатність спортсмена до адекватного сприймання, обробки та використання поточної

інформації забезпечує вибір раціональної тактики змагальної діяльності. Отже, у змагальній фазі відбувається реалізація техніко-тактичного та функціонального потенціалу спортсмена, повнота яких безпосередньо пов'язана з рівнем його психологічної готовності до вискоєфективної змагальної діяльності.

Перебіг фази післядії визначається фактично реалізованим змістом змагальної діяльності, обсягом та інтенсивністю пов'язаного з нею навантаження та її результатом. Фаза післядії утворюється: процесами найближчого відновлення; аналізом процесуального аспекту змагальної діяльності та її результату; остаточним психологічним і функціональним відновленням спортсмена з можливим досягненням фази суперкомпенсації.

Найближче відновлення пов'язане з поверненням функціонального стану систем організму до вихідного рівня, відновленням оперативної працездатності.

Системоутворюючим фактором у структурі змагальної діяльності спортсменів є спортивний результат. На думку вчених, його варто розглядати з чотирьох взаємопов'язаних позицій: соціальної (важливість і значущість результату для самого спортсмена, престиж спортивного колективу, формування потреби в дотриманні здорового способу життя); біологічної (збереження та зміцнення здоров'я, адаптація до екстремальних умов, вивчення резервних можливостей організму, удосконалення функцій і систем з метою ефективної протидії несприятливим умовам середовища); педагогічної (місце, що посів спортсмен за підсумками змагань, виконання ним розрядного нормативу); психологічної (формування особистості, розвиток комунікативних здібностей, підвищення психофункціональних можливостей, здатності до протидії стресовим факторам, розвиток та удосконалення емоційно-вольової сфери спортсмена під час підготовки та участі у змаганнях) [1, 3, 5].

Структуру змагальної фази в спортивному плаванні утворюють старт, рівень швидкості подолання дистанції, поворот, фініш [2, 3, 4].

За результатами сучасних наукових досліджень встановлено наявність тісної кореляційної залежності між параметрами, що характеризують ефективність подолання стартового відрізка, поворотних ділянок і фінішного відрізка дистанції.

Особливості реалізації спортсменом обраної техніко-тактичної моделі в змагальній фазі визначається: 1) інтегральними якістьми, що обумовлюють ефективність його дій, пов'язаних із усіма компонентами змагальної діяльності (стартом, швидкістю плавання по дистанції, поворотом, фінішем); 2) психологічними особливостями змагальної фази, що пов'язана з характером взаємодії суперників.

Для циклічних видів спорту, а саме плавання, характерною є просторово-часова взаємодія суперників. У кожний момент змагання спортсмен оцінює своє положення на дистанції у відповідності до положень суперників, що дозволяє йому «... вживати необхідних заходів для реалізації тактико-технічного, функціонального та вольового потенціалу у відповідності до змагальної ситуації».

**Висновки.** Метою підготовки висококваліфікованих спортсменів є досягнення максимально можливого спортивного результату, що забезпечується завдяки поглибленій індивідуалізації тренувального процесу та змагальної діяльності, а також виокремлення можливих способів ведення змагальної боротьби.

За характером протидії між суперниками - плавання належить до видів спорту з сумісно-індивідуальною взаємодією. Умовність контакту в циклічних видах спорту, зокрема, спортивному плаванні визначається тим, що спортсмени змагаються на окремих доріжках, що робить неможливим їхній безпосередній фізичний вплив на суперників.

### **Література.**

1. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных пловцов – спринтеров на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: 13.00.04 – К., 1990. – 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов / Н.Ж. Булгакова – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 190 с.
3. Ганчар И.Л. Плавание: теория и методика преподавания. [Учебник]. / И.Л. Гончар – Минск, 1998. – 352 с.
4. Платонов В.Н., Сахновский К.П. Подготовка юного спортсмена. / В.Н. Платонов, К.П. Сахновский. – К.: Рад. шк, 1988. – 288 с.
5. Теория и методика физического воспитания: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и пед. уч-щ. / Под ред. Б.М. Шияна. / Б.М. Шиян, Б.А. Ашмарин, Б.Н. Минаев и др. – М.: Просвещение, 2002. – 282 с: ил.

## **ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ**

Бузуляк Андрій

Науковий керівник: канд. пед. наук Мельнік А. О.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Спорт асоціюється з підвищеною фізичною роботою людини. Бокс, як і інші види спорту, має пряме значення до фізичних навантажень, вправ, які використовуються по різному, в залежності від дій, необхідних для кожного окремого виду спорту [7, 9].

Фізичні навантаження, це робота яку виконують м'язи, що є складним процесом взаємодії нервових та гуморальних факторів при ведучій ролі центральної нервової системи. Це природній давній фактор, який протягом еволюції розвитку людини впливав на її розвиток. Фізіологічним механізмом адаптації являється повторність і підвищення рівня фізичних навантажень, які за рахунок зворотних біологічних зв'язків постійно підвищує рівень відновлювальних процесів, на основі яких здійснюється розвиток фізіологічних функцій, накопичення енергетичних ресурсів [3, с. 80].

У кожної людини є свій індивідуальний рівень фізичних можливостей, свій рівень психологічних і вольових якостей, які підвищуються в процесі тренувань.

**Аналіз публікацій.** Проаналізувавши науково-методичну літературу ми прийшли до висновку, що правильність надання спеціалізованої та загальної фізичної підготовки у процесі спеціальної технічної підготовки, з урахуванням фізіологічних закономірностей функціонування організму, на основі даних протікання біохімічних реакцій, можна покращити технічні уміння та навички, довести їх до високого рівня майстерності спортсмена в підготовці до змагань [1].

Ю. Б. Никифоров зазначав, що технічна підготовка спортсмена передбачає навчання його техніці рухів і дій, як засобу спортивної боротьби й доведення її до необхідного ступеня досконалості. У процесі спеціальної технічної підготовки боксер вивчає біомеханічні закономірності рухів і дій, практично освоює техніку пересування, ударів, захистів, контрударів у повній їхній взаємодії й координації, надаючи цьому тактичний зміст [2].

Формування техніки в кожного боксера має свої особливості, що залежать від швидкості формування рухових навичок, фізичної підготовленості (головним чином координації й швидко - силових якостей), а також типу нервової системи й вольових якостей (сміливості, рішучості, упевненості, витримки й наполегливості).

**Метою** нашого дослідження є теоретичне обґрунтування та експериментальна перевірка методики добору оптимальних силових навантажень на заняттях боксом.

#### **Завдання дослідження:**

1) аналіз спеціальної літератури щодо вдосконалення технічних умінь та навичок боксерів на етапі попередньої базової підготовки та зміст фізичних навантажень;

2) проаналізувати вплив силових навантажень на рівень розвитку підготовленості боксерів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Класифікація засобів на заняттях боксом передбачає розподіл їх на групи й підгрупи відповідно до ознак. У практиці широко поширена класифікація фізичних вправ по переважних вимогах до формування фізичних якостей:

- 1) швидко-силові вправи;
- 2) вправи, що вимагають певної витривалості;
- 3) вправи, що вимагають високої координації.

Вправи в боксі класифікують по комплексному прояві фізичних якостей в умовах змінних режимів рухової діяльності, безперервних змін ситуацій і форм дій, а також по їхній біомеханіці (поступальні рухи, обертальні).

Поступальним є рух, при якому будь-яка лінія, умовно проведена усередині тіла, переміщається паралельно самої собі (наприклад, рух боксера вперед при атаці прямим ударом лівої в голову). При обертальному русі всі точки тіла описують окружність, центри яких лежать на прямій, називають віссю обертання

Рух може бути більше поступальним, чим обертальним, або навпаки. Поступальні й обертові рухи, зроблені одночасно, утворюють складний рух. У ряді випадків дії боксера застосовують рухи у вертикальному напрямку. Так, удар, нанесений правою або лівою рукою знизу в голову із ближньої дистанції, пов'язаний з розгинанням ніг, з направленим зусиллям нагору. При нанесенні ударів зусилля передаються від стопи на гомілку й стегно, потім на таз, тулуб, до пояса верхньої кінцівки й від нього на ударну частину кисті. Таким чином, починаючи з першого моменту ударної дії (від поштовху стопою) і до заключного (удар кистю) сила й швидкість як би наростають у кожному ланцюзі. Чим менше м'язи, тим швидше вони можуть скорочуватися, але разом з тим вони повинні бути досить сильними, щоб підтримати поступальний ефект великих м'язів і прискорити дію, тобто збільшити силу удару.

М'язова сила – одна з найважливіших якостей боксера. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість рухів, а також витривалість і спритність. Умови і характер зусиль, що розвиваються, у процесі двобою занадто різноманітні, щоб можна було говорити про єдиний прояв сили в боксі.

Для розвитку вибухової сили вага обтяжень (від 1 до 10 кг) підбирається з урахуванням ваги спортсмена. Вони повинні бути такими, щоб при виконанні вправ відчувалися деякі труднощі, але при цьому помітно не спотворювалася структура боксерських рухів і зберігався характер нервово - м'язових зусиль.

Використовувати вправи рекомендуємо в наступній послідовності:

- 1) удари без обтяжень (8-10 разів);
- 2) удари з обтяженнями (5-7 разів);
- 3) удари без обтяжень (8-10 разів).

Таких серій на початку 5-6, а потім 7-10. Через кожні 5-7 занять збільшувати вагу обтяжень і число серій. Кожен рух з обтяженням повинен повторюватися один за одним з відчуттям прискорення, тобто боксер повинен намагатися кожну наступну вправу зробити швидше попередньої.

При розвитку повільної сили характер роботи м'язів дещо інший. Основний принцип – застосування вправ з установкою подолання опору в умовах, що переборює й уступає роботі (без прискорень і різких вибухів). Можуть використовуватися гумові і пружинні експандери, штанги, вправи з безпосереднім подоланням опору супротивника у виді боротьби, вправи на гімнастичних снарядах і без них та ін.

**Висновки.** Таким чином, дозування вправ силового характеру повинні плануватися за принципом: чим віддаленіше змагання, тим більше цих вправ виконують спортсмени. У перед змагальний період вони майже відсутні. Добір фізичних навантажень повинен здійснюватися відповідно віковим особливостям спортсменів та їх фізичної підготовленості.

### Література.

1. Качурин А. И. Варианты технико-тактического применения ударов в боксе : методическая разработка для тренеров и спортсменов / А. И. Качурин. – М.: МИИТ, 1998. – 41 с.
2. Никифоров Ю. Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю. Б. Никифоров. – М.: ФиС, 1987. – С. 24-28.

3. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.

## ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЧЕРЛІДИНГУ

Буран Вікторія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський Державний Університет*

**Постановка проблеми.** За останнє десятиліття на арену вийшло багато раніше невідомих видів спорту. Нині протікає процес їх формування, пов'язаний з підготовкою тренерських кадрів, визначення самого змісту рухової діяльності, суддівства, відновлення вікових меж контингенту, що займається. Кількість видів спорту, що з'явилися, охоплює широкий діапазон. Серед усієї цієї безлічі варіантів особливе місце займає черлідінг.[2]

**Мета роботи** – встановити особливості історичного розвитку та надати загальну характеристику черлідінгу.

Рух черлідерів виник у США більше ніж 100 років тому. Спочатку групи підтримки супроводжували спортивні команди з американського футболу, баскетболу, бейсболу та ін. Згодом черлідери почали проводити власні конкурсні змагання за спеціально розробленим правилам.

Спочатку черлідінг був більш популярним серед чоловіків. Проте, коли у зв'язку з Другою Світовою війною на фронт пішла воювати величезна кількість чоловіків, ситуація різко змінилася, тепер більше 90% черлідерів склали жінки. Активна участь у черлідінгу жінок почалася в 20-х роках минулого століття. Пізніше черлідери ввели у свої програми елементи гімнастики і стрибки, а ідея відводити спеціальний сектор для черлідерів належить Ліндлі Ботвеллу з Університету Штату Орегон. У 30-і роки в університетах і коледжах стали активно використовувати помпони, атрибут, який і по цей день є візитною картою черлідінгу.[1]

У 1998 році була заснована Міжнародна федерація черлідінгу (англ. International Federation of Cheerleading), куди згодом, крім країн членів європейської асоціації, увійшла Японія - країна, де в 2001 р. в Токіо відбувся перший чемпіонат світу з черлідінгу. Нині черлідінг – новий напрям у складно координаційних видах спорту, сегмент світової спортивної і розважальної індустрії, що швидко розвивається, самостійний міжнародний вид спорту, який активно розвивається і вдосконалюється в Україні.

На сьогоднішній день чемпіонати з черлідінгу проводяться в декількох номінаціях:

Чір–елементи спортивної гімнастики та акробатики, побудова пірамід та танцювальні перестроювання під гучними кричалками;

Данс–спортивні танці з елементами гімнастики, з присутністю пластичності, хорошою хореографією та грацією, приголомшливою синхронністю;

Чір–мікс–виступи змішаних команд (жінки і чоловіки);

Стант–колективне побудова пірамід;

Індивідуальний черлідер–сольний номер головного заводія команди;



Чір-данс шоу;  
Парністанти. [4]

Завдання черлідерів – своїм виступом викликати у глядачів чудовий, піднятий настрій, ентузіазм, змусити їх активно підтримувати свою команду. Крім цього, хореографічні та спортивні засоби виразності дозволяють створювати на майданчику справжнє шоу. Сьогодні неможливо уявити собі спортивні змагання з найрізноманітніших видів спорту без групи підтримки.

Популярність цього виду спорту стрімко зростає. Наприклад, чемпіонат США збирає більше 3000 тисяч команд. В цій же країні знято не один кіно фільм про черлідерів та їх спосіб життя. Лідерами світового черліденгу є японці, тайванці та американці. Штаб-квартира світової організації знаходиться в Мемфісі, США. [3].

Всеукраїнська Федерація черліденгу офіційно зареєстрована в Україні 24 листопада 2004 року. Всеукраїнська федерація черліденгу є повноправним членом Європейської асоціації черліденгу (штаб-квартира - Стокгольм, Швеція) і членом Міжнародного черліденгового союзу (штаб-квартира – Токіо, Японія). 22 лютого 2005 Наказом Держкомспорту України № 419 черліденгу був наданий статус виду спорту, офіційно визнаного в Україні. 15 жовтня 2005 в Харкові відбувся перший чемпіонат країни з черліденгу.

Президент Федерації: віце-президент Спортивного комітету України, заслужений журналіст України, космонавт-дослідник СРСР Юрій Крикун. [1]

Програма і правила змагань з черліденгу. Основні види програми - cheer і dance. Перший ближче до початкової суті черліденга (включає «кричалки», плакати та інші засоби, що закликають глядачів підтримати команду), насичена і різноманітна з технічної точки зору: акробатичні елементи (колеса, перекиди тощо), підтримки, піраміди, стрибки. Ще один обов'язковий його елемент - танцювальний блок (блоки). Данс являє собою танцювальну програму з використанням піруетів, стрибків, шпагатів тощо (без кричалок та акробатики).

Звання чемпіона України розігрується в наступних номінаціях:

- данс: данс-команда (фрістайл, джаз, хіп-хоп), пара (фрістайл, джаз, хіп-хоп), соло (фрістайл, джаз, хіп-хоп);

- чер: чер-та чермікст команда, парні та групівістанти, соло.

Змішані команди (юнаки і дівчата) можуть виділятися в окрему номінацію або брати участь у змаганнях на загальних підставах. Аналогічно вирішується питання про розподіл того чи іншого виду програми на вікові підгрупи.

За регламентом, час виступу звичайно становить не більше 2,5 хв. для команд і не більше 1,5 хв. для індивідуальних і парних виступів. Розміри майданчика - 12×12 м. Виступ проходить під підібраний самими учасниками музичний супровід.

Судді оцінюють складність програми, техніку і артистизм виконання (в cheer оцінюється також скандування і реакція глядачів).

За використання заборонених технічних елементів, недотримання правил страховки, перевищення часу виступу чи інші порушення команді нараховуються штрафні бали - аж до дискваліфікації. Переможці визначаються за загальною кількістю набраних очок. [3]

Висновки. На нашу думку, черлідінг може позитивно вплинути на розвиток молодих людей, як у фізичному так і у психологічному аспектах. Перш за все черлідінг має широку варіативність в організації командних дій і досить великий арсенал фізичних вправ, які включаються в програму підготовки тих, що займаються черлідінгом, і їх наступні виступи. Також цей вид спорту є одним з найбільш популярних серед молоді і забезпечує індивідуалізацію фізичного розвитку в системі масового фізичного виховання. Особливий розвиток в цьому виді отримала психологічна складова черлідінгу, яка полягає в речитативній підтримці спортивних команд, спортивних виступів і інших масових заходів. Цей компонент лежить в основі формування корпоративності стосунків, формування згуртованості інтересів в досягненні кінцевого результату. Черлідінг в Україні при належній підтримці також може стати поширеним. Цей вид спорту надає можливість кожному учасникові групи продемонструвати свої здібності, акцентувати свої сильні сторони.

### **Література.**

1.Бачинская Н.В., Сарычев В.И., Шляхов Ю.В. Исторические аспекты развития черлидинга и перспективы его развития в Украине / Н.В. Бачинская, В.И. Сарычев, Ю.В. Шляхов // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, вид-во "Нова Ідеологія", 2012. – С.16-24.

2.Бачинская Н.В., Шляхов Ю.В. Методика педагогической коррекции психического состояния спортсменов, занимающихся черлидингом, в условиях предсоревновательной подготовки (на примере сборной команды ДНУ им. О.Гончара) / Н.В. Бачинская, Ю.В. Шляхов // "Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в сучасних умовах": Матеріали регіональної науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2011. – С.30-33.

3.Зинченко И.А., Луценко Л.С., Боляк Н.Л., Боляк А.А. Особенности содержания композиций соревновательных программ в черлидинге / И.А. Зинченко, Л.С. Луценко, Н.Л. Боляк, А.А. Боляк // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. – № 3. – С. 74-78.

4. Крикун Ю.Ю. Особенности развития черлидинга как вида спорта в Украине / Ю. Ю. Крикун // Фізичне виховання різних верств населення.– 2007, № 7 – С. 39-41.

## **ВПЛИВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ**

Бурбига Вадим

Науковий керівник: старший викладач Щербатюк Н. І.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Рух – це життя, а недостатність в руховій діяльності призводить до гіпокінезії. Загальновідомий негативний вплив гіпокінезії на організм, що росте та розвивається. Обмеження рухової

активності, в поєднанні з інтенсивним навчальним навантаженням протягом учбового року призводить до зниження розумової і фізичної дієздатності. Зростаюча розумова втома на фоні гіпокінезії веде до психічної астенизації і зниження опірності організму дітей до впливу патогенних факторів. Сьогодні, у зв'язку з широкою інформатизацією суспільного життя зростає ризик виникнення хронічної втоми, яка в першу чергу призводить до зменшення фізичної працездатності. Зважаючи на це, виникає потреба пошуку засобів, які не тільки знижують, але й попереджують втому.

Аналіз публікацій. Практика свідчить, що найбільш оптимальними і ефективними є активні форми роботи (екскурсії, розвідкові маршрути, походи, тематичні експедиції тощо). Такий підхід дає змогу одночасно здійснювати змістовний відпочинок, впливати на розвиток фізичних якостей та резистентність організму до впливу патогенних факторів зовнішнього середовища [1].

На даний час, шкільний туризм ще не зайняв належного місця в навчально-виховній роботі школи [3]. За даними Українського центру туризму і краєзнавства учнівської молоді, в туристських походах щорічно беруть участь всього біля 6% школярів. Враховуючи такий стан, шкільна туристсько-краєзнавча робота потребує значного поживлення і вдосконалення.

Однією з перших робіт про вплив пішохідних екскурсій на організм дітей є дослідження М.М. Моделя, в якому він вказує на комплексний вплив пішохідних екскурсій на організм дітей: нервово-м'язову систему, систему органів дихання, кровообіг, травлення.

Важливим чинником ефективності туристських походів є дотримання режимів пересування і відпочинку, норм фізичних навантажень: ваги заплечного вантажу, відстані переходів, їхньої тривалості, швидкості пересування [2]. На думку В.В. Гориневської, занадто тривалі походи у випадках невідповідності віковим можливостям дитини можуть викликати негативні відхилення в стані серцево-судинної системи.

Перші спроби в визначенні величини допустимих навантажень в туристських походах з урахуванням віку дітей зробили І.А. Дьячков-Тарасов та К. Студицький. За даними К. Студицького вага заплечників молодших школярів в піших походах може досягати 10 кг, старших – 16 кг. Модель М.М. вважає оптимальною вагою заплечника вагу, що рівна 3-5% від маси тіла дитини.

**Мета дослідження** - визначення впливу туристських походів на функціональний стан організму школярів.

Завдання:

1. Обґрунтувати необхідність та важливість туристських походів в системі фізичного розвитку сучасних школярів;
2. Визначити зміни функціонального стану організму дітей в процесі рекреаційно-туристської діяльності.

Результати дослідження та їх обговорення. З кожним роком навчання у школі скорочується час перебування дітей на свіжому повітрі. Звична рухова активність і уроки фізичного виховання в школі не можуть забезпечити

добового обсягу рухів, необхідних для фізичного розвитку школярів. На думку А.Г. Хрипкової, уроки фізичного виховання компенсують в середньому тільки 11% необхідного добового обсягу руху. А за даними Р.В.Сіли для забезпечення здоров'я і розвитку дітей шкільного віку необхідно 9-10 годин в тиждень інтенсивного фізичного навантаження або 176 хвилин протягом дня. Туристсько-краєзнавча робота, і в першу чергу походи вихідного дня, якраз і є резервом оптимізації рухового режиму школярів. В умовах туристських походів вдосконалюється адаптаційна здатність дитячого організму, реактивність і лабільність функціональних систем. Перебудові фізіологічних процесів сприяє тривала (по 4-6 годин в день) відносно рівномірна робота (хода з вантажем).

Одним з найбільш чітких показників впливу фізичних навантажень прийнято вважати зміни частоти серцевих скорочень. Відомо, що фізіологічні зрушення показників серцево-судинної системи при фізичних навантаженнях можуть служити одним з критеріїв характеристики ступеня їхнього впливу на організм і використовуватися для визначення оптимального режиму фізичних навантажень і відпочинку. Важливим в туристських походах є забезпечення поступового входження організму юних туристів в похідне навантаження. Застосування принципу поступового збільшення навантаження створює умови для розвитку функціонального потенціалу центральної нервової, серцево-судинної та інших систем організму.

Вивчення впливу перебування в горах на серцево-судинну систему здійснювали Белкін В.М., Агаджанян Н.А. та інші. Отримані результати під час туристських походів в горах Кавказу, Тянь-Шаню, Паміру, Альп вкрай суперечливі: одні дослідники вказують на зниження артеріального тиску і частоти серцевих скорочень, висновки інших – прямо протилежні. Зафіксовані зміни показників реограми легенів і кінцівок вказують на покращення економічності роботи серця, зростанню його резервних можливостей і поліпшення функціонального стану судин.

За даними А.Б. Губмана у школярів під впливом систематичних фізичних навантажень відбувається посилення трофічних і регуляторних впливів з боку центральної нервової системи. В процесі адаптації до фізичних навантажень вдосконалюється взаємодія вегетативних функцій, що з одного боку економізує функцію серцево-судинної системи, а з іншої – створює умови для прояву більш високої фізичної працездатності. Суттєве покращення резервів і показників фізичного розвитку дітей, що відпочивали в шкільних таборах праці і відпочинку, вказували М.С. Клячкін, Г.П.Сальнікова, М.А. Шарова, Л.В. Веремкович та інші.

**Висновки.** Таким чином, проведений аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема шкільного самодіяльного туризму і краєзнавства знайшла своє відображення в працях учених – біологів, фізіологів, медиків. Сьогодні туристсько-краєзнавча робота все частіше стає складовою ланкою педагогічного процесу в школі, а екскурсії, туристські походи та подорожі розглядаються як засіб всебічного і гармонійного розвитку особистості, формування здорового способу життя.

Масовий розвиток фізичної культури і туризму сприяє розширенню можливостей щодо активного відпочинку. Зміни, які виникають у фізичному і психічному стані школярів під час походів, можна розглядати як специфічні реакції організму, що забезпечують раціональне пристосування рухових функцій до впливу фізичних навантажень, а супутні їм позитивні зміни в розумовій дієздатності розглядаються як неспецифічні реакції процесу адаптації. Туристські заходи мають сильний рефлекторний вплив і виявляють багатовекторну дію на організм підлітків, в результаті чого виникає ряд місцевих і загальних реакцій, в яких беруть участь всі органи і системи. При цьому фізичні навантаження, пов'язані з туристською діяльністю мають найбільший позитивний вплив на організм дітей.

### **Література.**

1. Булашев А.Я. Спортивно-оздоровительный туризм./ А.Я. Булашев, В.И. Нечаев., А.С. Ровный – Харьков:ХДАФК, 2003. – 192с.
2. Никишин Л.Ф., Коструб А.А. Туризм и здоровье./ Л.Ф. Никишин, А.А. Коструб – К.: Здоров'я, 1991. –220с.
3. Рут Є. Організація туристично-краєзнавчої роботи в школі: Методичні рекомендації. /Є. Рут – Івано-Франківськ: Плай, 2004. – 120 с.

## **ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ГАНДБОЛУ**

Буров Олег

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

*Харьковский национальный автомобильно – дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Для профилактики травматизма в гандболе необходимо устранение выявленных недостатков в построении учебно-тренировочного процесса и организации соревнований. На занятиях, есть риск получить ожог или ссадины. При резком отведении большого пальца в сторону от других пальцев (например, при ударе) может произойти разрыв связки запястно-пястного сустава. Для гандболистов характерны разрывы мышц спины. Обычно происходит разрыв мелких мышц, реже - длинных мышц спины. Наиболее распространенная причина, ведущая к вывиху, падение на подогнутую руку. Нередко вывих случается при падении на выставленный вперед локоть. Обычный вывих локтевого сустава — задний, может осложниться переломом кости. Таким образом актуальной и важной задачей в дальнейшем развитии спорта является снижение травматизма, факторов риска при занятиях физическими упражнениями. Основной путь - профилактика травм и заболеваний. Оказание первой медицинской помощи входит в прямые обязанности каждого медицинского работника, тем не менее, необходимо, чтобы тренера и спортсмены были обучены простейшим способам оказания первой помощи и могли бы при необходимости использовать свои навыки. Для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой следует для начала определить причины, условия и обстоятельства получения

травм обучающимися во время выполнения различных упражнений, а затем выработать травмоисключающие поведенческие рекомендации.

**Цель работы.** Общие требования безопасности при проведении занятий по гандболу.

К занятиям гандболом допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности. Занятия проводятся в зале согласно расписанию, утвержденному директором школы. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала занятий. Вход в зал разрешается только в присутствии преподавателя. Учащиеся должны быть в спортивной форме установленного образца. Занимающиеся, опоздавшие к началу, на занятия не допускаются. Установка и переноска снарядов в зале осуществляется только по указанию преподавателя. Выход учащихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения преподавателя. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой медицинской помощи.

Гандбол объединяет различные виды физических упражнений со стереотипными (повторяющимися в неизменном виде), циклическими (бег), ациклическими (метания, прыжки) и смешанными движениями (кросс, барьерный бег). В гандболе более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий (ахиллова сухожилия, головки двуглавой мышцы плеча), реже встречаются травмы мышц (спины, задней поверхности бедра). Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок — кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега.

Во время игр участники могут при падениях, столкновениях и выполнении индивидуальных игровых действий получить различные травмы. Поэтому занятие должно быть обеспечено аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Обеспечение мер безопасности во время игр достигается выполнением следующих основных правил:

1. Занятия должны проводиться на спортивных площадках и в залах стандартных размеров, отвечающих требованиям правил игры.
2. Перед игрой участники должны снять все украшения (кольца, браслеты, серьги и др.). Ногти у них на руках должны быть коротко острижены, а очки закреплены резинкой и иметь роговую оправу.
3. На занятиях необходимо соблюдать дисциплину, строго выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.
4. Игра должна проводиться на сухой площадке. Если она проходит в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
5. Все острые и выступающие предметы, находящиеся в зале, должны быть заставлены матами или ограждены.
6. Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами.
7. Занятия должны проводиться под руководством учителя физкультуры (инструктора-общественника, тренера).

Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований предусматривают следующее:

- соблюдение возрастных норм начала специализации в спорте и допуска к соревнованиям («Настольная книга учителя физической культуры», табл. 12. Авт.-сост. Г. И. Погадаев);

- участниками соревнований могут быть только лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж. К спортивным соревнованиям не допускаются учащиеся подготовительной и специальной медицинской группы;

- правила соревнований должны строго соблюдаться всеми участниками;

- участники допускаются к соревнованию в спортивной одежде и обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде, и обязаны соблюдать правила их ношения;

- должна быть медицинская аптечка для оказания первой помощи пострадавшим;

- о каждом несчастном случае следует немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения;

- при неисправности инвентаря и оборудования соревнования немедленно прекращаются, и об этом сообщается руководителю.

В отношении лиц, допустивших невыполнение или нарушение общих требований безопасности при проведении спортивных соревнований, проводится расследование для принятия конкретного решения.

**Результаты исследования.** Гандбол занимает ведущую позицию на мировой арене. Однако, несмотря на хорошую физическую подготовку спортсменов, повреждений в этом спорте не избежать. Наиболее подвержены травмам в гандболе вратари и нападающие. Основными причинами (84%) являются некачественное и разнообразное покрытие площадок для игры. Самыми характерными травмами для гандбола являются: повреждения капсульно-связочного аппарата плечевого сустава 16% (падения, рывки), травмы локтевых суставов 9% (падения, толчки), запястья и пальцы 23% (контакт с мячом), травмы коленей (связочный аппарат, мениски) 24% (прыжки, резкие развороты), повреждения связочного аппарата голеностопных суставов 8%. Следует выделить три основных фактора, влияющих на травматизм: индивидуальные особенности занимающихся физической культурой; условия проведения занятий, наличие и качество инвентаря (снаряжения); особенности конкретного вида спортивной деятельности и тип физической активности.

Успешная борьба со спортивными травмами возможна лишь при знании причин их возникновения. В спортивной медицине имеется большое количество работ, в которых дается анализ спортивного травматизма и причин возникновения травм. Представляется целесообразной следующая классификация причин возникновения спортивных травм:

- 1) недочеты и ошибки в методике проведения занятий;
- 2) недочеты организации занятий и соревнований;

- 3) недостатки в материально-техническом обеспечении занятий и соревнований;
- 4) неблагоприятные метеорологические и санитарные условия при проведении тренировок и соревнований;
- 5) нарушение требований врачебного контроля;
- 6) недисциплинированность спортсменов.

Важное значение для предупреждения травматизма имеют условия проведения занятий, спортивный инвентарь и снаряжение. Так, неблагоприятная погода и недостаточное освещение значительно увеличивают риск получения травмы.

К травмам могут привести также недоброкачественный или не подходящий по размеру или для данного вида спорта инвентарь, недооценка специального защитного снаряжения.

**Выводы.** Качественное содержание физкультурно-спортивных сооружений и наличие необходимого спортивного инвентаря и оборудования определяет эффективность физического воспитания и самое главное – безопасность жизни и здоровья детей и молодежи.

#### **Литература.**

1. Гарболецкая Ч.П. Играем в гандбол. — М.: Просвещение, 1988
2. Евтушенко А.И. С мячом в руке. — М.: Молодая гвардия 1986
3. Игнатьева В.Л. Гандбол: Учебное пособие для студ, ин-тов физ. Культ. М.: Физкультура и спорт, 1983.
4. Игнатьева В Л Физическая, техническая, тактическая подготовка гандболиста. - М.:, 1981.

## **ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

Буров Олег

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Воспитание физических качеств основывается на постоянном стремлении сделать сверх возможное для себя, удивить окружающих своими возможностями. Но для этого со времени рождения нужно постоянно и регулярно выполнять правила правильного физического воспитания. Основным этапом воспитания этих качеств является образовательный период, в течении которого происходит закрепление нужного учебного материала для его дальнейшего применения в жизни.

**Цель исследования.** Осознать необходимость внимательного отношения к своему здоровью, освоить простейшие методы самонаблюдения, научиться простейшим способам записи результатов наблюдения, научиться анализировать и оценивать показатели самоконтроля, закрепить и применить на практике полученные знания.

**Результаты исследования.** Физическое воспитание содержит неограниченные возможности для всестороннего развития личности. Оно



помогает раскрыть свои двигательные способности, мобилизовать психические и физические силы. Именно благодаря физическим упражнениям, воздействующим на развитие мозга, эндокринной и дыхательной систем, значительно оздоравливается организм, формируются психофизические качества, культура чувств, нравственные и интеллектуальные особенности личности, культура жеста.

Достаточно большим количеством работ отечественных и зарубежных авторов показано, что совершенствование качества двигательной деятельности, прогрессивный рост спортивных результатов возможны только при максимально высоком уровне двигательной активности. На развитие физических качеств оптимальное влияние оказывает высокий уровень двигательной активности, являясь двигательным базисом человека.

Физиологический эффект от урока физической культуры на организм занимающихся, зависит от его задач и характера учебной работы при этом величина физической нагрузки для студента может быть значительно ниже величин оптимально доступных. Степень таких уроков на организм занимающихся в целом и на вегетативные функции невелика. Однако, на уроках общей физической подготовки и на занятиях спортивных секций нагрузка может значительно увеличиваться и достигать должных научно-обоснованных норм двигательной активности. Чередование дней занятий и дней отдыха, на начальном этапе занятий, должно быть регулярным: 2-3 занятия в неделю, но каждую неделю.

Принципы обучения взаимосвязаны и взаимообусловлены, что позволяет обеспечить эффективную направленность процесса обучения.

Реализация программы занятий осуществляется последовательно, когда занятия одним видом физических упражнений через некоторое время сменяются другим видом, или комплексно, когда в одном занятии присутствуют различные виды физических упражнений. Комплексные занятия более эффективны. Целесообразно подбираются для каждого занятия упражнения и применяются соревновательно-игровой метод, это повышает эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Для повышения интереса к занятиям физической культурой проводят соревнования внутри вуза, а так же студенты принимают активное участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях города и области. Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно-политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятиях физической культурой и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности.

Конкретное содержание задач вытекает из основного принципа работы в учебно-тренировочных группах - универсальности подготовки с элементами игровой специализации (по игровым функциям):

- укрепление здоровья и закаливание организма. Содействие правильному физическому развитию, повышение уровня разносторонней физической подготовленности;
- развитие специальных физических качеств и способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики волейболиста;
- определение каждому студенту игровой функции в команде и с учётом его индивидуальной подготовленности;
- приучение к соревновательным условиям.

Соревнования – одна из действенных мер повышения тренированности спортсмена. В играх и спортивных соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладения различными командными функциями, воспитуемые учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других и интересах команды. Под руководством преподавателя укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды.

Один из способов оценки физического состояния - тестирование как применение контрольных нормативов (бег на 100 м (показатель качества быстроты), подтягивание для студентов, поднимание и опускание туловища из положения, лежа для студенток (показатель силовой подготовленности) и бег на 2000 м для студенток и на 3000 м для студентов – показатель выносливости).

**Выводы.** Физическая культура – несомненное благо. От занятий физической культурой мы все получаем явную пользу – укрепляется здоровье, обретается душевное спокойствие и уверенность в себе. Занятия физической культурой и спортом развёртывается на фоне общения, в коллективе, руководством преподавателя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств студентов, с самого начала занятий физической культурой и спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их действиями других. Так укрепляются воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

### **Литература.**

1. Васильев А.А. Физкультурно-спортивная активность студенческой молодежи в свободное время и факторы, ее определяющие / А.А. Васильев // Теория и практика физ. культуры. – 1982. – № 5. – С. 43–45.
2. Габриелян К.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Смена парадигмы / К.Г. Габриелян, Б.В. Ермолаев // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 12. – С. 24–41.
3. Горовой В.А. Физическая рекреация студентов : методические рекомендации / В.А. Горовой. – Мозырь : УО МГПУ им. И.П. Шамякина, 2011. – 158 с.

## МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ

Воловчик Олександра

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Необхідність цілеспрямованої підготовки у тренувальному процесі від етапу попередньої базової підготовки до вищої спортивної майстерності потребує пошуку оптимальних варіантів планування тренувань у кожній віковій групі та для різних періодів і етапів річного циклу [6].

Для реалізації цих підходів потрібно в молодому віці враховувати вікові особливості організму спортсмена, і використовувати спеціальні підходи до регулювання тренувальних навантажень. В той же час, враховуючи високу динамічність процесу вікового розвитку і його нерівномірність, є значні труднощі у визначенні єдиних критеріїв ефективності побудови тренувального процесу і оцінки фізичної підготовленості спортсмена.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В сучасній теорії спорту одне з важливих місць по праву належить проблемі раціональної побудови тренування. До цього питання звертались такі спеціалісти (Волков Л.В, 2002, Петренко І.Г., 1988, , Платонов В.М., Булатова М.М., 1995 та інші) [1,2,3]. Проте тренери досить часто прагнуть досягти високих результатів у тренуванні дітей, не обмежуючись у виборі засобів і методів. Проблемі фізичної підготовки присвячується низка досліджень вітчизняних фахівців (Філін В.П., 1987, Сахновський К.П., 1990, та інші) [4,5]. Більшість з них спрямовано на виявлення закономірностей розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості та інші) головним чином у дорослих спортсменів.

Аналіз численних літературних джерел показує, що проблема фізичної підготовки веслувальниць є недостатньо вивченою і потребує подальшої експериментальної розробки та перевірки.

**Метою** нашого дослідження є вдосконалення методики фізичної підготовки юних веслувальниць.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У ході дослідження ми визначали відстаючі фізичні якості у спортсменок і розробили індивідуальні завдання. Тренувальні завдання складаються у відповідності до розвитку тієї чи іншої фізичної якості.

Вправи для розвитку силових якостей

1. Вистрибування з напівприсіду;
2. Піднімання тулуба з положення лежачи, ноги фіксовані;
3. Піднімання тулуба із упора лежачи на стегнах лицем вниз, ноги фіксовані;
4. Присідання на одній нозі в парах взявшись за руки;
5. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи;
6. Підтягування.

Вправи виконувались коловим методом, обсяг навантаження змінюється щомісяця. Інтенсивність навантаження визначається ЧСС і дорівнює 150-170 уд/хв.

Вправи з подоланням опору еластичних предметів для розвитку силових якостей рук:

1. Повороти тулуба вліво та вправо;
2. В.п.:Ноги нарізно, руки з еластичним предметом вгору, нахили тулуба вперед на 90°;
- 3.В.п.: Ноги нарізно, руки з еластичним предметом вниз. Піднімання рук вперед і опускання у В.п.

Вправи виконувались коловим методом, обсяг навантаження змінюється щомісяця. Інтенсивність навантаження 70 – 80% від максимального опору.

Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей

1. Кидок м'яча від грудей двома руками;
2. Стрибки зі скакалкою;
3. Кидки м'яча від грудей правою та лівою руками з розворотом тулуба;
4. Стрибки зі скакалкою;
5. Кидок м'яча із-за голови двома руками.

В цьому комплексі вправ застосовується набивний м'яч масою 1 кг. Обсяг навантаження змінюється щомісяця. Інтенсивність близька до максимальної.

Вправи для розвитку швидкісних якостей

Застосовувався біг з прискореннями:

1. 5x50м – 2 серії, інтенсивність навантаження 70 – 80% від максимальної швидкості;
2. 4x30м – 3 серії, інтенсивність навантаження 80 – 90% від максимальної швидкості;
3. 4x60м – 2 серії, інтенсивність навантаження ~80 від максимальної швидкості;
4. 4x50м, інтенсивність навантаження 80 – 90% від максимальної швидкості; 4x100м, інтенсивність навантаження 70 – 80% від максимальної швидкості;
5. 3 місця – 3x30м, з ходу – 4x30м, з низького старту – 3x30м, інтенсивність навантаження 70 – 80% від максимальної швидкості.

Всі вправи виконувались після ретельної розминки на початку тренувального завдання.

Вправи для покращення відстаючої якості конкретної веслувальниці застосовувались у відповідності до послідовності розвитку фізичних якостей у тренувальному занятті [Платонов, 1997, Волков, 2002]

**Висновки.** Для розвитку силових якостей слід застосовувати вправи, з обтяженням масою власного тіла, в більшій мірі, і вправи з обтяженням масою предметів, в меншій мірі (обтяження від 20 до 40% від маси тіла). Вправи мають забезпечувати розвиток силових якостей шляхом збільшення м'язової маси. Також необхідно застосовувати веслування на воді, але без використання гальмівних пристроїв, обтяжень човна, лише веслування на міліні.

Для розвитку швидкісних якостей застосовується увесь спектр засобів. Це біг з прискореннями, веслування на воді на коротких дистанціях, стартові прискорення, веслування на тренажері. Розвитку цієї якості здійснюється або на початку заняття, після ретельного розминання, або відводиться ціле заняття.

### **Література.**

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Волков Л.В. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
2. Петренко И.Г. Содержание и направленность учебно-тренировочного процесса начальной подготовки юных велосипедистов / И.Г. Петренко. Автореф.дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – Киев, 1988. -24 с.
3. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М.Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
4. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. / К.П. Сахновский – Киев: Здоров'я, 1990.- 151с.
5. Филин В.П. Теория й методика юношеского спорта: Учебное пособие для ин-тов й техникумов физкультуры. / В.П.Филин – М.: Физкультура й спорт, 1987. – 128С.
6. Чичкан О. Фізичний розвиток та фізична підготовленість веслувальниць на байдарках на основі використання модельних характеристик. / О. Чичкан Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві / Зб.наук.праць. – Луцьк, 2002. Том II. – С.142 – 144.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ**

Гасанов Сахаб

Научный руководитель: преподаватель Барановская Ю.В.

*Херсонский государственный университет*

**Актуальность.** Вольная борьба — один из наиболее интересных, сложных видов спорта, а также прекрасный способ поддерживать хорошую физическую форму и укреплять здоровье. Борьба является совершенным инструментом для развития многих физических качеств, необходимых спортсмену. Чтобы проследить за развитием основных физических качеств борцов вольного стиля, необходимо систематически оценивать их физическую подготовленность.

Многие авторы отмечают, что физические качества настолько тесно связаны между собой, что развить одно из них до высокого уровня невозможно без оптимального развития других (Л.П. Матвеев, Н.Г. Озолин, Ю.В. Верхошанский и др.) [2, 3]. Поэтому развитие физических качеств в вольной борьбе требует пристального внимания и является актуальным для рассмотрения и изучения.

**Изложение основного материала.** В вольной борьбе требования ко всем физическим качествам предъявляются в равной степени. Нельзя добиться стабильного результата в борьбе за счет лишь одного преимущества в силе, выносливости или ловкости. Вместе с тем спортсменов с равномерно развитыми физическими качествами встречается очень мало. Обычно одно из

физических качеств преобладает над другим. Например, недостаточно сильный и ловкий борец нередко отличается большой выносливостью, средневыносливый борец может удивлять своей исключительной быстротой и ловкостью, в меру быстрый и выносливый спортсмен может оказаться незаурядным силачом. Развитие физических качеств в определенной мере накладывает свой отпечаток на стиль и характер борьбы спортсмена.

С.Ф. Матвеев считает, что для достижения высоких результатов в борьбе спортсмен должен не только обладать высокой работоспособностью, но и иметь соответствующий уровень развития физических качеств[2].

Физические качества необходимо развивать своевременно и всесторонне. К основным качествам борцов относят силу, ловкость, гибкость, быстроту и выносливость [6].

Сила – одно из важнейших качеств борца. Чтобы победить соперника на ковре, необходимо преодолеть его сопротивление, провести прием или контрприем, положить противника на лопатки или добиться преимущества в выигрышных очках. Без достаточной физической силы сделать это не удастся. Однако она должна сочетаться с выносливостью, быстротой и точностью движений. Подбирая упражнения для развития силы, необходимо обратить внимание на то, чтобы эти упражнения способствовали развитию основных мышечных групп [3-5].

Процесс борьбы хорошо вырабатывает силу, но этого недостаточно.

Для того чтобы эффективно пользоваться приемами, требующими больших мышечных усилий, рекомендуется применять специальные упражнения для развития преимущественно силы.

Следует учитывать, что мышечная сила зависит не только от величины мышцы, но и от величины нервного напряжения. Для правильного использования мышечных усилий необходимо уметь соразмерять силу с преодолеваемым сопротивлением.

В подготовке борца применяются следующие упражнения, развивающие преимущественно силу:

1. упражнения в сопротивлении, перетягивание каната, поднимание и перетаскивание груза, лазание по канату;
2. упражнения со штангой, гантелями, весовыми гирями.
3. упражнения на гимнастических снарядах: перекладине, кольцах;
4. акробатические упражнения;
5. упражнения с набивным мячом;
6. метание легкоатлетических снарядов.

Чтобы силовые упражнения не делали мышцы мало эластичными и твердыми, следует чередовать их с упражнениями на растягивание и заканчивать упражнениями на расслабление.

Сама борьба, особенно применение «моста», вырабатывает у борца хорошую гибкость. От уровня развития гибкости зависят не только пространственные и временные характеристики технических действий, но и эффективность этих действий в соревновательных условиях. Различают два вида гибкости: активную и пассивную. Активная гибкость проявляется в

собственных движениях за счет направленного сокращения мышц, а пассивная гибкость – в изменении положений частей тела под действием внешних сил. Оба вида гибкости в борьбе проявляются в полной мере.

Для развития гибкости используются следующие специальные упражнения:

1. Упражнения без предметов с постепенно увеличивающейся амплитудой.
2. Упражнения на растягивание; повторные пружинящие движения (наклоны вперед, в сторону, прогибы и различные приседания).
3. Упражнения, имитирующие приемы борьбы, по возможности с большей амплитудой.
4. Упражнения с использованием активной и пассивной гибкости (с помощью снарядов, с помощью партнера и т. п.).

Специальные упражнения на развитие гибкости обязательно нужно применять в подготовительной части занятия, в утреннюю зарядку и другие занятия борцов. И все же хорошо развитая гибкость позволяет больше расширить тактические возможности борца.

Ловкость - самое сложное и многозначное из всех физических качеств. Значение ловкости в борьбе чрезвычайно велико. Наличие хорошей ловкости является необходимым условием для овладения и совершенствования техники и тактики борьбы. Борцы, обладающие хорошей ловкостью, как правило, проявляют большую находчивость, умеют мгновенно переключаться с одного действия на другое, легко уходят из опасных положений и редко попадают в них, действуют решительно, смело и уверенно. Такие борцы смело идут на обострение противоборства и риск, имея превосходство в ловкости, опережают своими действиями противника.

В борьбе этими особенностями являются: пространственная ориентировка; вестибулярная устойчивость; рациональность расслабления мышц; координация движений. Чем с большим количеством движений знаком борец, тем легче ему перейти от одного действия к другому, тем выше его ловкость. А ловкость для борца имеет немаловажное значение. Из общеразвивающих упражнений наиболее эффективными следует считать упражнения из акробатики, спортивных игр (баскетбол, футбол, регби). Все упражнения на развитие ловкости нужно выполнять в быстро меняющихся условиях. Поэтому из специальных упражнений, направленных на развитие ловкости, наилучшими следует считать простейшие виды борьбы, применяемые в игровой и соревновательной форме.

Что касается быстроты - это способность борца выполнять отдельные движения за минимальное время. Существуют элементарные и комплексные формы проявления быстроты. К элементарным формам относятся время реакции, время одиночного движения, частота, (или темп), движения. Комплексные формы быстроты проявляются в целостных технических действиях борца[1]. Поэтому, в идеале хотелось бы, чтобы борец имел наименьшее время реакции, быстро мог овладеть захватом, выполнить прием или провести защитные и контратакующие действия.

Однако в борьбе недостатки одних форм быстроты могут быть компенсированы преимуществом других форм. В этом заключается одно из проявлений индивидуальных особенностей мастерства в борьбе.

Хорошей базой для развития быстроты борца является разносторонняя физическая подготовка. Бег на короткие дистанции и различные спортивные игры - прекрасное средство развития быстроты. Поэтому в подготовительный период тренировки борец может многое сделать для формирования своей скоростно-силовой подготовленности. Необходимо помнить, что по характеру выполнения большинство упражнений борца должны быть скоростно-силовыми [3-5].

Выносливость – ценное качество, совершенно необходимое борцу и дополняющее такие качества, как сила и быстрота. Упражнения на выносливость характеризуются для борца большой продолжительностью работы при самом различном напряжении сил. Индивидуальная особенность спортивной подготовленности борцов характеризуется наличием «коронных» приемов техники, тактики и выносливости при выполнении отдельных действий в борьбе. Борец, обладающий выносливостью к физическим напряжениям, может длительное время стоять на мосту в опасном положении; борец, обладающий силовой выносливостью, может длительное время держать в захвате противника; борец, обладающий специальной выносливостью, может проводить все схватки с любым противником в высоком темпе. Особое внимание следует уделить бегу как наиболее характерному вспомогательному упражнению для выработки выносливости борца. Даже в порядке отдыха рекомендуются такие упражнения, как прогулки на велосипеде, лыжах, охота и т.д. Коньки, гребля, плавание также являются прекрасным средством воспитания выносливости. Большое разнообразие в применении средств воспитания выносливости дает наилучшие результаты [4, 5].

**Выводы.** Трудно выделить какое-либо физическое качество, как ведущее в занятиях борьбой. Любое из них может оказаться решающим, ибо необходимость проявления тех или иных качеств определяется не только условием ведения схватки, тактической и технической подготовкой борца, но и в значительной мере действиями самых разных по своим индивидуальным особенностям противников. Известно, что все качества спортсмена органически взаимосвязаны между собой: совершенствование одних способствует лучшему проявлению других. Поэтому необходимо постоянно стремиться к развитию всех физических качеств, к повышению функциональных возможностей организма и уделять в процессе совершенствования особое внимание качеству, которое у борцов развито слабее.

#### **Литература.**

1. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств / В.М. Клевенко. – М.: Физкультура и спорт, 2008. - 290 с.
2. Матвеев С.Ф. Тренировка в дзюдо / С.Ф. Матвеев. – К.: Здоровье, 1985. – 145 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 863 с.



4. Петров П.К. Физическая культура. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 110 с.
5. Подливаев Б.А. Борьба вольная: Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 27-36.
6. Холодов. Ж.К., Кузнецов. В.С. Теория методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений - М.: Академия, 2000. – 480 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МІНІ-ТЕНІСНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСИСТІВ**

Городинський Владислав

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Розвиток системи дитячо-юнацького спорту в країні на основі сучасних досліджень науки і світової практики є важливим резервом розвитку спорту вищих досягнень.

Сучасний теніс відрізняється від інших видів спорту складно-координаційною діяльністю спортсмена, потужністю, варіативністю ударів та їх переміщень по корту, різноманітністю дій на майданчику в залежності від ігрової ситуації [1-3].

Тому техніко-тактична підготовка юних тенісистів набуває важливості саме на початковому етапі занять, оскільки саме на цьому етапі відбувається формування фундаменту техніко-тактичних дій для досягнення високих спортивних результатів у майбутньому [2].

Вагомого впливу для планування техніко-тактичної підготовки набувають зміни правил, які запровадила Міжнародна федерація тенісу з 2012 року для дітей до 10 років, що забороняють використання стандартних м'ячів у змаганнях та передбачають перегляд впровадження професійних систем проведення змагань для юних тенісистів. Також Міжнародною федерацією тенісу розроблена програма «Теніс для дітей до 10 років», яка включає три різнокольорові рівні гри в теніс – «червоний, помаранчевий, зелений» – з використанням міні-тенісного обладнання [1, 3].

**Мета** дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити особливості використання міні-тенісного обладнання на різнокольорових рівнях гри в теніс.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Стрімке поширення тенісу в сучасному світі та залучення до цього виду спорту дітей починаючи інколи з

3-4 років, поставило питання про створення системи ступеневої підготовки юних початківців, що дозволяє дітям адаптуватись до ігрових дій сучасного тенісу з урахуванням їх вікових особливостей та рівня підготовленості, не знижуючи орієнтиру на змагання.

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.

Міні-теніс дозволяє дітям 6-10 років швидше адаптуватись до ігрових дій сучасного тенісу, а саме: формувати належний фундамент техніко-тактичних дій, здобувати необхідні рухові навички, розвивати тактичне мислення, а також раніше починати ігрову діяльність.

Для ігри в міні-теніс на різних рівнях підготовки використовуються різні м'ячі та ракетки, ігрові дії здійснюються на різних за розміром майданчиках. Ступенева технологія використання інвентарю та обладнання для занять міні-тенісу відображена на рисунку 1.

Поступова ступенева технологія використання інвентарю та обладнання надзвичайно важлива для гравців молодшого віку. Розмір тенісних ракеток: 41 см (16 дюймів), 43 см (17 дюймів), 48 см (19 дюймів), 53 см (21 дюйм), 58 см (23 дюйма), 63 см (25 дюймів), 68 см (27 дюймів).

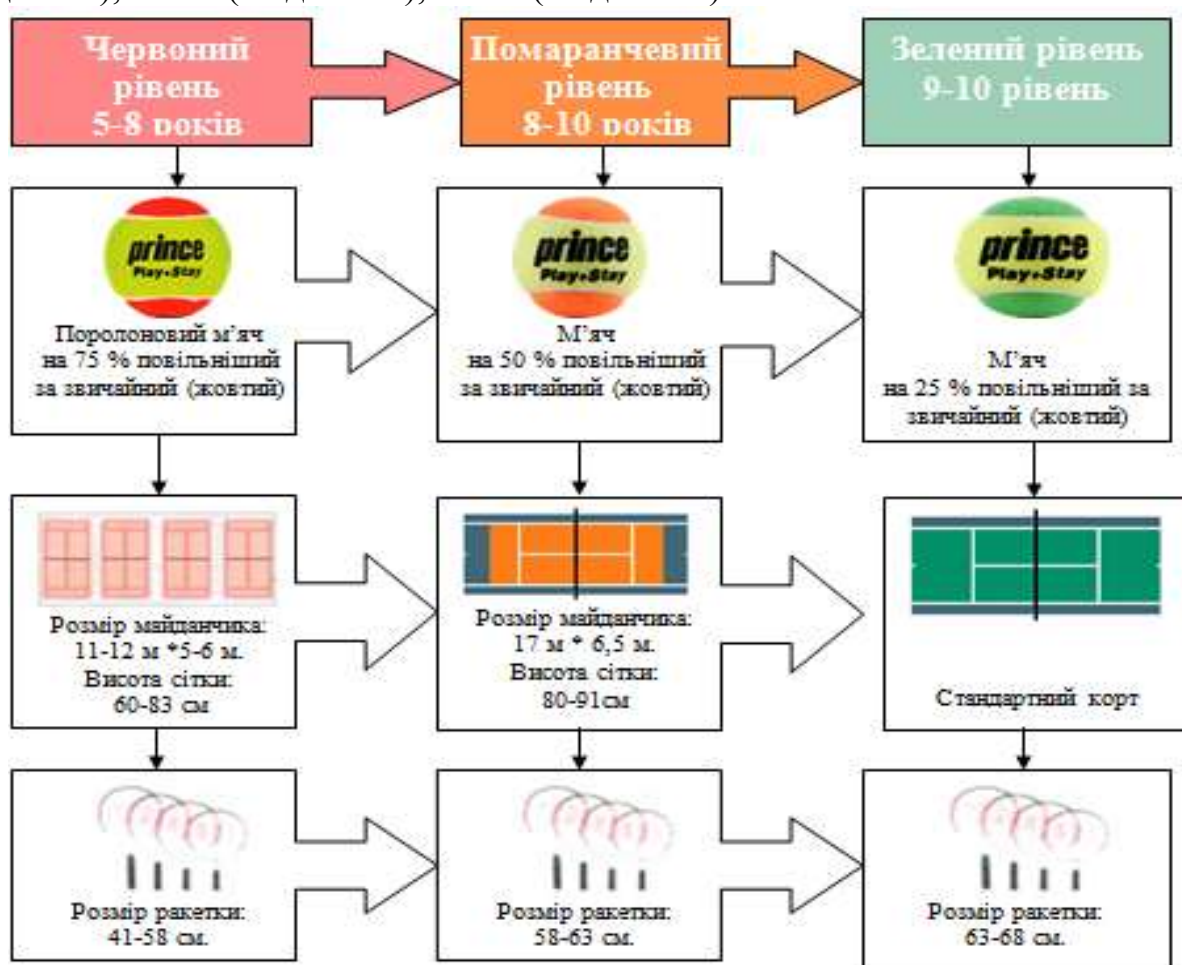


Рисунок 1. Ступенева технологія використання міні-тенісного обладнання

Відповідно до розмірів ракетки пропонується три різновиди м'ячів для початківців. Кожен м'яч несе певний вид функціонального навантаження та, відповідно, має свої особливі характеристики й параметри:

Червоний (є ідеальним для застосування у грі міні-теніс). Характеристика: поролонові м'ячі та м'ячі із низькою компресією використовуються на кортах розміром 11 м; рекомендований розмір ракеток: 41-58 см (16-23 дюйма)

Помаранчевий (на 50% повільніший, тому краще використовувати для початківців будь-якого віку). Характеристика: м'ячі із низькою компресією призначені для дітей-початківців усіх вікових груп і використовуються на кортах розміром 17 м (60 футів); рекомендований розмір ракеток: 58-63 см (23-25 дюймів).

Зелений (на 25% повільніший та ідеальний для підготовки гравців до гри на стандартному корті). Характеристика: м'ячі з низькою компресією призначені для дітей-початківців усіх вікових груп і використовуються на кортах стандартного розміру; рекомендований розмір ракеток: 63-68 см (25-27 дюймів)

Кожен рівень міні-тенісу має свої характерні особливості техніко-тактичних дій та введення ігрових дій.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури з теми дослідження засвідчив, що ступенева підготовка в міні-тенісу складається з трьох рівнів (червоний, помаранчевий та зелений), кожен з яких має свої особливості використання міні-тенісного обладнання, що дозволяє поступово підготувати дітей до техніко-тактичних дій введення гри.

### **Література**

1. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту] / М.В. Ібраїмова, О.В. Ханюкова, Л.В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.

2. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М.Б. Ібраїмова. – К.: РНМК, ВЦ Експрес, 2012. – 160с.

3. Ткачук С.В. Особливості організації та використання засобів міні-тенісу у фізичному вихованні молодших школярів / С.В. Ткачук, Е.В. Давиденко, А.В. Савельєва // Слобожанський науково-спортивний вісник, 2012. - № 3. – С.42-46

## **РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ГАНДБОЛІСТІВ**

Гречка Крістіна

Науковий керівник : доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Проблема психологічної підготовки гандболістів в сучасній теорії та практиці фізичної культури і спорту вельми актуальна. Мотивація до рекордних змагальним результатами, критеріальні значення яких знаходяться на грані можливості людського організму і психіки, багато в чому обумовлює високу навантаження на нервову систему як матеріальний субстрат свідомості. Вивчення літератури і спостереження переконують, що психологічні компоненти особистості, такі як емоційно-чуттєва сфера, інтелектуальний компонент, увагу, та ін., нерідко відчувають перевантаження і вплив комплексу стресових факторів. Підсумком цих перевантажень може

стати стан дезадаптації спортсмена, наслідком чого, кращому випадку, є низькі показники виступів на змаганнях. Психофізичний зрив можливий не тільки від надмірних навантажень, але і від недостатньої уваги до психологічних методів підготовки спортсменів, способів релаксації і відновлення [1, 2, 4].

Практичний досвід і аналіз літератури показує, що раціональне використання прийомів психорегуляції, вміння впливати на глибинні механізми свідомості, мотиваційну та емоційну сферу, сприяють не тільки збереженню оптимального біосоціальних балансу особистості спортсмена, але і створюють сприятливі умови для успішного вирішення навчально-тренувальних завдань і досягнення відмінних результатів виступи на змаганнях.

Під психологічною підготовкою слід розуміти сукупність психолого-педагогічних заходів і відповідних умов спортивної діяльності та життя спортсменів, спрямованих на формування у них таких психічних функцій, процесів, станів і властивостей особистості, які забезпечують успішне вирішення завдань тренування і участі у змаганнях [3, 5].

**Виклад основного матеріалу.** Термін психологічна підготовка найчастіше використовується для позначення широкого кола дій тренерів, спортсменів та менеджерів, які спрямовані на формування і розвиток психічних процесів та якостей особистості спортсменів і є необхідними для успішної тренувальної діяльності та виступів на змаганнях. При цьому розуміється, що психологічна підготовка сприяє ефективному проведенню інших видів підготовки (загальної, спеціальної фізичної, теоретичної, тактичної, технічної), а також є умовою успішного виступу на змаганнях. Рідше цей термін застосовується для характеристики педагогічної діяльності тренерів, які вирішують задачі підвищення психічної готовності спортсменів.

Психологічну підготовку прийнято ділити на загальну і спеціальну. Суть загальної психологічної підготовка полягає в тому, що вона спрямована на розвиток і вдосконалення у спортсменів саме тих психічних функцій і якостей, які необхідні для успішних занять в обраному виді спорту, для досягнення кожним спортсменом вищого рівня майстерності. Цей вид підготовки передбачає також навчання прийомам активної саморегуляції психічних станів з метою формування емоційної стійкості до екстремальних умов спортивної боротьби, виховання здатності швидко знімати наслідки нервового і фізичного перенапруження, довільно керувати режимом сну та ін. Загальна психологічна підготовка здійснюється в процесі тренувань. Вона проводиться паралельно з технічною, тактичною підготовкою. Але може здійснюватися і поза спортивної діяльності, коли спортсмен самостійно або з чиеюсь допомогою спеціально виконує певні завдання з метою вдосконалення своїх психічних процесів, станів, властивостей особистості [1, 3, 5].

Під психічною готовністю спортсмена розуміють стан спортсмена, набутий унаслідок підготовки (також і психологічної), і який дозволяє досягти певних результатів у змагальній діяльності [1].

Психологічна підготовка - один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності спортивної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка

тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [2].

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи.

Тенденції розвитку сучасного гандболу сприяють відносній універсалізації гравців, їх вмінню діяти ефективно в ігрових ситуаціях, що швидко змінюються. У зв'язку з цим висуваються високі вимоги до таких фізичних якостей, як швидкість, спритність, спеціальна витривалість. Це у свою чергу потребує від тренерів пошуку нових найбільш ефективних засобів, що використовують у тренувальному процесі для підвищення рівня розвитку психологічних якостей гандболістів. На сьогоднішній день у всьому світі вимоги до підготовки спортсменів активно зростають і тому, на ряду з такими складовими як фізична, технічна і тактична підготовка, беззастережно особливе місце повинна займати психологічна підготовка.

**Висновки.** Психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук про спорт [2].

Нарешті, досить суттєвим понятійним компонентом психологічної підготовки в спорті є взаємодія видів підготовки (психологічної, фізичної спеціальної, технічної, тактичної, теоретичної). Найчастіше психологічна підготовка розглядається як один із видів підготовки. У цьому випадку їй, поряд з іншими видами, відводиться певна роль у плануванні тренувального та змагального процесів, назначаються відповідні цілі, форми і методи.

У зв'язку з цим психологічна підготовка може розглядатись не тільки як особливий вид підготовки поряд з фізичною, спеціальною, тактичною, теоретичною, технічною, але і як особлива функція кожного з цих видів підготовки – функція формування суб'єктивного ставлення, оцінки значущості всіх видів виконаної роботи (також і поза тренуванням) для успіху в спортивній діяльності. Тільки у цьому випадку досягається більш високий системний рівень підготовки, коли всі дії спортсмена організуються відповідно до логіки високих спортивних досягнень, мають чітку мотиваційну структуру.

Отже, психологічна підготовка - це формування, розвиток і вдосконалення властивостей психіки, які потрібні для успішної діяльності спортсменів та команд.

### **Література.**

1. Ильин Е. П. Психология спорта. – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
2. Волков И.П. Спортивная психология и акмеология спорта. – СПб.: БПА, 2001. – 235 с.
3. Теория и методика физической культуры / Под. ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. – 374 с.

4. Сибирев В.В. Роль ценностных ориентаций в спортивной карьере: Автореф. дис. канд. психол. наук. – СПб., 2004. – 24 с.

5. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.

## **ОСНОВНІ ФУНКЦІ МІСЬКИХ, РАЙОННИХ ТА МУНІЦИПАЛЬНИХ ОРГАНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УПРАВЛІННІ ЗМАГАННЯМИ**

Догунчак Олександр

Науковий керівник: доцент Борецька Н.О

*Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*

**Актуальність теми.** Проблема ефективності місцевого самоврядування є однією з найважливіших на сучасному етапі розвитку державності України. Головним чинником якісного управління є чіткий розподіл повноважень та функцій між всіма органами державної влади та органами місцевого самоврядування з питань управління в сфері фізичної культури та спорту. Лише за умови ефективного регулювання можлива актуалізація та впровадження здорового способу життя, покращення фізичної підготовки людей різних вікових категорій, формування фізично і психологічно здорової особистості та нації в цілому.

**Мета роботи** - Оцінка сучасного стану та виявлення функцій міських, районних та муніципальних органів в управлінні спортивними змаганнями.

**Виклад основного матеріалу.** Управління у своїй діяльності керується Конституцією і законами України, актами Президента України та Кабінету Міністрів України, наказами Державного комітету з питань фізичної культури та спорту, розпорядженнями голови відповідної місцевої держадміністрації, рішеннями відповідного органу місцевого самоврядування, а також положенням про управління.

Основними завданнями управління є:

- забезпечення реалізації на відповідній території державної політики у сфері фізичної культури і спорту;
- здійснення разом з відповідними структурними підрозділами місцевих держадміністрацій, органами місцевого самоврядування, громадянами, об'єднаннями громадян заходів щодо розвитку фізичної культури і спорту;
- забезпечення підготовки і проведення навчально-тренувальних зборів спортсменів, які беруть участь у спортивних змаганнях різних рівнів;
- організація і проведення фізкультурно-спортивних заходів серед широких верств населення, залучення їх до занять фізичною культурою і спортом, забезпечення пропаганди здорового способу життя;
- сприяння розвитку олімпійського та параолімпійського руху. Управління відповідно до покладених на нього завдань:

1) готує пропозиції до проектів державних та регіональних програм, планів і прогнозів з питань фізичної культури і спорту;

2) розробляє разом з відповідними структурними підрозділами місцевих держадміністрацій, органами місцевого самоврядування за участю об'єднань громадян проекти програм з питань фізичної культури і спорту, організовує роботу, пов'язану з їх виконанням, вносить в установленому порядку на розгляд відповідної держадміністрації пропозиції щодо фінансового забезпечення цих програм;

3) забезпечує :

- формування і затвердження календарних планів проведення спортивних змагань та навчально-тренувальних зборів відповідно до Єдиного календарного плану фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів;

- організацію і проведення заходів, передбачених календарними планами фізкультурно-оздоровчих та спортивних заходів, у межах коштів, виділених на розвиток фізичної культури і спорту;

- здійснення у межах своїх повноважень заходів щодо соціального захисту спортсменів, зокрема спортсменів-інвалідів, ветеранів спорту, тренерів, інших фахівців з фізичної культури і спорту;

4) порушує в установленому порядку клопотання про нагородження спортсменів, тренерів та інших працівників сфери фізичної культури і спорту державними нагородами, присвоєння їм спортивних звань, а також про призначення державних стипендій олімпійським та параолімпійським чемпіонам, талановитим перспективним спортсменам, видатним спортсменам, тренерам та діячам фізичної культури і спорту в області (місті);

5) готує та подає в установленому порядку статистичну звітність про стан та розвиток фізичної культури і спорту в області (місті);

6) забезпечує дотримання фізкультурно-оздоровчими і спортивними організаціями стандартів спортивної класифікації, нормативів з фізичної культури і спорту;

7) сприяє розвитку олімпійського, параолімпійського руху в області (місті);

8) здійснює у межах своїх повноважень контроль за організацією та проведенням заходів з фізичної культури і спорту в області (місті), використанням фінансових і матеріальних ресурсів, що виділяються з відповідних бюджетів з цією метою;

9) реєструє спортивні рекорди та досягнення області (міста), подає в установленому порядку Державному комітету фізичної культури та спорту документи для затвердження рекордів України, встановлених спортсменами області (міста);

10) комплектує склад збірних команд області (міста) за видами спорту, забезпечує організацію підготовки та участі спортсменів у змаганнях усіх рівнів, сприяє розв'язанню житлово-побутових проблем та створенню максимально сприятливих умов для тренувань членам національних збірних команд, кандидатам на участь в Олімпійських та Параолімпійських іграх;

11) взаємодіє з місцевими осередками спортивних організацій (федерацій, асоціацій, спілок, об'єднань тощо) з питань розвитку відповідного виду спорту (версії) згідно з укладеними двосторонніми договорами;

Районні (міські) змагання проводяться щороку районними (міськими) управліннями освіти і науки згідно з затвердженим та погодженим з відповідними місцевими органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту календарним планом. Медичне обслуговування змагань здійснюється лікувально-фізкультурними диспансерами або Центрами здоров'я. Обов'язковою для кожного навчального закладу є участь у районних (міських) Всеукраїнських змаганнях з комплексних тестів оцінки стану фізичної підготовленості "Зміна" та Всеукраїнських спортивних іграх школярів "Старти надій", змаганнях на призи клубу "Шкіряний м'яч". Крім того, районні (міські) змагання можуть проводитись з інших розділів шкільної програми "Основи здоров'я і фізична культура" (1-11-й клас), в якій беруть участь команди школярів за бажанням даного навчального закладу, але у відповідності до Регламенту участі навчальних закладів в районних, обласних, міських та Всеукраїнських змаганнях.

Положення про районні (міські) змагання затверджуються районними (міськими) управліннями освіти і науки районних(міських) держадміністрацій після погодження з відповідними місцевими органами виконавчої влади з питань фізичної культури і спорту.

**Висновок.** Підводячи підсумки дослідження можна сказати, що ефективна діяльність щодо розвитку галузі фізичної культури і спорту неможлива без чіткого розподілу основних функцій державного управління галуззю, у всіх органах самоврядування на різних рівнях управління.

#### **Література.**

1. Електронний ресурс - <http://zakon3.rada.gov.ua/laws/show/z0903-03>
2. Електронний ресурс - <http://www.kmu.gov.ua/control/uk/cardnpd?docid>
3. Електронний ресурс - [http://www.rusnauka.com/10\\_DN\\_2012/Economics/15](http://www.rusnauka.com/10_DN_2012/Economics/15)

## **ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ**

Дробот Вероніка

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Розвиток і вдосконалення сучасної системи спортивної підготовки стрільців. Високий рівень спортивних виступів на змаганнях зі стрільби висуває особливі вимоги до всіх аспектів підготовки кваліфікованих спортсменів, тому формування готовності до змагальної діяльності в річному циклі, а також методи формування готовності стрільців є актуальним завданням [2, 3, 4]. А формування готовності до змагальної діяльності у юних спортсменів у кульовій стрільбі є важливим завданням, яке і визначає актуальність цього дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** Проблеми в підготовці спортсменів стрільців з'являються постійно і їх доводиться вирішувати з кожним спортсменом на місці. Саме, як буде усього тренування спортсмена-стрільця ми розглянемо в цій статті.



Тренування стрільця, як комплексна система підготовки. Тренувальний процес для стрільців – це така складна програма однотипних малоцікавих дій, спрямованих на підвищення стрілецької майстерності та психологічного досвіду роботи з однаковим результатом в різних стресових умовах.

Як будується тренування у стрільців в цілому. Все залежить від поставленої мети. Наприклад, якщо мета – напрацювати стійкість, то і тренування будуються відповідним чином, якщо напрацювати координацію дій, теж під стать мети вибираємо вправи. В загальних рисах розрізняють кілька циклів підготовки – це базовий передзмагальний і змагальний. У кожному циклі вирішуються свої завдання, наприклад в передзмагальному, не має сенсу напрацьовувати стійкість - треба виходити на результат. Вправи на стійкість, дають результат не сьогодні і не завтра, а скажімо, через тиждень (може довше), тому і немає сенсу ними займатися перед змаганнями. А ось в базовому циклі якраз має сенс зайнятися основами: стійкістю, витривалістю. І результат від цих вправ буде якраз перед і під час змагань.

Стрільба як вид спорту, відноситься до високо координованих видів спорту, і по своїй складності порівнюється з акробатикою і спортивною гімнастикою. В основі стрільби лежить базовий навик – утримання рівної мушки. Далі на базовий навик накладаються додаткові блоки: утримання рівної мушки в зоні прицілювання, і утримання рівної мушки в зоні прицілювання в момент пострілу і після нього.

Структура тренування стрільців, як системи. Для різних циклів підготовки стрільця ставляться різні завдання. Крім базового навичку і всього, що до нього додаємо, у спортивній стрільбі присутнє поняття витривалості, як здатність зберігати стійкість навички впродовж стрілецької вправи.

У зв'язку з цим, для різних циклів підготовки ставляться різні завдання. Це відноситься як до формування навичку стрільби (техніки стрільби), так і до стійкості навичку (фізичної підготовленості).

Циклічність як універсальна властивість всіх постійно відтворюваних процесів життєдіяльності проявляється, природно, і в спорті, причому в особливо чітко вираженій формі. Циклічної побудові в спортивній практиці відповідає система змагань та процес підготовки спортсменів. Циклічне відтворення системи спортивних змагань відповідає закономірностям забезпечення оптимальної підготовленості до основних з них.

Принцип циклічності тренувального процесу є одним з основних принципів спортивної підготовки і проявляється в систематичному повторенні щодо закінчених структурних компонентів тренувального процесу (вправ, занять, фаз, періодів, стадій в рамках певних циклів) чергуються як би в порядку кругообігу. Цикли тренування - найбільш загальні форми структурної організації тренувального процесу спортсменів.

Кожен черговий цикл є частковим повторенням попереднього і одночасно виражає тенденції розвитку тренувального процесу, тобто відрізняється від попереднього оновленим змістом, частковою зміною складу засобів і методів, зростанням тренувальних навантажень тощо. Від того, наскільки раціонально поєднуються при побудові тренування її повторювані і динамічні риси, у

вирішальній мірі залежить її ефективність. У формі циклів будується весь тренувальний процес – від його елементарних ланок до етапів багаторічного тренування.

Побудова підготовки на основі різних циклів дає можливість систематизувати завдання, методи і засоби процесу підготовки та реалізувати інші принципи спортивного тренування. Раціональне побудова циклів тренування має особливе значення в даний час, коли одним з найважливіших резервів вдосконалення системи тренування є оптимізація тренувального процесу при відносній стабілізації кількісних параметрів тренувальної роботи, що досягли вже поза межних величин.

Таким чином, цикли є універсальною формою упорядкування тренувального процесу, причому в спортивній практиці їх структура залежить від закономірностей розгортання повноцінної підготовки до спортивних змагань і регулярного виступу в них.

**Висновок.** Дослідивши матеріал з формування готовності до змагальної діяльності спортсменів з кульової стрільби, поділивши його на структуру готовності до змагальної діяльності та методи і зміст формування готовності стрільців, ми з'ясували, що фахівці розрізняють декілька циклів підготовки, це базовий передзмагальний і змагальний. У кожному циклі вирішуються свої завдання. Це відноситься, як до формування навичку стрільби (техніки стрільби), так і до стійкості навичку (фізичної та психологічної підготовленості).

#### **Література.**

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: 2-е изд., испр. и доп. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000.- 486 с.
2. Гогонов Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособие.– М.: «Академия», 2000.-288 с.
3. Уэйнберг Р.С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры.- К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
4. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.
5. Шалар О.Г. Практикум з психології спорту. Навчально-методичний посібник. – Херсон: ПП Вишемирський В.С., 2015. – 128 с.

## **ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

Тетяна Ектова

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Ефективність змагальної діяльності на сьогодні визначається не тільки рівнем спеціальної фізичної підготовленості, але в значній мірі й раціональним використанням рухового потенціалу в умовах гострої спортивної боротьби (Бірюк О.В., 1991, Шельчук Н.О, 2005 та інші) [1, 3].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** В останні роки інтерес до вивчення психофізичної підготовки спортсменів помітно підвищився (Краснов В.П., 2000; Лушак А.І., 2001; Волков Л.В., 2002; та інші). Чимало аспектів досліджуваної проблеми поки що недостатньо розроблені. Це питання потребує наукового вирішення саме тому, що розуміння природи психофізичної підготовленості гімнасток, яка дотепер базується, головним чином, на емпіричних уявленнях про взаємозв'язки психіки і моторики (Карпенко Л.П., 2003) [2]. Ці уявлення досить суперечливі і не перевірені в лонгітюдних дослідженнях; також відсутні відомості про вікову динамку цих зв'язків.

**Мета роботи** – визначити індивідуально-психофізіологічні функції у дітей, які займаються художньою гімнастикою.

Наше дослідження проводилось з юними гімнастками художницями 7-10 років загальною кількістю 20 спортсменок на базі ДЮКФП №5.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З метою з'ясування типу темпераменту гімнасток-художниць 7-10 років нами було проведено опитування за методикою Г.Ю. Айзенка.

За протоколом спостережень були виявлені такі показники які графічно відображені на рисунку 3.1.

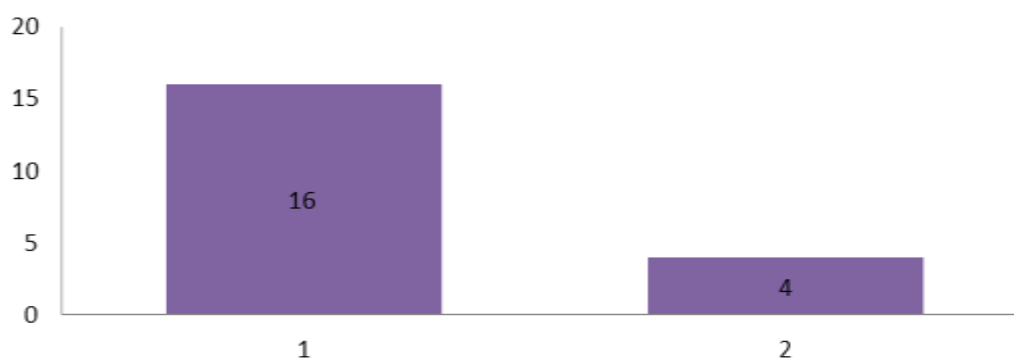


Рисунок 1. Результати особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка

За результатами тесту в групі з 20 чоловік 16 – екстраверти з яких 18% – холерики, а 82% – сангвініки, 4 інтроверти з яких 25% меланхоліки, а 75% – флегматики.

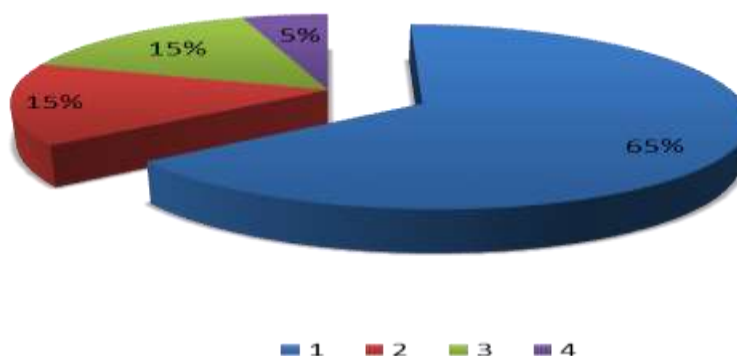


Рисунок 2. Результати особистісного опитувальника Г.Ю. Айзенка у відсотках

Примітка: 1 – сангвініки, 2 – холерики, 3 – флегматики, 4 – меланхоліки

За результатами нашого дослідження можна сказати, що найбільшою відсоток юних спортсменок складається з сангвініків, яким за проведеним тестом Айзенка відповідає невисокий рівень тривоги, тобто емоційна врівноваженість, спокій, розкутість, невимушеність. Низька чутливість щодо тих негативних подій або невдач, які ймовірно можуть трапитися або статися, психологічна стійкість до стресових ситуацій. Спрямованість на подолання перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети, задоволенню якої-небудь життєвої потреби або до вирішення завдання, прагнення уникати прояву негативних почуттів по відношенню до оточуючих і гнучкість у зміні наміченої програми діяльності та особливостей поведінки при обставинах, які змінилися.

Психічний стан базується на функціональному стані мозку і є цілісною інтегральною характеристикою всіх елементів діяльності, що беруть участь у певному психічному акті, натомість функціональний стан характеризує процеси регуляції у фізіологічних системах, що забезпечують психічну діяльність.

Таблиця 1

### Середні показники психічного стану гімнасток 7-10 років

Тип темпераменту		Тривожність	Фрустрація	Агресивність	Ригідність
Екстраверт	Холерик	11	10,6	10	4,6
	Сангвінік	6,6	7	5,5	4,8
Інтроверт	Флегматик	7	4	4,3	11,6
	Меланхолік	10	9	10	8

Методом анкетування за допомогою опитувальника Г.А. Айзенка (табл. 1., 2.), було встановлено рівень фрустрації (психічний стан, що виникає в наслідок реальної або уявної перешкоди для досягнення мети); агресії (підвищення психічної активності, прагнення до лідерства силовим шляхом); ригідності (ускладнення в зміні наміченої суб'єктом діяльності в умовах, що об'єктивно вимагають її перебудови); тривожності (індивідуальна психічна особливість, що виявляється в схильності людини до частих і інтенсивним переживань стану тривоги, а також в низькому порозі його виникнення. Тут тривога виступає як переживання емоційного дискомфорту, пов'язане з очікуванням неблагополуччя, з передчуттям небезпеки).

За результатами даного дослідження можна дійти такого висновку:

- за шкалою тривожності найвище значення у холериків і меланхоліків, що характеризує їх як схильних до перебільшення небезпеки і так само гостро реагують на навколишнє середовище в умовах змагальної діяльності, тому необхідно навчити гімнасток методам регулювання емоційного стану;
- за шкалою фрустрації вище значення у холериків – 10,6 балів, що говорить про високу самооцінку;

- за шкалою агресивності домінують холерики – 12 балів;
- за шкалою ригідності найвище значення у флегматиків – 11,6 балів і меланхоліків 8 балів, що свідчить про складне переключення в зміні діяльності і є характерною рисою для інтровертів.

Для більшої пластичності гімнастам необхідно в умовах тренування міняти звичний напрям при виконанні вправ, доручати завдання з надання допомоги подругам під час тренувань і подумки відтворювати вправи перед виконанням вправи в змагальний період.

**Висновки.** Аналізуючи результати психічного стану можна сказати, що найбільший відсоток юних спортсменок складається з сангвініків, яким за проведеним тестом Айзенка (характеристика психічного стану) відповідає невисокий рівень тривоги, тобто емоційна врівноваженість, спокій, розкутість, невимушеність. Впевненість у собі і в своїх здібностях. Низька чутливість щодо тих негативних подій або невдач. Спрямованість на подолання перешкод, що виникають на шляху до досягнення мети. На нашу думку такі результати можуть бути пов'язані з віком і з відсутністю достатнього життєвого досвіду.

#### **Література**

1. Бирюк Е.В. Развитие художественной гимнастики как вида спорта / Е.В.Бирюк, Н.А.Овчинникова. – Метод.рек.: КГИФК. – Киев, 1990. – 29 с.
2. Художественная гимнастика: учебник для тренеров, преподавателей и студентов институтов физ.культ. / под ред. Л.А.Карпенко. – М., 2003. – 381.
3. Шельчук Наталя Олександрівна. Психофізична підготовка спортсменок 12-14 років у художній гімнастиці: дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. - Л., 2005. – 21 с.

## **ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА «ДИНАМО» УКРАЇНИ**

Жовнір Денис

Науковий керівник: доцент Борецька Н. О.

*Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*

**Актуальність теми.** Фізкультурно-спортивне товариство «Динамо» здійснює масову фізкультурно-спортивну роботу серед робітників органів внутрішніх справ, військовослужбовців, особливого складу правоохоронних органів, військових формувань та членів їх сімей; створює регіональні центри, клуби та оборонно-спортивні табори з фізичної підготовки молоді до служби в Збройних Силах України.

Крім цього, ФСТ «Динамо» є одним з провідних спортивних товариств в Україні. На Олімпійські Ігри-2016 у Ріо-де-Жанейро (Бразилія) товариство делегувало 102 атлета з 22 територіальних організацій, що становить 49,51 %

загальної кількості спортсменів. На Іграх динамівці здобули сім нагород - 4 срібні й 3 бронзові, що становить 63,6 % від загальної кількості завойованих українськими спортсменами нагород. Все це говорить про високу актуальність даної теми.

**Виклад основного матеріалу.** Існує офіційна версія: динамівське товариство було створене навесні 1923 року за ініціативою народного комісара внутрішніх справ Фелікса Дзержинського. Через кілька днів сам Дзержинський схвалив проект Товариства і його статут, а на 18 квітня було призначено установчі збори. Вони відбулися в цирку на Луб'янці. Програму нового Товариства прийняли одностайно, зате довго сперечалися з приводу назви команди. Не всім подобалося слово «Динамо» [3].

Українські правоохоронці в цей час також самостійно створювали фізкультурно-спортивні колективи у Вінниці, Харкові, Києві, Одесі, Полтаві, Миколаєві, Донецьку, Дніпропетровську, Черкасах, Умані, Білій Церкві та інших містах. На часі стало питання про об'єднання діючих спортивних формувань правоохоронців України. На засіданні Центральної Міжвідомчої Комісії у справах товариств і спілок при НКВС, що відбулося 31 жовтня 1924 року в м. Харкові (тодішній столиці республіки), було затверджено Положення про Всеукраїнську Раду Пролетарсько-Спортивних товариств «Динамо». Саме з цієї дати розпочалася історія українського «Динамо» [1].

З перших днів свого існування динамівці створювали за місцем служби фізкультурно-спортивні осередки, здійснювали шефство над дитячими колоніями та комунами, школами, фабриками, заводами. Вони створювали підприємства, де виготовляли спортивний інвентар, будували спортивні споруди та надавали їх для навчання, тренування і проведення змагань населенню. Вражає енергійність й цілеспрямованість з якими розгортали динамівський рух харків'яни. Вже через кілька місяців після обрання правління харківського «Динамо» його стрілецька секція налічувала 500 членів, гімнастична - 140. За перші чотири роки було підготовлено 70 водіїв автомашин і мотоциклів [2].

Невдовзі ініціативу харків'ян активно підтримали кияни, вінничани, луганчани, одесити, житомиряни, донеччани - майже всі регіони республіки. Ще до утворення київської ради «Динамо» працівники правоохоронних органів, об'єднані на той час у різні спортивні гуртки, секції, звели справжній спортивний комплекс: футбольне поле, гімнастичне містечко, баскетбольний, гандбольний, волейбольний майданчики, повітку для борців (нині тут стадіон «Динамо»).

Долаючи неймовірні труднощі, українські динамівці всіляко прагнули прищепити стійкий смак, пробудити повсюдний інтерес до фізичної культури та спорту. Заради цього вони здійснили безліч широкомасштабних заходів, до яких була прикута увага всієї країни. Ті ж вінничани, наприклад, підготували і провели сільську зіркову естафету, в якій взяли участь понад 150 лижників та кіннотників. Під час лижно-кінного пробігу за маршрутом Вінниця-Київ (225 км) динамівці зупинялися в 20 селах, де обмінювалися досвідом з організації масово-оздоровчої та оборонно-оперативної роботи. У 30-ті роки дедалі

більших обертів набирав велосипедний спорт. У динамівських організаціях Харкова, Києва, Одеси, Запоріжжя та інших великих міст республіки регулярно відбуваються велокроси, гонки на шосе й треку. Вдало виступали велосипедисти Уккрани «Динамо» на республіканських і всесоюзних змаганнях [3].

З початком війни багато динамівців пішли на війну та віддали свої життя за вільну Батьківщину. Під час війни Героями Радянського Союзу стали Кудря І. Д., Медведєв Д. М., Остряков М. О., Павлюченко Л. М.

На Миколаївській землі динамівське спортивне товариство почало діяти в 1930 році. На березі річки Південний Буг, була побудована водна станція «Динамо», яка на довгі роки стала центром спортивно-масової роботи серед співробітників правоохоронних органів Миколаївщини. Не можна обминути ще одну подію, яку вписали динамівці, працівники міліції м. Миколаєва - М. Куракін, Д. Мисаренко, В. Кушнар'єв, М. Овсянников, Я. Спориш, М. Топчій і М. Тупилевич в золотий літопис товариства. В травні 1936 р. «семеро сміливих» рушили у воєнізований шлюпочний похід морями й річками країни. Маршрут Миколаїв-Москва учасники походу пройшли без жодної аварії, виявивши при цьому численні зразки витривалості, стійкості й мужності.

У тяжкий повоєнний період обласною динамівською організацією керував ветеран війни Орлов Георгій Олександрович. У період з 1961 року по 1972 рік обласну організацію очолював учасник бойових дій Великої вітчизняної війни Песков Володимир Степанович, під керівництвом якого підвищував свою майстерність учасник Олімпійських Ігор в Мехіко в 1968 році, майстер спорту міжнародного класу з боксу Віктор Запорожець.

Сьогодні Миколаївська обласна організація Фізкультурно-спортивного товариства «Динамо» України об'єднує 43 колективи фізичної культури управління та структурних підрозділів правоохоронних органів Миколаївської області, а це понад 5000 членів товариства. Пріоритетними видами спорту Миколаївської обласної організації ФСТ «Динамо» України є веслування академічне та на байдарках і каное, фехтування, боротьба самбо та дзюдо, бокс, стрибки у воду [4].

Ось такими були перші кроки. Таким був розгін динамівців у майбутнє, в яке вони заглядали сміливо і впевнено.

**Висновки.** Отже, як бачимо, «Динамо» України будує свою роботу на цілком надійних, облаштованих сучасним обладнанням і інвентарем спортивних плацдармах. На них успішно загартовують своє здоров'я близько 300 тис. динамівців, вдосконалюють свою майстерність понад 30 тис. спортсменів. Поруч з ними, переймаючи досвід майстрів, навчаються й тренуються в 30 дитячо-юнацьких школах близько 10 тис. юних динамівців. Завдяки плідній творчій співпраці досвідчених фахівців (у системі «Динамо» працюють майже 530 штатних тренерів) та працівників спортивних споруд, де плекають і здоров'я, і фахову виучку і спортивну майстерність, динамівці з року в рік примножують славу України.

### Література

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М., 2008.
2. Куделко В. Е. Організація і технологія управління фізичною культурою і спортом у системі районного територіально-адміністративного утворення. – Харків: видавництво Харківської державної академії фізичної культури, 2005. – 20 с.
3. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dynamo.ua>.
4. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://dynamo.ua/teritorialni\\_organizaci/po\\_regionu/nikolaev/](http://dynamo.ua/teritorialni_organizaci/po_regionu/nikolaev/).

## **ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

Захаров Александр

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Физическая культура и спорт приобрели в наше время такую социальную силу и значимость, аналога каким в истории общества еще они не имели. Пожалуй, никогда.

Физическая культура и спорт являются не только эффективным средством физического развития молодежи, но и укреплением и охраной его здоровья, сферой общения и проявления социальной активности молодежи, разумной формой организации и проведения досуга, бесспорно влияют на другие стороны человеческой жизни: авторитет и положение в обществе, трудовую деятельность, на структуру нравственно-интеллектуальных характеристик, эстетических идеалов и ценностных ориентации.

Физическая культура и спорт предоставляют молодежи широчайшие возможности для развития, утверждения и выражения своего «я».

Таким образом, физическая культура - могучее средство самопознания, самовыражения, самоутверждения. Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется, что отражает такую степень физических возможностей личности, ее пластической свободы, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы. Успешно принимать участие в необходимых обществу и желательных для нее видах социально - трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

**Результаты исследований.** Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно — спортивной деятельности. Тем самым обеспечивается выбор



средств, наиболее полно соответствующий ее морфофункциональным и социально — психологическим особенностям, раскрытию и развитию ее индивидуальности. Вот почему физическое совершенство является не просто желаемым качеством будущего специалиста, а необходимым элементом его личной структуры.

При проведении массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий среди молодежи обязательно должен быть достигнут оздоровительный эффект.

При рациональной организации массовых физкультурно-спортивных мероприятий осуществляется воздействие на участников в направлении воспитания у них активной жизненной позиции, высокой нравственности, гражданственности и патриотизма, а также естественной потребности в использовании физических упражнений и спорта, и здорового образа жизни в процессе своей жизнедеятельности.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности среди молодежи. Для достижения этого для молодежи необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований.

В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности молодежи только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания молодежи.

Для этого среди молодежи в Украине ведётся активная пропаганда физической культуры.

Пропаганда - различные формы (устная, печатная, наглядная и др.) распространения и разъяснения идей, учений, взглядов, теорий, воздействующие на сознание и настроение широкого круга людей.

Пропаганда физической культуры подразумевает целенаправленную деятельность по распространению знаний в области физической культуры и спорта.

Важной особенностью коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большого числа молодых людей, преподавателей и сотрудников на регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в обществе здорового образа жизни.

Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта. Для этого крайне необходимо повышение уровня физкультурного образования студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников; воспитание потребности в утверждении здорового образа жизни, использование средств физической культуры в режиме труда и отдыха; активизация внеучебных форм

фізкультурно-оздоровительної роботи серед студентів. Привлечення всіх членів колективу до участі в масових оздоровительних, фізкультурних і спортивних заходах; підвищення ефективності занять по фізичному вихованню і фізкультурно-оздоровительних заходів; удосконалення роботи по масовій фізичній культурі серед молоді.

З допомогою різних форм і засобів пропаганди необхідно послідовно освітати найбільш важливі розділи роботи по фізичній культурі.

Пропаганда фізичної культури і спорту в вузі повинна бути недекларативною, а дуже конкретною, продуктивною і цікавою, переконливою і остроумною, терпеливою і доходливою, вона повинна швидко реагувати на все нове для надання додаткового імпульсу і динамізму в проведенні роботи по масовій фізичній культурі в вузі.

Організацію і проведення пропагандистської роботи серед молоді по фізичній культурі і спорту, здійснюють сектори агітації і пропаганди спортивних клубів і спортивних рад.

**Висновки.** Таким чином, фізична культура і спорт не тільки є засобом зміцнення здоров'я молодого чоловіка, його фізичного удосконалення, раціональною формою проведення дозвілля, засобом підвищення соціальної активності людей, але і суттєво впливають на інші сторони людського життя, в першу чергу на трудову діяльність, моральні і інтелектуальні якості. Фізична культура і спорт впливають на процес самопізнання і самовдосконалення, на формування волі, морально-етичного виховання. В останнє час доля впливу фізичної культури і спорту на становлення особистості студента постійно зростає.

#### **Література.**

1. Зав'язлов А. І. Фізичне виховання студентської молоді : навчальний посібник / А. І. Зав'язлов, Д. Г. Миндіашвілі, – Красноярськ: «КГПУ», 1996, 128 с.
2. Лещинський А.А. «Бережіть здоров'я» М. 2003, -247с.
3. Рогов М. Г. Цінності і мотиви особистості в системі неперервного професійного освіти : дис. ... д-ра псих. наук. / Рогов М. Г. – Казань : 1999. – 349 с.

## **З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ**

Захаров Андрій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Веслувальний спорт займає одне із провідних місць у загальній системі фізичного виховання. Історія розвитку веслування на байдарках і каное багата на значні історичні події.

Херсонщина багата славними спортивними традиціями. Чимало наших земляків здобували найвищі спортивні титули. У роботі задіяні імена наших

поважаних тренерів, ентузіастів спортивних товариств, клубів, асоціацій, без яких неможлива підготовка майстрів високого класу. Аналізуючи розвиток веслувального спорту в історичному аспекті можна проаналізувати проблеми сьогодення веслування у світі, в Україні та на Херсонщині зокрема.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Херсонщина багата славними спортивними традиціями. Немало наших земляків здобували найвищі спортивні титули. У роботі задіяні імена наших поважаних тренерів, ентузіастів спортивних товариств, клубів, асоціацій, без яких неможлива підготовка майстрів високого класу [1, 4].

**Результати дослідження та їх обговорення.** Херсонська область дає унікальний шанс усім нам займатися веслуванням на байдарках і каное. Завдяки низов'ю великої слов'янської ріки Дніпро, із численними річками, озерами, озерцями сама природа створила сприятливі умови для заняття цим видом спорту.

Хотілося б зупинитися на тих іменах, які творили сучасну історію веслування.

Сотников Іван Миколайович – легендарний багаторазовий чемпіон СРСР – відкрив сторінку в міжнародному олімпійському русі херсонських веслярів. Ім'я цього спортсмена-веслувальника, матроса рятувальної станції Херсонського річкового порту було добре відоме не тільки в нашій області, а і у всій Україні.

В 1952 році на XV Олімпійських іграх у Фінляндії (Гельсінкі) Іван Сотников посідає сьоме місце на дистанції 10 000 метрів. Це була його коронна дистанція, на якій він неодноразово вигравав чемпіонат СРСР.

Шкода, що з технічних причин (поломка троса в човні) не фінішував Георгій Карюхін, що повинен був принести призове місце. Сергій Чухрай став триразовим олімпійським чемпіоном, причому з наших херсонських веслярів ще ніхто не побив його рекорд, але будемо сподіватися, що це ненадовго. Також Сергій Пострехін став олімпійським чемпіоном.

Усього за період виступів на Олімпіадах (1952-2012 роки) херсонці здобули 13 медалей, у тому числі: 5 золотих медалі, 5 срібних і 3 бронзових.

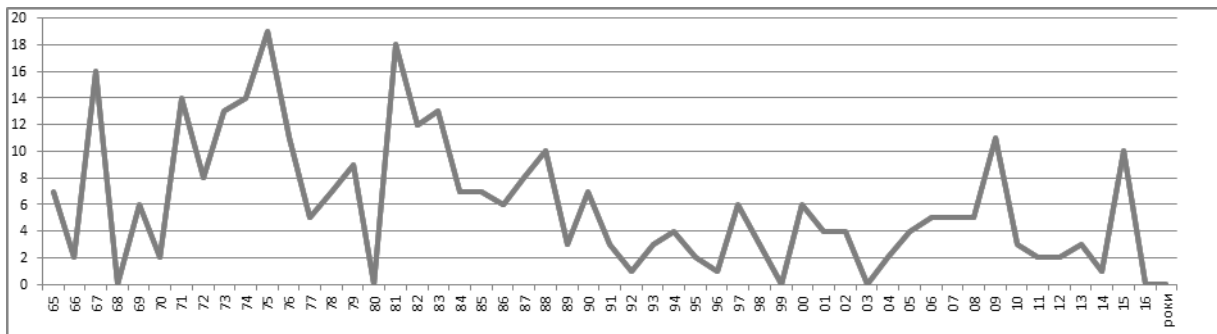
В 1996 році на XXVI Олімпійських іграх в Атланті наші херсонські веслярі: Андрій Борзуков, Владислав Терещенко, Ганна Балабанова через недостатню підготовленість, на жаль, так і не змогли наблизитися до призових місць. В 2004 році Ганна Балабанова та Інна Осипенко - Радомська в байдарці-четвірці все-таки змогли здобути бронзу. У 2008 році на Олімпіаді в Пекіні Інна Осипенко-Радомська виборола золото на дистанції 200 метрів, а у 2012 на Олімпіаді в Лондоні на дистанціях 200 та 500 метрів прийшла до фінішу другою.

За період з 1958 р. по 2015 р. наші херсонські веслярі, виступаючи на чемпіонатах світу, завоювали: 17 золотих, 14 срібних і 22 бронзові медалі. Такі результати Херсонщина досягла завдяки таким спортсменам, як: Головачов Іван, Сінічкіна Любов, Карюхін Георгій, Конніков Леонід, Земляков Володимир, Чухрай Сергій, Колоколов Сергій, Лаптінов Володимир, Юрченко

Василь, Пострехін Сергій, Кірсанов Сергій, Балабанов Андрій, Балабанова Ганна, Інна Осипенко – Радомська, Борзуков Андрій.

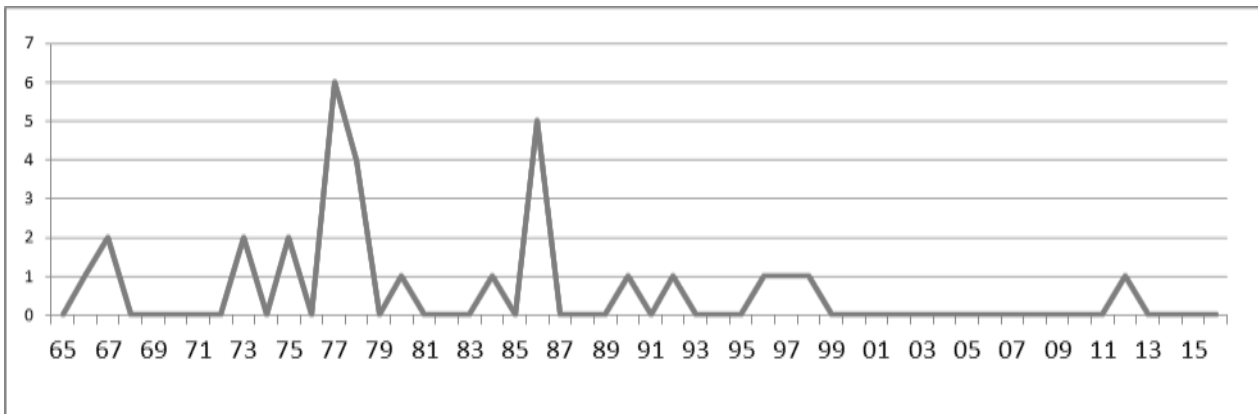
Веслярі Херсонщини, у складі збірних команд СРСР і України, неодноразово перемагали на чемпіонатах Європи і світу, Олімпійських іграх. У їхню честь не один раз піднімався державний прапор нашої Батьківщини і звучав гімн України, їм плескав увесь світ. Але перш ніж досягти настільки високого результату, веслярам необхідно було пройти всі «сходи» спортивної майстерності від третього юнацького розряду до «Майстра спорту міжнародного класу» і «Заслуженого майстра спорту України».

За період з 1965 р. по 2015 р. звання «Майстер спорту України», «Майстер спорту СРСР» одержали 327 херсонських веслярів на байдарках і каное.



**Рисунок 1. Динаміка присвоєння звання «Майстер спорту» веслярам Херсонщини**

Звання «Майстер спорту міжнародного класу за весь період розвитку веслування на Херсонщині одержали 30 спортсменів.



**Рисунок 2. Динаміка присвоєння звання «Майстер спорту міжнародного класу» херсонським веслярам**

За весь розглянутий період у Херсонській області звання «Заслужений майстер спорту» одержали 10 веслярів.

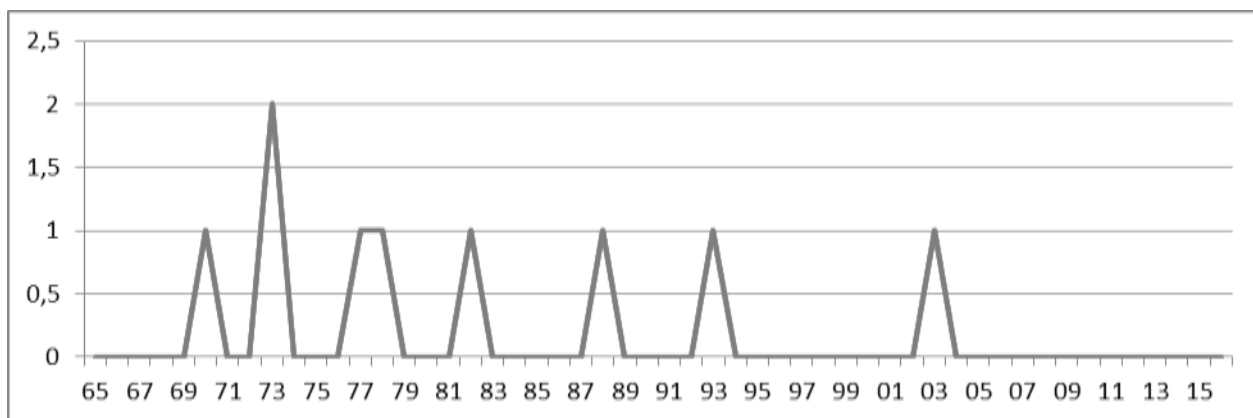


Рисунок 3. Динаміка присвоєння звання «Заслужений майстер спорту»

Нажаль в період з 2003 по 2015 рік жоден спортсмен не отримав цього високого звання.

Херсонщина давно славилася своїми чудовими тренерами з веслування на байдарках і каное. У нашій області заслужених тренерів налічується 38 чоловік за весь період розвитку веслування в Херсонській області.

**Висновки.** Херсонські спортсмени вже давно відомі за межами нашої області з гарними спортивними традиціями. Вони були неодноразовими переможцями спартакіад та республіканських змагань, чемпіонатів Європи, Світу та Олімпійських ігор.

#### Література

1. Андреев А. Иван Сотников – первый олимпиец Херсонщины / А.Андреев // СВ Гривна. – 2006. – 11 авг. – С. 15
2. Волошин А. Двадцять золотих медалей українців. Мюнхен: герої українського спорту/ А. Волошин / Спортивна газета. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту. - 2004. №32- С. 15.
3. Золоті сторінки олімпійського спорту України (1894-2000) / За ред. І.Н. Федоренка. – К.: Олімпійська література, 2000. – 192 с.
4. Олімпійська гордість Херсонщини : біобібліогр. довідник / Упр. культури обл. держ. адмін.; Обл. б-ка для юнацтва ім. Б. Лавренюва; уклад. Н. О.Попова; ред. С. Д. Коваль; кер. проекту Г. І. Тютюн. – Херсон, 2013. – 37 с. : іл. – (Видатні краєни; вип. 3).

## РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ

Кардаш Крістіна

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І.

*Херсонський державний університет*

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

У веслувальному спорті фізична підготовленість є визначальною в досягненні вищого зусилля у гребку під час змагання. Отже, необхідно

приділяти значну увагу розвитку фізичних якостей, які необхідні для вдосконалення техніки та створення необхідних умов для підвищення фізичної підготовленості. Особливо, тренерам необхідно приділяти більше уваги розвитку таких фізичних якостей як сила та силова витривалість [2].

**Мета** - визначити рівень загальної фізичної підготовки веслярів.

**Виклад основного матеріалу.** Загальна фізична підготовка (ЗФП) - це процес вдосконалення рухових фізичних якостей, спрямованих на всебічний і гармонійний фізичний розвиток людини. ЗФП сприяє підвищенню функціональних можливостей, загальної працездатності, є основою (базою) для спеціальної підготовки і досягнення високих результатів в обраній сфері діяльності або виді спорту

Засобами ЗФП є фізичні вправи (біг, спортивні і рухливі ігри, лижний спорт, вправи з обтяженнями та ін.), оздоровчі сили природи та гігієнічні фактори. Протягом року відділення веслування на байдарках та каное тренуються на воді, але як тільки річка покривається кригою, веслярі переносять свої тренування в спортивний зал, де в більшій мірі відбувається процес загальної фізичної підготовки [1, с. 78].

Завданнями ЗФП є:

1.Зміцнення та збереження здоров'я, вдосконалення статури, гармонійний фізичний розвиток, підтримання загального рівня функціональних можливостей організму, багаторічна збереження високого рівня працездатності;

2.Розвиток всіх основних фізичних якостей - сили, витривалості, гнучкості, швидкості та спритності;

3.Створення базової основи для спеціальної фізичної підготовленості [3, с. 30].

В процесі нашого дослідження ми перевірили, який рівень загальної фізичної підготовки мають веслярі відділення байдарки та каное, за результатами тестів: біг на 5км, жим лежачи від грудей 40 кг за 2 хв., тяга лежачи 40 кг за 2хв. та підтягування. Загалом тестування пройшли 24 спортсмена (10 чоловіків - байдарка, 10 чоловіків - каное та 4 дівчини - байдарка). Отримані результати тестування викладені в таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Результати тестування загальної фізичної підготовленості веслярів**

<b>Тест</b>	<b>Чоловіки</b>	<b>Дівчата</b>
Біг 3000м, хв. с	10.20	12 хв.
Крос 5000м, хв. с	19.50	23.40
Жим штанги (30кг/25 кг) лежачи на спині 2хв., к-сть разів	80	70
Тяга штанги (40кг/25 кг) лежачи на животі 2хв., к-ть разів	85	115
Підтягування, к-ть разів	35	15

Відповідно до отриманих результатів ми визначили, що чоловіки (байдарка) в середньому пробігли 5 км за 21хв. 23 сек.; жим лежачи від грудей

40 кг в середньому зробили 86 разів; тягу лежачи 40 кг - 85 разів та підтягування 33 рази.

Серед чоловіків-каноїстів результати були наступні: в бігу на 5 км середній час складав 19хв. 7 сек.; жим лежачи від грудей 40 кг в середньому 60 разів; тяга лежачи 40 кг – 69 разів; підтягування в середньому зробили 26 разів.

Можна зробити висновки, що середні показники в бігу на 5 км кращі у каноїстів, а всі інші силові показники кращі у байдарочників.

Серед дівчат в бігу на 3 км середній показник становив 11хв. 9 сек.; жим лежачи 25 кг - 75 разів; тяга лежачи 25 кг - 120 разів та підтягування в середньому 16 разів. Результати ЗФП досить високі та відповідають віковим нормам спортсменів.

**Висновки.** Фізична підготовка - найважливіша частина процесу тренування спортсмена. Поділяється вона на загальну й спеціальну. Загальна фізична підготовка, дуже корисна для зміцнення здоров'я, зумовлює гармонійний розвиток усіх органів і систем людського організму, підвищення їх функціональних можливостей - збільшення сили, швидкості, витривалості, спритності і т.д. Все це досягається застосуванням в учбово-тренувальній роботі вправ на загальний розвиток з обраного виду, а також з інших видів спорту.

Аналіз результатів тестування показав, що рівень загальної фізичної підготовки кращий у байдарочників ніж у каноїстів, але розрив між їх показниками не великий.

#### **Література.**

1. Виноградов В. Є. Наука в олімпійському спорті / В. Є. Виноградов. - К. : Олімпійська література, 2005. - С 69-74.
2. Гейгер Б. Хитрости тренінга / Б. Гейгер // Muscle Fitness. - 2002. - Vol. 11, № 2. - С. 54-57.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта / Г. Д. Горбунов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 208 с.

## **МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

Коваленко Ирина

Научный руководитель: преподаватель Кирсанов Н.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** В последнее время происходит значительное ухудшение состояния здоровья молодежи. Выросло число людей, страдающих хроническими заболеваниями, а также повысился уровень смертности и инвалидности. К тому же доктора и преподаватели отмечают снижение физической активности и энергичности ребят. А причиной всему этому является потеря интереса населения, а в частности молодежи, к спорту и к физическим упражнениям. Также у подрастающего поколения нет возможности заниматься спортом в свободное время из-за высокой стоимости занятий либо из-за сокращения числа спортивных центров.

**Целью** является исследование способов развития у молодежи мотивации к спорту и физическим упражнениям.

**Результаты исследования.** Среди группы молодежи, занимающейся спортом, можно отметить, что на начальном этапе причинами прихода в спорт обычно являются: желание родителей чтобы их ребенок активно проводил свое свободное время, общение, знакомства с интересными людьми, приятное времяпровождение и конечно же укрепление здоровья. У некоторых причиной может служить стремление к совершенству, получение материальных поощрений, преодоление стресса и т.д.

Для эффективной мотивации к занятиям спортом нужно учитывать, как моральные, общественные мотивы, так и мотивы самовыражения и самоутверждения личности человека. Если же пренебречь одним из них, то это приведет к негативным последствиям. К тому, что человек начнет избегать и бояться неудач. Как следствие у него начнет пропадать интерес к спорту, к соревнованию так как он будет бояться что у него что-то может не получиться, и он проиграет в соревновании.

Для достижения положительной и эффективной мотивации к занятиям спортом следует учитывать такие моменты:

- требования к оцениваемой деятельности не должны быть слишком низкими или слишком высокими;
- занятия спортом и тренировки должны давать видимые результаты;
- результаты занятий должны оцениваться качественно и количественно»
- эти результаты должны оцениваться соответственно шкале, в которой должны присутствовать нормативные значения, которые определяют обязательный уровень достижений;
- субъект должен быть заинтересован в занятиях, а их результаты должны достигаться самим субъектом [1, с. 32]

Результаты практических исследований, проведенных психологами, специализирующимися в области спорта и физической культуры, показывают, что контакт с противниками или партнерами также является важной мотивационной особенностью избранного вида спорта. Различают три основные разновидности контактов: непосредственные (в борьбе, боксе, регби и др.), опосредованные (волейбол, футбол, шахматы теннис и др.) и условные (плавание, спортивная гимнастика и др.) [2, с. 7]

Стало быть, если мотивы определяют выбор пути субъекта, его направленности, то цели определяют насколько далеко человек собирается пройти по этому пути. Цель – это так называемые вехи, которые человек мысленно представляет на своем пути, в течение своей спортивной карьеры.

Многие исследователи спортивной мотивации: А. Пилюян, Б. Д. Кретти, Ю. Ю. Палайма, А. Ц. Пуни и др., фиксируют различную степень осознанности трех ее составляющих. Потребности и мотивы бывают неосознанными, полуосознанными, а также осознанными. В то время как цели являются всегда осознанными, и они есть результат мысленной деятельности, в процессе которой человек пытается идеально разрешить противоречие между требованиями его спортивной деятельности, ее конкретными условиями, с



одной стороны, и собственными возможностями и способностями адаптироваться к этим условиям и требованиям, с другой. Поэтому цель значительно влияет на выбор определенных средств и способов достижения желаемого результата [3, с. 312].

Следовательно, блок мотивации осуществляет в структуре спортивной деятельности такие функции:

- является собой пусковым механизмом деятельности;
- способствует поддержанию нужного уровня активности во время тренировочной и соревновательной деятельности;
- регулирует содержание активности, использование различных средств деятельности для достижения необходимых результатов.

Обобщая все вышеизложенное, можно сказать что мотивы - это мощные, регулирующие деятельность психические силы или факторы. Регулирующая сила мотивов проявляется в их активирующем влиянии, поддерживающем и стимулирующем интеллектуальные, моральные, волевые и физические усилия человека, связанные с достижением цели.

На формирование мотивационной структуры личности студента как предметного воплощения его внутреннего выбора, непосредственно влияет система ценностей, а значит, и то, на основе чего она формируется: мода, социальное окружение, воспитание и т. д., т. е. тех ценностей, которые предлагает человеку общество [4, с. 125].

Одним из классических методов привлечения студентов к занятиям физической культурой и спортом является наличие в программе вузов трех основных аспектов:

- образовательного, который подразумевает сообщение задач, распределение отдельных заданий, привлечение студентов к анализу и исправлению ошибок при выполнении движений;
- воспитательного, предполагающего решение задач общего воспитания и развития физических качеств. Это общие требования к любой сфере педагогической деятельности, усиливающиеся тем, что в двигательной деятельности индивида личностные качества проявляются особенно ярко;
- оздоровительного, характеризующегося постепенным возрастанием нагрузки, плотности урока и самоконтроля за ней.

Так как основной мотив у студентов – актуальный, прежде всего необходима своевременная аттестация по занятиям физической культурой. Через этот мотив также возможно приступить к формированию оздоровительных мотивов. Однако стоит осторожно подходить к оцениванию успеваемости. Студенты со слабой физической подготовленностью испытывают психологическое напряжение, которое выражается в пассивном отношении к занятиям, отчуждении от физической культуры вообще. [1, с. 59]

**Выводы.** Сохранение заинтересованности к физической активности соответствует психологии современной молодежи. Ввиду того, что здоровье и учеба студентов взаимосвязаны, то важно поддерживать интерес и положительное отношение к физической культуре, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. Для этого следует снимать упор

внимания с нормативных показателей спортивной деятельности и как можно чаще разнообразить практические занятия включением в них современных средств физической культуры и форм занятий [2, с. 21].

### **Литература.**

1. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры / Л.П. Матвеев. - М.: СПб: Лань; Издание 3-е, 2003. - 160 с.
2. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы. - СПб.: Питер, 2000. - С. 24.
3. Сборник материалов по учебным дисциплинам. Государственный Центральный институт Физической культуры. - М.: ОГИЗ - Физкультура и туризм, 2011. - 516 с.
4. Качество жизни и факторы риска. Учебное пособие / М.Я. Левин и др. - М.: СПб, ГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2001. - 356 с.

## **РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ**

Коваль Ирина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Развитие силовой выносливости для дзюдоистов, является актуальным, это обусловлено тем обстоятельством, что в схватке которая определена временными параметрами приходится выдерживать значительные силовые нагрузки. Поэтому при подготовке хорошего борца придается особое значение развитию выносливости. Выносливость борца будет измеряться временем, в течении которого он сумеет выполнить технические действия и вести поединок в высоком темпе. Различают общую и специальную выносливость. Одним из важнейших видов специальной выносливости в борьбе является - силовая выносливость. «Силовая выносливость» - способность длительно выполнять силовую работу без снижения эффективности. Так как во время борьбы борцы оказывают друг другу активное сопротивление, а время схватки длится 4-5 минут, из этого следует, что они должны обладать хорошо развитой силовой выносливостью.

**Результаты исследования.** 1. Характеристика специальной выносливости. Выносливость, можно охарактеризовать, как способность организма противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

В практике различают общую выносливость и специальную выносливость. Общая выносливость – способность длительно проявлять мышечные усилия сравнительно невысокой интенсивности (легкоатлетический бег и бег на коньках на дистанциях 5000 и 10 000 м, плавание на дистанциях 800 и 1 500 м, лыжные гонки). В перечисленных и некоторых других видах спорта, где специализируемое упражнение характеризуется нагрузкой умеренной и большой мощности, общая выносливость приблизительно на 85 – 100 % определяет спортивный результат, поэтому он может являться довольно точным показателем уровня развития общей выносливости.

Считается, что общая выносливость является основой для воспитания всех остальных разновидностей проявления выносливости, поэтому не случайно

спортсмены высокого класса обычно, независимо от вида спорта, имеют хорошую общую выносливость.

В большинстве спортивных упражнений результат в большей степени зависит от специальной выносливости - способности проявлять мышечные усилия в соответствии со спецификой (продолжительностью и характером) специализируемого упражнения.

В различных видах спорта в это понятие вкладывается «свое» содержание. В борьбе, например, специальная выносливость выражается в способности в высоком темпе проводить технические приемы в течение 5-минутной схватки.

Проявление специальной выносливости зависит от некоторых физиологических и психологических факторов. Основной физиологический фактор – анаэробные возможности спортсмена.

В самых общих чертах механизм анаэробных процессов заключается в следующем. При невысокой, субкритической, интенсивности (т.е. при работе малой и умеренной мощности) потребность организма в кислороде меньше, чем количество кислорода, поступающего в организм, т.е. кислородный запрос с избытком покрывается кислородным поступлением. При работе большой мощности наступает момент так называемой критической интенсивности, когда потребность организма в кислороде будет равна его поступлению (именно этот момент характеризуется максимальным потреблением кислорода, и совершенно очевидно, что чем выше показатель МПК(максимальное потребление кислорода), тем более высокую критическую интенсивность может развить спортсмен).

## 2. Способы развития силовой выносливости в дзюдо.

Силовая выносливость, т.е. способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия, — это одна из наиболее значимых физических способностей. Силовая выносливость имеет различные формы проявления в зависимости от характера выполняемого двигательного действия. Однако ее специфичность выражена в меньшей степени, чем специфичность скоростных способностей. Поэтому возможен «перенос» силовой выносливости в различных упражнениях.

В Дзюдо для развития силовой выносливости можно использовать такие упражнения как:

- имитация бросков дзюдо с резиновым амортизатором, продолжительностью 20 - 30 сек., 3-6 подходов, темп движений – выше среднего;

- выполнение бросков партнера той же весовой категории, более 30 секунд с интенсивностью выше средней;

- борьба с более тяжёлым или сильным противником продолжительностью 4-5 мин.;

- отработка бросков учи-коми (многократное повторное выполнение одного и того же приема, броска), 2-5 подходов, более 15 повторений за подход;

- выполнение бросков со специальным чучелом, 20-30 бросков, число подходов - более трех.

•Тренировочные схватки 6 по 5 мин.(4 мин). Интервал отдыха между схватками - 4 минуты.

Систематическое применение средств и методов избирательного воздействия на отдельные компоненты выносливости на протяжении достаточно длительного времени сопровождается существенными изменениями показателей специальной выносливости. Прирост в показателе выносливости в данном случае более значителен, чем при использовании традиционных форм построения тренировки, когда развитию этого качества не уделяется достаточно внимания. Что касается распределения тренировочных нагрузок направленных на совершенствование выносливости борцов в тренировочном цикле, то можно отметить следующее: начинать совершенствование силовой выносливости необходимо с повышения уровня общей выносливости.

**Вывод.** Проблема развития силовой выносливости у дзюдоистов весьма актуальна, и для её решения существует много различных способов.

Однако подготовка квалифицированных спортсменов не заканчивается только развитием силовой выносливости, она является лишь частью сложного тренировочного процесса, в котором для достижения высоких результатов необходимо совершенствовать совокупность физической, технической, и психологической подготовки. Решение этой проблемы является основной для тренера, если он найдет правильную методику и грамотно будет её использовать, то спортсмены будут добиваться соответствующих результатов.

### **Литература**

1. Бойко В.В. “Целенаправленное развитие двигательных способностей человека” -М.: Физкультура и спорт, 1987.-144с.
2. Ерегина С. В. «Дзюдо: программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва" / Национальный Союз дзюдо/ – М.: Советский спорт, 2006. – 212 с.
3. Железняк Ю.Д., Петров П.К. "Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте" Учебное Пособие для студентов Высших Педагогических Учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия»,2002.–264 с.

## **ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА**

Коваль Ирина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

*Харьковский автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность** этой темы заключается в том, что футбол является древним и очень увлекательным видом спорта. С каждым годом качество и зрелищность этой игры возрастает и привлекает к себе все больше и больше поклонников.

**Результаты исследования.** Футбол —олимпийский вид спорта, командная спортивная игра, в которой участвуют две команды по одиннадцать игроков в каждой. Футбол - самый популярный в мире вид спорта. В него играют 240 миллионов человек, то есть каждый 25-й житель Земли.

Функционируют 1,5 млн. команд и 300 000 клубов. Из всех видов спорта футбольные команды приносят больше всего дохода, но и вложения исчисляются миллиардами.

Детский футбол в наше время явление очень популярное. Мальчишки всего мира с 5-6-летнего возраста начинают играть в футбол и с каждым годом получают массу навыков, умений - а к 15-16 летнему возрасту уже становятся настоящими профессионалами своего дела.

В Украине система детских футбольных школ и академий развита довольно неплохо - в каждом крупном городе насчитывается до 10 школ, где можно тренироваться с самого юного возраста.

Дети — это наше будущее, а детский футбол это незаменимая составляющая здорового развития сборной, национальных клубов, а так же имиджа нашей страны на мировой арене. Нам нужны футболисты способные открыть «новую эру» в истории нашего футбола.

Развитие детского футбола является неременной составляющей постоянного успеха сборной и достижения высоких результатов, которые обеспечивают видное место на мировой спортивной арене. Однако существует ряд проблем, которые не всегда очевидны и часто не находят места в отчетах и документации. Ведь если спортивных школ много, это не значит, что эффективность занятий спортом при этом повышается.

Школа может существовать и даже процветать только на бумаге, а на деле часто выясняется, что условия занятий в ней не соответствуют действительности и неприемлемы для детского спорта.

В таких условиях даже энтузиазм тренера и самих игроков помогает мало. При этом тренеры зачастую не проходят переподготовку, их знания, полученные когда-то, становятся недостаточны. Игроков в команды часто набирают не в соответствии с их способностями, а по просьбе родителей. При этом слабые игроки подолгу не покидают команду, а несколько сильных игроков не могут постоянно «тянуть» всех к победам. О хороших результатах в такой ситуации мечтать не приходится, и сильным игрокам становится очень трудно себя проявить.

Детям старше пяти лет трудно попасть в команду, их берут неохотно, поскольку в Украине принято считать, что детям 8-10 лет начинать заниматься уже поздно. Однако мировая футбольная практика показывает, что это совсем не так. Например, Карлос Пуйоль - бывший защитник сборной Испании и "Барселоны" начал заниматься футболом в 15 лет, до этого занимался велоспортом, на ЧМ по футболу 2010 году считался одним из лучших футбольных защитников. Петер Шмейхель - вратарь сборной Дании, начал заниматься футбол в 18 лет. В 90-х годах удостоивался звания лучшего вратаря Европы и Мира.

На детей может оказываться постоянное давление, поскольку от команды требуются неременные высокие результаты. Ребенок не всегда может выбрать, в какой позиции ему играть, при этом его личные качества не учитываются. Следовательно, он будет чувствовать себя в команде неуютно, а постоянный страх проигрыша и ошибок не даст ему получать удовольствие от игры и

свободно и равномерно развиваться. Каждый игрок должен чувствовать себя прежде всего личностью, которая играет в команде и хочет принести ей пользу. Но это не значит, что ребенок должен быть лишь ее безликой частью.

Еще одна проблема – высочайшие нагрузки. В погоне за победами и увеличением финансирования легко не заметить, как дети выбиваются из сил и получают травмы. Это отрицательно сказывается на здоровье и мешает правильному развитию. Ставка должна быть не на результат, а на технику – тогда победы не заставят себя ждать. Но высокой техники нельзя добиться, если постоянно бездумно увеличивать нагрузку.

Еще одно из важных проблем Спортивные школы выпускают тысячи футболистов ежегодно, однако в таком большом количестве игроков попросту нет потребности. Масса однотипных игроков и критическая нехватка сильных индивидуальностей, игроков высокого качества. Сильных футболистов нужно замечать еще в детстве, чтобы потом они могли многого добиться и стать известными. Например, в Голландии, в академии футбольного клуба «Аякс», из тысячи абитуриентов в школы попадает один, максимум два игрока, зато 75 процентов остаются в профессиональном футболе — в наших школах хорошо, если этот процент доходит до десятки. Жесткий отбор позволяет школам сконцентрировать школам финансы на талантливых игроках, давая им шанс развиваться в звезд мирового футбола. Только обратив внимание на проблемы детского футбола и решив их, можно говорить о развитии украинского футбола вообще.

**Выводы.** Необходимо поднимать детский футбол на ноги. Так же улучшать инфраструктуру и повышать квалификацию тренеров. Кроме того менять философию школ и философию тренировок. Только тогда Украина станет по-настоящему футбольной страной и наши игроки будут нарасхват как в нашем, так и в других топ-чемпионатах.

#### **Литература.**

1. Віхров К.Л. Футбол у школі: Навчально-методичний посібник. – К.: Комбі ЛТД, 2004. – 256 с.
2. Осташев П.В. Прогнозирование способностей футболиста: Учеб. пособие.–М.: Физкультура и спорт, 1982. – 123 с.
3. Шамардин В.Н. Моделирование в футболе: Учебное пособие. – Днепропетровск, 2001. – 138 с.

## **САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА**

Ковтун Валентин

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Приріст спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату та відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому і рівень психічної напруженості спортсмена, який визначається балансом процесів збудження та гальмування [1].

В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних та психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі різні підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану та керування ним [3].

**Виклад основного матеріалу.** В залежності від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних та психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі різні підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану та керування ним.

Наведемо деякі приклади можливих способів самоуправління стартовим станом. Спортсмен настроює себе на досягнення максимального результату. Він переконує себе та оточуючих, що буде першим. Тільки першим! “Я віддам всі сили, щоб бути першим! Я вожу бути й буду першим! Якщо не я, то хто ж інший?! Тільки я!” Так можуть настроювати себе спортсмени, що мають реальні шанси на успіх, добре підготовлені та переконані в правильності своєї підготовки до даних змагань [2].

Однак в цій системі самонастроювання криється і небезпека. Якщо змагання для спортсмена складаються несприятливо, то він, будучи настроєним лише на перше місце, може припинити боротьбу за нього, мотивуючи таку поведінку: “Якщо я не перший, то бути другим не хочу”. До такого ходу змагань слід бути готовим та використовувати кожен шанс для досягнення кращого результату,

Іншим варіантом керування стартовим станом є як би внутрішнє заниження рівня даних змагань, рівня притягань. Спортсмен намагається переконати своїх товаришів, що змагання не впливають негативно на психіку. Одночасно він трохи зменшує (у більшості для оточуючих) свої можливості, рівень підготовленості. Зробивши таку “під страховку”, спортсмен знижує свою психічну напруженість та забезпечує собі більш спокійну змагальну ситуацію [1, 3].

Якщо змагання складаються для спортсмена сприятливо, то це додає йому ще більше сил та впевненості. Якщо хід змагань несприятливий, то є виправдання: “Я ж казав, що недостатньо готовий”.

Іноді таке самонастроювання призводить до надлишкового заспокоєння, зниження збудження, що, природно, призводить до зниження результативності. Слід також підкреслити, що спортсмени, що використовують такий спосіб, часто звикають до занижених результатів та стають “завжди другими”, не дивлячись на свої більш високі потенційні можливості.

Кращим засобом самонастроювання в змаганнях є абстрагування від ситуації змагань та супротивників. Спортсмен настроюється на можливо більш повне використання своїх потенціальних можливостей, на максимальний прояв рівня своєї підготовленості, на перевищення досягнутого раніше результату. “Показати все, на що я здатен! В повній мірі проявити свою підготовленість!” Однак і в цьому способі є свої недоліки. При надмірному та тривалому самонастроюванні таким способом можливе перезбудження психіки спортсмена [2].

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищена збудженість повинна бути направлена не на переживання та небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних та функціональних проявах, врахування яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такій настрої формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, які настроюють себе на змагання таким способом, перед стартом оживлені, легко спілкуються та встановлюють контакт з глядачами, впевнено ведуть себе перед стартом [1].

**Висновки.** Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не лише засобами психічного впливу, а й розподіленням тренувального навантаження в дні, напередодні змагань. Спортсменам, які схильні до надлишкового емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати заняття з максимальними за величиною навантаженнями, слід уникати використання контрольних тестів та ін. В тренуванні спортсменів, які відрізняються заниженою емоційною збудженістю, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидко-силової спрямованості, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно насичена.

Звичайно, наведені приклади спрощені та далеко не вичерпують багато чисельних засобів управління та самоуправління стартовим станом. Кожен спортсмен в процесі підготовки повинен виробити свої способи регулювання психічним станом у відповідності з урахуванням своїх особистісних характеристик, рівня підготовленості та змагального досвіду.

#### **Література.**

1. Кретти Дж. Психология в современном спорте / Дж. Кретти. – М.: Физкультура спорт, 1978. – 278 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002 – 296 с.
3. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В. Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 288 с.

## **МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ГРИ ЗЛЬОТУ У ТЕНІСИСТІВ 9-10 РОКІВ**

Козак Аліна

Науковий керівник: доцент Мітова О.О.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми.** Сучасні тенденції розвитку тенісу характеризуються універсалізацією гри, яка обумовлюється необхідністю успішно поєднувати виконання атакуючих дій як біля сітки так і на задній лінії. Гра є значно динамічніша й агресивніша. Удари стали більш швидкими, потужними з інтенсивним обертанням м'яча. В останні роки у світовому тенісі спостерігається помітне зростання темпу, сили та варіативності ударів, підвищилась їх стабільність і точність. З кожним роком значно підвищується



значення спеціальної фізичної підготовки для досягнення високих результатів у тенісі [1, 3].

Для сучасного тенісу найбільш характерні наступні особливості: яскраво виражений творчий характер гри, що спирається на велику різноманітність техніки і гнучкість тактики; активний, потужний, темповий характер гри; посилення як засобів нападу, так і прийомів захисту, широке використання сильних ударів в різних точках по висоті і частих виходів до сітки; поєднання в грі швидкого темпу з високою точністю, гострота і різноманітність ударів, зведення до мінімуму кількості помилок; перетворення подачі в головний засіб нападу, а прийому подачі – в засіб контратаки, широке використання швидкого нападу.

Розвиток тенісу відбувається шляхом активізації подачі та прийому, а також розширення кола тактичних завдань, які вирішуються з їх допомогою. В даний час дуже широко використовується швидкий напад – виходи до сітки після потужної, динамічної подачі та після контратакуючого прийому подачі. Дуже висока майстерність і широке використання гри у сітки. Вміння добре виконувати удари з льоту, з напівльоту і над головою в різних точках удару по висоті і в складних ігрових умовах.

Відмінна гра зльоту при відображенні важко досяжних м'ячів, вміння успішно використовувати найбільш складні прийоми техніки гри – удари зльоту у низькій точці, удари з напівльоту, удари з льоту у стрибках, удари над головою в момент швидкого відбігання від сітки – ось, мабуть, головні особливості сучасної гри біля сітки. Ця майстерність досягнута завдяки високому розвитку атлетичних якостей – швидкості, спритності, сили, стрибучості [2, 4].

Вихід до сітки став здійснюватися більш впевнено, з дещо меншим ризиком. Відійшли в минуле боязливості легкого обведення гравця біля сітки «свічкою», так як освоєні потужні удари над головою з будь-яких точок майданчика, в тому числі й удари у стрибку вгору-назад при відображенні довгої обвідної «свічки». Значно покращився прийом важких м'ячів під час гри біля сітки.

Таким чином, швидка реакція, високорозвинені стрибучість і спритність, разом із досконалою технікою ударів в складних умовах, дозволяють відігравати в кидках і навіть акробатичних стрибках найнедосяжні м'ячі. Ефективність гри біля сітки підвищилася і у зв'язку з освоєнням ударів зльоту у всіх трьох точках по висоті – високій, середній і найбільш важкій – низькій.

Поліпшення техніки і зростання фізичної підготовленості тенісистів призвели до того, що гра біля сітки набула більш гострий, завершальний характер. Підвищилися різноманітність ударів, теніристи навчилися застосовувати як довгі, так і короткі косі удари зльоту і напівльоту.

У колишні роки гра біля сітки була «каменем спотикання» для жінок. Тепер все більше і більше жінок опановують цим важким, але дуже ефективним елементом сучасного тенісу.

В зв'язку з вищевказаним і виникає актуальна проблема розробки методики для освоєння та закріплення техніко-тактичних дій під час гри з льоту тенісистів 9-10 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Гра біля сітки є основним видом нападу сучасного тенісу. Проте останнім часом вимоги до цього техніко-тактичного елементу значно підвищилися. Це пов'язано зі зростанням майстерності захисту, поліпшенням обвідних ударів. Висока точність, різноманітність й потужність сучасних ударів ускладнюють гру біля сітки, вимагають від «сіточників» вміння добре грати у складних умовах.

З метою підвищення рівня гри зльоту у тенісистів 9-10 років нами було розроблено блоки комплексів вправ. До першого блоку належали вправи, спрямовані на вдосконалення техніки пересування під час виходу до сітки та гри зльоту, до другого блоку – на вдосконалення гри зльоту після атакуючого удару, третій блок – гра зльоту після виходу з подачі, четвертий блок – гра зльоту після різаного удару, п'ятий блок – гра зльоту після вимушених дій. Вправи в комплексах виконувались серійно з певними паузами відпочинку, залежно від рівня підготовленості тенісистів та змагального періоду.

Усі вправи виконувались при певному відновленні організму після навантаження. Однак, паузи відпочинку між окремими комплексами вправ ми планували залежно від завдань заняття. Тому час відновлення організму тенісистів складав від однієї до двох-трьох хвилин, що дозволяло спортсменам відновити показники ЧСС до початкового або майже початкового рівня. Кількість повторень комплексів складає від 4 серій та більше.

Комплекси вправ тенісистами виконувались серійно, а також варіювалися залежно від поставлених техніко-тактичних завдань. Крім того, спортсменам пропонувалося виконувати лише одну вправу з комплексу серійно з певними паузами відпочинку.

Тренувальне заняття, спрямоване на вдосконалення гри зльоту, від 30 хвилин і довше. Після його завершення, можуть використовуватися різноманітні вправи для закріплення навичок під час розіграшів або гри на рахунок. Загальна тривалість навчально-тренувального заняття складає близько 2 годин.

**Висновки:** 1. Вивчення науково-методичної літератури свідчить про необхідність вдосконалення рівня гри зльоту тенісистів 9-10 років для кращої реалізації навичок в процесі змагальної діяльності.

2. Особливістю запропонованої нами методики на підвищення рівня гри зльоту тенісистів є застосування програми Міжнародної федерації тенісу «Теніс для дітей до 10 років» та розроблених нами комплексів вправ, з урахуванням різних ігрових ситуацій.

3. Комплекси вправ були розроблені з урахуванням сучасних тенденцій розвитку тенісу, вимог до рівня техніко-тактичної підготовленості під час змагальної діяльності тенісистів.

### **Література.**

1. Ібраїмова М.В. Сучасна школа тенісу: початкова підготовка: навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної

культури і спорту] / М.В. Ібраїмова, О.В. Ханюкова, Л.В. Поліщук. – К: Експрес, 2013. – 204 с.

2. Креспо М. Подготовка юных теннисистов: учебно-методическое пособие для тренеров / М. Креспо, М. Рейд. – Валенсия: изд-во МФТ, 2013. – 320 с.

3. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М.В. Ібраїмова. - К.: РНМК, 2012. – 158 с.

4. Elliot B. Technique development in tennis stroke production / B.Elliot, M.Reid, M.Crespo. - ITF. 2009. - 162 p.

## **ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ВДОСКОНАЛЕННІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ СТУДЕНТОК-ГАНДБОЛІСТОК**

Кононенко Анастасія

Науковий керівник: старший викладач Черній В.П.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім. Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Сучасний гандбол характеризується професійною грою, де індивідуальна майстерність кожного гравця дуже часто вирішує результат матчів різного рівня. Рівень розвитку сучасного гандболу потребує від гандболіста не лише високого рівня фізичної, технічної підготовки, а й оволодіння ним великим арсеналом тактичних дій, які він вправно використовуватиме у процесі змагальної діяльності [3]. Високий рівень тактичної оснащеності дозволяє не тільки одному гравцеві, а й усій його команді раціонально реалізовувати свій ігровий потенціал, доцільно вибирати тактичні побудови в залежності від гри конкретного супротивника і швидко перебудовуватися в ході матчу у зв'язку із зміною тактики його гри, співвідношення сил [2]. Все це зумовлює підвищені вимоги до підготовки гандболістів.

Отже, удосконалення техніко-тактичної підготовки студенток-гандболісток на сучасному етапі вимагає впровадження в практику нових, науково обґрунтованих підходів до побудови тренувального процесу, використання комплексних вправ для ефективного вдосконалення техніки і тактики виконання прийомів гри гандболістками.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Сучасні дослідження, що стосуються системи підготовки у гандболі (В. Я. Ігнат'єва, А. Г. Кубраченко, Ю. М. Портнов, І. Є. Турчин, В. О. Цапенко та інші) привертають велику увагу вчених до проблем, пов'язаних із пошуком ефективних підходів до розв'язання питань з удосконалення техніко-тактичної підготовки гандболістів на різних етапах багаторічного вдосконалення. Отже, вивчаючи це питання, ми дійшли висновку, що окреслена проблема потребує ґрунтовного дослідження.

**Виклад основного матеріалу.** У чисельних науково-методичних розробках вчених (В. Я. Ігнат'єва, К. Ф. Козлова, Л.А. Латишкевич, В. О.

Тищенко, В. О. Цапенко та інші) обґрунтовано, що найбільший вплив на результативність гри мають дії, які виконують гравці в нападі. При цьому особливого значення надається діям, які характерні для конкретного гравця та визначають його індивідуальність. Зважаючи на це, ми розробили комплекс вправ для удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі студенток-гандболісток (табл.1).

Таблиця 1

**Характеристика вправ для вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі**

<b>Зміст вправи</b>	<b>Умови виконання вправи</b>	<b>Час виконання,хв.</b>	<b>ЧСС уд/хв.</b>
Зустрічні передачі м'яча	У русі	5-10	126-132
Передачі м'яча в парах	На місці	3-5	120-126
	У русі	3-5	126-144
Ведення м'яча	Двома м'ячами	8-10	116-120
	У русі	8-10	126-132
Відволікаючі дії в парах	На місці	10-15	126-132
Кидки по воротам	Без опору захисника	10-20	132-144
	З опором захисника	10-20	144-156
«Відрив» одного та в парах	Без ведення м'яча	3-5	162-168
	Із різних висхідних положень	3-5	162-168

Для вдосконалення техніко-тактичних дій гравців у нападі використовувалися наступні вправи: зустрічні передачі м'яча та передачі в парах; ведення м'яча; відволікаючі дії в парах; кидки по воротам; відриви одного та в парах. До того ж, ми визначили умови виконання вправ, тривалість та ЧСС студенток під час виконання зазначених вправ. Розроблені нами комплекси вправ застосовувалися у кінці основної частини кожного тренувального заняття протягом шести місяців.

З метою вдосконалення техніко-тактичних дій застосовувався метод регламентування, у ході якого вправи на вдосконалення виконувалися з поступовим ускладненням та в процесі їхнього засвоєння вводилися деякі уточнення та поправки. Також застосовувався метод моделювання ігрових дій, коли вправи виконувалися в умовах, наближених до змагальних.

Для ефективного вдосконалення техніки і тактики виконання прийомів гри студентками-гандболістками ми дотримувалися наступних методичних вказівок: виконання прийомів гри з підвищеною швидкістю з напівпасивними захисниками; виконання прийомів гри за умов жорсткого та активного захисту; виконання прийомів гри в умовах обмежених часу та простору; виконання прийомів гри у статичних та динамічних ситуаціях; виконання двох чи трьох варіантів реалізації програми дій; імпровізація засобів при розв'язанні конкретного завдання; удосконалення тактики гри в нападі з урахуванням ігрового амплуа [1].

Показники об'єму та ефективності, визначені нами протягом II туру Слобожанської ліги серед жіночих команд, свідчать про те, що розроблений нами комплекс вправ на вдосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій польових гравців у нападі, дав позитивний результат, адже порівняно з результатами I туру показники ефективності змінилися таким чином: середній показник ловлі м'яча збільшився на 3,7%, показник передачі – на 1,3% , ведення – на 4,2%, кидків – на 7,4%, фінтів – на 12,9% і «відривів» – на 5,7%.

**Висновки.** Отже, у процесі наукового пошуку ми підтвердили ефективність розробленого комплексу вправ для удосконалення індивідуальних техніко-тактичних дій у нападі студенток-гандболісток. Встановлено, що результативність індивідуальних техніко-тактичних дій гравців у нападі досягається за умови корекції навчально-тренувального процесу, яка передбачає застосування спеціальних вправ техніко-тактичного спрямування. Виявлено, що тактична підготовка є однією із найважливіших складників гри в гандбол, а індивідуальна гра кожного гравця визначає успішність гри усєї команди, її кінцевий результат.

### **Література**

1. Гандбол. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл Олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності. – Київ : Експрес, 2003. – 150 с.
2. Гончарук А. А. Спортивные игры. Правила, техника, тактика: [учебное пособие] / А. А. Гончарук. – Ростов : Феникс, 2004. – 453 с.
3. Фролова Л. С. Теорія і методика гандболу: [навчальний посібник] / Л. С. Фролова. – Черкаси, 2008. – 123 с.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ**

Корсікова Євгенія

Науковий керівник: викладач Кравченко О.С.

*Харківський національний університет імені Семена Кузнеця*

**Постановка проблеми.** Досягнення спортивних результатів вимагає від спортсмена не тільки великих затрат сил та часу, а й психологічних напружень. Тому у спеціалістів фізичної культури і спорту зростає інтерес до проблем спортивної психології. Для правильної організації тренування в юнацькому баскетболі та сприянню підвищенню ефективності змагальної діяльності, варто знати не тільки які прийоми гри й ігрові дії в системі атакуючих і захисних пересувань баскетболістів 9 – 11 років є найбільш важливими, але й розумітися на факторах фізичної підготовленості з урахуванням типу темпераменту. Результати визначення та впливу темпераменту на показники спортивних досягнень можуть стати одним із критеріїв відбору в спортивних іграх, зокрема в баскетболі [2].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Методичною і теоретичною основою дослідження є теорія навчання баскетболу Ф. Линдеберга; основи спортивного тренування з баскетболу (Матвеев Л. П., Озолін Н. Р., Платонов

Ст. М.); стратегія баскетболу Гомельського А. Я.; тактика баскетболу Вікса Р.; класифікація кидків у баскетболі (Ф. Ліндберг, Е. Р. Яхонтон).

Зростаючу роль психологічного фактора в успішності занять спортом, можливості використання внутрішніх психологічних резервів спортсменів для підвищення спортивної майстерності і досягнення перемог в змаганнях розглядають такі вчені, як Воронова В.І., Нестеровський Д.І., Філенко І.Ю та інші [1].

Аналізом впливу темпераменту займаються сучасні психологи Небиліцин В.Д. та Маклаков О.І.

**Метою** дослідження є підвищення ефективності навчання юних баскетболістів з урахуванням типологічних особливостей їхнього темпераменту.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження проводилося на базі Нововодолазької дитячо-юнацької спортивної школи Харківської області. Брала участь 40 баскетболістів 9-11 років. Велося педагогічне спостереження в тренувальному і змагальному процесах юних баскетболістів. Тип темпераменту визначався за методологією Г. Айзенка. На початковому етапі дослідження була проведена загальна оцінка фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 1), яка свідчить про середній рівень фізичної і технічної підготовки.

Тестування типу темпераменту спортсменів виявило домінуючі типи темпераменту: сангвінічний тип – 48%; холерики – 24%; меланхоліки - 9%; флегматики - 19%. З них 70 % екстраверти і 30% інтроверти.

Завдяки спостереженню за баскетболістами під час тренування, було встановлено, що представники сангвінічного темпераменту володіють швидкою реакцією, моторні, жваві. Ці люди мають високу працездатність, яка під кінець роботи знижується через спад інтересу та швидку втомлюваність.

Меланхоліки ж навпаки, входять в роботу повільно, але мають більшу витримку. Їх працездатність вище в середині або до кінця роботи, а не на початку.

Таблиця 1

	Дії	Кількість отриманих балів учня				
		5	4	3	2	1
Фізична підг	Стрибок вгору	5	9	14	7	5
	Стрибок в довжину з місця	3	9	16	8	4
	Човниковий біг 4x10м	10	12	12	5	1
	Біг на 20м	9	11	16	10	4
	Біг на 60м	5	12	15	6	2
Технічна підг	Ближній кидок	9	11	13	5	2
	Штрафний кидок	8	10	13	6	3
	Дальній кидок	4	8	15	9	4
	Кидок з подвійного кроку	7	11	14	6	2
Загальна результативність (%)		16,	25	34,	16,	7,3

Холерики можуть зосередити значні зусилля в короткий інтерв'яльний проміжок. Але тривалу роботу з такими людьми не завжди витримували, бо вони мають підвищену збудливість, тобто реагують на такі фактори, як хлопки, окрики, помилки та програють важливі вирішальні очки [3].

Представники флегматичного темпераменту здатні довго і наполегливо працювати, домагаючись поставленої мети. Ці товариські спортсмени показали більш високі результати, ніж замкнуті, краще підготовлені стратегічно.

Всі наступні тренування відбувалися з урахуванням типу темпераменту.

Тренер здійснював індивідуальний підхід до кожного дотримувався принципу поступового і послідовного підвищення навантаження. Тобто, поступово збільшував вагу набивного м'яча та змінював кількість повторень вправи в залежності від його ваги; чергував повільні вправи з швидкими, метання важких і легких м'ячів, працю та відпочинок. Також періодично використовувався змагальний метод (наприклад, чия пара швидше виконає певну кількість кидків або зробить більшу їх кількість за певний час). Цей метод мотивує конкуруючих і збільшує їх продуктивність.

Під час гри тренер розподіляв гравців в дві основні групи: напад (передня лінія) та захист (задня лінія) та розподіляв гравців з урахуванням типу темпераменту розігруючий захисник (холерик); атакуючий захисник (сангвінік); легкий форвард (меланхолік); важкий форвард (сангвінік); центровий (флегматик). Цей розподіл дозволяв досягти максимального ефекту на грі та підвищити продуктивність роботи кожного гравця.

Через 3 місяці тренувань було проведено повторну оцінку фізичної підготовленості юних баскетболістів (результат дослідження у таблиці 2), яка свідчить про значне підвищення рівня як фізичної, так і технічної підготовки.

Таблиця 2

	Дії	Кількість отриманих балів учнями				
		5	4	3	2	1
Фізична підготовка	Стрибок вгору	9	13	15	2	1
	Стрибок в довжину з місця	8	12	17	3	0
	Човниковий біг 4x10м	13	15	8	4	0
	Біг на 20м	12	14	10	3	1
	Біг на 60м	8	15	15	2	0
Технічна підготовка	Ближній кидок	12	14	12	2	0
	Штрафний кидок	10	13	14	3	0
	Дальній кидок	7	13	13	5	2
	Кидок з подвійного кроку	9	15	12	4	0
Загальна результативність (%)		23,8	34,6	32,6	7,9	1,1

**Висновки.** Педагогічна і психологічна практика висловлюються в індивідуальним і особистістим підході до дитини. Тому необхідним і обов'язковим елементом освітнього процесу стає моніторинг розвитку особистості, планування, регулювання і контролю за фізичними навантаженнями під час занять у спортивних секціях.

Темперамент людини пов'язаний з особливостями нервної системи, тому необхідно вивчати психологію груп спортсменів. Дана робота дозволила оцінити домінуючі типи темпераменту в юних баскетболістів. Основний висновок, який був зроблений, полягає в тому, що в групі в групі баскетболістів 9 – 11 років переважають сангвініки (48%).

Тільки правильно розподіливши гравців в команді і дотримуючись індивідуального підходу до кожного гравця, можна досягти максимального ефекту на ігровому майданчику.

### Література

1. Воронова В.І. Психологія спорту: [навч.посіб.] / В.І. Воронова. – К.: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
2. Холодов, Ж. К. Теорія і методика фізичного виховання і спорту / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - М: Видавничий центр «Академія». 2006. – 480с.
3. Платонов В.М. Система підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Загальна теорія та її практичні додатки: підручник тренера вищої кваліфікації / В.М. Платонов. – К.: Олімпійська література, 2005. – 820 с.

## ВЕДЕНИЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ

Косенко Галина

Научный руководитель: преподаватель Кофанов И.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Для достижения успеха необходимы согласованные действия всех команд, подчинение своих действий общей задаче. Действия каждого игрока команды имеют конкретную направленность, соответственно которой баскетболистов различают по амплуа:

Распределение игроков по функциям - один из основных принципов игровой деятельности. Отличают игроков по амплуа не только игровые приемы и расположение на площадке, но и их психофизиологические особенности.

**Результаты исследований.** Результативность игровых действий тесно связана с показателями сенсомоторного реагирования. Наиболее интегративным сенсомоторным показателем является «чувство времени», которое можно рассматривать как компонент специальных способностей баскетболистов. В основе развития «чувства времени» лежит деятельность комплекса анализаторов, так как восприятие времени связано с пространственным восприятием. Баскетболистам различных амплуа необходимо владеть специализированным восприятием временных интервалов. Игроки задней линии должны хорошо ориентироваться в интервалах 5-10 с, что связано с организацией игры, центровые- в интервале 3с, отведенных правилами на игру в штрафной площадке; игроки передней линии - в течение 1с-наиболее устойчивом интервале броска.

Команды стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаются раскрыть противника. Игра протекает при взаимодействии игроков всей команды и сопротивлении игроков противника, прилагающих все усилия чтобы отнять мяч и организовать наступление. В



связи с этим на первый план выступают требования к оперативному мышлению игрока. Доказано, что представители спортивных игр имеют существенное преимущество в скорости принятия решения по сравнению с представителями многих других видов спорта. Скорость мышления особенно важна при необходимости учета вероятности изменения ситуации, а также при принятии решения в эмоционально напряженных условиях. Для оценки психофизиологических функций, определяющих успешность игровой деятельности баскетболистов, используют методы исследования скорости и точности двигательных действий, а также объем, распределение и переключение внимания и т.д.

Деятельность баскетболиста в игре - не просто сумма отдельных приемов защиты и нападения, а совокупность действий, объединенных общей целью в единую динамическую систему. Правильное взаимодействие игроков команды - основа коллективной деятельности, которая должна быть направлена на достижение общих интересов команды и опираться на инициативу и творческую активность каждого игрока.

Баскетболист играет полноценно 7—10 мин., а затем, наступает период спада, который продолжается не менее 5 мин.

В раздевалке за час до начала матча тренер проводит оживленный, оптимистический, подбадривающий разговор с игроками, напоминает об индивидуальных плановых заданиях. Разминку целесообразно строить из двух частей: индивидуальной (обычно вне площадки) и общекомандной (на площадке). Индивидуальная разминка посвящается «проработке» отдельных групп мышц (на разогревание, растягивание, гибкость, «взрывные» усилия), причем для возбужденного игрока подобная разминка программируется более длительной, спокойной, а для флегматичного вводятся темповые, эмоциональные упражнения.

В общекомандную разминку на площадке включаются технико-тактические упражнения поточного характера, завершающиеся бросками в корзину с различных дистанций. Эти упражнения могут содержать разнообразные эмоциональные приемы (типа жонглирования) и выполняться в условиях пассивного или активного сопротивления партнеров. По разминке тренер может в определенной степени судить о готовности игроков к данному матчу, об их физическом и психологическом состоянии, насколько они уверены в себе, спокойны или взволнованы. Ценность минутного перерыва в баскетболе достаточно велика, и использовать его в целях управления командой следует только при полной уверенности в необходимости. Подчас лучше отказаться от тайм-аута и прибегнуть к нему на решающей стадии матча. Явно нецелесообразно брать минутный перерыв, когда соперник испытывает большие трудности в организации игровых действий, если игра у него, как говорится, не идет. В случае победы команды тренеру необходимо преодолевать у игроков проявления переоценки сил, самоуверенности, снижения бдительности, демобилизацию. Он должен показать игрокам, что выигрыш - не единственный критерий успеха в состязании. Если окажется, что победитель показал результат значительно ниже своих возможностей, то он не должен считать, что

добился полного успеха. В случае поражения педагогу нужно добиться снятия отрицательных эмоций, использовать доброжелательную критику, основанную на самом тщательном, объективном анализе хода спортивной борьбы.

Результат проведенного матча должен оцениваться тренером:

а) по тому, как был выбран, скорректирован и реализован разработанный план ведения игры;

б) по тому, насколько результат состязания и технико-тактические показатели близки к намеченным;

в) по тому, как близок результат команды к максимуму ее возможности.

Современные правила игры включают девять основных правил, сформулированных в статьях и официальных комментариях к ним. Периодически в них вносятся изменения, но сохраняются основные требования:

1. Правила должны быть четкими, понятными для игроков, тренеров, судей.

2. Правила должны объективно отражать условия соревнующихся команд.

3. Правила должны способствовать воспитанию высоких моральных и волевых качеств игроков, тренеров и судей.

4. Правила должны стимулировать развитие техники и тактики игры.

Таким образом, с момента создания правила претерпели многочисленные изменения, однако суть их осталась прежней.

Информационное и материальное обеспечение системы тренировки. Информация должна собираться и анализироваться по следующим направлениям:

1) сравнительный анализ фактического выполнения индивидуальных и командных планов;

2) определение состояния здоровья спортсмена, переносимости нагрузок, восстановления работоспособности, желания тренироваться, поведенческих реакций;

3) выявление динамики развития наиболее важных физических качеств и двигательных возможностей игрока;

4) становление техники, тактики и их совершенствование;

5) оценка специальной работоспособности игрока;

6) комплексная оценка состояния спортивной формы;

7) изучение результатов спортсмена и команды в подготовительных и контрольных матчах.

**Выводы.** Сегодня в Америке баскетбол представляет собой гигантскую индустрию. Спортивные звезды получают колоссальные гонорары за выступления в соревнованиях, за то, что носят на своих майках фирменные знаки тех или иных фирм. Их интересы представляют многочисленные агенты и менеджеры, а некоторые из них становятся миллионерами еще в подростковом возрасте.

В Европе баскетбол остается в тени футбольных баталий. Поэтому игроки стараются уехать на запад, и выступать за какой-нибудь известный клуб. Сейчас многие европейцы играют в НБА. Но популярность баскетбола у

подрастающего поколения возросла. Каждый год проводятся соревнования, турниры, розыгрыши кубков. Хочется верить, что в ближайшее будущее европейский баскетбол составит альтернативу американскому.

### **Литература.**

1. Баландин Г.А., Урок физкультуры в современной школе. Издательство "Советский спорт", 2005 г.
2. Байбородова Л.В., И.М Бутин, Т.Н Леонтьева, С.М Масленников. Методика обучения физической культуре. Издательский центр "Владос", Москва, 2004 г.
3. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения. 3-е издание. Москва. Издательский центр "Академия", 2007 г.

## **АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ**

Костомаров Станислав

Научный руководитель: ст. преподаватель Ступак И.К.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Спортивная аэробика один из самых молодых видов спорта, который еще только формируется. Вместе с тем, на этапе становления этого вида спорта методические вопросы подготовки резерва еще не ставились. Это обусловлено тем, что основной контингент спортсменов обеспечивался притоком из других видов гимнастики.

**Изложение основного материала.** Для оценки физической и функциональной подготовленности юных спортсменов использовался комплекс тестов и функциональных проб. Оценка физической работоспособности производилась по результатам теста PWC170, максимальное потребление кислорода (МПК) рассчитывалось по формуле,  $МПК=1,7 \times PWC170+1240$ ; анаэробная производительность (ПАМ) определялась по методике Абалакова.

Определение силовых возможностей осуществлялось по показателям кистевой динамометрии правой и левой руки (F пр.р. и F лев.р.) и по времени удержания прямого угла в виси (УВ). Определение развития скоростно-силовых способностей осуществлялось в тесте прыжок в длину с места (ПД) толчком двух ног. Для определения развития быстроты использовался тест бег на 30 м - бег с максимальной скоростью. Оценка гибкости осуществлялась по результатам тестов: наклон вперед (НВ), шпагат продольный (Ш пр.). Оценка координационных способностей осуществлялась по результатам тестов:

- «Фламинго» (оценка равновесия) - на подставке длиной 50 см, высотой 4 см и шириной 3 см обследуемый старается удержаться как можно дольше (вторая нога притягивается к ягодице и удерживается рукой);
- координациометрия - измерения проводятся с помощью координациометра, который состоит из деревянной платформы размером 1м<sup>2</sup>, в которую вписан круг диаметром 80 см, исполняется быстрый вертикальный прыжок с максимальным вращением влево. Приземляясь на обе ноги, исследуемый оставляет след по которому определяется величина вращения «оборота» в градусах.

Определение уровня специальной подготовленности осуществлялось при выполнении спортсменками стандартных комбинаций из базовых аэробных шагов. Оценка производилась исходя из 10 баллов. Функциональное состояние дыхательной системы оценивалось по величине жизненной емкости легких (ЖЕЛ). Состояние сердечнососудистой системы оценивалось по величине частоты сердечных сокращений в покое (ЧСС покоя); индекса Кердо (ИК) - соотношения артериального диастолического давления и ЧСС.

В соответствии с задачей исследования нами была разработана экспериментальная программа физической подготовки для девочек, занимающихся спортивной аэробикой в подготовительном периоде. Для этого на предварительном этапе разработки тренировочной программы, нами были проанализированы данные литературы, и определены «доминантные» качества, определяющие подготовленность гимнастов в спортивной аэробике. По мнению большинства авторов [1, 2, 3], для гимнастов занимающихся спортивной аэробикой характерно преимущественное развитие аэробных возможностей, координационных способностей, скоростно-силовых качеств, гибкости.

Комплектование тренировочных заданий и интенсивность нагрузок осуществлялось в соответствии с рекомендациями, приводимыми в научно-методической литературе [1, 3]. Далее с целью выяснения эффективности разработанной экспериментальной программы физической подготовки в течение 12 недель был проведен педагогический эксперимент на общеподготовительном этапе подготовительного периода, когда учебно-тренировочной программой предусматривается развитие общей физической подготовленности. Были сформированы 2 группы, контрольная и экспериментальная по 15 человек, практически одинакового физического развития и уровня подготовленности в возрасте 78 лет. Контрольная группа занималась по программе, утвержденной в СДЮСШОР. Опытная группа гимнасток занималась по экспериментальной программе. Результаты контрольного тестирования физической и функциональной подготовленности и физической работоспособности, проведенного в начале и в конце педагогического эксперимента показывают более существенный рост большинства изучаемых показателей в опытной группе.

Из представленных данных можно видеть, что показатели тестов, отражающих силовые возможности увеличились в диапазоне от 19,1 до 97,5% ( $P < 0,01$ ). Скоростно-силовые возможности повысились на 7,2%, быстроты на 4,4% ( $P < 0,05$ ) (табл. 1). Показатели тестов, отражающих уровень подвижности в суставах и гибкости увеличились на 32,8 - 98,0% ( $P < 0,01$ ). Коэффициент координации выполнения упражнений возрос на 15,0% ( $P < 0,01$ ), а время удержания равновесия увеличилось на 79,8% ( $P < 0,01$ ). В экспериментальной группе произошло и повышение качества специальной подготовленности - оценка выполнения композиции в среднем возросла на 46,0% ( $P < 0,05$ ).

Таблица 1

**Динамика изменения показателей физической подготовленности юных гимнасток в результате систематического использования программы ( $\bar{x} \pm m$ )**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале эксперимента (n=15)	В конце эксперимента (n=15)	В начале эксперимента (n=15)	В конце эксперимента (n=15)
Сила пр. руки, кг	11,87±0,41	14,07±0,40***	11,80±0,43	12,67±0,45
Сила лев. руки, кг	11,60±0,43	13,80±0,42**	11,53±0,40	12,47±0,44
Угол в висе, с	5,73±0,75	11,26±1,01**	5,67±0,70	7,37±0,82
Прыжок в длину, см	132,0±4,6	141,5±4,8	131,6±4,8	139,0±5,0
Бег 30 м, с	6,77±0,09	6,44±0,08*	6,80±0,10	6,50±0,09*
Наклон вперед, см	13,73±0,73	18,20±0,85**	13,60±0,75	15,07±0,77
Шпагат пр., см	5,02±0,55	3,21±0,40*	4,96±0,44	4,40±0,41
«Фламинго», с	7,93±1,48	1,60±0,9**	8,03±1,42	3,92±1,20*
Координациометрия, град.	304,2±4,0	350,0±5,4**	302,7±4,3	316,2±5,2
Комбинация, баллы	6,33±0,35	8,46±0,48**	6,35±0,23	7,30±0,24*

Следует отметить, что в экспериментальной группе статистически достоверно возрос показатель общей физической работоспособности - PWC<sub>170</sub>, на 18,3% (P<0,01) и максимального потребления кислорода на 8,1% (табл. 2).

Таблица 2

**Изменение показателей вегетативных функций у юных гимнасток в результате систематического использования программы ( $\bar{x} \pm m$ )**

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	До эксперимента (n=15)	После эксперимента (n=15)	До эксперимента (n=15)	После эксперимента (n=15)
PWC <sub>170</sub> , кГм	585,6±18,9	692,9±19,3**	580,3±17,5	639,8±18,4*
МПК, мл/мин	1179,4±16,4	1274,9±17,5**	1150,1±15,9	1204,2±16,0*
ПАМ, см	19,07±0,96	24,58±1,08**	18,80±0,91	21,13±1,01
ЖЕЛ, мл	1506,7±45,2	1787,0±55,9**	1473,0±46,7	1597,1±51,1
ЧСС покоя	98,27±0,93	93,60±1,11**	99,40±0,71	97,67±0,82
Индекс Кердо	30,02±1,82	26,50±1,80	29,80±1,63	27,75±1,52

Существенно повысился и уровень анаэробной производительности - пиковая анаэробная мощность увеличилась на 28,9% (P<0,01). Такая динамика данных показателей свидетельствует о существенном росте общей и специальной выносливости. Обращает на себя внимание весьма значительное улучшение показателей вегетативных функций организма (табл. 2). В экспериментальной группе достоверно возросли все показатели, отражающие резервы мощности дыхательной системы: ЖЕЛ в среднем увеличилась на 18,5% (P<0,01), сила респираторной мускулатуры возросла на 31,2 -53,1% (P<0,05; P<0,01).

Со стороны сердечно-сосудистой системы также наблюдался ряд положительных сдвигов: ЧСС в покое снизилась на 4,6% ( $P < 0,01$ ), что свидетельствует о повышении эффективности и экономичности системы кровообращения. Следующим моментом, который необходимо отметить, является снижение вегетативного индекса Кердо (ИК), который отражает соотношение возбудимости симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В экспериментальной группе вегетативный индекс Кердо снизился на 11,6%, что является положительным моментом. В то же время в контрольной группе ИК в среднем снизился всего на 3,8% ( $P > 0,05$ ).

Следует отметить, что в экспериментальной группе была достигнута основная задача, стоявшая перед тренировочным процессом. В контрольной группе также наблюдался прирост показателей, но в меньшей степени.

Выводы. Таким образом, результаты проведенного исследования позволяют заключить, что существующая методика тренировки юных гимнастов по основным компонентам подготовленности в спортивной аэробике не учитывает специфичность соревновательной нагрузки, и не создает предпосылок для развития этих качеств. Было установлено, что использование экспериментальной программы, обеспечивает всестороннее физическое развитие и комплексную физическую подготовленность, увеличение резервов здоровья и закладку специфической функциональной базы при существенном росте функциональной подготовленности и физической работоспособности.

#### **Литература.**

1. Виру А.А., Юримяэ Г.А., Смирнова Г.А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1989.
2. Зефирова Е.В., Платонова В.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Учебно-методическое пособие – СПб: СПбГУ ИТМО, 2006.- 25с.
3. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий: Учебно-методическое пособие. – М.: Терра- Спорт, Олимпия пресс, 2001.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ**

Костомаров Станіслав

Науковий керівник: ст. викладач Ступак І.К.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Постановка проблеми.** У наш час однієї з найважливіших у практиці спортсменів різної кваліфікації й віку стає проблема відновлення їхньої працездатності. Рівень сучасної підготовки спортсменів є занадто активний, саме це впливає на подальший ріст фізичних і психологічних навантажень, що у свою чергу буде збільшувати й ступінь стомлення. Здатність переборювати стомлення, що виникає в процесі загальної діяльності, у значній мірі впливає на досягнення високих результатів. Значні навантаження, які переносять спортсмени, вимагають правильного підходу до тренувань, а також при підготовці до змагань і в період їхнього проведення. Тому знання

закономірностей розвитку організму, правильний спосіб тренувань й практичне знання мають велике значення в роботі тренера. Досягнення високих результатів у спорті обумовлено впровадженням у підготовку спортсменів спеціально підібраних для кожного виду спорту засобів керування тренувальним процесом і відновленням організму спортсменів. Метою етапу підготовки до вищих досягнень є створення передумов до максимальної реалізації індивідуальних можливостей в умовах гостроконкурентної спортивної боротьби. Великої уваги на цьому етапі надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Стає очевидним, що бажаний ефект може дати тільки комплексний підхід до використання різних засобів відновлення. У спортивній практиці в останні роки велике поширення одержали психологічні методи й засоби відновлення [1, 2].

Формулювання цілей роботи. З метою обґрунтування правильності підготовки юних спортсменів до великого спорту, підбору як найбільш правильної техніки підготовки під час тренувань. Така постановка питання обумовлена визначенням правильності підготовки дітей різного віку до великого спорту, та правильним підбором методу підготовки юних спортсменів.

**Результати дослідження.** Для опитування була використана спеціально розроблена анкета. Великої уваги надається плавному розвитку фізичних якостей. Високий рівень фізичної підготовленості вважається однією з найважливіших передумов підвищення спортивної майстерності у подальшому. Разом з тим питома вага техніко-тактичної і змагальної підготовки з року в рік зростає. Характерною особливістю системи підготовки висококваліфікованих тенісистів в Німеччині є високий рівень науково-методичного забезпечення. Особливої уваги в тренуваннях - окрім техніко-тактичної і фізичної підготовки - надається формуванню таких важливих і необхідних для тенісиста якостей, як самоконтроль, дисципліна, витримка. Під час тренувань надзвичайно суворий режим. Все підпорядковано досягненню головної мети – підготовці висококваліфікованих тенісистів. Стосовно вдосконалення системи підготовки висококваліфікованих тенісистів у світі в цілому, можна констатувати, що упродовж останніх десятиріч високих успіхів добивалися майстри різноманітних ігрових стилів: гра переважно біля сітки, або переважно на задній лінії; гра по всьому корту. Однак слід відзначити, що останнім часом висококласні тенісисти найбільш широко застосовують активну гру по всьому корту. Гравець постійним тиском намагається заплутати суперника і завершити атаку точним ударом в недосяжну для нього на даний момент частину майданчика або ж зіграти так, щоб суперник був змушений помилитися. Найбільш яскравим представником цього стилю є кращий гравець останніх років Р. Федерер. Важливою прогресивною тенденцією в системі підготовки висококваліфікованих тенісистів є формування вміння пристосовуватися до різноманітних типів покриттів кортів і різноманітних стилів гри суперників. В той же час у техніко-тактичних діях тенісистів, що входять до світової еліти, досить чітко проглядається певна індивідуалізація (дуже потужна подача;

висока ефективність обводки гравця, що знаходиться біля сітки; 24 спеціалізація на певному покритті кортів тощо). Довготривалі турнірні зустрічі ставлять високі вимоги до фізичної підготовленості спортсменів, особливо до витривалості, швидкості та спритності.

**Висновки.** Результати дослідження дозволяють обґрунтовувати програми тренінгу мотивації спортивних досягнень для юнаків і дівчат, як компонента психологічного забезпечення їхньої підготовки.

Запрошуючи дітей до великого спорту кожен тренер повинен віднести до цього з серйозними поясненнями дітям, що вони зроблять правильний вибір. Адже це нелегка праця, на яку кожен повинен сам робити свій вибір – погоджуватися, чи – ні. У бесідах з юними спортсменами варто акцентувати їхню увагу на позитивному впливі спорту на розвиток сили, витривалості, швидкості.

#### **Література.**

1. Брагина Н.Н., Доброхотова Т.А. Функциональные асимметрии человека.- М.: Медицина, 1988.-240 с.
2. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте.- К.: Здоровья, 1990.-200с.
3. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте. – М., 1980.-240 с.

## **АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПАРАОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ**

Лисицина Марія

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Розвиток параолімпізму та спорту інвалідів має більш ніж 100-літню історію. Нині слово «Параолімпіада» на слуху у всього світу. Латинська «Para» (приєднавшись підкреслює, що пара олімпіади проводяться услід за Всесвітніми Олімпійськими іграми у ті ж країнах і спортивних аренах. Їх відкривають і завершують такі ж святкові церемонії. Перші спроби залучення людей з обмеженими фізичними можливостями були історично зафіксовані у 1989 році у Берліні, де сформувався перший спортклуб для глухих. Перші Всесвітні ігри були проведені у 1924 році у Парижі. Програма ігор включала змагання з атлетики, велоспорту, стрільбини, плавання. Інваліди з ушкодженням опорно – рухового апарату стали активно прилучатися до занять спортом після другої світової війни. Професором Л.Гутманом була розроблена спортивна програма, як обов'язкова частина комплексного лікування, а ідея проведення змагань інвалідів була широко підтримана міжнародною громадськістю у наступні роки. Завдяки зусиллям Гутмана, який на практиці довів, що спорт для людей з фізичними недоліками створює передумови для успішної життєдіяльності, відновлює психічну рівновагу, дозволяє повернутися до повноцінного життя з 1960 року у Римі (після XVII Олімпійських ігор) були проведені міжнародні змагання інвалідів, які пізніше одержали назву «Параолімпійські».



**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** З початку параолімпійського руху у спортивних змаганнях приймали участь лише люди з травмами спинного мозку, що пересувалися на візках. З часом, змагатися почали люди з вадами зору, ДЦП та обмеженими розумовими можливостями.

На думку, Чичерич Л.М формування руху серед інвалідів в Україні почалося з 1989 року зі створення Дніпропетровської Асоціації фізичної культури та спорту інвалідів «Оптиміст», якою, на той час керував, Сушкевич В.М –неординарна та сильна особистість, Герой України, президент Параолімпійського комітету України.

Параолімпійський рух –це одне з найвищих досягнень людського гуманізму минулого тисячоліття (В.М Сушкевич)

**Результати дослідження та їх обговорення.** Першими Параолімпійськими іграми вважаються змагання, які відбулися у Римі 1960 р., де змагалися 400 спортсменів з 23 країн. З цього часу почався бурхливий розвиток Параолімпійського руху у світі. В 1976 р. у Швеції відбулися перші зимові Параолімпійські ігри, де вперше взяли участь спортсмени з різними категоріями інвалідності. У тому ж 1976р. на літніх Параолімпійських іграх у Торонто ( Канада) зібралося 1600 учасників з 40 країн світу, з різними категоріями інвалідності. У 1989 р. був створений Міжнародний Параолімпійський комітет (IPC).Важливим етапом розвитку Параолімпійського руху були ігри 1988 р. у Сеулі ( Південна Корея), для проведення яких, були використані ті самі об'єкти, де проводилися перед цим Олімпійські змагання. У 2004 р. між обома комітетами був підписаний договір, згідно якого Параолімпійські ігри повинні проводитися у той рік, в тій країні, на тих об'єктах, де і олімпіади.У листопаді 2015 р. у Баку пройшли перші дитячі Параолімпійські ігри, де прийняли участь 50 дітей-інвалідів. Поступово кількість спортсменів –учасників Параолімпіад досягла більш ніж 4000 осіб, а кількість країн більше 160. Багато дисциплін повторює олімпійські види спорту, деякі з ними дуже схожі, а окремі можна зустріти лише на Параолімпіаді. ( Наприклад: бочче, голбол, футбол 5 на 5, 7 на 7). Взагалі, програми літніх Параолімпіад нараховують 22 види, а зимових - 5. Участь українських спортсменів почалася на VIII Параолімпійських іграх у 1988 р. , де перший і останній раз виступала збірна СРСР з літніх Параолімпійських видів спорту, усього 12 спортсменів. Три легкоатлети з України завоювали 8 золотих та 1 срібну медаль. Вперше український прапор замайорів на X Параолімпійських іграх в Атланті ( США) 1996р. На XII Параолімпійських іграх в Афінах ( Греція) 2004 р. збірна України вже посіла шосте місце, обійшовши всі збірні Європи. У 2012 р. на XV іграх у Лондоні українці посіли четверте місце. Влітку 2016 р. в Ріо-де-Жанейро (Бразилія) уся Україна спостерігала, як олімпійці-інваліди виборювали почесне третє місце, поступивши збірним Китаю та Англії.

**Висновки.** Проведений аналіз наукової літератури дозволяє стверджувати, що Параолімпійські ігри – олімпіади для людей з фізичними вадами та обмеженими можливостями – є другим по масштабу та важливості, після Олімпійських ігор, всесвітнім спортивним форумом. Участь людей з

інвалідністю у змаганнях такого високого рівня викликає не лише гордість за їхні можливості, а й може бути прикладом для наслідування, що створює необхідну складову розвитку високоякісного суспільства.

### **Література**

1. История параолимпийского движения: [ Электронный ресурс ] – режим доступа: <https://ria.ru/spravka/20101126/300849757.html>
2. Параолимпийские игры: [ Электронный ресурс ] – режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
3. Чирич Л. М. Розвиток параолімпійського руху на Дніпропетровщині [ Електронний ресурс ] Л. М. Чирич – Режим доступу: <https://yandex.ua/search/?text=3>. – Назва з екрану.

## **ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРАВЦЯ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС**

Логвинченко Катерина

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасний спорт вимагає від спортсмена витримки, швидкості в діях, сили, спритності, витривалості, здібності до обраного виду спорту й спеціальної підготовки. Данні спортивної практики та результати наукових досліджень (К.К. Платонов, А.А. Гужаловський, В.М. Волков та ін.) доводять, що досягнення спортивної майстерності можливе лише за умови високого рівня психофізичної підготовленості.

Настільний теніс вимагає від спортсмена високих показників швидкості, витривалості, ігрового мислення, стійкої нервової системи та ін., але, нажаль, аналіз наукової та методичної літератури підтверджують думку про те, що питанню саме модельних характеристик гравця у 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.

**Мета** дослідження - вивчити стан проблеми спортивного відбору до занять настільним тенісом з урахуванням психологічних аспектів за літературними джерелами;

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Сучасний настільний теніс – це потужні атакуючі удари, що потребують максимальних фізичних зусиль, а багаторазовість повторень ще й великої фізичної сили та витривалості. Велика швидкість обертів м'яча та висока частота обміну ударними діями потребують максимальної швидкості рухів та швидкісної витривалості. А маскування дійсного характеру удару по м'ячу, без якого неможлива перемога, потребує високої м'язової чуттєвості [1].

Характерні риси настільного тенісу:

1. Дефіцит часу – у долі секунди необхідно знаходити варіант-відповідь на удар суперника;

2. Безліч варіантів-відповідей – тільки варіативність виконання подач нараховує сотні прийомів і на кожен з них теоретично існує сотні відповідей;

3. Максимальна концентрація уваги – варто на мить відволіктися, як зникають з поля зору дії суперника, губиться контроль за ними, а часу на те, щоб знов сконцентрувати увагу – немає;

4. Точність і чіткість рухів;

5. Пластика та краса рухів – без них неможливо досягнення віртуозності, удосконалення виконання технічних прийомів гри, досягнення висот майстерності [3].

Настільний теніс, як і інші види спорту, сприяє всебічному фізичному розвитку спортсменів, але зі зростанням технічної та тактичної майстерності гравців підвищуються вимоги до фізичної та психологічної підготовленості.

Модель, в перекладі з французького, означає зразок та представляє собою створення уявного об'єкту [2]. Моделі особистості спортсмена створюються для того, щоб уявити той комплекс якостей особистості, який сприяє успішності професійної діяльності.

Відповідно до рисунку 1, психологічна модель гравця в настільний теніс складається з трьох блоків: мотиваційного, ігрового та емоційного. Структура психологічної моделі являє собою комплекс професійно важливих якостей тенісиста.



Рисунок 1. Модельна характеристика гравця в настільному тенісі

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, регіон, 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.

Перших два структурних елемента професійно-важливої якості ігрового інтелекту – сенсомоторний та перцептивний характеризують здатність гравця

до швидкого реагування та присутність в нього так званого “відчуття м’яча”. Усі гравці високого класу характеризуються яскраво вираженими якостями реакції та відчуттям м’яча, котрі є сплавом природних даних та отриманого досвіду.

Наступні два компоненти структури ігрового інтелекту – мнемічний і розумовий характеризують вміння спортсмена орієнтуватися в ігровій ситуації, відокремлювати в ній головне, швидко та вірно приймати техніко-тактичні рішення. З підвищенням кваліфікації гравець від вміння орієнтуватися в даній ситуації переходить до вміння бачити на хід уперед, а потім і до імовірного прогнозування розвитку ігрової ситуації на багато ходів уперед.

Ігровий інтелект передбачає і вміння мислити творчо, не стандартно.

Емоційна стійкість як здібність протистояти психічним факторам змагань, що збивають, є важливою складовою частиною майстерності. Можна привести багато прикладів, коли на тренуванні спортсмен може виграти у сильніших, а на змаганнях незмінно програє слабкішим через емоційну нестійкість.

Емоційна стійкість може бути по формі моторною – як стійкість виконання техніко-тактичних прийомів в стресових умовах змагань; сенсорною – як здібність “бачити поле” в складній ігровій ситуації; інтелектуальною – як вміння нав’язувати свою тактику при активній протидії суперника [2, 3].

**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. Ось чому, виходячи з цих якостей необхідно проводити спортивний відбір.

#### **Література.**

1. Барчукова Г. В. Настольный теннис в вузе: [уч. пособие для студентов нефизкультурных вузов] / Г.В. Барчукова, А. Н. Мизин. – М. : Спорт Академ Пресс, 2002. – 132 с.
2. Ильин Е. П. Психология физического воспитания / Е. П. Ильин. – М. : Просвещение, 1987. – 287 с.
3. Настольный теннис. Неизвестное об известном / [ред. О. В. Матыцин]. – М. : РГУФК. – 88 с.

## **ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ З ГІМНАСТИКИ**

Мельникова Анастасія

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Найефективнішим засобом підростаючого покоління на сучасному етапі розвитку суспільства є спорт. Цей вид дисципліни природний, продиктований внутрішніми потребами організму в умовах напруженої та систематичної м’язової роботи. У теперішній час характерними рисами сучасного спорту є значне його омолодження та високий

приріст спортивних досягнень. До деякого часу потреба у практиці по створенню нових способів вирішення поставлених задач задовольняються за допомогою наукових знань які вже маємо на сьогоднішній час. Однак рано чи пізно цих знань стає недостатньо для вирішення проблем та ситуацій, виникає потреба розширення теоретичного потенціалу, необхідність створення нової наукової бази, створення нових ідей, концепцій, наукових теорій [2].

Цілеспрямована багатолітня підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, успіх якого виявляється цілим рядом фактів. Одним з таких фактів є розвиток гнучкості та виявлення більш ефективних засобів, методів, за допомогою яких можна за мінімальний проміжок часу досягти найвищого результату.

На думку А. С. Ровного ступінь розвитку гнучкості є одним із основних факторів, що забезпечують нормальну роботу опорно-рухового апарату, поставу, рівень фізичного розвитку й працездатність [4, с. 430].

**Аналіз публікацій.** Аналіз літературних джерел дозволив звернути увагу на вислів А. А. Гужаловського, що ефект вибірково спрямованого розвитку фізичних якостей юнаків є найбільшим у тих випадках, коли засоби впливу на розвиток певних якостей поєднувались з періодами їх максимального природного приросту [3, с. 212].

Гнучкість – здатність людини виконувати рухи з максимальною для її рухових можливостей амплітудою. Вона характеризується ступеню рухливості ланцюгів опорно-рухового апарату та здатністю виконувати рухи з великою амплітудою [1].

Як зазначають В. М. Платонов та М. М. Булатова, за умови недостатньої гнучкості різко ускладнюється й уповільнюється процес засвоєння рухових навичок, бо обмежується рівень виявлення сили, швидкісних і координаційних здібностей, знижується економічність роботи й часто є причиною пошкодження м'язів і зв'язок [2].

**Мета дослідження** – підвищення рівня розвитку гнучкості студенток-спортсменок на заняттях гімнастики. Для вирішення поставленої мети нами були визначені наступні **завдання**:

1. Проаналізувати чинники які впливають на розвиток гнучкості студенток на заняттях спортивно-педагогічного вдосконалення.
2. Визначити дієві засоби впливу на формування гнучкості.

**Результати дослідження та їх обговорення.** З'ясовано, що рівень гнучкості обумовлюється такими основними факторами: еластичними властивостями м'язів і сполучної тканини, ефективністю нервової регуляції м'язового напруження, а також структурою суглобів. Головний фактор, який обумовлює рухливість у суглобах – анатомічний. Обмежувачами рухів є кістки. Форма кісток багато в чому виявляє напрямок і розмах кісток в суглобі (згинання, розгинання, відведення, приведення, супінація, пронація та повороти).

Гнучкість обумовлена центрально-нервовою регуляцією тону м'язів, а також напруженням м'язів антагоністів. Це означає, що прояв гнучкості залежить від можливості довільно розслаблювати м'язи, які розтягуються і

напружувати м'язи, які виконують рухи, тобто від ступеня вдосконалення між м'язовою координацією.

Рухомість у окремих суглобах може обумовлюватися формою м'язів, а також поширенням дії м'язів на один або кілька суглобів. Особливості розташування апоневрозів сухожилів у м'язах також передбачають їх розтяжність. Амплітуда рухів у суглобах обумовлюється, перш за все, ступенем відповідності величини і кривизни суглобних поверхонь.

Роботу над удосконаленням гнучкості студенток на заняттях з гімнастики ми розділили на два етапи:

- 1) етап збільшення рухомості в суглобах;
- 2) етап підтримання рухомості в суглобах на досягнутому рівні.

Розвиток рухомості здійснювався в основному на першому етапі підготовчого періоду тренування. На другому етапі цього періоду рухомість в суглобах підтримувалася на досягнутому рівні, а також розвивалася в тих суглобах, в яких вона більш необхідна для досягнення високих результатів у змагальних вправах.

Вправи, спрямовані на розвиток гнучкості, складала програми окремих тренувальних занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення. Але частіше їх бажано планувати у комплексних заняттях, в яких разом із розвитком гнучкості проводиться силова підготовка спортсменів. Вправи на гнучкість застосовувались у розминці перед тренувальними заняттями.

Плануючи роботу над розвитком гнучкості, ми звертали увагу на те, що активна гнучкість розвивається в 1,5–2 рази повільніше, ніж пасивна. Найефективнішими для розвитку пасивної гнучкості ми запропонували плавні рухи із поступово зростаючою амплітудою і уступаючою роботою м'язів. Величину зовнішнього впливу підбирали індивідуально для кожної спортсменки, враховуючи особливості суглобів і м'язових груп, що розтягувалися. Вправи з вільними маховими рухами виявилися менш ефективними, оскільки розтягування залежало від інерції кінцівок, які виконували рухи, і пов'язані із необхідністю виконання їх у швидкому темпі. Швидкі рухи стимулювали прояв захисного рефлексу, який обмежує розтягування м'язів, що призводить до їх закріпачення.

Для розвитку активної гнучкості разом із вправами на розтягування, що виконувалися за рахунок м'язових зусиль, були ефективними і відповідно підібраними силові вправи динамічного і статичного характеру. Слід також широко використовувати повільні динамічні вправи з утриманням статичних поз в кінцевій фазі виконання, які значно ефективніші за махові і ривкові рухи.

Інтервали відпочинку між окремими вправами повинні забезпечувати виконання чергової вправи в умовах відновленої працездатності спортсменки. Тривалість пауз коливалася в широкому діапазоні (від 10–15 с до 2–3 хв.) і залежала від характеру вправ, їх тривалості, об'єму, м'язів, що здійснювали роботу.

**Висновки.** Таким чином, в результаті проведеного аналізу спеціальної науково-педагогічної літератури, було розкрито зміст і сутність факторів, які впливають на розвиток гнучкості. Науково обґрунтовано, що гнучкість є

найвагомішою якістю, яка формується за рахунок дотримання основних сенситивних періодів розвитку. Завдяки застосуванню на заняттях зі спортивно-педагогічного вдосконалення спеціалізованих засобів для збільшення гнучкості і рухливості в суглобах та методів тренування, навчальний процес виявився більш раціональним та ефективним.

### **Література.**

1. Алтер М. Дж. Наука о гибкости / М. Дж. Алтер. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 320 с.
2. Булатова М. М. Спортсмен в различных климато-географических и погодных условиях / М. М. Булатова, В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 1996. – 176 с.
3. Гужаловский А. А. Проблема критических периодов онтогенеза в ее значении для теории и практики физического воспитания / А. А. Гужаловский// Очерки по теории физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211-224.
4. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.

## **РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ – ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Меньшикова Наталія

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

*Херсонський державний університет*

### **Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій.**

Волейболіст високого класу – це різнобічно розвинутий атлет, який володіє силовою і швидкісною витривалістю, “вибуховою реакцією”, стрибучістю, вмінням швидко змінювати статичне положення в динамічне, силою і швидкістю скорочення м’язів, що беруть участь у виконанні основних ігрових прийомів, але головне місце в підготовці волейболістів займає розвиток координаційних можливостей. У спортсменів має бути добре розвинута увага, адже постійно потрібно утримувати під контролем переміщення противників, партнерів та м’яча (периферичний зір, орієнтація в просторі) [1].

Однією із характеристик сучасного волейболу є скорочення часу гри, тобто зростає темп гри, що в свою чергу вимагає ще більшого розвитку фізичних якостей волейболістів: збільшується швидкість подач, передач та атак з другої лінії, зменшується час передач між партнерами. Ще Н. А. Бернштейн розглядав розвиток координації й спритності як подолання “зайвих” ступенів свободи. За його висловами, кооперація м’язів всього тіла – “синергія” подібна гри оркестру, у якому роль диригента виконує головний мозок [2].

Гарно розвинута координація необхідна для успішного освоєння прийомів гри. Вона впливає на темп, вид і спосіб засвоєння спортивної техніки і вдосконалення. Координований спортсмен швидко пристосовується до змагальних умов і застосовує ефективні засоби ведення гри для отримання перемоги. Ряд науковців досліджували розвиток координаційних здібностей

спортсменів, та вплив координації на результативність гри, яка в свою чергу залежить від постійної і вчасної корекції рухів під час гри. волейболістів різного віку та рівня підготовленості [3].

**Мета** дослідження – теоретично проаналізувати науково-методичну літературу з необхідності розвитку координації у волейболістів та запропонувати методи і засоби розвитку координації.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з даного питання.
2. Виокремити методи і засоби для розвитку координації відповідно до спортивної підготовки волейболістів.

**Виклад основного матеріалу досліджень.** Розвиток координаційних здібностей волейболіста – це вдосконалення координації рухів, а головне – здатність швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до ситуацій, що постійно змінюються і володіння своїм тілом в безопорному положенні, що дуже складно [4].

Складовими координаційних можливостей є:

1. Координація рухів – виконання рухів оптимальних по швидкості, точності і силі.
2. Точність і швидкість руху – швидка реакція і точні дії відносно до рухомого об'єкту.
3. Здатність розподіляти і перемикає увагу з об'єкта на об'єкт – функція, яка визначається сумою дій аналізаторів і рухливістю нервових процесів.
4. Розвинутість вестибулярного апарату – прояв координаційних можливостей, що відображається у стрибках, падіннях, ривках, прискореннях, різких зупинках та інше. В процесі тренувань у волейболістів формуються специфічні відчуття: м'яча, сітки, партнерів.

Теоретичні та експериментальні дослідження дають можливість виокремити спеціальні, специфічні та загальні координаційні здібності [5]. Під загальними координаційними здібностями ми розуміємо потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і сенсом руховими діями.

Спеціальні координаційні здібності – це можливості, що визначають готовність до оптимального управління схожими за походженням і сенсом руховими діями [2]. Спеціальні координаційні здібності відносяться до однорідних за психофізіологічними механізмами груп рухових дій, систематизованих по зростаючій складності. В зв'язку з цим розрізняють спеціальні координаційні здібності:

- у всіх можливих циклічних (ходьба, біг, повзання, лазіння, плавання; локомоції на пристосовування: їзда на ковзанах, велосипеді, гребля та інші) і ациклічних рухових діях (стрибки);
- у нелокомоторних рухах тіла в просторі (гімнастичні і акробатичні вправи);
- у рухах маніпулювання в просторі окремими частинами тіла (рухи вказівки, дотику, уколу, обводу контуру та інше);



- у рухах переміщення речей в просторі (перекладання предметів, намотування шнура на палицю, підйом вантажів);
- у балістичних (метальних) рухових діях з установкою на дальність і силу метання (штовхання ядра, метання гранати, диска, молота);
- у металевих рухах на влучність (метання або кидки різних предметів в ціль; теніс, городки, жонгливання);
- в рухах прицілювання; у наслідувальних і копіюючих рухах; у атакуючих і захисних рухових діях єдиноборств (боротьба, бокс, фехтування, східні єдиноборства);
- в нападаючих і захисних технічних і техніко-тактичних діях рухливих і спортивних ігор (баскетбол, волейбол, футбол, ручний м'яч, хокей з м'ячем і шайбою і ін.) [6].

Під специфічними координаційними здібностями розуміють можливості індивіда, що визначають його готовність до оптимального управління окремими специфічними завданнями на координацію, – на рівновагу, ритм, орієнтування в просторі, реагування, перестроювання рухової діяльності, узгодження, диференціювання параметрів рухів, збереження статокінетичної стійкості та ін. [3]. До найбільш важливих із специфічних, або приватних, координаційних здібностей (горизонтальна класифікація координаційних здібностей) відносяться: здібність до орієнтування в просторі, рівновага, ритм, здібності до відтворення, диференціюванню, оцінці і відмірюванню просторових, часових і силових параметрів рухів, здібності до реагування, швидкості перебудови рухової діяльності, здібності до узгодження рухів, довільна м'язова напруга і статокінетична стійкість.

Результатом розвитку спеціальних і специфічних координаційних здібностей, свого роду їх узагальненням, стало поняття “загальні координаційні здібності”. Це поняття сформоване у результаті багато чисельних наукових досліджень і практичних спостережень. Є люди, які мають однаково високі або однаково низькі показники розвитку координації, що проявляється в різних рухових діях. Можна спостерігати спортсменів, які однаково добре виконують завдання на орієнтування, рівновагу, ритм та інше, підтверджуючи реальність існування чинника “загальна координаційна готовність”, або, – “загальні координаційні здібності” [6]. Під загальними координаційними здібностями ми розуміємо потенційні і реалізовані можливості людини, що визначають його готовність до оптимального управління різними за походженням і сенсу руховими діями.

Проаналізувавши ряд науково-методичних літературних джерел ми виокремили, окрім загальноприйнятих вправ (різні стрибки з поворотами, лазіння, забігання по похилій, старти з різних положень та інші), які в обов'язковому порядку необхідно включити в навчально-тренувальний процес волейболістів.

**Висновки.** Отже, проаналізувавши науково-методичні джерела ми зробили висновки, що для розвитку координації можуть бути використані фізичні вправи, але лише ті, які представляють певну координаційну складність. У міру засвоєння вправи, вони замінюється новим.

Координаційні здібності розвиваються за допомогою різних вправ і ситуацій, що несподівано склалися, які спортсмен повинен вирішити за допомогою точних, швидких і ефективних дій. Фізична підготовка сприяє накопиченню запасу рухових навиків (загальна координація), на основі яких розвивається здібність до освоєння і варіативного використання техніки гри у волейбол (спеціальна координація).

Запас рухових навиків волейболіста впливає на успішне опанування техніки гри і використання її в ситуаціях, що постійно змінюються. Під час аналізу науково-методичної літератури ми визначили, що використання акробатичних вправ схожих по біомеханічним характеристикам з технічними діями у волейболі дозволить прискорити процес вивчення технічних і тактичних дій.

### **Література.**

1. Волейбол: учеб. для вузов / под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 360 с.
2. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 228 с.
3. Волейбол: навч. програма для дитячо-юнацьких спорт. шкіл, спеціаліз. дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спорт. майстерності / підгот. Ю. Г. Затворницький, В. В. Туровський, Ю. Г. Крюков. – К., 1993. – 174 с.
4. Лях В. И. О концепциях, задачах, месте и основных положениях координационной подготовки в спорте / В. И. Лях, Е. Садовски // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 2. – С. 56-59.
5. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсмена / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 331 с.
6. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования: учеб. метод. пособие / В. Н. Платонов, М. М. Булатова. – К.: КГИФК, 1992. – 54 с.

## **ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У СЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ В ЗОШ З ФУТБОЛУ**

Мірошниченко М. А., Варцаба Н. І.

Науковий керівник: Богатир В. Г.

*Миколаївський національний університет В. О. Сухомлинського*

**Актуальність.** Футбол займає одне з провідних місць серед багатьох видів спорту, які культивуються в системі фізичного виховання України. Важко назвати інший вид спорту, який міг би змагатися з ним у популярності. Його простота, доступність широким верствам населення, доступність гри, величезна емоційність ігрових ситуацій, необхідність проявлення волі і мужності при подоланні дій суперника роблять футбол популярним видом спорту і цінним засобом фізичного виховання. Мабуть, немає такого юнака, який би не ганяв м'яча у своєму дворі, чи то на будь-якому вільному майданчику. Футбол дозволяє без великих матеріальних затрат досягти високого ступеня фізичної

підготовленості та розвивати швидкість, силу, витривалість, спритність, стрибучість і багато інших рухових якостей, виховувати сміливість, дисциплінованість, розвивати координацію і рішучість.

Заняття футболом при правильній організації педагогічного процесу - могутній засіб зміцнення здоров'я, підвищення працездатності і росту спортивної майстерності молоді. Гра у футбол вимагає всебічної підготовки, що обумовлено часто змінюючимися ігровими ситуаціями, пов'язаними з різноманітними динамічними індивідуальними і колективними діями.

У процесі занять футболом виробляються складні й різноманітні рухові навички, виникають і удосконалюються умовно-рефлекторні зв'язки між корою головного мозку, руховим апаратом і внутрішніми органами, поліпшується координація, прискорюється реакція, підвищується загальний рівень фізичної підготовленості, технічної і тактичної майстерності спортсменів. Це дає можливість футболістам переносити під час гри велике навантаження, швидко і правильно реагувати на зміну обстановки. Гра у футбол сприяє і фізичному загартуванню підвищенню опору організму і розширенню дцалтаційних можливостей.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності - веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою впродовж тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різноманітної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу та силові прийоми [1].

Футбол розвиває силу, швидкість, витривалість, спритність, рішучість, наполегливість. Футбол розвивається швидкими темпами, характер гри постійно змінюється у бік інтенсивної діяльності футболістів під час матчу [2]. У юнаків спостерігається дуже значна вікова варіативність біологічного розвитку, а також здібностей до оволодіння футбольною майстерністю.

При правильній методиці тренувальні заняття позитивно впливають на формування організму. Цей вплив проявляється подвійно: відбуваються морфологічні зміни, які характеризуються підвищенням приростом антропометричних ознак і функціональних зрушень, а також підвищенням працездатності [3].

У процесі росту організму дуже важливу роль відіграє розвиток системи кровообігу. Також провідна роль у розвитку функцій організму належить центральній нервовій системі і, насамперед, її вищому відділу - корі головного мозку.

На заняттях з фізичної підготовки найчастіше застосовуються повторний, інтервальний, перемінний, ігровий і змагальний методи. Основну роль в загальній і спеціальній фізичній підготовленості футболіста відіграють сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Саме ці фізичні якості відображають рівень рухових можливостей футболіста. Виховання фізичних якостей - частина єдиного процесу тренування [4].

У нашому дослідженні ми зробили спробу виявити певну відповідність використання вправ для розвитку фізичних якостей у юнаків, що займаються футболом в секції з футболу в загальноосвітній школі №53 м. Миколаєва.

**Організація дослідження.** Дослідження проводилися в період проходження педагогічної практики у ЗОШ №53 м. Миколаєва з 16.02.16 по 08.03.16. В ньому приймали участь школярі ЗОШ №53, які займаються в секції з футболу.

Педагогічні спостереження проводилися в спортивному залі ЗОШ №53. Наші спостереження тісно пов'язані з поставленими завданнями дослідження та мають свою специфіку, пов'язану з футболом.

Спостерігаючи за проведенням секційної роботи, ми фіксували результати у картці застосованих вправ для розвитку технічних та фізичних якостей тієї або іншої рухової дії. Після кожного проведеного тренування підраховувалась загальна кількість вправ для розвитку фізичних та технічних якостей. Одержані дані піддавались математичній обробці у відсотках.

Під час нашого дослідження на секційних заняттях, спрямованих на оволодіння технікою, ми надавали пріоритетне значення таким елементам: ведення м'яча з ударом по воротах з 10 м - 10 с.; жонгливання - 10 разів; відбір м'яча - 10 с.; удар по воротах - на точність.

**Результати дослідження.** У результаті проведених досліджень нами було виявлено, що :

- найбільш часто вживаними вправами для розвитку фізичних якостей юнаків є вправи для розвитку швидкості - 36 разів (100%), розвитку витривалості - 28 разів (82%), вправи для розвитку спритності - 20 разів (63%), вправи для розвитку сили - 18 разів (58%), вправи для розвитку гнучкості - 16 разів ( 54%).

- ведення м'яча з ударом по воротах - 3 с (покращились на 27%); жонгливання - 15 разів (покращилось на 17%); «човниковий» біг 4 по 10 м. -13 с (покращились на 7%); удари по воротах на точність: з 15м. 4 рази попасти в ціль - 2 рази (покращилось на 25 %).

**Висновок.** Спостерігаючи та приймаючи безпосередню участь в секційній роботі в загальноосвітній школі №53, ми зробили висновок, що вправи, які найбільш часто застосовувались - це вправи для розвитку фізичних та технічних якостей школярів для гри у футбол.

В загальноосвітній школі №53 є вправи для розвитку витривалості та швидкості. Оскільки ці вправи сприяють загальному зміцненню організму, вони дозволяють футболістам виконувати чітко різні технічні прийоми, безупинну динамічну роботу визначеної потужності протягом тривалого часу. Деякі інші вправи, які також сприяють розвитку тих чи інших фізичних якостей, теж дуже потрібні для фізичного розвитку юних футболістів.

Отже, секційна робота з футболу в ЗОШ №53 націлена на поглиблення знань дітей про методи збереження здоров'я, фактори ризику розвитку захворювань, тяжкі наслідки шкідливих звичок, ризикованої поведінки. Поєднання секційної роботи з футболу з іншими уроками є, можливо, оптимальним для формування здорового способу життя дитини.

### **Література**

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. - М.: Физкультура и спорт, 1990.

2. Віхров К.Л. Футбол в школі: Учебно-методическое пособие. - К.: Вища школа, 1990.

3. Соломонко В.В., Лисенчук Г.А., Соломонко О.В. Футба-г. - К.: Олімпійська література, 1997.

4. Филин ВЛ. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.

## ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ

Міщенко Олександра

Науковий керівник: викладач Руденко В.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** В системі підготовки спортсменів саме фізична підготовка займає центральне місце, так як є базовою у процесі формування рухових умінь, що у свою чергу сприяє ефективності оволодіння техніко-тактичним арсеналом та удосконаленням його. Фізична підготовка, як педагогічно керований процес, має свою структуру та зміст, метою якого є фізичне удосконалення спортсменів у обраному виді спорту.

Вимоги до фізичної підготовленості спортсменів дуже високі. Пляжний волейбол не є виключенням. У сучасній теорії і практиці пляжного волейболу проблема фізичної підготовки залишається недостатньо розробленою, відчувається нестача науково-обґрунтованих рекомендацій щодо побудови і контролю процесу фізичної підготовки, динаміки розвитку фізичних якостей на різних етапах річного тренувального циклу та відповідного застосування спеціальних засобів і методів. [1]

Засоби волейболу, і особливо двостороння гра, не роблять великого впливу на всебічний фізичний розвиток гравців-початківців, якщо вони ще добре не оволоділи навичками гри у волейбол. Зовсім інша справа, коли займаються ті, хто вже оволоділи технікою гри досконало, знають тактику. У цьому випадку вплив засобів пляжного волейболу досить значний [2].

Більшість технічних прийомів пляжного волейболу потребує наявності у гравців високого рівня швидкості.

Швидкість волейболіста – це здатність максимально швидко оцінити ігрову ситуацію, переміститися до місця контакту з м'ячем та виконати техніко-тактичні дії в мінімальний для визначених умов відрізок часу. Швидкість значною мірою виявляється як:

Швидкість реакції – елементарний прояв швидкості, детермінований механізмами спадковості на генному рівні та є найважливішою при грі у захисті.

Реакція вибору – вибір потрібної рухової відповіді з низки можливих відповідно до зміни поведінки партнера або ігрової ситуації.

Швидкість реакції на м'яч та реакції вибору – підґрунтя тактичної підготовленості волейболістів.

Швидкість пересування – здатність максимально швидко пересуватися до місця зустрічі з м'ячем з наступним виконанням технічного прийому.

Швидкість окремих рухів – здатність у найкоротший проміжок часу виконати удар по м'ячу, зробити передачу, виконати приймання м'яча, винести руки над сіткою при блокуванні, виконати стрибок для нападаючого удару.

У кожній фізичній вправі проявляються силові здібності.

Сила - здатність гравців долати зовнішній опір за допомогою м'язових зусиль. Сила м'язів значною мірою визначає швидкість руху, сприяє розвитку витривалості та спритності.

Загальна силова підготовленість гравців в пляжний волейбол характеризується комплексним розвитком сили м'язових груп. Вона формується у процесі загальної фізичної підготовки і є підґрунтям для спеціальної фізичної підготовки.

«Вибухова» сила – здатність нервово - м'язової системи переборювати опір із зростаючою швидкістю м'язового скорочення. Виконання більшості технічних прийомів пляжного волейболу (подачі, нападаючі удари, блокування, приймання м'яча, гра у захисті) вимагає прояву «вибухової» сили.

Здатність спортсмена протидіяти втомі та зберігати високу ігрову активність є витривалістю. Пляжному волейболісту необхідно розвивати як загальну так і спеціальну витривалість.

Загальна витривалість – базова фізична здібність, високий рівень якої сприяє прояву як спеціальних фізичних здібностей, так й ефективності техніко-тактичних дій. Рівень розвитку загальної витривалості визначається функціональними можливостями серцево-судинної, дихальної та нервової систем, рівнем обмінних процесів, координацією діяльності різних органів та систем.

До спеціальної витривалості відносять стрибкову, швидкісну та ігрову витривалість.

Стрибкова витривалість – здатність багаторазово виконувати стрибкові ігрові дії (нападаючі удари, блокування, інші дії) протягом всієї гри без зниження ефективності техніки і тактики. Прояв стрибучості залежить від розвитку сили м'язових груп.

Швидкісна витривалість – здатність гравців у пляжну волейболі виконувати переміщення і технічні прийоми з високою швидкістю протягом всієї гри.

Ігрова витривалість поєднує в собі всі різновиди витривалості та спеціальні фізичні здібності. Високий рівень розвитку анаеробних та анаеробних якостей гравців у пляжний волейбол – один із чинників підтримки високої працездатності протягом гри й успішної реалізації всього арсеналу технічних і тактичних засобів боротьби.

Спритність – здатність спортсмена виконувати рухові дії правильно та швидко. Ця рухова здібність органічно пов'язана з силою, швидкістю, витривалістю та гнучкістю. Високий рівень розвитку спритності – вирішальна передумова для якісного засвоєння та удосконалення техніки гри. Спритний спортсмен швидко пристосовується до постійних змін ситуації в іграх і вибирає найбільш ефективні засоби ведення гри.

Умовно спритність гравця у пляжний волейбол виявляється в двох формах:

1) акробатична (захисні дії - ривки, падіння, прискорення, раптові зупинки з наступним виконанням технічного прийому);

2) стрибова (володіння тілом в безпорному положенні при виконанні нападаючих ударів, блокуванні, інших діях у стрибку).

Складовими спритності гравця у пляжний волейбол є:

- координація рухів ( узгодження рухів при виконанні технічних прийомів у часі, просторі, за зусиллям);

- швидкість і точність дій (виконати технічну дію правильно – значить виконати її швидко, якісно і точно);

- здатність розподіляти та переключати увагу з одних дій на інші (забезпечується сумарною діяльністю аналізаторів і рухливістю нервових процесів);

- усталеність вестибулярних реакцій (надмірне подразнення вестибулярного апарату викликає зниження працездатності зорових аналізаторів, аналізаторів шкіри, що зменшують точність рухів. Наслідок – помилки в техніко – тактичних діях).

Гнучкість – здатність виконувати рухи в суглобах з великою амплітудою. Високий рівень гнучкості дозволяє спортсмену більш економно витратити силу, швидкість, спритність, швидше оволодіти раціональною технікою. Гнучкість гравця у пляжний волейбол виявляється при виконанні майже всіх технічних прийомів гри [3].

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури дозволив зробити висновок, що чим вищий рівень розвитку фізичних якостей у волейболістів, тим успішніше проходить у них оволодіння технікою гри. Першочергове значення мають фізичні якості у такому сполученні, якого вимагає специфіка волейболу пляжного.

#### **Література.**

1. Хомберг С. Пляжний волейбол. Керівництво / С. Хемберг, А. Папагеоргіу. – К.: Терра-Спорт, 2004. - 328 с.
2. Беляев О.В. Волейбол: теория и методика тренировки / О.В. Беляев, Л.В. Булыкин. - М.: Физкультура и спорт. - 2007. - 98 с.
3. Железняк Ю.Д. Юный волейболист / Ю.Д. Железняк. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 192 с.

## **ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ**

Ніжеголенко Альбіна

Науковий керівник: викладач Третяков О.О.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Баскетбол - одна з найпопулярніших ігор в світі. Баскетбол складається з природних рухів (ходьба, біг, стрибки) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинки, повороти, пересування приставними кроками, фінти і т.д.), а також з м'ячем (ловля, передача, ведення, кидки). Така різноманітність рухів

сприяє зміцненню нервової системи, рухового апарату, поліпшенню обміну речовин і діяльності всіх систем спортсменів.

Фізична підготовка в баскетболі спрямована на створення функціональної бази для досягнення високих спортивних результатів. У центрі уваги має бути зміцнення здоров'я, формування правильної, пропорційної статури, вдосконалення та розвиток фізичних якостей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Провідну роль у баскетболі відіграють швидкісно-силові здібності. За даними науки в баскетболі більше 70% рухів носять швидкісно-силовий характер. Однак при переміщеннях в захисній стійці, виривання м'яча і інших, так званих, жорстких діях потрібні значні статичні зусилля. Тому силова підготовка гравця повинна бути різносторонньою.

Виховання силових здібностей баскетболіста має бути спрямоване на:

- Розвиток і підтримку рівня абсолютної сили м'язів;
- Прояв максимуму зусиль за більш короткий час;
- Формування умінь концентрувати робоче зусилля на певній ділянці руху;
- Поліпшення здатності до прояву максимуму зусиль у момент перемикання від одних рухів до інших.

Однією з найважливіших комплексних швидкісно-силових здібностей баскетболістів є стрибучість - здатність максимально високо вистрибувати при виконанні кидків у стрибку, підборі м'яча біля щита, при опорних кидках і т.п.

Специфічними здібностями прояви стрибучості є:

- Швидкість і своєчасність стрибка;
- Виконання стрибка з місця або короткого розбігу, переважно у вертикальному напрямку;
- Кількаразове повторення стрибків в умовах силової боротьби (серійна стрибучість);
- Управління своїм тілом в безопорному положенні;
- Точність приземлення і готовність до негайних подальшим діям.

Основними засобами розвитку стрибучості у баскетболістів вважають різноманітні стрибки вгору і довжину з місця і короткого розбігу, серійні стрибки, стрибки через гімнастичні снаряди, а також різні вправи з обтяженнями.

Однією з важливих здібностей для баскетболіста є сила. Під силою розуміють здатність людини долати зовнішній опір за рахунок м'язових зусиль. Сенситивні періоди приросту м'язової сили у хлопчиків та дівчаток не збігаються, що слід враховувати в практиці фізичного виховання. Незначний загальний розвиток сили м'язів спостерігається до 9-річного віку у дівчат і 10-річного віку у хлопчиків. Віковий період від 9-10 до 16-17 років характеризується найвищими темпами приросту абсолютної сили м'язів. У подальшому темпи зростання сили поступово уповільнюються, але сила продовжує зростати, і максимальних показників абсолютної сили люди досягають в середньому у 25-30 років.



Достатній розвиток основних груп м'язів дозволяє досягти високої швидкості пересування, швидкості виконання передач, зупинок відбору м'яча у боротьбі з суперником, підвищує стрибучість гравця.

Наступна важлива якість баскетболіста - це швидкість. Під швидкістю як фізичною якістю розуміють здатність баскетболіста виконувати рухи в мінімальний проміжок часу. Прогресивний розвиток швидкості спостерігається до 14-15 років у дівчат та до 15-16 років у хлопців. Віковий період від 7-8 до 11-12 років найбільш сприятливий для розвитку швидкості рухових реакцій та частоти рухів. Цей період також відрізняється найвищим в онтогенезі темпами розвитку координаційних можливостей. Тому саме у цьому віці необхідно акцентувати увагу на вдосконаленні міжм'язової координації у швидкісних рухах.

Для баскетболу характерні прояви складних реакцій, таких, як реакція на рухомий об'єкт (м'яч, партнер) і реакція вибору, коли з декількох можливих дій потрібно миттєво вибрати одне, найбільш адекватне даній ситуації.

Для виховання складних реакцій можна використовувати вправи, в яких необхідно реагувати на рухомий предмет (м'яч, партнер), що з'являється раптово, що міняє швидкість руху, і різноманітні зміни ігрових ситуацій. Наприклад, сигналом для початку руху у швидкий прорив може бути м'яч, що відскочив від щита.

Основними засобами виховання швидкості в баскетболі є швидкісні вправи, що їх з граничною або околоредельною швидкістю, а саме:

- Виконання вправ в полегшених умовах (біг по похилій доріжці, використання сили тяги підвісок);

- Чергування вправ в ускладнених і звичайних умовах, варіювання обтяжень;

- Біг за лідером (партнером);

- Введення обмеження часу виконання вправи, просторових умов його виконання.

Не менше значення має і витривалість. Витривалість - це здатність організму проявляти велику працездатність у специфічній діяльності, тобто долати стомлення протягом тривалого часу, діючи з необхідною інтенсивністю, зберігаючи точність, маневреність і швидкість до кінця змагання.

Витривалість, як і інші фізичні якості має нерівномірний характер природнього розвитку. Так загальна витривалість у хлопців має високі темпи приросту з 8-9 до 10 років. Середні темпи розвитку швидкісної витривалості припадають на вік від 11 до 13 років. Віковий період від 9 до 11 років характеризується низькими темпами природнього розвитку швидкісної витривалості.

Баскетболіст, що володіє достатньою витривалістю, більш тривалий час зберігає високу спортивну форму, проявляє високу рухову активність як в одному матчі, так і впродовж турніру, демонструє більш стабільну і ефективну техніку, відрізняється швидким тактичним мисленням, більш результативним.

Включаючи в тренування вправи для розвитку витривалості, необхідно передбачати, щоб тренувальні та змагальні впливи відповідали функціональним можливостям і рівню підготовленості гравця

Необхідно перш за все раціональне побудова занять. Тут велике значення мають:

- правильне поєднання навантажень і відпочинку;
- варіативність засобів і методів тренування.

Важливе значення для баскетболіста має спритність. Під спритністю прийнято розуміти здатність опановувати складнокоордінованими рухами, а також швидко і точно вирішувати складні рухові завдання і перебудовувати рухову діяльність відповідно до мінливих обстановкою.

У хлопчиків високі темпи біологічного розвитку цієї здатності припадають на вікові періоди 8-9 та 11-12 років; з 13 до 14 років - середні темпи приросту. Вікові періоди від 9 до 10, від 12 до 13 та від 14 до 17 років характеризуються відносною стабілізацією координованості рухів, тобто суттєвих позитивних або негативних змін не відбувається.

Враховуючи специфіку прояву спритності в баскетболі, доцільно підбирати такі вправи, які за своїм змістом і характером наближалися б до специфіки гри. Так, для розвитку спритності в пересуваннях широко використовують спеціалізовані вправи та ігри з характерними для баскетболу поєднаннями: швидкість реакції - стартове прискорення – дистанційна швидкість - одночасне виконання прийомів з м'ячем і рішення тактичних завдань. Крім усього іншого також важливо виховувати у баскетболістів гнучкість і вміння розслаблятися. Гнучкість - це вміння добре розслабляти м'язи, виконувати рухи з великою амплітудою вельми необхідно для вдосконалення техніки рухів.

В цілому гнучкість інтенсивно покращується під впливом занять в дітей з 6 до 8 років і від 9 до 10-11 років.

У дівчат показники гнучкості на 20-30% вищі чим у хлопців. Але у різних суглобах вона має різну динаміку розвитку. У першу чергу слід приділяти увагу збільшенню рухливості в гомілковостопних і променезап'ясткових суглобах.

Для оволодіння умінням розслаблятися застосовують вправи, при виконанні яких використовується вага окремих частин тіла, що знаходяться у більш високому положенні по відношенню до майданчика, складніші вправи, виконання яких пов'язане з переміщенням центру ваги тіла.

**Висновки.** Фізична підготовка баскетболістів потрібна для досягнення високих і стабільних результатів у спорті. Слід приділити увагу розвитку фізичних якостей баскетболістів, оскільки без достатнього розвитку силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можливо досягти високих результатів навіть при хорошій технічній і тактичній підготовленості.

#### **Література.**

1. Мищенко В.С. Функциональные возможности спортсменов. – К.: Здоровье, 1990. – 200с.
2. Вуден Джон Р. Современный баскетбол. - М. 1997. – 143с.

3. Белаш В.А. Подготовка баскетболистов: Учебно-методическое пособие. – Николаев: Илион, 2009. – 240 с.

## НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ

Озерова Олена

Научный руководитель: преподаватель Романенко А.Ю.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Бег оказывает чудодейственное воздействие на организм. Тренируется сердечная мышца, выводится лишняя жидкость и токсины, поры открываются и начинают дышать, кожа молодеет и приобретает упругость, мышцы подтягиваются и укрепляются. Вы теряете лишний вес, у тела появляется фактурный рельеф. Выйдя на тренировку, вы уже почувствуете себя победителем. А пройдя запланированную дистанцию, вы получите еще и заряд бодрости, приятную боль в мышцах и отличное самочувствие.

**Результаты исследования.** Бег на средние дистанции - один из наиболее популярных видов легкоатлетического спорта. Принято считать, что к нему относится бег на дистанции от 800 до 2000 м. Однако классическими видами этого бега, которые включаются в соревнования для мужчин, юношей и женщин, являются 800 и 1500 м. В странах, где принята не метрическая, а ярдовая система измерений, соревнования проводятся также и на 880 ярдов (804,67 м) и 1 милю (1609,3 м). Разницей во времени при ярдовых и метрических дистанциях принято считать: 800 м и 880 ярдов - 0,7 сек., 1500 м и 1 миля - 18 сек. Старт в беге на 800 м в настоящее время дается с отдельных дорожек, и лишь после 100 м бега спортсмены выходят к бровке. Бегуны на 1500 м стартуют на прямой [1]

Бег на средние дистанции относится к группе циклических упражнений и по характеру усилий требует от бегуна работы субмаксимальной мощности. Средняя скорость сильнейших "средневигов" мира в настоящее время достигла чрезвычайно высоких показателей. В беге на 800 м она составляет - 12,8 - 13,0 сек. На каждые 100 м дистанции и в беге на 1500 м - 14,2-14,5 сек. Известно, что энергозатраты, в беге на средние дистанции покрываются почти в равной степени за счет аэробных процессов, связанных с поглощением кислорода и анаэробных процессов, протекающих без участия атмосферного кислорода. Это в значительной степени и определяет задачи тренировки средневика, который должен обладать способностью к использованию аэробных реакций и в то же время отличаться значительной аэробной производительностью. Бег на 800 м. У спортсменов младших разрядов первые 400 м пробегаются на 3 – 5 сек. быстрее вторых. Самые быстрые по времени – первые 200 м, самая медленная – 3-я или 4-я 200-метровки. У спортсменов высших разрядов разница между 1-м и 2-м кругами 2 – 3 сек., при этом самыми медленными бывают 2-е или 3-е 200-метровки. У ведущих бегунов разница между временем пробегания первых и вторых 400 м равна 1 сек. Самые медленные, как правило, вторые или третьи 200 м. Бег на 1500 м. У спортсменов младших разрядов скорость бега на

каждом 400-метровом круге падает на 2 – 3 сек. Последние 300 м пробегаются на уровне скорости 3-го круга. У спортсменов старших разрядов первые 400 м пробегаются на 1 – 3 сек. быстрее вторых и третьих, скорость бега на последних 300 м на уровне скорости 1-го круга или чуть быстрее. Ведущие спортсмены первые три круга проходят почти равномерно с ускорением на последних 300 м. Бегун на средние дистанции должен иметь высокий уровень специальной выносливости, то есть обладать способностью пробежать всю дистанцию в максимально высоком для себя темпе, зачастую при меняющейся скорости бега [1]

Основой для формирования специальной выносливости являются физическая или силовая подготовленность бегуна, общая его выносливость и быстрота. Для пробега в высоком темпе 800 или 1500 м спортсмен должен обладать сильными мышцами, эластичными и прочными связками, подвижными суставами. Вот почему в тренировку средневика включаются упражнения с отягощениями, на гимнастических снарядах, разнообразные прыжковые и скоростно-силовые упражнения. Хорошо физически развитый бегун должен подтягиваться на перекладине не менее 10 раз, прыгать в длину с места на 2,70-2,80 м и тройным с места на 8,25-8,50 м, уверенно держать "угол", поднимать ноги к рукам в висе на гимнастической стенке, приседать на одной ноге 10 раз и более и, наконец, выжимать штангу весом, равным 75-80% от собственного веса [1]

Большую роль в приобретении специальной выносливости играет уровень быстроты бегуна. Сильнейшие средневики мира способны пробегать значительно лучше 23,0 и 400 м - лучше 50,0. Особое значение имеет умение быстро бежать с ходу и с высокого старта, а также способность к быстрому бегу после значительного утомления. Естественно, что особо важна быстрота в беге на 800 м. Бельгиец, Р. Мунс, долгое время бывший рекордсменом мира на этой дистанции (1.45,7), пробежал 100 м за 10,9 и 400 м за 47,3 сек. Третьим важнейшим компонентом, определяющим уровень специальной выносливости, является общая выносливость бегуна. Большинство современных средневиков имеют высокий уровень этого качества. П. Снелл, Г. Эллиот, М. Жази были способны преодолевать не только длинные, но и сверхдлинные дистанции. Особенно высоким уровнем развития обладают австралийские и новозеландские бегуны. Несмотря на то, что среди бегунов на средние дистанции, можно видеть спортсменов различного сложения, средний тип бегуна отличается сравнительно высоким ростом и небольшим весом. С увеличением дистанции рост и вес спортсменов снижаются. Это объясняется тем, что большой вес требует и большей затраты сил во время бега [2]

Чрезвычайно важны функциональные способности бегуна, которые в значительной степени приобретаются в процессе тренировки. Жизненная емкость легких у бегунов на средние дистанции зачастую превышает 6000 см<sup>3</sup>. Они отличаются большим ударным объемом сердца, высоким содержанием в крови гемоглобина, хороши кровоснабжением мышц. У хорошо тренированных бегунов, частота пульса бывает намного ниже средней (ниже 60 ударов в минуту). При определении способности спортсмена к достижению высоких

результатов в беге на средние дистанции следует принимать во внимание и тип его нервной системы. Сильный, уравновешенный "живой" или сильный, уравновешенный "спокойный" типы нервной системы (по И. П. Павлову) наиболее соответствуют особенностям бегуна на средние дистанции [2]

В то же время средневики условно можно разделить на три группы. К первой относятся бегуны на 800 м, которые в силу высоких скоростных качеств успешно выступают и на более короткой дистанции - 400 м. Ко второй группе, можно отнести спортсменов, успешно сочетающих обе дистанции - и 800 и 1500 м. И, наконец, к третьей группе - бегунов на 1500 м, способных показывать высокие результаты и на более длинных дистанциях. Представители любой из этих трех групп могут рассчитывать на успех на средних дистанциях, однако при построении тренировочного процесса необходимо всегда учитывать принадлежность спортсмена к той или иной группе. Техническая подготовленность бегуна определяется эффективностью и экономичностью его движений. Анализируя технику бега, за единицу движения принято брать двойной шаг или цикл. Каждый цикл состоит из двух периодов опоры (левой и правой ногой) и двух фаз полета. Период опоры длится с момента отталкивания до момента приземления. После приземления тело приходит в вертикальное положение, когда о.ц.т. находится на линии перпендикулярной площади опоры. Это положение называют моментом вертикали. При беге, который происходит в результате взаимодействия внутренних и внешних сил (к внешним силам следует отнести сопротивление среды, силу тяжести и реакцию опоры), тело бегуна постоянно испытывает вертикальные и горизонтальные колебания. Между тем задачей бегуна является обеспечить прямолинейность движения, избежать чрезмерных боковых и горизонтальных раскачиваний тела [3]

Хорошей техникой бега можно назвать такой бег, при котором все движения эффективны, плавны и расслаблены, обеспечивают продвижение вперед по прямой линии без каких-либо резких порывистых усилий. Этому в значительной степени способствует приземление на согнутую в колене ногу. Стопа при этом ставится с передней части на основание пальцев с последующим опусканием на всю подошву, включая и пятку. Стопы ставятся возможно ближе к прямой линии, без разворота их наружу, что значительно уменьшает боковые колебания. Чрезвычайно важное значение для эффективного продвижения вперед имеет полное выпрямление ноги во всех суставах во время отталкивания, которое сопровождается махом свободной ноги вперед-вверх. Бедро ноги поднимается на предельную для этого вида бега высоту. Высота подъема бедра тем меньше, чем длиннее дистанция. Голень находится в расслабленном состоянии. Руки при беге согнуты в локтевых суставах примерно под прямым углом, кисти слегка повернуты вниз. Угол сгиба рук в локтевых суставах при беге может меняться. Основное назначение движений рук в беге на средние дистанции - поддерживать устойчивое положение тела. Наклон тела обычно не должен превышать 85%. Большой наклон приведет к сокращению длины шага. При этом не должно быть сгибания в тазобедренном суставе. Таз должен быть подан вперед так, чтобы в

пояснице был небольшой прогиб. Голова держится прямо, и мышцы лица и шеи не напряжены [3]

Чрезвычайно важными компонентами техники бега являются длина и частота шагов. Соотношение между ними должно быть оптимальным, то есть обеспечивать естественный и ритмичный бег. Искусственное увеличение шага нежелательно. Более эффективно увеличение скорости бега за счет учащения шагов. Практика показывает, что средняя длина шагов при беге на 800 м у ведущих бегунов колеблется в пределах 2,00-2,10 м и при беге на 1500 м - в пределах 1,90 - 2,00 м. Поскольку старт в беге проводится теперь по отдельным дорожкам, некоторые бегуны начинают бег с низкого старта. Во всех остальных случаях бегуны на средние дистанции применяют высокий старт, при котором сильнейшая нога ставится у стартовой линии, другая нога на 10-15 см отставлена назад, а туловище выведено вперед. Одноименная сильнейшей ноге рука отведена назад, другая вперед. Стартовое ускорение, делается обычно делается на первых 30-40 метрах, и движения бегуна напоминают движения спринтера. При беге на поворотах туловище слегка наклоняется влево, носок правой ноги ставится больше внутрь, а локоть правой руки отводится в сторону. Дыхание при беге на средние дистанции производится через нос и рот. Его ритм согласуется с ритмом бега. При возрастании потребности организма в кислороде ритм дыхания должен учащаться [4]

**Вывод.** На начальном этапе подготовке бегуна на средней дистанции очень важно уделять как можно больше времени технике бега, так как при не правильной технике бега значительно понижаются результаты и есть вероятность получения травмы. Так же следует принимать во внимание и тип нервной системы бегуна. Сильный, уравновешенный "живой" или сильный, уравновешенный "спокойный" тип нервной системы, так как от психологи спортсмена будут зависеть его результаты в дальнейшем.

#### **Литература.**

1. Алексеев А. Н., Волков Г. А. Динамика тренировочных нагрузок и показателей специальной работоспособности юных бегунов на средние дистанции. // ТиПФК №6, 98г.
2. Бондарчук И. Нагрузка юных бегунов. // л/а №6, 2000г.
3. Валик В. В. Для юных бегунов 6-8 классов. Обучение бегу на средние дистанции в школьной секции. // ФК в школе №4, 2000г.
4. Марков А. А., Масленников С. М. Обучая легкой атлетике // ФК в школе №3, 2000г.

## **ТАКТИЧНА ПОБУДОВА ГРИ ЗБІРНОЇ ФРАНЦІ НА ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ 2016**

Олійник Віктор

Науковий керівник: доц. Стрикаленко Є.А

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Футбол – один з найбільш популярних та розвинених видів спорту в світі. Змагальна діяльність у футболі характеризується високим рівнем

конкуренції між провідними клубними та національними збірними командами, що стимулює фахівців до постійної оптимізації системи підготовки та удосконалювання її окремих компонентів. Прогрес сучасного спорту пов'язаний з удосконаленням методики підготовки спортсменів високої кваліфікації та забезпеченням рівня їх підготовленості у відповідності з вимогами змагальної діяльності. Підвищення майстерності футболістів, у свою чергу, пов'язане із кваліфікованою тактичною підготовкою футболістів. Особливе місце в процесі підготовки футболістів повинно бути відведене процесу виховання індивідуальної та командної «тактичної грамотності» гравців. При сучасному високому рівневі спортивних досягнень саме тактична підготовленість окремих футболістів і команд в цілому набуває першочергового значення. Актуальність дослідження у тому, що всебічна інформація про техніко-тактичної підготовленості футболістів, яка надходить до тренера з допомогою засобів і методів етапного, поточного та оперативної контролю, може бути з метою відповідних видів управління. Основною формою ведення гри мусить бути колективна комбінаційна гра, а чи не індивідуальна, хоча у окремих випадках єдиноборство і можуть призвести до сприятливим результату. Наступальний характер ведення гри дає безспірне перевагу, але за рівних умов перемаже та команда, що найкраще оволоділа мистецтвом маневрування, технічно та фізично краще підготовлена.

**Організація дослідження.** Аналізуючи результати тактичної побудови гри збірної Франції на чемпіонаті Європи зазначимо, що вперше на Євро-2016 ми побачили Францію, гра якої відповідає потенціалу і складу. І тактичне перевтілення «трикольорових» зіграло в цьому ключову роль. План головного тренера на другий тайм проти Ірландії спрацював ідеально, тому він звернувся до схеми 4-4-1-1 з Грізманном в ролі вільного лідера. Це була саме тактика з чотирма півзахисниками, а не 4-2-3-1 - через низький відбір флангових півзахисників.

Використавши свою нову тактику, Франція не тільки скористалася перевагами 4-4-2, організовуючи парний пресинг, вона ще й перемогла ісландську тактику. Не секрет, що Ісландія, втративши м'яч, прагне великими силами відбирати м'яч, здорово і агресивно рухається. Одним з ключових моментів є особливість виходу збірної Франції від пресингу ісландських футболістів (рис.1).



Рисунок 1. Схема звільнення від пресингу в грі проти збірної Ісландії



Пресинг ісландців почав давати плоди лише за рахунку 0:4, коли Франція могла дозволити собі думати про півфінал з Німеччиною. За перші 45 хвилин «трикольорові» дали Ісландії лише пару небезпечних стандартів, у другому Схеми 4-4-2 раптово припала гравцям по душі. Погба і Грізмманн прекрасно знайомі з нею по матчах за «Ювентус» і «Атлетіко», де цю тактику активно використовують. Решта притерлися по ходу другого тайму, який Франція виграла 2:0 завдяки ударному взаємодії Грізмманна і Жиру. Олів'є здорово адаптувався до цієї тактики. Головне завдання Жиру в цій схемі - звільняти простір під Грізмманна, виграючи у захисників повітря або виманюючи їх за собою (рис. 2).



Рисунок 2. Схеми звільнення від опіки Грізмманном в грі проти збірної Германії

Аналізуючи гру французів можна сказати, що нова схема дуже підходить Грізмманну (та його партнерам по команді) - він не тільки став більше бити і загострювати, він став частіше брати гру на себе. У ключовій грі з Німеччиною це вміння Антуана було особливо важливим - він п'ять разів пішов у дриблінг і Опозиції «десятки», і з лівого краю, і опиняється в глибині поля.. У цьому і криється головний французький козир.

**Висновки.** З цих матчів можна зробити висновок, що тактично кращими гравцями матчів, це була пара - Антуан Грізмманн і Олів'є Жиру. Зробивши їх зв'язкою нападників, головний тренер французів зірвав джекпот - Грізмманн і раніше вмів виконувати роль другого форварда в тактиці 4-4-2, а Жиру здорово пристосувався до неї. Завдяки їм Франція пройшла Ірландію, та й з Ісландією обидва відіграли дуже вдало. Грізмманн забив гол, зробив дві гольові передачі, а ще виконав 5 гострих передач. А Жиру не тільки відзначився дублем, а й виграв 80% верхових єдиноборств.

#### Література.

1. Футбольна статистика [Електронний ресурс] / - Режим доступу: <https://fotball24.ua>
2. Результати футбольних матчів [Електронний ресурс] / - Режим доступу: <https://myscore.com.ua>



## ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМБО

Осика Алла

Научный руководитель: Семёнов А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность.** Общими упражнениями мы совершенствуем психические и физические качества обучающегося, но изучить «Самбо» в совершенстве можно лишь путем специальных упражнений.

При прохождении специальных упражнений следует обращать внимание на развитие отдельных органов нашего тела (руки, ноги, шея и т. д.), так как развитие их играет большую роль при применении приемов в жизни.

В основе тренировки физических качеств лежит почти механическая работа мышц. Она проводится точно, согласно указаниям преподавателя, систематически и обязательно с большой настойчивостью. Эта работа не требует большого психического напряжения и считается более легкой [1].

**Результаты исследования.** Достаточно лишь неправильно разучить порядок элементов самого приема и не указывать основные правила разучивания, чтобы наступили нежелательные последствия. Например, при неправильной расстановке пар на ковре, когда группа разучивает какой-нибудь бросок, может получиться повреждение от удара одним обучающимся другого. Если при бросках не указывать на бросок в открытую сторону или не указывать на удержание противника за одежду или на умение падать при любом бросании, то можно получить повреждение [4]. Для распределения комплекса средств предлагается в годичном цикле подготовки использовать три класса болевых приемов по преимущественному использованию различных по уровню применимости технико-тактических средств с учетом координационной сложности, вариативности применения и возможности регулирования болевого воздействия:

- первый класс: болевые приемы на локтевой сустав (рычаг локтя): атакуемую руку на болевой прием перегибают через бедро, грудь, предплечье, через любую точку опоры. Необходимо учитывать технику взятия захвата. Основное положение: соперник лежит на спине. Вы сидите сбоку от него, захватив его руку между ногами, перенеся свои ноги через туловище и шею соперника. Захватив двумя руками запястье, выпрямите руку соперника в локте и плавно проведите болевой прием. Детали: ноги согните в коленях, а пятками прижмите туловище соперника к себе. Одновременно сжимая колени, плотно удерживайте атакуемую руку. Захватив двумя руками запястье, следите за тем, чтобы захваченная рука была повернута ладонью от себя (при этом локоть атакуемой руки будет направлен к атакующему). Характерные ошибки для проведения защитных действий: неплотный захват руками руки защищающегося (при этом есть возможность вывернуть руку). Отсутствие контроля за положением локтя атакуемой руки (может получиться при этом, что локоть противника повернется в сторону и в месторазгибания руки вы будете ее сгибать). Слабая работа ног (при этом захват руки и туловища будет слабым, и соперник сможет, вывернувшись, уйти);

- второй класс: болевые приемы на голеностопный сустав (ущемление ахиллова сухожилия): Ущемление ахиллова сухожилия захватом ноги противника под мышку. Боль возникает от прижатия ахиллова сухожилия к кости. Дело в том, что под ахилловым сухожилием находится область повышенной болевой чувствительности. Обычно носок ноги соперника расположен под углом  $90^\circ$  к большеберцовой кости (приблизительно). Оттягивая носок ноги соперника от себя, вы приближаете ахиллово сухожилие к кости и увеличиваете тем самым возможность применения болевого приема. Кроме того, если позволить сопернику подтянуть носок атакуемой ноги к себе и напрячь мышцы и сухожилие, то мы позволим тем самым противнику защитить район повышенной болевой чувствительности. Подводя лучевую кость под пятку, следует приблизить ее как можно ближе к пятке атакуемой ноги и провести болевой прием, так как сухожилие в этом месте меньше защищено мышцами. Основное положение: соперник лежит спиной на ковре, атакующий нападает со стороны ног, лежа на спине ногами к ногам атакуемого. Захватив правую ногу соперника под мышку, подведите лучевую кость левой руки под ахиллово сухожилие противника. Правую руку подведите под свою левую руку, захватывая руки в замок. Ногами обнимите с двух сторон атакуемую ногу соперника и сожмите своими бедрами захваченную ногу противника. Отводя левое плечо назад, оттяните носок захваченной ноги противника. Поднимая левую руку вверх, прижмите лучевой костью ахиллово сухожилие противника к кости. Одновременно опустите левое плечо вниз. Детали: прижмите левым плечом захваченную стопу противника к своему туловищу, препятствуя возможному поворачиванию ноги противника. Для усиления приема наложите сцепленные в замок руки нападающего на грудь. Во время проведения болевого приема отведите левое плечо назад. Старайтесь скрещенные на атакуемой ноге свои ноги держать строго на середине груди соперника, препятствуя его желанию сесть и приблизиться к противнику. Характерные ошибки для проведения защитных действий: неправильный захват ноги соперника (далеко от пятки). Слабый захват ноги соперника под мышкой. Слабый захват своими ногами ноги противника;

- третий класс: болевые приемы на коленный сустав (рычаг колена): Нога соперника медленно разгибается против ее естественного сгиба. Во избежание травм, поскольку нога не так легко управляема, как рука, правила спортивного самбо регламентируют направление разгибания ноги противника: «При проведении болевого приема рычаг колена перегибать ногу в колене разрешается только против ее естественного сгиба». Если при проведении болевого приема рычаг локтя закон плеч играет определенную роль, то при исполнении рычага колена точка приложения реакции опоры может сыграть решающее значение. Разогнуть сильную ногу в колене при неправильном захвате — задача довольно-таки сложная. Вариант защиты от болевого приема захватом ноги соперника между ногами. Основное положение: противник лежит на правом боку. Нападающий захватил правую ногу противника между ногами, скрестил свои ноги, сжал бедрами атакуемую ногу соперника. Правой рукой обхватите голень захваченной ноги партнера и, разгибая ногу соперника

в коленном суставе, отводя согнутые в коленях ноги назад, продвигая таз вперед, медленно проведите болевой прием. Детали: можно захватывать ногу партнера двумя руками. Для усиления движения прогнитесь в пояснице, подключая в работу мышцы спины. При исполнении приема старайтесь располагаться спиной к партнеру. Характерные ошибки для выполнения защитных действий: неправильный захват ноги противника, в результате чего нога захватывается очень низко или очень высоко; в первом случае разогнуть ногу тяжело из-за маленького рычага, во втором случае болевой прием не получится. Слабая фиксация ноги соперника, в результате чего соперник может повернуть захваченную ногу и дальнейшее проведение болевого приема станет запрещенным действием. В процессе технико-тактической подготовки освоение и совершенствование координационно-сложных элементов борьбы самбо вызывает некоторые сложности для юных самбистов тяжелой весовой категории. К числу таких элементов относятся большинство приёмов из группы «Броски ногами» и «Броски руками», а также комбинации из нескольких действий и переходы из стойки в партер при выполнении болевых приёмов в условиях учебно-тренировочных поединков. В то же время, начинающие самбисты тяжелой весовой категории, успешно осваивают большинство технико-тактических действий из группы «Броски туловищем» и «Удержания» [2,3].

**Выводы.** Самбо - относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств и национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

#### **Литература.**

1. Лукашев М. Н. Родословная самбо. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 160 с.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. — М.: Физкультура и спорта, 1983. — 256 с.
3. Харлампиев А. А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933—1944. — М.: Журавлёв, 2003. — 160 с.
4. Шулика Ю. А. Боевое самбо и прикладные единоборства. — Р-н/Д: Феникс, 2004. -224 с.

## **ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА**

Остахов Вадим

Научный руководитель: доц. Курилко Н.Ф.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Волейбол - это вид спорта который стремительно набирает популярность это выражается в растущем количестве волейболистов, и в растущем числе стран-членов международной федерации волейбола. По

своей распространённости эта игра занимает ведущее положение на мировой спортивной арене

**Результаты исследований.** В волейбол был изобретён в 1979 году. Его основателем является Джо Гарсиа. Играют по два, три или четыре человека. Игра ведётся до пятнадцати, восемнадцати или двадцати одного очка. Среди волейболистов немало представителей классического волейбола. В начале восьмидесятых годов бизнесмен Майк Майк О'Хара основал компанию «Волейбол интернэшнл инк».

**Фаустбол.** В англоязычных странах принято называть «фистбол». Этот вид спорта является одним из старейших. В Италии в 1555 году были приняты первые правила. А в конце девятнадцатого века играть в фаустбол начали в Германии. Сейчас данная игра распространена в европейских странах. В фаустбол играют две команды по пять человек в каждой. Игра состоит из двух таймов. Каждый тайм длится по пятнадцать минут. Ничья в матче исключается, поэтому назначаются дополнительные пять минут. Мяч немного тяжелее волейбольного. А вот вместе сетки используется верёвка.

Уильям Дж. Морган считается основателем волейбола. Он – преподаватель физического воспитания колледжа Ассоциации молодых христиан. Он подвесил теннисную сетку в спортивном зале девятого февраля 1895 года. Число участников не было ограниченным. Они перебрасывали через неё баскетбольную камеру. Сначала эта игра носила название «минтонет». Позже Альфред Т. Хальстед назвал эту игру «волейбол».

В Соединённых Штатах Америки в 1897 году были опубликованы первые правила волейбола: мяч окружностью 63,5—68,5 см, массой 340 г и размер площадки 7,6 x 15,1 м. Со временем, правила совершенствовались. Основные правила, которые дошли до наших дней: с 1917 года – розыгрыш партии ограничен пятнадцатью очками, высота сетки – 2 метра и 43 сантиметра, с 1918 года - количество игроков на площадке – шесть, а с 1922 года разрешили не более трёх касаний мяча.

Общенациональные соревнования были проведены в 1922 году. В Бруклине чемпионат YMCA состоялся с участием двадцати трёх мужских команд. Национальные федерации СССР, США и Болгарии были организованы в 1920 – м году. Блок, подача, передачи и атакующий удар были организованы в этот же период. Тактика командных действий возникает на их основе. Групповой блок и страховка появились только в 1930 – е годы. Идея организовать технический комитет по волейболу возникла в 1936 году. А также была организована комиссия, в которую вошли тринадцать стран Европы, четыре страны Азии и пять стран Америки. Комиссия приняла в качестве современных правил – американские.

Международные контакты начали расширяться только после Второй мировой войны. В Париже восемнадцатого- двадцатого апреля состоялся первый конгресс Международной федерации волейбола. А первый чемпионат мира среди мужских команд прошёл в 1949 году. В Марселе в 1951 году FIVB было утверждено официальные международные правила. А также были разрешены замены игроков, матчи как мужских и женских команд стали

проводиться в пять партий. Поль Либо, французский архитектор, стал первым президентом FIVB. После этого, он неоднократно переизбирался на этот пост.

Волейбол в 1957 году был признан олимпийским видом спорта. После проведения Олимпиады в Токио, было принято решение внести в правила игры существенное изменение – блокирующим разрешили переносить руки над сеткой в сторону соперника.

В соревнованиях 1960 – 1970 – х годов добивались национальные сборные команд Польши, Румынии, Японии, СССР, Чехословакии. Сборные СССР и Японии соперничали за золотую медаль на первых олимпийских турнирах. Сборные ГДР, Польши и Румынии также добились определённых успехов. Сборная Кубы в женском волейболе в 1978 году стала серьёзным соперником для Советского Союза.

Поля Либо в 1984 году сменил президент FIVB доктор Рубен Акоста. Он является адвокатом из Мексики. Рубен Акоста осуществил различные изменения в правилах игры. Он повысил зрелищность соревнований. В 1988 в Сеуле состоялся XXI конгресс FIVB. Тогда приняли многочисленные изменения в регламенте пятой партии.

В девяностые годы был установлен «потолок». Для первых четырёх партий – семнадцать очков. Техника и тактика игры продолжали совершенствоваться. В восьмидесятых годах, появилась подача в прыжке. Боковая передача практически исчезла, а частота нападающих ударов с задней линии увеличилась. В способах приёма мяча также произошли перемены. Приём снизу стал главным, а вот приём сверху практически исчез. Ранее все шесть игроков были задействованы в игре, а с 1980 – х годов выполнение данного приёма – это обязанность доигровщиков. Игра стала не только быстрой, но и силовой.

Изменения в волейболе послужили к изменениям в атлетической подготовке спортсменов. Например, в семидесятые годы не разрешалось играть игрокам, у которых рост был более двух метров. В девяностых годах всё изменилось. Команды высокого класса классифицируются игроками высокого роста, а ниже 200 сантиметров могут быть только либеро и связующий. Сильными командами стали сборные Кубы, Италии, Югославии и Бразилии. Мировая Лига стала разыгрываться с 1990 года. Каждый год проводят соревнования, которые увеличивают популярность волейбола во всех странах мира. В Италии с 1980 года создавалась первая профессиональная лига. Зал славы в 1985 году был открыт в Холиоке. Сюда занесли имена самых выдающихся игроков и команд.

С 2006 года FIVB объединяет двести два национальных федераций волейбола. Одним из самых популярным видов спорта на Земле является волейбол. Вэй Цзичжун в августе 2008 года стал новым президентом FIVB. Волейбол, как вид спорта, развит в следующих странах: Россия, Италия, США и Бразилия. Среди женщин чемпионом мира является сборная России, а среди мужчин – сборная Бразилии. Волейбольные правила совершенствуются с каждым годом. В 2009 году были внесены некоторые изменения. В Дохе на клубном чемпионате мира была опробована «золотая формула». Принимающая

команда должна проводить с задней линии. Это считается нововведением на практике.

Редакция правил волейбола гласит, что игрокам оборонительного плана разрешается находиться на площадке в течение всего матча. В то время, когда либеро находится на задней линии, ему можно защищаться, отдавать передачу и переводить мяч в сторону соперника. Атаковать в прыжке либеро категорически запрещено. Благодаря специальным правилам замен игроки входят в игру неограниченное количество раз. Когда либеро было запрещено подавать подачу, то последние должны разрешать игроку, который выполняет подачу, прежде чем выйти вместо него на площадку.

**Выводы.** Игра в волейбол стала не только чисто спортивной, но и происходит развитие волейбола как игры ради отдыха, игра в волейбол стала средством организации досуга, поддержания здоровья и восстановления работоспособности.

### **Литература.**

1. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте.- Киев: Вища школа, 1997.- 583с.
2. Теория и методики физического воспитания: Учебник для ВУЗов. / Под редакцией Б.А. Ашмарина. - М Просвещение, 1990. - 304с.
3. Фурманов А.Г., Болдырев Д.М. Волейбол. - М.: Физкультура и спорт, 1983

## **РОЛЬ ЗАКОНУ УКРАЇНИ “ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ” В ОРГАНІЗАЦІЇ ГАЛУЗЕВОГО УПРАВЛІННЯ”**

Приз Володимир

Науковий керівник: викладач Борецька Н. А.

*Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*

**Актуальність проблеми.** Першочерговим завданням держави та суспільства, а отже і органів управління фізичною культурою і спортом, – є турбота про громадянина, його здоров'я, надання можливостей для активного заняття фізичною культурою і спортом. Майбутнє нашої країни визначається здоров'ям нації, що веде до посилення ролі фізичної культури та спорту в діяльності державних органів. Якісна реалізація функцій державного управління щодо розвитку фізичної культури і спорту є можливою, виключно, за умови впровадження взаємопов'язаних із ними методів, що відповідають меті та змісту управлінської діяльності.

На сучасному етапі розвитку українського суспільства всебічна підтримки сфери фізичної культури і спорту з боку держави є актуальною. У законодавчій сфері фізичної культури і спорту сьогодні відбувається чимало складних перетворень, зумовлених виконанням основних положень Закону України “Про фізичну культуру і спорт” 1993 р.. За останні кілька років здійснено активні заходи щодо правового, програмно-нормативного та науково-методичного забезпечення функціонування галузі. Водночас, на думку провідних теоретиків і практиків сучасного фізкультурно-спортивного руху серед яких Герцик М. С.,

Дутчак М. В., Мічуда Ю. П., Олійник М. О., невирішеними залишаються стратегічні питання формування та подальшого розвитку організаційної структури галузі [4].

У статті 3 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” 1993 р. відзначається, що держава регулює відносини у сфері фізичної культури і спорту шляхом формування державної політики у цій сфері, створення відповідних державних органів, фінансового, матеріально-технічного, кадрового, інформаційного, нормативно-правового та іншого забезпечення розвитку фізичної культури і спорту, а також визнання широкого самодіяльного статусу фізкультурно-спортивного руху в Україні і комплексної взаємодії державних органів з громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості [4].

Ситуація в сфері фізичної культури та спорту залишається складною. Найгострішою проблемою є низький рівень залучення населення до занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості. За очікуваною тривалістю життя населення України посідає одне з останніх місць в Європі [2].

Загалом можемо погодитися з думкою видатного вченого в цій галузі, Вацебою О., що спеціальних досліджень, присвячених організаційно-управлінським та правовим питанням розвитку фізичної культури і спорту на сучасному етапі недостатньо [1].

**Виклад основного матеріалу.** Закон України “Про фізичну культуру і спорт” було прийнято Верховною Радою України 24 грудня 1993 р., як результат законодавчої ініціативи Міністерства України в справах молоді і спорту та депутатської комісії Верховної Ради України в справах молоді і спорту.

У статті 1 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” сказано, що фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, яка спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості [5]. Фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної та трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних і творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх відносин між народами і зміцнення миру.

В умовах глобальних трансформацій соціально-економічної системи нашої країни потребують докорінного перегляду засад формування організації державного управління сферою фізичної культури і спорту. Сучасні тенденції розвитку галузі свідчать про наявність інтеграційних процесів, які спрямовані на приведення у відповідність вітчизняних управлінських стандартів і норм сфери фізичної культури й спорту до рівня провідних країн світу.

Особливістю управління у галузі фізичної культури і спорту відповідно до Закону України “Про фізичну культуру і спорт” органами загальної компетенції є те, що вони здійснюють зазначену діяльність і разом з тим розв'язують інші завдання, віднесені до їхньої компетенції, – розвиток економіки, соціальної сфери, національної безпеки та оборони тощо. Органи міжгалузевої компетенції координують діяльність інших органів виконавчої

влади з вирішення окремих питань міжгалузевого характеру. Цю групу представлено переважно державними комітетами та деякими міністерствами. На відміну від них, для органів галузевої компетенції управління у галузі фізичної культури і спорту є основним або одним з основних напрямів їхньої діяльності. Отже, розглянемо більш детально це питання.

До системи державних органів загальної компетенції, які здійснюють управління у галузі фізичної культури і спорту, належать: Верховна Рада України, Кабінет Міністрів України, місцеві органи виконавчої влади [3].

Міністерство молоді та спорту України є центральним органом виконавчої влади, діяльність якого спрямовується і координується Кабінетом Міністрів України. Міністерство молоді та спорту України входить до системи органів виконавчої влади і є головним органом у системі центральних органів виконавчої влади з формування та забезпечення реалізації державної політики у сфері освіти і науки, інновацій та інформатизації, інтелектуальної власності, молоді, фізичної культури та спорту.

Організаційні основи системи фізичної культури і спорту в Україні є сукупністю її різноманітних форм, управління і контролю, а також характеру взаємодії цих форм із відповідними державними і громадськими органами країни. В Україні, як у багатьох інших державах, склалися дві основні форми управління сферою фізичної культури і спорту: державна і громадська [5].

Державна форма організації роботи з фізичної культури і спорту передбачає управління державними установами, які працюють за державними програмами і проводять заняття різноманітними видами фізичних вправ. Ця форма організації має за мету забезпечення всебічної фізичної підготовки, збереження й зміцнення здоров'я різних груп населення, забезпечення гармонійного фізичного розвитку дітей, професійно-прикладної та військово-прикладної підготовки молоді.

Громадська форма фізкультурно-спортивного руху включає мережу різноманітних профспілкових, молодіжних, кооперативних, науково-технічних, культурно-освітніх, воєнізованих та інші добровільних об'єднань, які опікуються задоволенням різноманітних потреб різних верств населення, в тому числі фізкультурно-спортивних. Вся навчально-спортивна і виховна робота в самодіяльних організаціях будується на основі типових програм і положень, рекомендаційного характеру.

Всі організації, що забезпечують функціонування галузі, об'єднані спільною метою і завданнями, що полягають у задоволенні індивідуальних та суспільних запитів і потреб громадян України у фізичній і спортивній підготовці.

Починаючи з 1994 р. видано 16 указів з питань розвитку фізичної культури і спорту, серед яких “Про затвердження Цільової комплексної програми Фізичне виховання здоров'я нації”, “Про додаткові заходи щодо державної підтримки розвитку фізичної культури і спорту в Україні”, “Про державні стипендії чемпіонам і призерам Олімпійських, Паралімпійських та Дефлімпійських ігор”, “Про Національну доктрину розвитку фізичної культури і спорту”. В останній затверджено систему концептуальних ідей і поглядів на



роль, організаційну структуру та завдання фізичної культури і спорту в Україні на період до 2016 р. [2]. За рішенням Уряду формується мережа центрів фізичної культури і спорту інвалідів та центрів фізичного здоров'я населення, функціонує штатна збірна команда України та Національний антидопінговий центр, встановлено 100 стипендій Кабінету Міністрів України для видатних спортсменів, тренерів та діячів фізичної культури і спорту.

Також наголосимо, що в статті 5 Закону України “Про фізичну культуру і спорт” зазначеного – фізкультурний рух в Україні спирається на різнобічну діяльність громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості. Первинною ланкою самодіяльності організації фізкультурного руху є колективи фізкультури на підприємствах, в установах, організаціях, що об'єднують на засадах добровільності громадян за їх інтересами у фізкультурно-спортивному русі [5].

Для підвищення рівня охоплення населення масовим спортом, за яким Україна суттєво поступається провідним країнам, Міністерством України у справах сім'ї, молоді та спорту вживаються такі заходи:

- розроблено соціальні нормативи рівня забезпеченості населення спортивними спорудами, удосконалюється відомча нормативна база;
- проводиться разом з Міністерством освіти і науки України робота з підвищення ефективності фізичного виховання у навчальних закладах;
- здійснюється методичне та організаційне супроводження фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення;
- реалізується разом з місцевими органами виконавчої влади та місцевого самоврядування програма облаштування сучасних спортивних майданчиків.

Загальне враження від законодавчої бази та сфери державної політики щодо реалізації галузевого управління в сфері фізичної культури і спорту позитивне. Але треба додати, що для покращення ефективності управління фізичною культурою та спортом в Україні на законодавчому рівні необхідно закріпити сучасний понятійний апарат фізичної культури та спорту, надати дієвих повноважень управлінським органам. Необхідно створити нову юридичну базу для регулювання відносин в сферах дитячого, юнацького і професійного спорту, врегулювати правове становище спортсменів у всіх видах спорту, забезпечити створення сприятливих умов для фізичного виховання і фізичного розвитку населення [4].

Виведення галузі з критичного стану, в якому вона перебуває нині, неможливе лише зусиллями громадських органів управління в галузі фізичної культури і спорту, діяльність яких здебільшого неефективна і відображає неспроможність держави здійснювати ефективне керівництво галуззю. Це видається можливим шляхом посилення ролі держави в цих процесах, з використанням механізму поглибленої централізації та розширення владних повноважень відповідних виконавчих органів у сфері фізичної культури і спорту.

**Висновки.** Підсумовуючи треба сказати наступне, що законодавство й управлінські методи у сфері фізичної культури та спорту необхідно

удосконалювати. Ефективність управління у сфері культури і спорту залежить від оптимального співвідношення принципів централізації й децентралізації управління, що передбачає чіткий розподіл повноважень і відповідальності між місцевими, регіональними і центральними органами управління.

Разом з тим слід зазначити, що процес державного управління у сфері культури і спорту має здійснюватися на основі послідовної демократизації всієї системи управління. У зв'язку з цим уявляється доцільно доповнити систему державного управління у сфері культури і спорту громадсько-державним управлінням, в якому головну роль відіграватиме громадськість, а органи державного управління повинні лишатися лише виконавцями рішень, прийнятих демократичним шляхом. Державні органи мають трансформувати вимоги суспільства в державну політику і закони, а потім їх реалізувати. Цей механізм взаємодії поширюється на широку участь усього суспільства у формуванні державної політики.

Отже, імплементацію Закону України “Про фізичну культуру і спорт” необхідно проводити на всіх рівнях одночасно і ефективно. Роль останнього в галузевому управлінні залишається неоднозначною, співвідношення норм до їх реалізації замала, тому й не ефективна. Головним чинником покращення – є підтримка державної політики в сфері культури і спорту органами на місцях та її доповнення відповідно до запитів громадськості.

### **Література**

1. Вацеба О. М. Тенденції розвитку наукових досліджень в галузі фізичної культури та спорту серед молодих вчених України / О. М. Вацеба // Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. галузі фізичної культури і спорту. – Л.: ЛДІФК, 2000. – Вип. 4. – С. 5–9.
2. Гасюк І. Л. Державне управління фізичною культурою та спортом: стан та перспективи розвитку: монографія / І. Л. Гасюк. — Х.: ПП Балюк І. Б., 2011. – 432 с.
3. Гасюк І. Методи державного управління фізичною культурою і спортом: методологічний аспект / І. Гасюк // Ефективність державного управління: зб. наук. праць. – 2010. – Вип. 25. – С. 45-49.
4. Закон України “Про фізичну культуру і спорт” [Електронний ресурс]. – 1994. – 24 грудня. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/3808-12>
5. Кузьменко О. О. Сучасний стан державного управління фізичною культурою та спортом в Україні та Європі // О. О. Кузьменко [Електронний ресурс] // [archive.nbuv.gov.ua](http://archive.nbuv.gov.ua) . – Режим доступу: [http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc\\_gum/Dtr\\_du/2011\\_3/files/DU311\\_07.pdf](http://archive.nbuv.gov.ua/Portal/soc_gum/Dtr_du/2011_3/files/DU311_07.pdf)

## **ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ**

Прозапас Ігор

Науковий керівник: викладач Вертилевський О.І.

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

**Актуальність.** Футбол – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю, великим напруженням ігрових дій, які потребують від

гравця мобілізації функціональних можливостей та високого розвитку всіх рухових здібностей людини. Висока динаміка ігрових дій, швидка зміна ситуацій, безпосередньо жорстока боротьба з суперником, обмеження часу на оцінку ігрових ситуацій і прийняття рішення та виконання прийомів. Футбол – це спортивна гра, в яку грають дві команди по одинадцять гравців в кожній, серед яких по одному воротарю.

Як зазначає Л. Матвеев, «у підготовці спортсмена обґрунтовано розрізняють і ті розділи, які називаються загальна і спеціальна підготовка» [5]. До загальної підготовки цей відомий фахівець відводить те, що не зводиться до спортивної спеціалізації, але будує і оптимізує передумови прогресування спортсмена у обраного виду спорту шляхом сприяння загального підйому рівня функціональних можливостей спортсмена, його різнобічному розвитку, збагаченню знаннями, вміннями та навичками, що сприяють удосконаленню. А спеціальну підготовку складає те, що має відношення до предмету спортивної спеціалізації з наростаючою поглибленою адаптацією спортсмена до обраної змагальної діяльності [5].

**Мета статті:** розкрити особливості спортивного тренування футболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Спортивне тренування юних футболістів – складний і цілеспрямований процес виховання та навчання. Його основна мета – використовуючи специфічні засоби і методи, досягти максимальної підготовленості кожного гравця на основі гармонійного розвитку його особистості. А головне завдання спортивного тренування юних футболістів – сприяння розвитку у гравців таких фізичних і психічних якостей, таких здібностей, які дозволяють у повному обсязі засвоїти футбольні навички.

Значення технічної підготовки в спорті розкриті в працях В. Платонова, М. Озоліна, Ю. Желєзняка та ін. [2]. А технічній підготовленості футболістів приділялася і приділяється увага з боку таких фахівців як, В. Соломко, Г. Лісенчук, Є. Столітенко, Б. Цирик, Л. Качані, Л. Горський тощо [4, 5].

На думку Л. Качані та Л. Горського, «зміст спортивного тренування футболістів складають: технічна та тактична підготовка; фізична підготовка; психічна підготовка» [4, с.17]. У тривалому процесі тренувань співвідношення окремих елементів знаходиться у динамічній рівновазі. Великої уваги потребує постійний взаємозв'язок цих елементів.

Мета кожної команди – забити м'яч у ворота суперника і завадити йому оволодіти м'ячем та забити його у ворота власної команди. Перемагає в грі та команда, яка заб'є більшу кількість голів за ігровий відрізок часу.

На думку провідних фахівців з футболу, для того щоб виконати удар по воротах і забити його футболісту – необхідно подолати опір суперника, що можливо лише у тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки гри, ефективно взаємодіють з партнерами, швидко приймають правильне рішення, вміють динамічно переміщуватись, раптово змінювати напрямок і швидкість руху. Ігрова діяльність футболістів, як і всіх представників спортивних ігор – це не лише сума окремих прийомів захисту та нападу, а і сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності,

яка повинна бути спрямована на досягнення загальних інтересів команди і спиратися на ініціативу та творчу активність кожного гравця [4, с.19].

Як вважають А.М.Зеленцов та В.П.Ткачук, в сучасному футболі кожен гравець повинен не лише вміти нападати, але й допомагати команді активно захищати власні ворота. Для ефективних дій в захисті, вдалого відбору м'яча у суперника, блокування удару по воротах необхідно своєчасно та правильно реагувати на всі його дії, враховуючи розташування гравців команди суперника, партнерів та місце знаходження м'яча.

Футбол сприяє розвитку швидкості, спритності, витривалості, сили та стрибучості. Протягом гри футболіст виконує значну за об'ємом та високу за навантаженням роботу, що сприяє підвищенню рівня функціональних можливостей людини, виховує морально-вольові якості. Різноманітна та велика за об'ємом рухова діяльність на фоні зростаючої втоми та вимагає прояву вольових якостей, необхідних для підтримки високої ігрової діяльності [2, с.51-52].

Дослідження А.В.Дублінського довели, що в ході змагань футболісти виконують великий об'єм роботи. Так за одну гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 10000-15000 метрів, виконуючи при цьому 50-70 стрибків, велику кількість ривків (до 150-180), прискорень та зупинок. Переміщення на високій на значну відстань сполучається з передачами м'яча та ударами по воротах. В ході гри футболіст виконує значну кількість ударів по м'ячу головою, що вимагає значної силової підготовленості. Дослідження, проведені фахівцями з футболу довели, що футболісти, які беруть участь в грі без зміни, безпосередньо володіє м'ячем всього 5-8 хвилин, а інший час – грає без нього [1, с.36-37].

В основі гри лежить боротьба двох команд, гравці яких сполучені однією метою – перемогти. Намагання здобути перемогу вимагають від спортсменів колективних дій.

**Висновок.** На сучасному етапі футбол є однією з найбільш видовищних і популярних спортивних ігор. Ігрова діяльність футболістів, як і всіх представників спортивних ігор – це не лише сума окремих прийомів захисту та нападу, а і сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, яка повинна бути спрямована на досягнення загальних інтересів команди і спиратися на ініціативу та творчу активність кожного гравця.

#### **Література.**

1. Дулібський А.В. Техніко-тактична підготовка юних футболістів / А.В. Дулібський, Й.Г. Фалес – Київ, 2001. – 61 с.
2. Зеленцов А.М. Тактика и стратегия футбола / А.М. Зеленцов, В.В.Лобановский, В.П. Ткачук, А.И. Кондратьев. – К.: Олімпійська література, 1989. – 192 с.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2004. – 508 с.
4. Качани Г., Горский Л. Тренировка футболистов / Г.Качани, Л.Горский. – К.: Братислава, 1984. – 182 с.

5. Лисенчук Г.А. Отбор и прогнозирование достижений как инструмент управления соревновательной деятельностью в футболе / Г.А. Лисенчук, В. Догададо, В. Колотов // Наука в олимпийском спорте . – 1997. – №1. – С. 57-63

## **ВЛИЯНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА**

Просторов Николай

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

*Херсонский государственный университет*

**Постановка проблемы.** Сохранение равновесия в статике и в динамике – одно из важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой. Главными факторами, обуславливающими способность к сохранению равновесия, является совокупная мобилизация возможностей зрительной, слуховой, вестибулярной, соматосенсорной систем. Выключение из работы любой из этих систем приводит к снижению способности спортсмена к поддержанию равновесия. Способность к поддержанию эффективной позы, сохранению устойчивости в гимнастических видах спорта определяется такими специфическими факторами, как способность дифференцировать пространственно-временные и динамические параметры движений, не нарушая положения всего тела. Большое значение имеют способности спортсмена стабилизировать положения голеностопных, коленных и тазобедренных суставов. Значимая роль отводится статической силе и силовой выносливости мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук [1, 3].

**Результаты исследования.** Анализ научно-методической литературы показал, что в теории и практике физического воспитания и спорта накопились факты, которые свидетельствуют о том, что ядром структуры спортивного упражнения является поза тела и технологии (механизмы) их «встроенности» в целостные двигательные действия.

В механике твердого тела различают четыре вида равновесия: устойчивое, неустойчивое, ограниченно-устойчивое и безразличное. Устойчивое равновесие характеризуется возвратом в прежнее положение при любом отклонении. Это положения, в которых общий центр массы тела расположен ниже опоры [2].

Неустойчивое равновесие – общий центр массы тела располагается выше опоры, и если опора недостаточна, возникает момент силы тяжести, "опрокидывающий" тело до положения устойчивого равновесия (падения, спады из упоров и стоек в вис, движения с использованием махов). При таком виде равновесия даже малое отклонение вызывает еще большее отклонение и тело само не может возвратиться в прежнее положение. При этом неизбежно возникающие колебания тела вызывают появления сил, которые не только не возвращают тело в положение равновесия, но, напротив, увеличивают его первоначальное отклонение от первой позы и в результате могут привести к падению.

Безразличное равновесие – когда при любых отклонениях тела равновесие сохраняется, действие силы тяжести не изменяется. Положение спортсмена лежа на полу, является примером безразличного равновесия [1,3].

Чаще встречается ограниченно-устойчивое равновесие, при котором происходит отклонение тела до потенциального барьера и возвращение его в устойчивое положение, возникает момент устойчивости.

Ограничено-устойчивое равновесие является наиболее сложным и существенным для спорта и включает в себя признаки всех перечисленных ранее видов равновесия. Основными факторами устойчивости являются размеры площади опоры, степень удаления проекции общего центра масс от краев опоры, высота расположения общего центра масс над опорой и масса тела. Важным показателем является также угол устойчивости. Это угол, образованный вертикальной проекцией основного центра масс (ОЦМ) на плоскость опоры и линией, опущенной от ОЦМ к краю опоры в направлении возможного смещения тела. Два таких угла, взятые в одной плоскости, образуют угол равновесия. Чем ниже расположен ОЦМ и чем больше площадь опоры, тем больше углы и тем выше устойчивость тела спортсмена [2].

Статическое равновесие в гимнастике и акробатике – это мнимая статика. В действительности же удержание такого равновесия представляет собой управляемый процесс, связанный с непрерывным движением в системе (динамикой). Поэтому целесообразно рассматривать такое понятие как статодинамическая устойчивость.

Способность тела спортсмена сопротивляться всякому, хотя бы и малому, нарушению его равновесия называется статической устойчивостью тела. Способность тела возвращаться к первоначальному положению равновесия по прекращении действия на тело сил, нарушающих это равновесие, называются динамической устойчивостью тела. Многие движения человека по сохранению устойчивости имеют условно-рефлекторную природу [1, 2].

В настоящее время, с появлением современных батутов, изменилась техника прыжков на батуте. Существенно возросли высота и амплитуда прыжков. Статодинамическая устойчивость определяется способностью спортсмена экономически и с высоким эффектом удерживать определенные позы, видоизменять их, добиваясь гармонии в движениях [3].

Метод позных ориентиров движений предусматривает и ориентирует тренера на то, что:

1. Поза тела при выполнении спортивного упражнения должна быть такой, чтобы ее положение автоматически предопределяло бы биомеханику предыдущих и последующих движений.

2. Поза тела при выполнении спортивного упражнения должна обуславливать соединение и направленность предыдущих и последующих движений, тем самым облегчая контроль за движениями в процессе мультипликации поз тела.

3. Необходимо, чтобы в предыдущем элементе (позе) было заложено, как возможно больше качеств предыдущего элемента (позы). Оптимальное соотношение структур и функций между ними позволяет осуществить переход

от одного элемента (позы) к другому с минимальными двигательными перестройками.

4. Поза тела является одним из важнейших элементов управления движениями при выполнении спортивных упражнений. Каждая фаза движения содержит ведущий элемент координации, который может быть определен на биомеханическом, физиологическом, психологическом и педагогическом уровнях. Техническая структура гимнастических элементов включает в себя три соподчиненных уровня – периода, стадий, фаз [2, 3].

В фазах определяют предельные (пограничные) положения и управляющие элементы, что позволяет существенно упорядочить описание спортивной техники. Фазы технических действий включают в себя более мелкие компоненты. Например, фаза основных действий полета при выполнении двойных и тройных сальто в группировке включает в себя подфазы группирования и удержания группировки. Ведущий элемент координации предопределяет развитие управляющего действия в конкретной фазе движения, придает ей специфическую форму и характер, и определяет ее структуру [1, 2].

**Выводы.** В механике твердого тела различают четыре вида равновесия: устойчивое, неустойчивое, ограниченно-устойчивое и безразличное. Рассмотрение спортивной техники упражнений с позиции метода ориентиров движений положено в основу разработки концепции стратегии управления статодинамической устойчивостью тела спортсмена и системы тел.

#### **Литература.**

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Берштейн. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 288 с.
2. Болобан В.Н. Обучение акробатическим упражнениям балансового типа движений системы тел / В. Н. Болобан // Наука в олимпийском спорте, 2008. - № 1.- 31 с.
3. Оцупок А.П. Методика обучения упражнениям спортивных видов гимнастики и прыжков на батуте с учетом феномена функциональной асимметрии / А. П. Оцупок // Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. - Киев, 1984. – 24 с.

## **ІСТОРИЧНА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ В УКРАЇНІ**

Сергієнко Катерина

Науковий керівник: Кравченко О.С.

*Харківський національний економічний університет ім. Семе́на Кузне́ця*

**Постановка проблеми.** Досягнення України в спорті не стоять на місці, з кожним роком, з кожним проведенням змагань, як на дуже високому рівні, так і не дуже. зростають і підіймають сучасний розвиток спорту на небачену раніше висоту. Тому, дуже важливо проаналізувати цей шлях розвитку і провести паралелі між початковим етапом і теперішнім.

**Мета роботи:** вивчити на основі літературних джерел динаміку розвитку спортивних досягнень.

**Виклад основного матеріалу.** Розглянемо кращі спортивних досягнень на основі виступу наших спортсменів на Олімпійських іграх. Вперше наша олімпійська збірна, як незалежна держава виступила на 17 зимових Олімпійських іграх 1994 року в Ліллекхамері (Норвегія). Дебют України виявився вдалим - одне «золото» фігуристки Оксани Баюл і «бронза» біатлоністки Валентини Цербе. Далі розглянемо Ігри XXVI Олімпіади 1996 Атланта США 19 Липня - 4 серпня. Українська збірна виступила успішно, здобувши 23 медалі, 9 з них золоті. Принесли славу нашій країні Ігри XXVII Олімпіади 2000 Сідней (Австралія) 15 вересня - 1 жовтня. На увесь світ стала відома наша золота «рибка» - Яна Клочкова, виборовши 2 золотих та 1 срібну медалі у плаванні, а також стрілок-стендовик Микола Мільчев. Срібні медалі дісталися нашим лучникам, гімнасткам та велосипедистам (трек), Д. Силантьєву (плавання), С. Доценку і А. Котельніку (бокс) та Д. Солдадзе (греко-римська боротьба).

Літні Олімпійські ігри в Китаї в 2008 р принесли Україні чимало медалей. У загальнокомандному заліку ми посіли 11-е місце, завоювавши всього 27 нагород: 7 золотих, 5 срібних і 15 бронзових. У 2012 р в Лондоні на літніх Паралімпійських іграх наші спортсмени показали приголомшливі результати і завоювали 84 медалі. Тоді Україна розташувалася на 4-му місці, пропустивши вперед Китай, Росію та Великобританію. На Олімпійських іграх в Ріо в 2016 р українська тенісистка Еліна Світоліна у чвертьфіналі перемогла Серену Вільямс, першу ракетку світу. Світоліна виграла в двох сетах з рахунком 6:4 і 6:3.

Хочу виділити світові рекорди наших спортсменів. У 1994 р український легкоатлет Сергій Бубка вперше в історії стрибнув з жердиною на висоту більше 6 м. Він поставив світовий рекорд - 6,14 м. У 2014 р француз Рене Лавініел підкорив нову висоту - 6,15 м, але в закритому приміщенні. Всього Сергію Бубці належить 35 світових рекордів. Рекорд Інеси Кравець в потрійному стрибку на 15,5 м, який вона поставила в 1995 р, не можуть побити досі. У тому ж році вона стала чемпіонкою світу серед легкоатлетів, а в наступному - олімпійською чемпіонкою Ігор в Атланті.

Лілія Подкопаєва в 1996 р на Олімпійських іграх в Атланті завоювала абсолютну першість зі спортивної гімнастики. Її подвійне сальто вперед з переворотом на 180 градусів до сих пір ніхто не може повторити. Яна Клочкова - чотириразова олімпійська чемпіонка з плавання і найтитолованіша спортсменка України в історії Олімпійських ігор. За весь час Клочкова завоювала 10 золотих медалей чемпіонату світу і 19 разів ставала чемпіонкою Європи. У 2015 р Олег Верняєв став першим українцем, який завоював Кубок світу зі спортивної гімнастики. Протягом року він отримав дві золоті медалі чемпіонату Європи, дві золоті медалі Європейських ігор, шість медалей на Універсіаді та срібну медаль на чемпіонаті світу.

Найсильніша людина планети - українець Василь Вірастюк. Свій титул він підтвердив в 2004-му та 2007 рр Вірастюк поставив безліч світових рекордів, зокрема зумів зрушити з місця 5 трамвайних вагонів вагою понад 100 т і простягнув 7 легкових автомобілів на 25 м. Ще один український богатир -



Дмитро Халаджі - теж має в своєму арсеналі кілька світових рекордів, але найвідоміший він поставив в 2007 р Халаджі підняв трубу вагою 1,022 т і протримав її 12,5 с. Він також зав'язав 6 20-сантиметрових цвяхів за 1,5 хв. і підняв однією рукою 152-кілограмовий камінь, побивши рекорд давньогрецького Бібона. Українські силачі проявляють себе з раннього дитинства. Так 8-річний сумчанин Єгор Леоненко став найсильнішим хлопчиком в світі. При вазі 39 кг Єгор підняв штангу в 41 кг, за що отримав кубок і побив попередній рекорд в 37,5 кг, встановлений американцем Ракімом Ведінгтоном.

На рахунку українських боксерів братів Кличків всі пояси. Після перемоги Віталія Кличка над чемпіоном світу у важкій вазі за версією WBC Семюелом Пітером українці поставили світовий рекорд. Брати вперше в історії світового боксу одночасно завоювали титули чемпіонів світу в надважкій вазі за версіями найпрестижніших світових організацій - WBC, IBF, IBO і WBO. У 2015 року, відразу двох українців визнали найкращими борцями на планеті. Оксана Гергель очолила рейтинг United World Wrestling в категорії 60 кг, а Жан Беленюк завоював золото в чемпіонаті світу з боротьби.

Нашу країну також знають і у футболі. У 2009 р український «Шахтар» здобув Кубок УЄФА. Обігравши у півфіналі інший вітчизняний футбольний клуб - «Динамо», «гірники» зустрілися з німецьким «Вердером» і здобули перемогу з рахунком 2:1. Київське «Динамо» під керівництвом Валерія Лобановського в 1999 р досягло піку на європейській арені. Тоді «синьо-жовті» всуху розгромили чинного володаря Кубка чемпіонів - мадридський «Реал». Андрій Шевченко - кращий бомбардир турніру - забив два голи. У 2004 р український нападаючий Андрій Шевченко виграв для «Мілана» чемпіонське звання і став кращим бомбардиром турніру, забивши 24 голи. Спортсмена нагородили «Золотим м'ячем» як кращого футболіста Європи. 19-річний Олександр Зінченко обійшов Андрія Шевченка і став наймолодшим голеадором в історії збірної України. У своєму другому матчі він забив гол румунській команді на третій хвилині після виходу. Футболіст на той момент був молодший попереднього рекордсмена на 49 днів.

Наші співвітчизники відомі ще у такій сферах спорту як шахи. У 2002 р на шаховому чемпіонаті світу за версією ФІДЕ в Москві здобув перемогу українець Руслан Пономарьов. У фіналі він бився зі своїм земляком - Василем Іванчуком. 18-річний Пономарьов побив рекорд самого Каспарова і став наймолодшим чемпіоном світу. Дівчата-шахістки нітрохи не відстають. Українки ставали чемпіонками світу з шахів двічі: в 2012 р пальму першості виборола Анна Ушеніна, а в 2015-му титул перейшов до Марії Музичук.

Стан спорту в Україні на сьогодні в дуже скрутному становищі. Проведення різних спортивних заходів стає можливим тільки за допомогою спонсорів, дуже важкі умови для тренувань у спортсменів, морально застаріле спортобладнання і т. ін. Зараз, як ніколи, необхідно вливати значні кошти в спорт, так як Україна перебуває на стадії формування свого іміджу на світовій арені. Але як будь-яка інша країна так і ми повинні знати своїх героїв. Тому питання висвітлення спортивних подій являється одним з головних. Повинні

проводитися об'ємні рекламні кампанії по проведенню тих чи інших спортивних заходів, встановлювати великі екрани, не тільки в центрі міста, але й в інших районах, ціни на квитки щоб були невисокими, проведення прямих теле-, радіо трансляцій та трансляцій по мережі Інтернет, на це знову ж потрібні великі кошти.

**Висновок.** На основі цих досліджень ми побачили, що розвиток наших спортсменів здійснюється здебільшого в літніх видах спорту, тут і показані результати і добути нагороди, але розвиток зимових видів спорту залишається на початковому етапі, що зумовлене здебільшого недостатнім фінансуванням з боку держави.

#### **Література.**

1. <http://sport.bigmir.net/sport/1744298-Ukraine-na-Evro-2016-i-uspeh-Vernjaeva--Itogi-goda-2015>
2. <http://ca-ua.com/osvita-nauka-sport/23-ukrajinskij-sport>
3. [http://espresso.tv/article/2016/08/25/25\\_naybilshykh\\_dosyagnen\\_ukrayiny\\_u\\_sporti\\_za\\_25\\_rokiv\\_nezalezhnosti](http://espresso.tv/article/2016/08/25/25_naybilshykh_dosyagnen_ukrayiny_u_sporti_za_25_rokiv_nezalezhnosti)

## **ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТТЯ ФІТНЕСОМ У СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ**

Смирнова Валерія

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** Основним фактором збереження здоров'я є фізична активність. Навчальна дисципліна «Фізична культура» Державного освітнього стандарту включена в блок обов'язкових гуманітарних наук. Її завдання – забезпечити учнів та студентів знаннями про здоровий спосіб життя, навчити володіти аспектами ,уміннями та навичками, що допоможуть зміцнити здоров'я. Для успішного виконання будь-якої діяльності, в тому числі і заняттями фізичної культури та фітнесу потрібна мотивація та стимул. Мотивація – це процес спонукання людини до праці (у нашому випадку це заняття фізичною культурою та фітнесом) Який передбачає використання мотивів поведінки для досягнення людиною заданих цілей. Стимул – це зовнішня причина, яка спонукає людину діяти для досягнення певної мети [1, с. 48].

**Аналіз публікацій.** Учені довели, що навчальний процес фізичного виховання може бути ефективним лише в тому випадку, коли у молоді є відповідні мотиви. Для формування мотивів науковці рекомендують застосовувати в роботі з молоддю певні комплекси методик, що підвищують інтерес до занять фізичною культурою та фітнесом. В.М Кучеренко та В.В. Шпитальний пов'язують саму організацію процесу навчання фізичним вихованням із урахуванням типів студентів, на яких направлено психологічну установу, що ґрунтується на бажанні суб'єктом задовольнити потребу фізичного розвитку . На використання тестових методик із метою діагностики стану мотивації молоді до занять фізичною культурою та її розвитку звертають

увагу в своїх наукових дослідженнях й інші вчені – С.А Савчук, А.Ф Долмашенко, Р.Т. Раєвський. А.П. Внуков розглядає проблему формування у студентів потреби фізичного самовдосконалення з психолого-педагогічних позицій. У своїх роботах він показує, що фізичне самовдосконалення в умовах вузівського навчання є необхідністю. Єдність навчальних та позанавчальних занять фізичними вправами сприяє соціальному та професійному становленню особистості, раціональній організації навчання, побуту і відпочинку студентів. Потреба фізичного самовдосконалення формується успішніше у тих студентів, у яких краща освіченість і вищий рівень розвитку інших потреб [3, с. 64]. А.В. Царик обґрунтував процес формування потреби фізичного вдосконалення як специфічний елемент виховання людини. В основу вивчення передумов активних занять фізичною культурою і спортом покладено розгляд усвідомленої потреби людини в цих заняттях, як основної спонукальної сили. Автором виявлені компоненти, які сприяють формуванню потреби фізичного вдосконалення: - умови і можливості для занять фізичною культурою і спортом; - розуміння людиною їх доцільності; - особиста участь у процесі занять; - позитивні емоції, що викликаються заняттями (відчуття радості, піднесений настрій, бадьорість); - впевненість у необхідності занять фізичною культурою і спортом; вироблення звички щоденно займатися фізичними вправами. [2, с.154].

**Мета** дослідження. Виявити шляхи формування мотивації заняттями фітнесом у студентів та учнів.

**Завдання** дослідження. 1. Здійснити аналіз доступних літературних джерел вітчизняних та зарубіжних авторів з питань мотивації та спрямованості студентів до занять фізичними вправами. 2. Визначити рівень мотиваційної спрямованості студентів до занять фітнесом в процесі фізичного виховання.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі опитування, ми встановили, що майже половина студентів не займаються з тих чи інших причин спортом, тобто у молоді не має мотивації. Найбільшою перешкодою для занять фізичною культурою і спортом, окрім занять з фізичного виховання, вважають відсутність вільного часу (60% студентів природничого факультету). Таке ставлення може бути цілком зрозумілим, тому що дана категорія опитаних – це студенти, які бажають отримати знання, пов'язані з майбутньою спеціальністю. Студенти хочуть, щоб освітня установа сприяла, насамперед, комунікативної культури, включаючи впевненість у взаєминах з людьми, вміння добре говорити і легко висловлювати свої думки, мати власну думку. Разом з тим студенти цінують обстановку, що викликає позитивні емоції і можливість формувати свою тілесність. Щодо методів формування мотивації, слід враховувати фактори, які визначають їх вибір (мотиваційні фактори). Зазначимо найсуттєвіші з них:

1. Педагогічно обґрунтоване зіставлення методів виховання, які використовуються з метою, завданнями, змістом, принципами виховання, особливим принципом урахування індивідуальних і вікових особливостей школярів. Хто добре вивчив дитину, може вирішувати як її виховувати.

2. Застосування в єдності методів формування свідомості, формування досвіду, суспільної поведінки, стимулювання діяльності і корекції поведінки, самовиховання.

3. Урахування своєрідності педагогічних ситуацій.

4. Аналіз впливу на особистість методів, які вже застосовувались.

5. Особливість вихователя, його педагогічна рефлексія, яка передбачає усвідомлення мотивів своїх дій, уміння вирізняти особисті труднощі школяра; здатність поставити себе на місце іншого, побачити те, що відбувається, очима дітей, адекватно оцінити результати роботи.

6. Забезпечення переходу методів виховання в методи самовиховання.

Головними засобами мотиваційного спрямування в процесі занять фізичними вправами і фітнесом є:

- краса фізичної зовнішності людини: правильна будова тіла, гармонійний розвиток мускулатури, природна витонченість постави, пластична виразність тіла;

- цілеспрямовані досконалі рухи;

- складнокоординаційні рухи, розміреність зусиль, динаміка ритмів та інші риси раціональних рухових дій;

- гімнастичні виступи, спортивні змагання, фізкультурні паради, які за силою естетичного впливу межують з мистецтвом;

- естетичні елементи навколишнього природного середовища в якому проходять заняття;

- сама атмосфера та умови занять (одяг, музика, хореографія, пісні, злагоджені дії, художнє оформлення споруд, гігієнічні умови).

Для вирішення завдань забезпечення достатнього рівня мотивації у процесі занять фізичними вправами підліткам слід забезпечити відповідну естетичну спрямованість у застосуванні засобів і методів педагогічного впливу, підкреслюючи естетичні властивості фізичної культури, концентруючи на них увагу. Великої уваги в цьому плані необхідно надавати естетичній оцінці дій учителя й учнів, досконалому показу вправ, практичному привчання до пошуку і творчості, зв'язку фізичних вправ з образотворчим мистецтвом, скульптурою.

**Висновки.** Встановлено, що 40% опитуваних віддають перевагу здоровому способу життя, а інші 60% - ігнорують. Ми можемо припустити, що данні проблеми полягають не лише у невиваженості часу у студентів і школярів, а й у недостатній їх інформативності та мотивації. Звідси випливає, що турбота про здоров'я є найважливіше завдання в справі підготовки фахівців. Навчальний заклад має виступати ініціатором і організатором цілеспрямованої і ефективної роботи по збереженню, реабілітації та примноженню здоров'я студентства.

### Література

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1997. – 397 с.

3. Теория и методика физического воспитания : учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физическая культура» / Б.А.

Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. ; [под ред. Б.А. Ашмарина]. – М Просвещение, 1990. – 287 с.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика наукових і педагогічних досліджень у фізичному вихованні і спорті : навч. посіб. / Б.М. Шиян, О.М. Вацеба. – Тернопіль : Навч. книга-Богдан, 2012. – 270 с.

## **ПОБУДОВА ГРИ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КЛУБІВ**

Сурган Дарина

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** В сучасній спортивній науці проблеми організації та удосконалення тренувального процесу присвячено велику кількість робіт у різних видах спортивних ігор [2, 3]. Неодноразово ця проблема вивчалась і у гандболі [3, 5].

На думку Л.А. Латишкевича, Л.Р. Малевича, І.Є. Турчина, О.М. Базильчука, Ф.Л. Лебедь тактика є основним змістом всієї ігрової діяльності під час зустрічі. Вдало вибрана тактика боротьби проти конкретного суперника сприятиме досягненню успіху, а невдало підібрана тактика або не реалізована в ході матчу за звичай приводить до поразки. Вміння правильно вирішувати задачі нейтралізації суперників і успішне використання власних можливостей в атаках характеризується тактичною зрілістю як команди в цілому, так і її окремих гравців. Команда може досягти успіху тільки при добре організованих і обов'язково активних діях всіх гандболістів в нападі та в захисті [2, 3, 4, 5].

Тенденція розвитку сучасного гандболу в Україні вимагає від тренерів постійного пошуку нових, більш досконалих тактичних комбінацій та взаємодій, тому проведення аналізу тактичної побудови гри провідних європейських жіночих клубів на сьогоднішній день є доволі актуальним.

**Мета** дослідження полягає в визначенні особливостей тактичної побудови гри українських жіночих гандбольних клубів.

Виходячи з мети дослідження були поставлені наступні завдання:

1. Дослідити побудову тактичних дій українських жіночих гандбольних клубів;
2. Експериментально визначити «сильні» та «слабкі» сторони в побудові гри українських жіночих гандбольних клубів.

**Організація та методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань ми проаналізували та узагальнили спеціальну наукову та науково-методичну літературу, визначились з контингентом дослідження. Його склали гандболістки високого класу, які виступають в українських жіночих гандбольних клубах. Так протягом експерименту ми спостерігали за тактичною побудовою гри чемпіона та срібного призера чемпіонату України 2015-2016 років «Карпати» м. Ужгород та «Галичанка» м. Львів.

В ході роботи ми узагальнили, обґрунтували та доповнили існуючі методики оцінки техніко-тактичної діяльності гандболісток високого класу протягом змагальної діяльності та визначили тактичну побудову гри в українських жіночих гандбольних клубах. В подальшому провели статистично-математичне опрацювання отриманих результатів та визначили особливості використання різноманітних тактичних дій та взаємодій, як індивідуальних так і групових та командних з метою визначення пріоритетних напрямків побудови тактики гри для досягнення максимально високих результатів.

**Результати дослідження.** В ході дослідження ми порівняли тактичну побудову гри та застосування різних дії та взаємодій гандболісток, які грають в командах української суперліги. Так як тактика гри умовно поділяється на тактику захисту та тактику нападу, тому і в нашому спостереженні ми окремо визначали системи, та стилі гри в нападі та в захисті. Відповідно до вище зазначеного на наступному етапі дослідженні ми порівняли захисні та атакуювальні дії гандболісток з метою встановлення особливостей побудови гри.

Аналізуючи отримані результати зазначимо, що в усіх гандбольних клубах домінує зонний захист. Причому відсоток використання комбінованого захисту в обох гандбольних клубах практично однаковий, а персональний захист використовується доволі рідко.

Відносно особливостей використання різних систем захисту видно, що в українських клубах привалює використання системи «6 - 0», проте системи «5 - 1» та «4 - 2» застосовують доволі рідко. Це, на нашу думку, пов'язано з рівнем фізичної підготовленості гандболісток та рухливістю спортсменок в захисті.

В ході подальшого дослідження ми порівняли кількість та якість використання групових та індивідуальних тактичних дій та взаємодій

За результатами спостереження встановлено, що в українських командах під страхом використання лише тільки в 19 % випадків, груповий пресинг та групове блокування всього в 10 % вдало організованих захисних дій. Індивідуальні тактичні дії більш активно використовуються українськими гандбольними клубами. Так індивідуальний відбір застосовується в 13 % випадків, одиночне блокування в 16 % випадків, а перехоплення складає 16 % від загальної кількості ефективних захисних дій.

Отримані результати вказують на те, що український жіночий гандбол носить більш комбінований та складний тактичний характер, що дозволяє командам підвищувати ефективність захисних дій. Високий рівень складних тактичних взаємодій можливий завдяки великому досвіду гравців та значній індивідуальній майстерності гандболісток.

Узагальнюючи результати аналізу зазначимо, що тактика гри гандбольних клубів суттєво відрізняється і має свої певні недоліки та переваги знання яких дозволить використати позитивні риси. Також необхідно відмітити, що з кожним роком відбувається інтеграція різних гандбольних шкіл та стилів ведення гри. Практично всі клуби мають в своєму складі гравців найвищого рівня, які здатні зіграти в будь-який гандбол.

Аналогічно до вище зазначеного дослідження ми порівняли тактичну побудову гри та групові та індивідуальні показники тактичних дій гандболісток високого класу провідних українських гандбольних клубів в нападі.

Аналізуючи показники командних тактичних взаємодій в провідних командах України зазначимо, що в більшості випадків гандболістками застосовується позиційний напад і в меншій мірі швидкий напад. Однак отримані результати вказують на те, що відсоток атак проведених за рахунок швидкого переходу від захисту до нападу в командах ГК Карпати та ГК Галичанка становить (22 % та 31 % проти 17 % та 21 % відповідно).

Відносно тактичних систем, що використовуються командами в нападі встановлено, що в усіх командах найбільш активно використовується система «5 - 1». Використання системи «6 - 0» в українських клубах практично не відбувається.

Порівнюючи показники групових тактичних взаємодій зазначимо, що більшість атак українських клубів базується на індивідуальних обіграшах та обводках (ГК Карпати - 31 % всіх атак, ГК Галичанка - 29 %). Отримані в ході дослідження результати атаквальних дій вказують на високий та якісний тактичний потенціал гандболісток. Це обумовлено низкою факторів: високий рівень індивідуальної майстерності, антропометричні показники окремих гравців, високий рівень тактичного мислення, зіграність гравців, значний досвід змагальної діяльності на самому вищому рівня, як в збірних своїх країн так і в різних клубах.

**Висновки.** В українських гандбольних клубах захист команди базується на зонній тактиці з повним використанням системи «6 □ 0», відсоток використання групових тактичних взаємодій значно менший в порівнянні з індивідуальними тактичними діями. Атака провідних українських команд в більшості оснований на позиційному нападі з привалюванням індивідуальних дій, які не завжди приносять позитивний результат.

Тактичні дії команд високого класу суттєво відрізняються в залежності від тактичної побудови гри команди суперника. При виборі ефективної тактики на гру необхідно враховувати низку факторів, головними серед яких є – можливість власної команди (антропометричні показники гравців, збалансованість команди, універсалізація гравців, рівень фізичної та технічної підготовленості, тощо), можливість команди суперника (особливості антропометрії суперників, стиль гри який проповідує команда суперник, рівень технічної та фізичної підготовленості, тощо) та від того де відбувається матч (на своєму або на чужому полі). Також важливим є змагальний досвід гравців команди, вміння активно та правильно приймати рішення, тощо.

### **Література.**

1. Ауади Хэйтем Бен Мухаммед. Место физической подготовки в системе тренировки гандболистов / М. Ауади Хэйтем Бен // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Зб. науч. трудов под ред. Ермаков С.С. – Харьков, 2001. - № 2. – С. 14 - 21.

2. Базильчук О. Показники змагальної діяльності кваліфікованих гандболісток / О. Базильчук // Молода спортивна наука України. – Львів, 2002. – Вип.6. – т.2. – С. 6 - 10.
3. Латышкевич Л.А. Гандбол / Л.А. Латышкевич, Ф.Л. Лебедь, А.А. Основа, В.Г. Ткачук. — К.: Рад.школа, 1989. — 196 с.
4. Латышкевич Л.А. Техническая и тактическая подготовка гандболистов / Л.А. Латышкевич, Л.Р. Маневич. — К.: Здоровье, 1990. — 186 с.
5. Турчин И. Стратегия игры / И. Турчин. — К.: Молодь, 1988. — 176 с.

## **СУТНІСТЬ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОДУ І ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ**

Сушко Михайло

Науковий керівник: викладач Руденко В.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Одним з ефективних засобів фізичної культури, вважають спортивні ігри й зокрема - футбол, що є одним із самих популярних і захоплюючих видів спорту [1].

Дослідження науковців Ю.М. Арестова, М.О. Годика, О.В. Коробейника, С.М. Андрєєва вказують, що заняття футболом виховують у школярів такі якості, як воля, мужність, рішучість, сміливість, самовладання, почуття товариства й ін. Крім того, заняття футболом сприяють підвищенню фізичної підготовленості школярів розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості, спритності, координаційних здібностей.

Велика кількість досліджень присвячена розвитку фізичних якостей у футболістів, що свідчить про актуальність даної теми.

**Мета** дослідження - здійснити аналіз сучасних теоретичних основ використання методу колового тренування з метою формування рухових якостей юних футболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Колове тренування є однією з ефективних організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ. Вона одержала своє найменування через те, що всі вправи виконуються спортсменами як би по колу [3].

Колове тренування було розроблено англійськими фахівцями Р. Морганом і Г. Адамсоном в 1952-1958 р.

Півтори тисячі вправ, згрупованих за принципом розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, гнучкості, витривалості, запропоновані І.А. Гуревичем [2]. Для підвищення моторної щільності учбово-тренувальних занять він запропонував ввести в них елементи або комплекси колового тренування.

Традиційне колове тренування припускає на першому занятті комплектування груп і ознайомлення їх з комплексами вправ на «станціях». На другому занятті визначається максимальна кількість повторень із урахуванням часу й без обліку часу. Надалі залежно від індивідуальних особливостей і



конкретних завдань учні проходять 1-3 кола при кількості повторень, рівних  $1/4$ ,  $1/3$ ,  $1/2$  від максимуму [3].

В основі традиційного колового тренування лежать три методи:

1. Безперервно-потоківий, котрий полягає у виконанні вправ разом, одне за іншим, з невеликим інтервалом відпочинку. Особливість цього методу - поступове підвищення індивідуального навантаження за рахунок підвищення потужності роботи (до 60% максимуму) і збільшення кількості вправ в одному або декількох колах. Одночасно скорочується час виконання вправ (до 15 – 20 сек.) і збільшується тривалість відпочинку (до 30 - 40 сек.). Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей.

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

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

Сутність методу колового тренування полягає в тому, щоб по можливості на більшій кількості снарядів виконати вправи різної спрямованості, складності й інтенсивності. В заняттях застосовується два принципи зміни навантаження:

- багаторазове повторення м'язової роботи, при якій відбувається формування координованості в м'язовій діяльності, і виникають зміни в серцево-судинній, дихальній і іншій системах, що сприяє збільшенню працездатності в цілому;

- постійне підвищення обсягу й інтенсивності тренувального навантаження, адекватне стану організму учнів в даний період [2].

Змінювати навантаження пропонується такими методами: збільшення кількості повторень за той же час; скорочення часу на виконання тієї ж кількості повторень; повторення кіл (2 - 3); скорочення пауз відпочинку; введення нових, більш ефективних вправ.

При підборі вправ для колового тренування враховується їх загальний і локальний вплив на організм у цілому й на окремі групи м'язів.

Різні варіанти колового тренування, навіть при однаковому підборі вправ, будуть по-різному впливати на працездатність і співвідношення фізичних і рухових якостей (залежно від сполучення роботи й відпочинку) [2, 3].

Засобами колового тренування можуть виступати різні вправи залежно від конкретних завдань та від специфіки вибраного виду спорту.

У коловому тренуванні добре сполучаються достоїнства вибірково спрямованого й загального, комплексного впливу, а так само впорядкованого й варіативного впливу. Зокрема, поряд із чіткою повторюваністю факторів, що тренують, широко використовується ефект «перемикання» (зміни діяльності),

що створює сприятливі умови для прояву високої працездатності й позитивних емоцій [2].

**Висновки.** Колове тренування - ефективна організаційно-методична форма занять спрямована на вдосконалення рухових якостей, а саме сили, швидкості й витривалості, а також особливо таких їхніх комплексних форм, як силова витривалість, швидкісна витривалість і швидкісна сила залежно від методу навантаження й із застосування нескладних вправ, з яких складається незмінна на якийсь час програма.

З метою підвищення рівня загальної фізичної підготовленості хлопців, що займаються футболом, рекомендується широко застосовувати метод "колового тренування", як найбільш ефективного.

#### **Література.**

1. Андреев С. Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся старших и средних классов / С. Н. Андреев. - М.: Просвещение, 1989. - 144 с.
2. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И. А. Гуревич. – Минск: Выш. школа, 1985. - 256 с.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для инст. Физкультуры / Л. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 586 с.

## **ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ**

Фесюк Вікторія

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Музика – невід’ємна частина сучасної культури. Щоденно ми прослуховуємо музичні витвори, обираючи їх за власним смаком, наспівуємо мелодії та граємо на інструментах, але ніколи не замислювались над питанням, як саме впливає певні різновиди музики на нашу трудову діяльність та працездатність.

Художня гімнастика – один з небагатьох видів спорту, у якому вправи виконуються під музичний супровід, тому, слід зазначити, що у спортсменок наявна і музично-рухова підготовка - це засвоєння елементів музичної грамоти, формування вмінь слухати, розуміти і співчувати музиці, виконувати рухи у відповідності з її характером, темпом, ритмом, динамікою та знаходити найбільш відповідні музичні рухи [2, с. 175].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Кожного дня ми спостерігаємо, як у кожній сфері діяльності грає певна музика, яка надихає працівників на роботу, а що стосується спортсменів, то тим паче. Але постає питання – звідки це все започатковувалось.

На початку ХХ століття відомий винахідник Т. Едісон застосовує музичні записи для активізації працездатності працівників на своєму заводі. Після цього, музичні групи для аналогічної цілі створюються на заводах Г. Форда, а з часом виробнича музика застосовувалась уже на 670 підприємствах США.

Економічний дослід, проведений європейськими спеціалістами серед низки підприємств, дозволив встановити, що раціонально організована музика збільшує продуктивність праці до 25% [1, с.7-8].

**Мета** роботи – визначити вплив засобів музики на оптимізацію навчального процесу з гімнастики.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літературних джерел щодо заданої проблеми.
2. Проведення дослідження щодо впливу різноманітної музики на працездатність спортсмена.
3. Визначення та опис результатів дослідження.

У сучасному спорті музика як стимулятор і засіб наукової організації занять, на жаль, майже не використовуються, що суттєво стримує подальше підвищення ефективності спортивної підготовки. Слухаючи музику, людина іноді не помітно для себе починає випробувати виражені в ній почуття і настрої.

Спортсменам для поліпшення результатів під час інтенсивних тренувань бажано рекомендувати слухати музику зі швидким темпом, а під час перерв повільну музику. Офісним працівникам (ну або тим, хто зайнятий на віддаленій роботі), які вважають, що музика допомагає в роботі порада застосовувати музику яка не містить слів, підвищує працездатність, знімає нервові напруження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Музика в художній гімнастиці виконує низку спеціальних функцій:

- естетичне виховання;
- музика відіграє важливу роль при навчанні рухам;
- музикальне мистецтво володіє великою силою опосередковано емоціонального впливу;
- при створенні композицій індивідуальних та групових вправ першочергове значення набуває вибір музикального витвору [3, с. 156].

Моделювання емоціональних станів у музиці спирається на історичний досвід людини виражати і передавати свої емоції оточуючим перш за все за допомогою відповідних звуків та рухів.

За фізіологічним законом синестезії (продукування сенсорної реакції одного з органів чуттів, стимулюючи інший орган чуттів) у результаті взаємодії аналізаторів у центральній нервовій системі сприйняття окремих звуків може викликати у слухача зорові образи.

Кожне, навіть ізольоване музичне співзвуччя викликає у людини певну психофізіологічну реакцію: задоволення чи не задоволення, збудження чи гальмування, напруження чи розслаблення, різноманітні просторові асоціації і синтетичні відчуття. Музичні форми дозволяють діяти на організм слухача на фізіологічному, низькому і вищому психічному рівнях сприйняття. Музичний вплив на фізіологічному та низькому психічному рівнях сприйняття здійснюється через зовнішню (фізичну) сторону.

Наукове дослідження з визначення впливу музичного супроводу на спортсменок здійснювалось на заняттях підвищення спортивної майстерності з

гімнастики художньої серед студенток факультету фізичного виховання Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. В експерименті було задіяно 15 спортсменок відповідного рівня підготовленості. Тестування здійснювалось в рівних умовах для всіх учасників експерименту.

Під час проведеного дослідження ми отримали результати, які подані у таблиці 1. Дані свідчать, що перед виконанням вправи під музику, яка до вподоби спортсменці, її пульс сягав 84 уд/хв., що свідчить про задовільне самопочуття спортсменки та гарну налаштованість до трудової діяльності. Після завершення виконання вправи під музичний супровід, у студенток підвищився пульс, майже, у 2,5 рази, через те, що звукова (інтонаційна) і тимчасова (ритмічна) музика дозволяє спортсменці виражати потрібний емоційний стан в процес руху, зі всіма його особливостями і змінами, динамічними наростами і спадами, взаємопереходами і зіткненнями емоцій.

На наступному етапі досліду, коли гімнастки мали виконувати вправу під музику, яка не відповідає ідейному змісту їх композиції, пульс перед початком трудової діяльності був підвищений на 14%. до норми. Після виконання вправи, він зменшився у порівнянні з даними, які ми отримали після виконання гімнастками композиції під музику, яка відповідає вправам.

*Таблиця 1*

Умови тестування	Музика, яка обрана під вправу	Музика, яка подобається	Музика, яка не подобається
До виконання вправи під музику	84 уд/хв	84 уд/хв	96 уд/хв
Після виконання вправи під музику	192 уд/хв	187 уд/хв	150 уд/хв

**Висновки.** Отже, під час нашого дослідження, ми виявили, що музика здатна викликати необхідні емоційні стани, думки, уявлення, психологічні установки і дії; може сприяти рефлексорній зміні функціональних відправлень організму згідно викликаному емоційному стану; здатна відбуватись музикальна стимуляція і регуляція рухової діяльності і різноманітних ритмічних процесів в організмі спортсмена. Вона допомагає полегшити сприйняття важкого тренування. Від темпу музики залежить і динаміка рухів спортсмена. У кожній гімнастці наявні музичні уподобання, тому ми спостерігали за таким явищем, коли одна й та ж сама музика по-різному впливає на функціональний стан спортсменок, їх настроїв і працездатність.

#### **Література.**

1. Коджаспиров Ю. Г. Функциональная музыка в подготовке спортсменов / Ю. Г. Коджаспиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Карпенко Л. А. Художественная гимнастика / Л. А. Карпенко. – М., 2003. – 382 с.
3. Лисицкая Т. С. Хореография в гимнастике / Т. С. Лисицкая. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 170 с.

## ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ

Харченко Владислав

Науковий керівник: доцент Малоїван Я.В.

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми.** Пошук найбільш доступних засобів, що підвищують рухову активність, вивчення впливу і значення їх в сучасному суспільстві, впровадження їх у повсякденне життя є одним з напрямків дослідження вчених і фахівців в галузі фізичної культури і спорту.

Волейбол є найбільш доступним, отже, масовим засобом фізичного розвитку і зміцнення здоров'я широких верств населення, волейболом займаються у всіх регіонах країни. Ця гра користується популярністю у людей різного віку, від дітей до людей похилого віку. Високий рівень спортивних результатів в сучасному волейболі вимагає від спортсменів не тільки оволодіння технічними і тактичними прийомами, а й всебічної фізичної підготовки [2, 3].

Основними засобами фізичної підготовки є змагальні вправи волейболу, а також спеціальні вправи, подібні за своєю руховою структурою і характером нервово - м'язових зусиль з рухами спеціалізованого вправи. За допомогою таких вправ вдосконалюють технічні прийоми і виховують спеціальні фізичні якості провідним з яких для волейболу є швидкісно-силові здібності [1].

Подальше вдосконалення підготовки волейболістів відбувається як по шляху збільшення обсягу й інтенсивності фізичного навантаження, так і по шляху раціональної побудови навчально-тренувального процесу. Однак у наявних в теорії волейболу роботах відсутні науково обґрунтовані підходи, щодо кількісних параметрів тренувального навантаження у волейболістів 10-12 років [4].

З огляду на вище зазначене, варто думати, що розробка даного напрямку досліджень є актуальною проблемою сучасної теорії і методики волейболу.

**Мета** дослідження – розробити методику розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів 10-12 років.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Чим вищий рівень розвитку швидкісно-силових якостей у спортсменів, тим успішніше в них проходить оволодіння та вдосконалення технікою і її реалізація у змагальній діяльності. Першочергове значення мають фізичні якості в такому сполученні, якого вимагає специфіка волейболу. Сучасні дослідження свідчать про те, що існує взаємозалежність між розвитком фізичних якостей та ефективністю оволодіння певними технічними прийомами. Таким чином: для освоєння та вдосконалення технічного елементу «передача м'яча», необхідний розвиток спритності та сили; «подача м'яча» – спритності, гнучкості, сили; «прийом м'яча» – спритності, швидкості, сили; «нападаючий удар» – спритності, швидкості, сили; «блокування м'яча» – спритності, швидкості, сили. Варто зазначити, що недостатній рівень розвитку функціональних можливостей спортсменів не

дозволяє їм протягом матчу або серії ігор ефективно проявляти швидкісно-силові якості та виконувати техніко-тактичних дії [4].

З огляду на виявлені недоліки в фізичній підготовці волейболістів 10-12 років, нами були розроблені 5 комплексів вправ, що виконувалися зі спеціальним інвентарем та відображали особливості переміщення волейболістів і були спрямовані на розвиток швидкісно-силових здібностей:

- Комплекс вправ на координаційній драбинці;
- Комплекс вправ на сферах різного розміру;
- Комплекс вправ з тренажером TRX;
- Комплекс вправ з бар'єрами;
- Комплекс вправ «переміщення волейболіста».

Вони були впроваджені в навчально-тренувальний процес юних спортсменів. Експериментальна методика будувалася на застосуванні загальноприйнятих методичних положень вдосконалення швидкісно-силових здібностей. В той же час вона була адаптована для тренування волейболістів з урахуванням їхнього віку. Схему дозування навантаження відображено на рисунку 1.

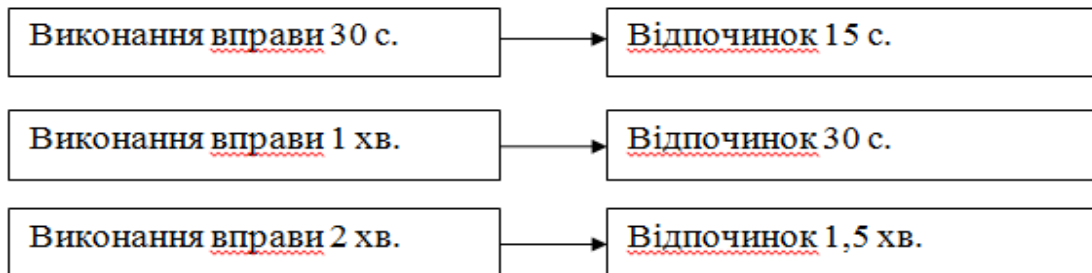


Рисунок 1. Схема дозування виконання вправ у комплексах

Усі вправи виконувалися при повному відновленні організму після навантаження. Однак, паузи відпочинку між окремими комплексами вправ ми планували в залежності від завдань заняття. Тому час відновлення організму волейболістів складав 1-3 хвилини, що дозволяло спортсменам відновити показники ЧСС до початкового або майже початкового рівня. Кількість повторень комплексів складає від 3 серій та більше.

Тренувальне заняття, спрямоване на розвиток швидкісно-силових здібностей планувалося різної тривалості, від 15 до 30 хвилин. Після його завершення, можуть використовуватися різноманітні вправи для закріплення техніко-тактичних навичок під час ігрової діяльності волейболістів, містити певні схеми командних дій. Загальна тривалість навчально-тренувального заняття складає до 1,5 годин.

**Висновки.** Вивчення науково-методичної літератури свідчить про необхідність розробки ефективних засобів і методів розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів і особливо у віці 10-12 років.

Особливістю запропонованої нами методики на підвищення рівня швидкісно-силових можливостей волейболістів є застосування розроблених нами комплексів вправ. Вправи були розроблені з урахуванням сучасних

тенденцій розвитку волейболу, вимог до рівня швидкісно-силових здібностей під час тренувального процесу волейболістів на етапі початкової підготовки.

Перспективи подальших досліджень полягають у впровадженні комплексу спеціальних фізичних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей волейболістів 10-12 років в навчально-тренувальний процес та експериментальній перевірці його ефективності.

### **Література.**

1. Беляев, А.В., Булыкин, О.С., Булыкина, Л.В. Методика развития физических качеств волейболиста: Метод, разработка для слушателей ВИУ и студентов специализации волейбол РГУФК Текст. М., 2004. - 32 с

2. Беляев, А.В., Булыкина, Л.В. Волейбол: теория и методика тренировки Текст. -М.: Физкультура и спорт, 2007. 184 с

3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. 3-е изд. - М.: Советский спорт, 2009. - 200 с.

4. Маклоуф Муаяд. Оценка уровня подготовленности волейболистов на этапе начальной подготовки / М. Маклоуф //Молода спортивна наука України: зб. наук. праць . – Львів, 2014 – Вип. 18, Т.1 – С. 144–149.

## **ПЛАВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ**

Чегодаєва Любов

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Аналіз спеціальної літератури свідчить, що у дітей молодшого шкільного віку часто зустрічаються порушення постави. Згідно з наявними статистичними даними поширеність порушень постави серед молодших школярів складає 40-50%. Розвитку даних порушень, на думку багатьох дослідників, в більшості випадків, сприяє обмежений режим рухової активності дітей [1, 2].

Наукові дослідження свідчать про те, що значний ефект корекції постави дають заняття з плавання [3, 4]. Спеціальні вправи в умовах водного середовища забезпечують природне розвантаження хребта з одночасним тренуванням м'язів, позитивно впливають на стан окремих функціональних систем організму. Визначення та узагальнення великого різноманіття вправ, що застосовуються у плаванні, розробка комплексів вправ для профілактики порушень постави дозволять ефективно проводити заняття та корегувати окремі порушення постави дітей. Вище викладене свідчить про актуальність досліджуваної теми.

З даними дослідників Булгакової Н.Ж. [3], Шульги Л.М. [4], плавання є універсальним засобом різнобічного впливу на організм людини. Воно сприяє зміцненню здоров'я: значно покращує функцію серцево-судинної і дихальної систем, показники фізичного розвитку, сприяє прищепленню прикладних навичок, загартовування організму і одночасно це одне з ефективних засобів у комплексному консервативному лікуванні хворих на сколіоз. Вже давно для

людей страждаючих на сколіоз, в басейні проводиться лікувальне плавання, накопичений досвід і вивчена його ефективність.

**Мета** дослідження – на основі аналізу науково-методичної літератури визначити вплив плавання на формування опорно-рухового апарату учнів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На відміну від інших видів фізичних вправ плавання відбувається в умовах водного середовища, де на організм людини впливають як фізичні вправи, так і перебування у водному середовищі. За даними багатьох досліджень, плавання є одним з найбільш ефективних в оздоровчому відношенні видів фізичної активності, потужним засобом корекції порушень опорно-рухового апарату [3, 4].

Використання різних способів плавання сприяє роботі суглобів опорно-рухового апарату, які працюють з високою амплітудою і в різній площині, при цьому можливості роботи суглобів хребта збільшуються, тому що, ці суглоби вже не несуть важкого статичного опорного навантаження. Велика динамічна робота ніг у безопорному положенні під час плавання, в свою чергу, тренує м'язи та зв'язки гомілковостопних суглобів, забезпечуючи, тим самим, усунення деформації стопи та запобігає розвитку плоскостопості. Перебування тіла у воді «виключає» силу притягіння і викликає стан невагомості, зменшує тиск на опорний апарат скелету (особливо хребта), що веде до розслаблення м'язів спини [4].

За твердженням дослідника Булгакової Н.Ж. заняття плаванням сприяє розвитку всіх м'язових груп, таким чином, створюючи міцний м'язовий корсет, який дозволяє підтримувати хребет в природному прямому положенні. Зміцнення м'язової системи під час плавання є умовою оптимального, гармонійного формування пропорцій тіла та одним із потужних засобів корекції його порушень [3].

При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота м'язів за рахунок їх розслаблення в теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на зони росту тіл хребців, покращує кровопостачання кісткових структур і м'яких тканин. Необхідність подолання опору води при русі під час виконання плавальних вправ є умовою зміцнення і розвитку м'язів і всього опорно-рухового апарату дитини, вдосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави тіла. Лікувальне плавання рекомендується всім дітям, які хворіють на сколіоз, крім тих, у яких є звичайні протипоказання за соматичними захворюваннями [3].

Всі вище названі фактори, які впливають на організм під час плавання зумовлюють потужний коригуючий вплив. Дані різноманітних досліджень свідчать про те, що саме оздоровче плавання найпотужніший засіб корекції опорно-рухового апарату людини. Систематичні заняття плаванням, завдяки симетричним рухам та горизонтальному положенню, які розвантажують хребет від тиску на нього ваги тіла, на думку багатьох дослідників, допомагають позбутись порушень опорно-рухового апарату [2, 3].



Лікувальне дозоване плавання включає різноманітні комплекси спеціальних фізичних і плавальних вправ, використання різних стилів плавання та їх елементів.

Особливу увагу надається збереженню пози корекції при виконанні всіх вправ. Для збільшення грудної клітки, діафрагми, функціонального вдосконалення основної та допоміжної дихальної мускулатури застосовуються різноманітні дихальні вправи у воді. У програму дозованого плавання також включається пропливання відрізків з підвищеною швидкістю і пірнання в довжину. Заняття з лікувального плавання часто проводяться у вигляді ігор, що надає їм емоційне наповнення.

При виборі індивідуальної методики лікувального плавання при сколіозі слід брати до уваги локалізацію і величину викривлення, ступінь тренуваності м'язової системи, вік. Величезне значення має також дозування лікувального плавання, при невмілому збільшенні навантаження можна отримати негативні результати [4].

Основним стилем плавання для лікування сколіозу у дітей (у дорослих теж, але якщо в діагнозі виключені міжхребетні грижі) є брас на грудях з подовженою паузою ковзання, під час якої хребет максимально витягується, а м'язи тулуба статично напружені. При цьому стилі плечовий пояс розташовується паралельно поверхні води і перпендикулярно руху, рух верхніх та нижніх кінцівок симетричний й виконується в одній площині. При плаванні стилями кроль, батерфляй виникають обертальні рухи в хребті і рухи в поперековому відділі у передньо-задньому напрямку, що збільшується мобільність хребта. Тому, як окремий спосіб плавання не можуть застосовуватися в лікувальному плаванні при сколіозі.

Протипоказання використання оздоровчого плавання є заборона педіатра або терапевта, дерматолога, лор лікаря, психоневролога. Протипоказанням також може бути нестабільність хребта з різницею між кутом викривлення на рентгенометрі у положенні стоячи та лежачи понад 10-150. Але у цьому разі проблему можна вирішити за допомогою кваліфікованого досвідченого тренера (інструктора), який забезпечить хворого індивідуальними програмами лікувального плавання [3].

**Висновки.** За даними теоретичного аналізу, плавання є ефективним засобом корекції опорно-рухового апарату дитини, зокрема корекції постави, особливістю якого є одночасний вплив на організм людини води і активних рухів.

#### **Література.**

1. Бенедіктова Л. Лікувальна фізкультура в школі / Л. Бенедіктова. – К.: Шкільний світ, 2006. – С.33- 56.
2. Бубела О.Ю. 700 вправ для формування правильної постави: Навчально-методичний посібник / О.Ю. Бубела. – Львів: Українські технології, 2002. - – 164 с.
3. Булгакова Н.Ж. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание / Н.Ж. Булгакова, Н.С. Морозов, О.И. Попов. – М.: Академия, 2005. – 432 с.

4. Шульга Л.М. Оздоровче плавання: Навчальний посібник / Л.М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 223 с.

## **УЧАСТЬ СПОРТСМЕНІВ ІВАНО-ФРАНКІВЩИНИ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ**

Чемерис Марія

Науковий керівник: к.п.н. Ткачук В.П.

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

**Постановка проблеми.** Шлях представників України на міжнародну спортивну і, зокрема, олімпійську арену був складним і неоднозначним. Умови бездержавності диктували свої правила. Кращі представники українських спортивних клубів та товариств виступали під чужим національним прапором. Заслугують нашої пам'яті виступи українців у складах збірних команд царської Росії, Австро-Угорщини, Польщі, Румунії тощо. Чималий внесок у розвиток міжнародного спорту зробили українці діаспори [1].

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Для більшості українців Наддніпрянщини першої половини ХХ століття шлях до олімпійських вершин утруднювався ідеологічними перипетіями, пов'язаними з участю Радянського Союзу в Олімпійських Іграх. Червоний прапор СРСР з'явився вперше на Іграх Олімпіад у 1952 році в руках прапороносця збірної – видатного українського важкоатлета Якова Куценка. А синьо-жовтий прапор замайорів на найвищій олімпійській щоглі взимку 1994 року на честь фантастичного успіху юної української фігуристки Оксани Баюл [1].

Не залишилися осторонь участі спортсменів в Олімпійських іграх і спортсмени Івано-Франківщини. Серед них [2]:

1. Аржанов Євген Олександрович – легка атлетика: 800 м – 2 місце (Ігри ХХ Олімпіади: Мюнхен, Німеччина, 1972).

2. Вірастюк Роман Ярославович – легка атлетика: штовхання ядра – 6 місце (Ігри ХХVІ Олімпіади: Атланта, Сполучені Штати Америки, 1996); легка атлетика: штовхання ядра – 19 місце (Ігри ХХVІІ Олімпіади: Сідней, Австралія, 2000); легка атлетика: штовхання ядра (Ігри ХХVІІІ Олімпіади: Афіни, Греція, 2004).

3. Гонтюк Роман Володимирович – боротьба: дзюдо – 2 місце (Ігри ХХVІІІ Олімпіади: Афіни, Греція, 2004); боротьба: дзюдо – 3 місце (Ігри ХХІХ Олімпіади: Пекін, Китай, 2008).

4. Згоба Дарія Ярославівна – гімнастика – 8 місце (Ігри ХХІХ Олімпіади: Пекін Китай, 2008).

5. Ісаков Олександр Володимирович – плавання – 17 місце (Ігри ХХІХ Олімпіади: Пекін, Китай, 2008).

6. Ляхович Татяна Миколаїва – легка атлетика: метання спису – 18 місце (Ігри ХХVІІ Олімпіади: Сідней, Австралія, 2000); легка атлетика: метання спису – 8 місце (Ігри ХХVІІІ Олімпіади: Афіни, Греція, 2004); легка атлетика: метання спису – 34 місце (Ігри ХХІХ Олімпіади: Пекін, Китай, 2008).

7. Непорадна Неля Ігорівна – легка атлетика (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004).

8. Осович Сергій Валентинович – легка атлетика: естафета, 100, 200м – 4 місце (Ігри XXVI Олімпіади: Атланта, Сполучені Штати Америки, 1996).

9. Поляков Віктор Львович – бокс (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004).

10. Стуй Христина Петрівна – легка атлетика – запас (Ігри XXIX Олімпіади: Пекін, Китай, 2008); легка атлетика: естафета 4x100 м – 3 місце (Ігри XXX Олімпіади: Лондон, Англія, 2012).

11. Сулейманов Сервін Куддусович – бокс (Ігри XXVII Олімпіади: Сідней, Австралія, 2000).

12. Федоришин Василь Петрович – боротьба: вільна – 4 місце (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004); боротьба: вільна – 2 місце (Ігри XXIX Олімпіади: Пекін, Китай, 2008).

13. Федчук Андрій Васильович – бокс – 3 місце (Ігри XXVII Олімпіади: Сідней, Австралія, 2000); бокс (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004).

14. Шепетюк Ірина Любомирівна – легка атлетика: естафета (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004); легка атлетика: естафета (Ігри XXIX Олімпіади: Пекін, Китай, 2008)

15. Ястребов Віктор Анатолійович – легка атлетика: потрійний стрибок (Ігри XXVIII Олімпіади: Афіни, Греція, 2004); легка атлетика: потрійний стрибок, учасник (Ігри XXIX Олімпіади: Пекін, Китай, 2008).

Таким чином, в Іграх Олімпіад взяли участь 16 спортсмени, серед яких 4 спортсменів ставали на п'єдестал пошани. Майже половина, а саме 9 спортсменів, ввійшли у список 10-ти кращих олімпійців. Першим учасником Ігор Олімпіад, вихідцем з Прикарпаття, був Аржанов Євген Олександрович (Ігри XX Олімпіади: Мюнхен, Німеччина, 1972).

Окрім Ігор Олімпіад спортсмени Івано-Франківщини неодноразово брали участь у зимових Олімпійських іграх, зокрема [2]:

1. Боцук Володимир Миколайович – стрибки на лижах з трампліна (XX зимові Олімпійські ігри: Турін, Італія, 2006); стрибки на лижах з трампліна (XXI зимові Олімпійські ігри: Ванкувер, Канада, 2010).

2. Гасій Валерій Дмитрович – 1 місце (XXI зимові Олімпійські ігри, Монреаль, Канада, 1976).

3. Грибович Василь Васильович – стрибки на лижах з трампліна – 52 місце (XVII зимові Олімпійські ігри: Ліллекхаммер, Норвегія, 1994).

4. Гуменяк Михайло Миколайович – лижні перегони (XX зимові Олімпійські ігри: Турін, Італія, 2006).

5. Діденко Надія Вікторівна – фрістайл (XX зимові Олімпійські ігри: Турин, Італія, 2006); фрістайл – 13-місце (XXI зимові Олімпійські ігри: Ванкувер, Канада, 2010).

6. Клюкова Юлія Миколаївна – фрістайл: акробатика – 8 місце (XVIII зимові Олімпійські ігри: Нагано, Японія 1998).

7. Лазарович Олександр Петрович – стрибки на лижах з трампліна – 63 місце (XXI зимові Олімпійські ігри: Ванкувер, Канада, 2010).

8. Лейбюк Роман Васильович – лижні перегони – 12 місце (XIX зимові Олімпійські Ігри: Солт-Лейк-Сіті, США, 2002); лижні перегони (XX зимові Олімпійські ігри: Турин, Італія, 2006); лижні перегони – 36 місце (XXI зимові Олімпійські ігри: Ванкувер, Канада, 2010)

9. Мацьоцька Богдана Олегівна – гірськолижний спорт – 26 місце (XXI зимові Олімпійські ігри: Ванкувер, Канада, 2010).

10. Попович Микола Іванович – лижні перегони (естафета) 12 і 50 місця (індивідуально) (XVIII зимові Олімпійські ігри: Нагано, Японія, 1998).

11. Просвірін Дмитро Борисович – лижний спорт: двоборство – 16 місце (XVII зимові Олімпійські ігри: Ліллекхаммер, Норвегія, 1994).

12. Просвірін Олександр Борисович – лижний: двоборство – 6 місце (XIV зимові Олімпійські ігри: Сараєво, Югославія, 1984).

13. Юнчик Олена Михайлівна – фрістайл: акробатика – 10 місце (XVIII зимові Олімпійські ігри: Нагано, Японія, 1998).

В зимових Олімпійських іграх взяли участь всього 13 спортсменів, серед яких тільки один спортсмен ставав на п'єдестал пошани, проте – на найвищу сходинку – це Гасій Валерій Дмитрович (XXI зимові Олімпійські ігри, Монреаль, Канада, 1976). Загалом чотири спортсмени ввійшли до списку 10-ти кращих олімпійців (Гасій Валерій Дмитрович, Просвірін Олександр Борисович, Клюкова Юлія Миколаївна та Юнчик Олена Михайлівна). Вперше спортсмени Прикарпаття взяли участь в XXI зимових Олімпійських іграх (Монреаль, Канада, 1976).

**Висновки.** Отже, в Іграх Олімпіад та зимових Олімпійських іграх взяли участь 38 спортсменів з Прикарпаття, 14 атлетів ставали на різні сходинки п'єдесталу, зокрема один – на найвищу (Гасій Валерій Дмитрович). Вперше дебютували спортсмени Прикарпаття на Іграх XX Олімпіади (Мюнхен, Німеччина, 1972) – Аржанов Євген Олександрович та XXI зимових Олімпійських іграх (Монреаль, Канада, 1976) – Гасій Валерій Дмитрович.

### **Література.**

1. Історія фізичної культури за блочно-модульною системою: [метод. посіб. для студ. денн. та заоч. форми навч. ф-ту ФВ та С ] / С.І. Степанюк, О.О. Гречанюк, І.В. Маляренко . – Херсон: ХДУ, 2006. – С. 197 – 198.

2. Учасник Олімпійських ігор з 1972 року [Електронний ресурс]: за даними офіційного сайту Івано-Франківського обласного відділення НОК України. – режим доступу до сайту : <http://nok.org.ua/spisok/>.

## **РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК**

Чичикало Ольга

Науковий керівник: доцент Кольцова О.С .

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Морально-вольова підготовка гандболіста являє собою процес виховання у нього якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності,

рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Саме ці якості сприяють досягненню високих спортивних результатів [2].

Гандбол - це командний вид спорту, тому виховання юних гандболісток відбувається не індивідуально, а в групі. До кожного гравця потрібно знайти підхід, і знати які методи виховання на нього краще впливають. Важливу роль у досягненні результату в гандболі грає мотивація всієї команди (колективу) - потреба в досягненні успіху і боротьбі [3].

**Мета** статті - охарактеризувати особливості розвитку морально-вольових якостей у навчально-тренувальній діяльності гандболісток.

**Виклад основного матеріалу.** У гандболісток морально-вольові якості починають формуватися вже з юного віку. Вже з дитинства гандболістки починають посилено долати кроси, виконувати складно-координаційні вправи та вправи з додатковим обтяженням. Саме під час цієї підготовки у гандболісток підвищується рівень можливостей функціональних систем, розвиваються такі рухові якості як – сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність, а також здатність проявляти фізичні якості в умовах змагань. Спортсменкам щоб перенести всі навантаження потрібна неабияка воля, тому протягом фізичної підготовки у дівчат формуються такі вольові якості як витримка, цілеспрямованість та наполегливість [2].

Під час технічної підготовки гандболісткам треба створити необхідні умови уявлення про техніку, оволодіти уміннями та навичками необхідних рухів, прийомів гри та стійкості техніки до чинників, які заважають під час гри. Дівчата виконують багато одноманітних вправ, наприклад, багаторазове виконання передачі та ловлі м'яча для удосконалення техніки, повторення обігравання та кидка м'яча по воротам. Ці вправи потребують від спортсменок терпимості, тому що це завжди монотонна та самотійна робота. Саме під час технічної підготовки формуються самостійність, самовладання та завзятість.

Щодо тактичної підготовки, гандболісткам необхідно теоретично освоїти зміст тактичних дій, практично обробити схеми взаємодій на майданчику, забезпечити варіативність тактичних рішень залежно від ситуації, яка виникла у грі, удосконалювати оптимальні варіанти дій згідно своєму амплуа в команді. Тому під час цієї підготовки формуються такі вольові якості, як рішучість, ініціативність та сміливість. У процесі ігрової підготовки в єдине ціле об'єднуються всі якості, уміння, навички, накопичені знання і досвід для інтегрального прояву в змагальній діяльності [3].

Дуже значну роль у досягненні високих результатів грає психологічна підготовка. Основні завдання психологічної підготовки - це формування готовності до тренувальної діяльності, що вимагає вольових зусиль для подолання зовнішніх і внутрішніх перешкод, вдосконалення емоційних властивостей особистості, розвиток і вдосконалення інтелекту спортсмена. Найбільш вагомою з основних завдань підготовки є досягнення стану готовності до змагань, що виражається в мобілізованості спортсмена. Особливо це важливо перед відповідальними, головними змаганнями. Здатності мобілізуватися треба вчитися при вирішенні повсякденних задач, у процесі навчально-тренувальної діяльності – постійно, день у день. Також психологічна

підготовка передбачає формування особистості спортсмена та міжособистісних відносин, розвиток спортивного інтелекту, психологічних функцій і психомоторних якостей [1, 2].

В даний час на великих змаганнях (наприклад, чемпіонат Світу, Європи з гандболу) в складних умовах спортивної боротьби з виключно високою конкуренцією, де гравці мають рівну технічну та фізичну підготовленість, дотримуються однакової тактики, частіше перемагає та команда, яка має більш високий рівень розвитку морально-вольових і спеціальних психічних якостей.

У спортивній практиці є безліч прикладів, коли безперечні лідери сезону в силу зривів психологічного характеру не потрапляли у фінали, а команди, які не входили до числа фаворитів, завдяки граничній вольовій мобілізації часто добивалися перемоги.

Високий рівень морально-вольової та спеціальної психологічної підготовленості передбачає комплексний прояв самих різних якостей. Недостатній розвиток навіть одного з них часто є причиною поразки висококваліфікованих спортсменів. Тому психологічна підготовка повинна займати значне місце у вихованні гандболіста на всіх етапах його вдосконалення. Особливість даного процесу у тому, що психологічну підготовку гравців можна розділити на загальну психологічну підготовку та психологічну підготовку до конкретних змагань. Такий поділ умовний, тому що в реальному житті навчально-тренувальний процес весь час чергується зі змаганнями і завдання загальної психологічної підготовки вирішуються в умовах змагальної діяльності [2].

Загальна психологічна підготовка, повсякденно проводиться в ході тренувальних занять і змагань, спрямована на розвиток у гандболіста таких вольових якостей, які більшою мірою сприяють успішному і міцному оволодінню спортивною майстерністю.

До них відносяться:

- створення правильної і стійкої системи мотивів, що спонукають спортсмена систематично тренуватися, дотримуватися режиму і виступати в змаганнях;

- створення чітких уявлень про свою психіку і якості, що є необхідними для спортивного вдосконалення і успішних виступів;

- формування якостей характеру і властивостей нервової системи, що сприяють емоційній стійкості та перенесенню максимальних навантажень;

- розвиток специфічних процесів, необхідних для оволодіння технікою і тактикою (почуття ритму, часу, орієнтування в просторі, здатності до самоконтролю над різними елементами руху і т.д.);

- розвиток вміння керувати собою, своїми почуттями і переживаннями, відволікатися від усіх сторонніх подразників, свідомо загальмовувати несприятливі психічні стани, що виникають в процесі тренувальної та змагальної діяльності;

- оволодіння умінням легко і вільно здійснювати максимальні зусилля без порушення координації та динаміки рухів [2, 3].

Морально-вольову підготовку гандболіста необхідно планувати під час тренувальної роботи з урахуванням індивідуальних особливостей кожного гравця.

**Висновки.** Морально-вольова підготовка гандболіста являє собою процес виховання у нього якостей, які є конкретними проявами волі: цілеспрямованості, наполегливості та завзяття, самостійності та ініціативності, рішучості та сміливості, витримки та самовладання. Ми виявили, що під час певної підготовки (технічна, тактична, психологічна), формуються певні морально-вольові якості. Саме ці якості сприяють досягненню високих спортивних результатів.

#### **Література.**

1. Артюшенко А. О. Виховання вольових якостей в учнів середнього шкільного віку в процесі занять фізичною культурою: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.07 «Теорія і методика виховання» / А. О. Артюшенко. - К., 2003.- 22 с.

2. Бондарь А.И. Подготовка юных гандболистов: Пособие / А.И. Бондарь - Мн.: Полымя, 1994. – 80 с.

3. Игнатьева В.Я. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах / В.Я. Игнатьева, И.В. Петрачева //Методическое пособие. - М.: Советский спорт 2004. – 216 с.

## **ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ**

Шелест Дмитро

Науковий керівник: викладач Третьяков О.О.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Волейбол – популярна гра в багатьох країнах світу. Сучасна гра у волейбол – складний вид спорту, який потребує від спортсмена атлетичної підготовки і досконалого володіння технікою і тактичними навичками гри. Без наполегливої і систематичної навчально-тренувальної роботи досягти високих спортивних результатів у сучасному волейболі неможливо. Практика свідчить, що вершин спортивної майстерності, як правило, досягають спортсмени, які почали займатися грою з дитячих років. Коректна організація навчально-тренувальної роботи в низових колективах, і особливо в школах, є передумовою для поповнення збірних команд областей, країни молодими здібними волейболістами. Процес підготовки волейболіста передбачає систему педагогічного впливу на формування особистості дитини та її фізичне виховання. Тому до навчально-тренувального процесу ставляться високі вимоги, які не обмежуються підготовкою спортсменів.

Тактика гри — це доцільні, злагоджені дії гравців, спрямовані на досягнення перемоги в змаганнях. В цей час технічна, фізична, психологічна підготовленість найсильніших команд знаходиться приблизно на однаковому рівні. Тому перемога у великих змаганнях дуже часто визначається зрілістю тактичної майстерності волейболістів.

Успіхи в розвитку волейболу в країні пов'язані насамперед із самовідданою творчою працею провідних тренерів і педагогів О. К. Дюжева, Е. Г. Горбачова, В. А. Титаря, В. С. Пономаренка, Г. І. Шелекетіна, Л. О. Небилицького, С. В. Великого, Ю. С. Курильського, Б. П. Терещука, Е. О. Северова, Л. П. Ліхно та багатьох інших, які виховали цілу плеяду талановитих гравців.

Тактику гри у волейбол прийнято ділити на тактику нападу і тактику захисту, причому залежно від принципу організації розрізняють такі групи дій гравців: індивідуальні, групові і командні.

Кожна з цих груп розділяється на підвиди. Наприклад, індивідуальні дії в нападі розділяються на два підвиди: дії гравця без м'яча і дії з м'ячем. Залежно від конкретного змісту ігрових дій види розділяються на системи і способи. Наприклад, система гри в нападі з другої передачі гравця передньої лінії або система гри в нападі з другої передачі гравця задньої лінії, що виходить. Окремі способи, що мають особливості у виконанні, розділяються на варіанти і комбінації.

**Мета** дослідження – дослідити основні засоби та методи навчання тактиці гри у волейбол у юних волейболістів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Існує взаємна залежність і нерозривний зв'язок між фізичною підготовкою і навчанням техніці волейболу, між навчанням тактиці і техніці, а також між фізичною підготовкою і формуванням тактичних умінь.

Щоб ефективно і раціонально використовувати в спортивній підготовці юних волейболістів різноманітні вправи, вони певним чином групуються. Угрупування вправ заснована на тому, яке значення ті чи інші вправи займають у процесі підготовки юних волейболістів. Правильно вибравши групу вправ, тренер чи викладач має можливість проявити творчу ініціативу в конкретизації цих вправ, розробити їх варіанти.

1. Основні вправи являють собою вправи по техніці і тактиці і власне гру у волейбол, тобто те специфічне, що відрізняє волейбол від інших видів спорту і становить його сутність.

Мета вправ з техніки: удосконалювати той чи технічний прийом переважно в індивідуальному порядку, а також за допомогою партнерів. Окремі вправи спрямовані на вдосконалення техніки в умовах, що сприяють формуванню тактичних умінь. Вправи з тактики покликані навчити займаються індивідуальним і колективним тактичним діям, прийнятим у волейболі.

2. Допоміжні вправи служать для кращого оволодіння основними вправами і для різнобічної підготовки займаються. Допоміжні вправи поділяються на загальнорозвиваючі та спеціальні.

Завдання загальнорозвиваючих вправ полягає в різнобічній фізичній підготовці займаються. Вони компенсують також одностороннє вплив спеціальних вправ і вправ по техніці і тактиці, розвивають в основному навички і якості, необхідні для гри у волейбол. При проведенні загальнорозвиваючих вправ використовуються кошти гімнастики, акробатики, легкої атлетики, спортивних і рухливих ігор.



3. Спеціальні вправи покликані прискорити і полегшити навчання тактичним і технічним прийомам волейболу та оволодіння ігровими навичками. Вони діляться на підготовчі, головне завдання яких полягає у розвитку спеціальних фізичних здібностей, і підводять, безпосередньо спрямовані на оволодіння структурою технічних прийомів. До групи підвідних вправ входять імітаційні (виконання технічних прийомів без м'яча).

Таким чином, загально-і підготовчі вправи спрямовані переважно на розвиток функціональних можливостей організму, а підводять і основні - на формування рухових навичок, технічних прийомів і тактичних умінь.

Формування спеціальних рухових навичок гри у волейбол починається з різнобічної фізичної підготовки. У ході всебічної фізичної підготовки велике місце займають вправи для розвитку спеціальних фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол.

За допомогою підготовчих і підвідних вправ розвиваються спеціальні фізичні якості і координаційні здібності, необхідні для оволодіння технікою і тактикою волейболу. Такі вправи містять структурні елементи технічних прийомів волейболу і дії, характерні для волейболіста в грі.

Спочатку навчання проводиться в умовах, що полегшують учням оволодіння основною структурою даного прийому і по можливості виключають зайві рухи, властиві зазвичай початковій стадії становлення рухового навичку. Це досягається підводять вправами. Тут же мають місце вправи з техніки, мета яких полягає в тому, щоб закріпити основу рухового досвіду.

Удосконалення технічного прийому відбувається в умовах, характерних для гри у волейбол (вправи з тактики, спеціальні ігрові вправи та ігри, підготовчі до волейболу). Нарешті, технічний прийом застосовується у двосторонній грі, контрольних іграх та змаганнях. Таким чином здійснюється формування гнучкого навички, міцного в своїй основі, але пластичного в зовнішньому своєму прояві і ефективного в різних умовах, в постійно мінливій ігровій обстановці на полі. Переходячи до наступним групам вправ, попередні вправи також включаються в заняття.

Ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності оцінюється за характерним для кожної спортивної гри показниками - виграшу і програшу очки, м'ячі (шайби), взяття воріт та ін. На підставі цих показників визначається переможець зустрічі (у деяких іграх можливий нічийний результат). Виграш зустрічі і число перемог (нічий) у змаганнях складають спортивний результат у спортивних іграх. У волейболі кожна помилка призводить до виграшу очка однією командою і програшу іншої.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

- Розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
- Придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо).
- Навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики.

- Вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:

- Формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
- Формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
- Вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
- Вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).

- Аналіз участі в змаганнях.

- Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз тощо.

Методи тактичної підготовки ті ж, що і при вирішенні задач технічної підготовки, але з врахуванням специфіки тактики. При показі необхідно використовувати макети майданчика, фільми, схеми, плакати, відеофільми та ін. При вивченні тактичних дій і їхньому вдосконаленні застосовувати певні орієнтири, сигнали.

Тактична підготовка повинна бути органічно пов'язана з фізичною, технічною, вольовою і теоретичною підготовкою.

Головний засіб навчання і вдосконалення тактики гри – багаторазове виконання вправ, дій, елементів.

Будь-яка тактична дія, спрямована на оптимальний успіх, повинна будуватися відповідно до тактичних знань, технічних навичок, рівня розвитку фізичних здібностей, вольових якостей та інших компонентів підготовки.

В умовах постійного сприйняття інформації та оцінки ігрових ситуацій виникає необхідність визначати особливості виконання рухів партнерами або суперниками, по траєкторії польоту м'яча визначити їх тактичний задум і наступні дії. Це здійснюється в результаті запам'ятовування.

Психомоторні процеси тактичної дії виконуються в трьох головних фазах:

- сприйняття і аналіз ситуації змагання;
- розумове вирішення тактичної задачі;
- рухове вирішення тактичної задачі.

Період початкового навчання тактиці умовно можна розділити на 3 етапи:

I етап – головна увага надається розвитку спеціальних якостей, необхідних для реалізації тактичних дій у грі – швидкості складних реакцій, швидкості окремих рухів та дій, орієнтування, швидкості переміщень, спостережливості, перемикання з одних дій на інші (основу тренування складають виконання завдань у відповідь на зорові та слухові сигнали).

II етап – формування тактичних умінь у процесі навчання технічним прийомам (виконання вправ за завданням, за сигналом, на точність).

III етап – навчання індивідуальним тактичним діям за допомогою вправ з тактики (зміст вправ зводиться до того, щоб створювати умови, при яких гравці

повинні вибирати дії в залежності від напрямку та траєкторії польоту м'яча, від дій нападаючих гравців або захисників тощо).

**Висновки.** Проаналізувавши літературу з даної теми, ми прийшли до висновку, що навчання гри у волейбол школярів середньої ланки, є необхідною частиною популяризації волейболу і спорту взагалі. Використовуючи специфічні засоби і методи навчання гри у волейбол, можна швидше досягти спортивного результату, так як вони полегшують процес освоєння технічних і тактичних прийомів гри. Але педагог, тренер, проводячи навчально-тренувальне заняття повинен враховувати вікові особливості школярів, рівень їх фізичної підготовки, так як перевантаження можуть привести до формування негативного ставлення до гри волейбол.

Для дітей даного віку волейбол розглядається, як одна з можливостей проявити себе, взяти участь у різних змаганнях. Навчання гри у волейбол сприяє формуванню та розвитку особистісних якостей людини, які допомагають орієнтуватися і приймати рішення у важких життєвих ситуаціях.

У навчанні юних волейболістів велике значення надається спеціальним вправам. Їх роль полягає в тому, що діти при вивченні технічного прийому поставлені в такі умови, які свідомо виключають появу цілого ряду помилок і неточностей у виконанні руху. Успіх юних волейболістів в оволодінні технікою і тактикою гри багато в чому залежить від умілого вибору та застосування спеціальних вправ, одні з яких спрямовані на розвиток фізичних здібностей, необхідних для гри у волейбол, а інші сприяють швидшому і правильному оволодінню структурою технічного прийому.

Будь-яке навчання успішно лише тоді, коли воно будується з урахуванням вікових особливостей займаються. Безумовно, що знання особливостей, властивих тому чи іншому періоду дитячого віку, є необхідною умовою для правильної організації навчально-тренувального процесу з юними волейболістами.

### **Література.**

1. Тактика гри. Тактична підготовка у волейболі [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://disted.edu.vn.ua/courses/learn/5085>
2. Івойлов А.В. Тактична підготовка волейболістів // А.В. Івойлов, Минск - «Высшая школа», - С. 230 – 235.
3. Макгаун К. Наука навчання волейболу // К.Макгаун, «Чемпейн», Іллінойс: Хьюман Кайнетікс, - С.134-140.

## **ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ**

Шлінка Єлизавета

Науковий керівник: викладач Третьяков О.О.

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Волейбол – ациклічна командна гра, де м'язова робота носить швидкісно-силовий, точності - координаційний характер. При малих розмірах і обмежень торкань м'яча, виконання всіх технічних і тактичних елементів вимагає точності і цілеспрямованості рухів.

Сучасний волейбол характеризується високою рухливою активністю спортсменів. Ефективне виконання стрибкових ігрових дій, технічних прийомів і більшості тактичних комбінацій на протязі однієї гри, або кількох ігрових партій засновано на високому рівні розвитку фізичних якостей. До важливіших якостей, які визначають можливість результативної рухливої діяльності в волейболі відносяться швидкісно-силові здібності. Швидкісно-силові здібності є своєрідним поєднанням силових та швидкісних якостей спортсмена. Більшість технічних прийомів у волейболі за формою рухів і за характером м'язових дій належать до швидкісно-силових дій.

**Мета роботи** – дослідити швидкісно – силові якості волейболістів.

**Виклад основного матеріалу.** Сучасний спортивний волейбол пред'являє високі вимоги до рівня фізичної підготовки. Фізична підготовка тісно пов'язана з усіма іншими сторонами підготовки волейболістів. Високий рівень розвитку фізичних якостей - швидкості, сили, витривалості, ловкості- головна умова володіння технікою і тактикою волейболу. Рухові дії волейболістів полягають в безлічі блискавичних стартів і прискорень, в стрибках, у великій кількості вибухових ударних рухів при тривалому, швидкому і майже безперервному реагуванні на мінливу обстановку.

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

Високий рівень вимог до фізичної підготовленості волейболістів пояснюється і наступними факторами:

1. Якісно новий рівень розвитку волейболіста вимагає нового рівня розвитку фізичних якостей спортсмена (зміна правил змагань, комплектування команд високорослими гравцями; підвищення атакуючого потенціалу за рахунок швидких переміщень і підвищеної швидкості виконання технічних прийомів з використанням всієї довжини сітки, гра трьома м'ячами і ін.).

2. Постійне зростання рівня розвитку фізичних якостей - неодмінна умова для підвищення тренувальних навантажень. Залежно від віку, підготовленості спортсменів, етапів і завдань тренування фізична підготовка змінюється, але у всіх своїх аспектах вона необхідна волейболісти, від початківця до майстра високого класу. З підвищенням спортивної кваліфікації роль фізичної підготовки ні в якій мірі не знижується. Однак її характер, що застосовуються засоби і методи зазнають зміни, що виражаються насамперед у спеціальній спрямованості.

Застосовуючи вправи з обтяженнями, необхідно враховувати рівень підготовленості спортсменів, їх самопочуття в день тренування, і навантаження повинна бути строго індивідуальна.

У волейболі важливу роль відіграє не тільки сила, але й *швидкість* рухів рівень розвитку якої багато в чому визначає ефективність атакуючих та захисних дій волейболістів під час гри. *Спеціальна швидкість* волейболіста – це

здатність гравця виконувати з потрібною,звичайно дуже великою швидкістю технічні прийоми , способи і окремі її дії.

Формами прояву спеціальної швидкості є :

- Здібність до швидкого реагування на м'яч,дії партнерів , суперників;
- Здібність до швидкого початку руху;
- Здібність до швидкого виконання технічних прийомів і їх елементів ;
- Здібність до швидкості переміщень;

Волейболіст під час прийому м'яча повинен побічити м'яч ,визначити напрям і швидкість його польоту,обрати план подальших дій , почати його здійснювати.

На думку А. В. Вертеля, високий рівень швидкості дозволяє спортсмену виконувати складні координаційні дії і технічні елементи. Оскільки швидкість рухів завжди пов'язана з проявом значної сили, ці здібності часто характеризують швидкісно-силовими. Для розвитку сили велике значення має збільшення м'язової маси за допомогою вправ з обтяженнями.

Вибухова сила. Виконання більшості технічних прийомів у волейболі

(Подачі, нападаючі удари і ін.) Вимагає прояви вибухової сили. Тому, спеціальна силова підготовка волейболіста повинна бути спрямована перш за все на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсменів.

Ефект швидкісно-силового тренування залежить від оптимального збудження ЦНС, кількості м'язових волокон, які приймають імпульси; витрати енергії при розтягуванні - скорочення м'язів. Тому інтервали відпочинку між серіями вправ повинні бути такими, щоб відновлювалася працездатність організму спортсменів.

При розвитку вибухової сили можна застосовувати незначні за вагою обтяження, оскільки надмірне захоплення обтяженнями стримує приріст спеціальної силової підготовленості, тому що в цьому випадку навантаження переноситься на неспецифічні м'язові групи. Вага обтяження повинен складати 10-40% від ваги спортсмена.

У спеціальній силовому тренуванні повинен застосовуватися головним чином той режим роботи, який відповідає режиму функціонування м'язів в грі, з тим,щоб забезпечувати морфологічні та біохімічні адаптації (локально спрямований вплив навантаження). Вправи повинні виконуватися з високою швидкістю скорочення м'язів.

Швидкісно-силові здібності удосконалюються на базі загальної силової підготовленості.

Найбільш прийнятними для силової підготовки є:

- Вправи в подоланні власної ваги (присідання, підтягування, стрибкові вправи і ін.);
  - Вправи з партнером (присідання, перетягування і ін.);
  - Вправи з обтяженням (з гирями, штангою, гантелями і ін.);
- основні і імітаційні вправи з невеликими обтяженнями (в тренувальному жилеті, з манжетами на кистях, стегнах і т.д.)

**Висновки.** В ході даної роботи, були розглянуті поняття швидкісно-силових якостей, їх види і чинники прояву, а також були виявлені методи розвитку швидкісно-силових здібностей. З огляду на те, що виконання всіх технічних і тактичних елементів волейболу вимагає точності і цілеспрямованості рухів, більшість технічних прийомів у волейболі (подача, атака, блок) вимагає прояви вибухової сили. Тому фізична підготовка волейболіста повинна бути спрямована на розвиток швидкісно-силових здібностей спортсмена. Подальшою перспективою розвитку нашої теми є дослідження методики розвитку швидкісно – силових якостей волейболістів.

#### **Література.**

1. Драло И. Л. Волейбол : учеб. пособие для тренеров / И. Л. Драло– М. : [б. и.], 2001. – 78 с.
2. Клещев Ю. Н. Волейбол. / Ю. Н. Клещев. – Москва: Школа тренера Ф.З.С., 2005. – 400 с.
3. Носко М.О. Волейбол у фізичному вихованні студентів: [підручник] / М.О. Носко, О.А. Архипов, В.П. Жула. – К.: "МП Леся", 2015. – 396 с
4. Хапко В. Е. Совершенствование мастерства волейболистов / В. Е. Хапко, В. Н. Маслов. – Киев. : Здоровья, 1990. – 128 с.

## РОЗДІЛ 3 ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

### ЗАКАЛИВАНІЕ ОРГАНІЗМА ВОДОЙ

Аненко Катерина

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников Е.К.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Важным средством физического воспитания является закаливание, которое укрепляет здоровье, делает человека способным без каких-либо отрицательных воздействий переносить жару и холод, значительные перепады внешней температуры, сохраняя при этом хорошее самочувствие и высокую работоспособность. При этом надо помнить, что закаливание предполагает не одну какую-либо закаливающую процедуру, а целый комплекс мероприятий, тесно связанный со всеми другими составляющими режима дня.

**Цель:** изучить значение закаливания водой как действенного фактора повышения резистентности организма.

**Результаты исследований.** Водные процедуры являются обязательной составной частью комплекса закаливающих мероприятий. Они могут быть местными (умывание, закаливание носоглотки, обтирание, обливание и контрастные местные процедуры) и общими (обтирания, обмывания, души, купания, контрастные общие процедуры). Начальным этапом закаливания является умывание. Водой комнатной температуры (18–20 °С) моют лицо, шею, руки утром и после школы, а вечером — еще и ноги. Это необходимо как с гигиенической точки зрения, так и с целью закаливания. Закаливание носоглотки. Носоглотка — одно из холодноуязвимых мест. Для ее закаливания надо использовать полоскание горла водой с понижающейся температурой от 28 до 18 °С, обтирание шеи (рекомендуется проводить во время утреннего туалета). В сильные морозы рекомендуется защищать горло и миндалины от прямого воздействия холодного воздуха при дыхании. Для этого кончик языка прижать к внутренним поверхностям верхних зубов. При вдохе холодный воздух будет «обтекать» его и нагреваться, что исключит охлаждение миндалин и горла. Местное влажное обтирание рекомендуется проводить во время утреннего умывания. Обтираются руки и туловище до пояса варежкой из мягкой ткани, смоченной в воде с температурой +34 °С. Температуру воды постепенно снижают на 1–2 °С в течение 5–6 дней и доводят до 28 °С для ослабленных детей и до 20 °С для здоровых. Сухое обтирание кожи следует непосредственно за влажным, осуществляется мягким сухим полотенцем с применением легкого массажа кожи поглаживающими движениями в направлении от кисти к плечу и круговыми движениями по поверхности спины, груди, боков. Обливание стоп. Производится из лейки или кувшина. Ребенок садится на стул или табурет, ноги ставит в таз. Воду льют на нижнюю треть голеней и на стопы. Длительность обливания — 25–30 с. Температура воды вначале составляет 28–27 °С, через каждые 10 дней ее снижают на 1–2 °С;

конечная температура не должна быть ниже 10 °С. После обливания ноги тщательно вытирают, особенно между пальцами. Эту процедуру необходимо проводить вечером не позже чем за 1 ч до отхода ко сну. Ножные ванны. Ноги погружают в ведро или таз с водой. Начальная температура воды — 30–28 °С, конечная — 15–13 °С; она снижается через каждые 10 дней на 1–2 °С. Длительность первых ванн — не более 1 мин, а в конце — 5 мин; она возрастает постепенно. Во время ванны рекомендуется слегка двигать ногами, выполняя «топтанье» в воде, движения пальцами и стопами. После ванны ноги досуха вытирают. Ножные ванны целесообразно проводить незадолго до сна. Контрастные ножные ванны. В одно ведро (или таз) наливают горячую (38–40 °С), а в другое — холодную (30–32 °С) воду. Сначала ноги погружают в горячую воду на 1,5–2 мин, а затем, не вытирая, переставляют в холодную на 5–10 с. Такую смену произвести 4–5 раз. Через каждые 10 дней температуру холодной воды снижают на 1–2 °С и к концу курса закаливания доводят до 15–12 °С. Температура горячей воды остается неизменной, так же как и длительность погружения в нее ног. Длительность погружения ног в холодную воду постепенно возрастает до 20 с. Количество смен горячей и холодной воды достигает постепенно 8–10 раз за процедуру. Эффект этих ванн состоит в увеличении контраста температур и количества их смен. Их целесообразно проводить также незадолго до сна.

Обтирание проводится махровой рукавицей или махровым полотенцем, смоченным в воде, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании — от периферии к центру. Каждую часть тела обтирают отдельно, после чего вытирают досуха. Длительность процедуры от 1 до 2 мин. Температура воды снижается на 1–2 °С через каждые 10 дней. Для младших школьников начальная температура зимой 32–30 °С, летом — 28–26 °С; конечная температура соответственно 22–20 °С и 18–16 °С. Обтирание рекомендуется проводить утром после зарядки: зимой — в помещении, летом — на открытом воздухе (при открытых окнах).

Обливание туловища производят из кувшина или лейки, держа их не дальше 20–25 см от тела, чтобы избежать сильного механического воздействия потока воды, в следующем порядке: спина, грудь, живот, левая, правая рука, левая, правая нога. Голову обливать не рекомендуется. Начальная температура воды для младших школьников зимой не ниже 30 °С, летом не ниже 28 °С, а конечная (предельная) соответственно 20 и 18 °С. Ее снижение производят постепенно через каждые 10 дней.

Купание в открытых водоемах — очень эффективное средство закаливания, т. к. на организм одновременно воздействует солнце, воздух и вода. При купании надо соблюдать следующие правила:

–купаться можно не раньше чем через 1–1,5 ч после еды и не позже чем через 1 ч до нее;

–лучше проводить в послеполуденные часы, когда вода успевает прогреться

–в воде рекомендуется активно двигаться: плавать, играть в мяч и т. п.;



–во время купания необходим контроль над самочувствием детей. При первых признаках переохлаждения — бледность и синюшность кожи, «гусиная кожа», озноб и сильная дрожь - немедленно прекратить купание, вывести детей из воды и организовать физические упражнения;

- нельзя разрешать детям входить в воду потными и разгоряченными. Нужно дать время им остыть и только затем входить в воду;

- –после купания надо обтереть тело досуха, одеться и отдохнуть в тени;

–для ослабленных детей не рекомендуется купаться несколько раз в день;

После предварительного закаливания воздухом и водой начинать купания можно при температуре воды 20 °С и воздуха 24 °С, по мере привыкания можно купаться при температуре воды 17-18 С.

**Выводы.** Закаливание — система медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на повышение устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. Закаленность — физиологические качества организма, обеспечивающие сопротивление его неблагоприятным метеорологическим воздействиям. Смысл закаливания в том, что в отличие от стихийной приспособленности организма человека к воздействию природных факторов (например, холод, жара, УФ, радиация) в пределах физиологической адаптации, свойственной каждому индивиду, возможно планомерное приучение человека к более широкому диапазону неблагоприятных внешних условий, в которых адаптация без специальной тренировки происходит напряженно и даже небезвредно для организма.

#### **Литература.**

1. Кучма, В. Р. Гигиена детей и подростков: учеб. / В. Р. Кучма. - М.: Медицина, 2003. - 168 с.

2. Пивоваров, Ю. П. Гигиена и основы экологии человека: учеб. / Ю. П. Пивоваров, В. В. Королик, Л. С. Зиневич; под. ред. Ю. П. Пивоварова. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 468 с.

3. Руководство к лабораторным занятиям по гигиене детей и подростков: учеб. / под ред. В. Н. Кардашенко. - М.: Медицина, 1983. - 79 с.

## **ПРОФІЛАКТИЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ У ПІДЛІТКІВ**

Данець Тетяна

Науковий керівник: Малярєнко І.В., Гасюк О.М.

*Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лавренюва  
Херсонської міської ради*

**Актуальність.** Цукровий діабет є небезпечним захворюванням ендокринної системи, яке посідає третє місце за кількістю летальних результатів після серцево-судинних та онкологічних захворювань. Вилікувати діабет повністю неможливо, тому краще його попереджувати, а доцільніше усього це робити у підлітковому віці. У зв'язку з цим, необхідно проводити профілактично-роз'яснювальну роботу з підлітками, які є в групі ризику у

зв'язку з сучасними стресовими навантаженнями, незбалансованим харчуванням.

**Мета** - на підставі розробленої експрес-діагностики схильності до захворювання на ЦД реалізувати програму попередження захворювання на цукровий діабет.

**Завдання дослідження:**

1) Проаналізувати результати досліджень провідних науковців щодо особливостей прояву та перебігу захворювання на цукровий діабет та медико-статистичні дані щодо поширення цукрового діабету в Україні та Херсонській області в різних вікових категоріях.

2) Розробити експрес-діагностику схильності до захворювання на цукровий діабет.

3) Створити профілактичну технологію попередження захворювання на цукровий діабет у підлітків та перевірити її ефективність.

Новизна роботи: уперше встановлено взаємозв'язок між групами крові та кількістю хворих на ЦД; підтверджено групу факторів ризику захворювання на ЦД та необхідність дотримання правил здорового способу життя; доповнено програму санітарно-просвітницької роботи по попередженню захворювання на ЦД.

Цукровий діабет - найпоширеніше ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, що виробляється підшлунковою залозою, або його низькою біологічною активністю. Це складний розлад обміну речовин в організмі, при якому, в першу чергу, порушується вуглеводний обмін, а потім обмін жирів, білків, вітамінів і води.

До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні:

- генетична схильність до захворювання;
- надлишкова маса тіла;
- переїдання вуглеводної їжі;
- малорухомий спосіб життя;
- стреси.

Ознаки цукрового діабету: часта втома, часте нічне сечовипускання і рясне сечовипускання в денний час, тривале загоєння невеликих ранок, різка втрата або стрімкий набір ваги, жага, в руках і ногах можуть виникати неприємні відчуття – поколювання або оніміння, надмірна пітливість, випадання волосся, вії, брів, відчуття сухості слизових оболонок, свербіж шкіри, що посилюється в нічний час доби; порушення зору, наявність ацетону в сечі при діабеті 1-го типу.

Переважну більшість хворих діабетом можна розділити на дві категорії:

1-го типу (ЦД1), пов'язаного з абсолютним дефіцитом секрету інсуліну, що гостро виявляється:

2-го типу (ЦД2), що зумовлений резистентністю інсулінозалежних тканин до інсуліну, який адекватно не компенсується підвищеною к-стю цукру у відповідь на резистентність секреції інсуліну.

На сьогоднішній день в Херсонській області на диспансерному обліку знаходиться 30516 хворих на ЦД, в т. ч. на інсулінозалежний діабет 2458 пацієнтів, отримують інсулін – 3521 хворих. Щороку вперше тільки в місті Херсон діагностується ЦД в 750-1000 пацієнтів.

Аналізуючи статистичні дані, які ми отримали в Центрі медичної статистики на базі Обласної клінічної лікарні м. Херсона, можна зробити висновки, що кількість хворих на ЦД висока, але у порівнянні з іншими областями України, ми посідаємо 19 місце серед 24 областей.

Будь-яку хворобу краще попереджувати, аніж лікувати. Профілактику діабету необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за умовами свого життя і звичками, харчуванням. Діти ж повинні перебувати під наглядом батьків у цьому плані. У будь-якому випадку лікування завжди буде тривалим і непростим, але вилікувати діабет повністю неможливо. Тому є сенс задуматися про комплексні заходи профілактики: підтримання водного балансу, дозовану фізичну активність, здорову дієту, уникнення стресів, постійне спостереження у фахівців.

Дослідження даної теми ми почали з вересня 2014 року. Хід виконання роботи можна розділити на декілька етапів. На 1 етапі проаналізували рівень обізнаності учнів, щодо захворювання на ЦД та запропонували педагогічні засоби профілактики ЦД. На 2 етапі ми провели педагогічні, генетичні та медичні дослідження щодо виявлення схильності до цукрового діабету. Проведена певна санітарно-просвітницька робота, яка включала в себе створення буклетів, розроблених із лікарем-ендокринологом та рекомендації про раціональне харчування, проведення лекторія для батьків «Цукровий діабет у дітей».

3 етап було присвячено комплексній санітарно-просвітницькій роботі, розробленню і впровадженню програми профілактичної технології. Проведено повторне анкетування (n=540) з метою виявлення ефективності проведеної санітарно-просвітницької роботи. З метою підтвердження впливу стресу та харчування на рівень цукру в крові було проведено експеримент із білими лабораторними мишами. Протягом місяця рівень цукру у крові в експериментальній групі підвищився на 46% ( $t=4.8$ ,  $p<0,01\div 0,001$ ), що свідчить про залежність рівня цукру у крові від харчування та стресових навантажень. Створено та впроваджено профілактичну технологію попередження захворювання на цукровий діабет у підлітків. Її ефективність полягає у зменшенні кількості учнів у групі ризику на 11%.

Аналіз статистичних даних щодо поширення груп крові в Херсоні показав, що А група – найпоширеніша. Проте співвідношення між поширенням груп крові хворих людей на ЦД та здорових складає 1,05, що є меншим за співвідношення даних групи В – 1,8. Зважаючи на ці дані можемо припустити, що люди групи В мають більшу вірогідність захворіти на ЦД.

### **Висновки.**

Нами встановлено низку факторів: об'єктивні (генетична схильність до захворювання, дерматогліфічні маркери) та суб'єктивні (спосіб життя), які можуть спровокувати захворювання на ЦД. Вони лягли в основу розроблення

експрес-діагностики схильності до захворювання на ЦД2. Була проведена певна санітарно-просвітницька робота, яка включала в себе створення та проведення агітбригад, лекторіїв, буклетів практичних рекомендацій як побороти стрес та про раціональне харчування. Створено та впроваджено профілактичну технологію попередження захворювання на цукровий діабет у підлітків. Її ефективність полягає у зменшенні кількості учнів у групі ризику на 11%.

### **Література.**

1. Ларін О. С. Аналіз діяльності ендокринологічної служби України у 2010 році та перспективи розвитку медичної допомоги хворим з ендокринною патологією / О. С. Ларін, В. І. Паньків, М. І. Селіваненко, О. О. Грачова // Міжнародний ендокринологічний журнал. - 2011. - № 3 (35). - С. 10-19.

2. Левитская З. И. Сахарный диабет и артериальная гипертензия / З. И. Левитская, Р. И. Стрюк. – М.: Медицина, 1999. – 196 с.

3. Михайлов В. В. Основы патологической физиологии: Руководство для врачей / В. В. Михайлов, Б. М. Сагалович. – М.: Медицина, 2001. - С. 117-124.

## **ТРЕНІНГ-ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦД2 У ПІДЛІТКІВ**

Данець Тетяна

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

*Херсонська багатопрофільна гімназія №20 імені Бориса Лавреньова  
Херсонської міської ради*

**Актуальність теми.** Цукровий діабет – одна з основних медико-соціальних проблем сучасного суспільства, що зумовлена високою захворюваністю та поширеністю ЦД. За оцінками ВООЗ, кількість осіб у світі, які страждають на ЦД, у 2000 році становила 151 млн., до 2010 року кількість хворих сягне 221 млн., а до 2025 року це число зросте до 330 млн., що дає підстави говорити про «глобальну епідемію діабету». В Україні налічується близько 1 млн. хворих на ЦД, з них 130 тис. – особи, які потребують щоденних ін'єкцій інсуліну. Припускається, що справжня поширеність ЦД у 2-2,5 рази вища, тобто кількість хворих сягає 2-2,5 млн., що спонукає до активного виявлення пацієнтів з цією патологією [3]. Ця хвороба виявлена не тільки у дорослих, а й у дітей, переважно у підлітків (ця статистика також не уклінно зростає). Боротьба з цукровим діабетом та його ускладненнями залежить не тільки від узгодженої роботи усіх ланок медичної служби, але й від самих хворих. Добре відомо, що проблема з успіхом може бути вирішена тільки тоді коли все відомо про причини, стадії і механізми появи і розвитку хворого. У зв'язку з цим, необхідно проводити профілактично-роз'яснювальну роботу з населенням, а саме з підлітками, які є в групі ризику в зв'язку з сучасним стресовим навантаженням та віковими особливостями.

**Мета** – розкрити можливості застосування тренінг технології формування здорового способу життя у профілактиці захворювання на ЦД2

Практичне значення нашої роботи дуже важливе, адже результати дослідження організму важливі для здоров'я населення і держави, -

найважливішим напрямком стає профілактика цукрового діабету і супутніх захворювань. Для педагогіки, котра шукає найкращі підходи до формування фізично здорової особистості учня, результати досліджень повинні стати основою розробки методу реалізації головної мети - всебічного розвитку підлітка.

**Виклад основного матеріалу.** Цукровий діабет - найпоширеніше ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, що виробляється підшлунковою залозою, або його низькою біологічною активністю [2]. Це складний розлад обміну речовин в організмі, при якому, в першу чергу, порушується вуглеводний обмін, а потім обмін жирів, білків, вітамінів і води. За останніми даними, число хворих на цукровий діабет постійно збільшується, а по числу летальних результатів ця хвороба посідає третє місце в світі після серцево-судинних і онкологічних захворювань[1]. До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні:

- Генетична схильність до захворювання.
- Надлишкова маса тіла (доведено, що при накопиченні жиру ризик захворювання діабетом підвищується. За статистикою 9 чоловік з 10 мають зайву вагу).

- Переїдання вуглеводної їжі (вживання з їжею великої кількості жирів, цукру і переїдання взагалі призводить до перевантаження підшлункової залози, її виснаження і переродженню, що в кінцевому підсумку відбивається на виробництві інсуліну).

- Малорухомих спосіб життя.

Аналізуючи дані статистики, ми можемо зробити висновок, що ріст захворювання ЦД 2 спостерігається не тільки у дорослих, але й серед дітей та підлітків, на 5-10 осіб щороку. На сьогоднішній день ця проблема є гострою для всього населення Херсонської області, та України в цілому. Профілактику діабету необхідно починати якомога раніше. Доросла людина має самостійно стежити за умовами свого життя і звичками, харчуванням. Діти ж повинні перебувати під суворим наглядом батьків у цьому плані. Вилікувати діабет повністю неможливо, але в будь-якому випадку лікування завжди буде тривалим і непростим. Тому є сенс задуматися про комплексні заходи профілактики[4]. До них відносять:

2) здорову дієту. Така профілактика дається сучасній людині складніше всього, але без здорового харчування всі інші заходи практично марні. При цьому виключати повністю продукти з вмістом цукру не варто, це може принести тільки шкоду.

При ризику захворювання слід, в першу чергу, скоротити споживання легкозасвоєваних вуглеводів. Вони дають значне навантаження на підшлункову залозу. При цьому енергії організму дають мінімум, а відття насичення від такої їжі триває зовсім не довго. Тим, хто вже має надмірну вагу, має сенс звернути увагу на кількість споживаних калорій. Калорійність їжі визначається зовсім не вмістом цукру. Жири тваринного і рослинного походження також повинні міститися в їжі в розумних кількостях. Ідеальним варіантом профілактики діабету у даному випадку буде дробове харчування 5-6

разів на день невеликими порціями. Так навантаження на підшлункову залозу буде мінімальною і постійною, а вага поступово буде знижуватися;

2) фізичну активність. Регулярні фізичні навантаження є ефективним методом профілактики цукрового діабету [5]. Найочевидніша причина такого взаємозв'язку – профілактика ожиріння. Але є й інші причини. Жирові клітини спалюються природним шляхом і в потрібних кількостях, а клітини м'язів підтримуються в здоровому та активному стані. При цьому глюкоза не застоюється в крові, навіть якщо є певний її надлишок. Необхідно хоча б 30 хвилин у день займатися будь-яким видом спорту. Це не обов'язково повинна бути активне і виснажливе тренування. Для багатьох складно витримати півгодини спортивного навантаження, а деякі просто не можуть знайти вільні півгодини. У цьому випадку можна розділити свою фізичну активність на три підходи по десять хвилин протягом дня. Немає необхідності купувати тренажери або абонементи. Потрібно лише дещо змінити свої щоденні звички. Хорошими способами підтримувати своє тіло і здоров'я в тонусі є:

1. Ходьба по сходах замість ліфта.
2. Прогулянка в парку з друзями замість вечора в кафе.
3. Активні ігри з дітьми замість комп'ютера.
4. Використання громадського транспорту замість особового для ранкових поїздок на роботу.

Боротьба з цукровим діабетом та його ускладненнями залежить не тільки від узгодженої роботи усіх ланок медичної роботи, але й від самих хворих. Аналізуючи статистичні дані ми з'ясували, що цукровий діабет уражує і дітей, і підлітків тому можна говорити про необхідність проведення профілактичних заходів щодо попередження захворювання. До профілактичних заходів ми можемо віднести роз'яснювальну роботу щодо перебігу захворювання, його небезпечні наслідки та ускладнення та про причини, що викликають цукровий діабет. Ми вважаємо, що найбільш доцільною аудиторією слухачів є школярі підліткового та молодшого віку, у яких формуються навички здорового способу життя то вважаємо необхідним проводити такі заходи, як:

1. Лекторії (з теми «Цукровий діабет – хвороба на все життя»).
2. Тренінги (ускладнення цукрового діабету).
3. Конференції.
4. Диспути.
5. Ділові ігри (на прийому у лікаря-ендокринолога).

Школа є ідеальним середовищем для впровадження профілактичних і розвивальних програм.

Метою тренінг-руху є не тільки пропаганда й популяризація здорового способу життя, організація активного здорового відпочинку, змістовного дозвілля молоді, самовизначення молоддю поняття «здоров'я», а й створення команди активних учасників і співорганізаторів подальших заходів даного спрямування, носіїв традицій здорового способу життя, які будуть яскравим прикладом для громадськості. Це команда майбутніх тренерів здоров'я, популяризаторів й позиціонерів здоров'я, як основної цінності держав. Дана

робота буде цікава та корисна як учням, так і класним керівникам, педагогам-організаторам, вчителям основи здоров'я та вчителям біології.

**Висновки.** Аналізуючи роботи досліджень провідних науковців щодо особливостей проявлення та перебігу захворювання на цукровий діабет ми з'ясували що цукровий діабет – це ендокринне захворювання, обумовлене дефіцитом гормону інсуліну, і супроводжується розладом обміну речовин в організмі, при якому, у першу чергу, порушується вуглеводний обмін, а потім обмін жирів, білків, вітамінів і води. До факторів ризику виникнення цукрового діабету можна віднести наступні: генетична схильність до захворювання, надлишкова маса тіла, малорухомий спосіб життя.

Боротьба з цукровим діабетом та його ускладненнями залежить не тільки від узгодженої роботи усіх ланок медичної роботи, але й від самих хворих. До профілактичних заходів ми можемо віднести роз'яснювальну роботу щодо перебігу захворювання, його небезпечні наслідки та ускладнення та про причини, що викликають цукровий діабет. Найбільш доцільною аудиторією слухачів є школярі підліткового та молодшого віку, у яких формуються навички здорового способу життя та вважаємо необхідним проводити комплекс медико-педагогічних заходів, які будуть включати: тренінги, лекції, семінари, зустрічі з лікарями ендокринологом і гастроентерологом, перегляд інтерв'ю провідних фахівців з питання захворювання на цукровий діабет та обговорення проблеми в колективі, виступи агітбригади, створення тематичних бюлетенів і колажів та інше.

### **Література**

1. Бокарев И. П., Беликов Б. К., Шубина О. И. Сахарный диабет. – М., 2006
2. Жданова О. Сахарный диабет без иллюзий и осложнений. – М., 2005.
3. Заславская Р. М., Смирнова Л. Б., Тулемисов Е. У., Айтма-гамбетова Б. А.
4. Poretsky L. (2010). Principles of Diabetes Mellitus (вид. 2nd). New York: Springer.
5. Position Statement of AMERICAN DIABETES ASSOCIATION — Diagnosis and Classification of Diabetes Mellitus. DIABETES CARE. 2012, Vol.35, 1.

## **ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНОВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, НА ОСНОВІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ М'ЯЗОВОГО БАЛАНСУ**

Заблудська Світлана

Науковий керівник: доцент Бондаренко С.В.

*Кіровоградський педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Серед захворювань опорно-рухового апарату дітей, порушення постави посідають провідне місце. За останні десятиліття кількість дітей в Україні з різними порушеннями постави стрімко зростає, і складає за різними даними від 60 до 80 % (Кашуба В.А., 2003; Круцевич Т.Ю. 2008; Козлов Ю., 2012 та ін.).

Стан здоров'я дітей в наш час не відповідає ні потребам, ні потенційним вимогам сучасного суспільства. Великий відсоток дітей мають відхилення в фізичному розвитку, які, як правило, відображаються на просторовій організації тіла: погіршується вертикальна стійкість тіла, функціональний стан опорно-рухового апарату (ОРА), змінюється гоніометрія сагітального та фронтального профілю постави (Кашуба В.А., Бондарь Е.М., 2009).

Фахівці наводять численні фактори, що можуть спричинити порушення та хвороби постави, а саме: інформаційні перевантаження дітей, надмірні статичні та зорові навантаження майбутніх школярів, погіршення екології, незбалансованість харчування, гіпокінезія, вікові особливості формування опорно-рухового апарату дітей, нехтування санітарно-гігієнічними вимогами та ін.

**Мета дослідження** – розробити інноваційну методику експрес-діагностики донозологічних ознак порушень постави дітей 5 – 6 років.

**Методика дослідження.** Для розв'язання завдань дослідження і досягнення мети були використані наступні методи: аналіз літературних джерел, гоніометрія хребта за методикою В.О. Гамбурцева, математико-статистичні методи обробки даних. Особливе значення в дослідженні приділялося методам вивчення м'язового балансу, оскільки аналіз наукових літературних джерел останніх років дозволив виявити важливість даного чинника в процесі формування постави дітей дошкільного та молодшого шкільного віку. Для цього нами було модифіковано пробу Ромберга (варіант – стопи ніг в одну лінію, руки вперед, очі закриті). Фіксувався час з точністю до 0,1 с наступних показників:

1. Тривалість першої фази – утримання стійкої рівноваги;
2. Тривалість другої фази – утримання нестійкої рівноваги до моменту втрати фіксованого положення стоп.

На підставі порівнянь тривалості першої і другої фаз ми запропонували визначати коефіцієнт стійкості фіксації рівноваги:  $CФР = Ф2/Ф1$ , де  $Ф1$  – фаза стійкої рівноваги,  $Ф2$  – фаза нестійкої рівноваги.

Крім цього фіксувався вектор втрати рівноваги (тобто момент закінчення другої фази проби) у фронтальній площині (праворуч - ліворуч). Проба виконувалася 10-тикратно, поточно, з необхідними інтервалами відпочинку між повторними спробами. На підставі визначення відношення кількості втрат рівноваги ліворуч – праворуч, нами було запроваджено обрахунок коефіцієнта асиметрії м'язового балансу постави:  $АМБ = Nб/Nм$ , де  $Nб$  – більша кількість втрат рівноваги (праворуч чи ліворуч), а  $Nм$  – відповідно менша. У випадку  $N1 = N2 = 1,0$  – абсолютний м'язовий баланс, тобто наближений до ідеального. Тестування проводилося після стандартної розминки, у формі змагань, для створення підвищеної мотивації досліджуваних дітей.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Досліджувана група дітей 5 – 6 років займалася елементами художньої гімнастики два роки. За цей період діти оволоділи основами техніки вправ без предмету і ознайомились зі скакалкою та обручем. Заняття носили загальнорозвивальну спрямованість з певним акцентом на розвиток гнучкості та функції рівноваги. Тривалість



кожного заняття сягала 1,5 години тричі на тиждень. Згідно сучасного біомеханічного підходу до механізмів формування постави, саме формування рівноваги, скелетний та м'язовий баланс постави є ключовими чинниками, які формують біомеханічний профіль вертикального положення тіла людини (Кашуба В.А., 2003). Тому від спрямованих змін даних показників буде залежати подальший перебіг процесу формування постави дітей.

Таблиця 1

**Показники розвитку функції рівноваги та м'язового балансу в ході експерименту ( $M \pm m$ )**

Група	Рівновага на пальцях, с		Фаза стійкої рівноваги, с		Фаза нестійкої рівноваги, с	
	I рік	II рік	I рік	II рік	I рік	II рік
ДГ n=7	15,42±3,33	19,56±3,52	11,16±2,11	12,61±2,20	29,03±3,54	30,32±3,15

Дані таблиці 1 свідчать, що показники рівноваги з віком суттєво збільшуються на 26,8 %, але діапазон варіаційного розмаху виборки певним чином нівелює достовірність відмінностей ( $t = 0,84$ ;  $p > 0,05$ ); показники фази стійкої рівноваги з віком також збільшуються на 12,9 %, але теж недостовірно ( $t = 0,47$ ;  $p > 0,05$ ). Дещо нижчі зміни були зареєстровані в показниках фази стійкої рівноваги – 4,44% ( $t = 0,27$ ;  $p > 0,05$ ).

Певний інтерес у зв'язку з отриманими показниками та змінами, що були зафіксовані протягом двох років має питання щодо можливих зв'язків між досліджуваними показниками функції рівноваги та виділеними нами фазами стійкої та нестійкої рівноваги. Кореляційний аналіз (нами був використаний метод рангової кореляції Спірмена) дав наступне: кореляційний зв'язок між фазами стійкої та нестійкої рівноваги за перший рік навчання становить  $r = 0,875$  ( $p < 0,05$ ), за другий рік навчання  $r = 0,97$  ( $p < 0,01$ ); між показниками рівноваги на пальцях з фазою стійкої рівноваги за перший рік навчання  $r = 0,86$  ( $p < 0,05$ ), за другий рік навчання  $r = 0,83$  ( $p < 0,05$ ); між рівновагою на пальцях та показниками м'язового балансу  $r = 0,86$  ( $p < 0,05$ ).

Виявлені нами сильні позитивні кореляційні зв'язки між фазами рівноваги та їх зростання практично до функціонального рівня в ході експерименту свідчить про можливість використання коефіцієнта СФР як показника становлення м'язового балансу постави у дітей дошкільного віку.

**Висновки.**

1. Аналіз наукової літератури свідчить, що формування постави дітей відноситься до найбільш актуальних соціально-педагогічних та медичних проблем сучасності.

2. Модифікований варіант проби Ромберга та виділені на цій основі фази стійкої та нестійкої рівноваги дають можливість розробити принципово нові функціональні показники сформованості постави, а саме – показники стійкості функції рівноваги та асиметрії м'язового балансу.

3. Апробовані в умовах дворічного педагогічного формуючого експерименту показники стійкості функції рівноваги та асиметрії м'язового балансу заслуговують на увагу в якості польових тестів ранньої (і що

принципово важливо - донозологічної) діагностики стану сформованості постави у фронтальній площині.

### **Література**

1. Гайдук А.А. Физическая реабилитация детей младшего школьного возраста со статическими нарушениями опорно-двигательного аппарата / А.А. Гайдук, А.А. Потапчук // Гений ортопедии – 2011, №4. – С.58-62.
2. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба - К.: Олимпийская литература, 2003. – 279 с.
3. Кашуба В.А. Биостатические и гониометрические показатели детей старшего дошкольного возраста с функциональными нарушениями опорно-двигательного аппарата / В.А. Кашуба, Е.М. Бондарь // Физическое воспитание студентов. – 2009, №2. – С. 26-28.
4. Круцевич Т.Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т.Ю. Круцевич. - К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. – 367 с.

## **ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ**

Заруба Максим

Науковий керівник: доцент Коваль В.Ю.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** В Україні фізичній культурі і спорту, як одному із факторів розвитку людини надається величезне значення, тому і система фізичного виховання охоплює заняттями фізичною культурою і спортом широкі маси населення всіх вікових груп і в першу чергу дітей і підлітків.

Закон України «Про фізичну культуру та спорт» ставить перед нашою охороною здоров'я завдання подальшого покращення організації якості медичного забезпечення фізкультурного руху. На заняттях фізичною культурою і спортом (як під час тренувань так і під час змагань), не дивлячись на найпильніші міри профілактики можливі ті чи інші травми, які можуть бути викликані внутрішніми чи зовнішніми причинами, активною діяльністю самого спортсмена, довго або багаторазово діючими механічними факторами [4].

Основною формою організації занять з футболу в школі є урок, що проводиться з постійним складом учнів під керівництвом викладача. Тому профілактика травм під час уроку фізичної культури є завданням державної важливості. З метою боротьби зі спортивним травматизмом необхідно постійно вести облік травм, аналізувати отримані дані з послідуною розробкою профілактичних заходів. В цьому повинен брати участь кожен викладач разом з шкільним медичним працівником. Узгоджена робота спортивного і шкільного лікаря, адміністрації школи і педагога, основана на всебічних знаннях причин спортивних травм, робить можливим їх попередження.

**Мета дослідження** – дослідити причини виникнення травм та методи їх попередження на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол».

**Виклад основного матеріалу.** Побудувати урок правильно і педагогічно грамотно — значить насамперед найбільш раціонально використовувати

відведений на нього час. Організація уроку повинна починатися ще до заняття. У неї входять: дотримання порядку в місцях перевдягання, підготовка інвентарю, виконання черговими своїх обов'язків, тобто формування попередніх умов. Гарна підготовка до уроку визначає високий рівень його проведення — створює позитивний емоційний фон, що сприяє більш інтенсивній і плідній роботі [2].

Травми на уроках фізичної культури і позакласних формах занять фізичними вправами в школі слід розглядати як надзвичайну подію. Як правило, вони є результатом незадовільної профілактики або її відсутності.

Практика і досвід показують, що використання засобів профілактики, раціональна побудова занять і правильне дозування заданого навантаження дозволять звести до мінімуму випадки травм і тим самим суттєво підвищити оздоровчий ефект занять [1].

Для успішної реалізації заходів профілактики пошкоджень необхідно знати причини й умови виникнення травм, а також при необхідності уміти надати своєчасну долікарську допомогу.

Згідно прийнятої класифікації є 5 груп причин, які призводять до травм і захворювань учнів які займаються фізичною культурою або спортом:

- недоліки у організації і методиці навчально-тренувальних занять і змагань;
- незадовільний стан місць занять, обладнання, спортивного інвентарю, одягу, взуття спортсмена;
- несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови при проведенні учбово-тренувальних занять і змагань;
- порушення правил лікарського контролю;
- порушення учнями дисципліни і установлених правил під час тренувань і змагань.

Загальні вимоги з техніки безпеки та профілактика спортивного травматизму на заняттях з футболу:

1. Під час проведення занять і змагань з футболу вчитель зобов'язаний постійно стежити за якістю спортивних майданчиків, обладнання та приладдя: майданчик повинен бути рівним і чистим. Усі сторонні предмети мають бути прибрані на безпечну відстань від майданчика.

2. Вага і кількість м'ячів повинна відповідати встановленим стандартам.

3. З метою попередження травматизму необхідно застосовувати захисні засоби (щити, бандажі, наколінники тощо).

4. Під час двосторонніх ігор не можна дозволяти запасним гравцям проводити розминку або вивчати технічні прийоми поблизу ігрового майданчика.

5. Кількість гравців на майданчику повинна відповідати правилам відповідного виду спорту.

6. Необхідно попереджувати зухвалість, грубість, виховувати у школярів повагу до суперника.

7. Виробляти навички самостраховки та безпечного падіння.

8. Заняття проводити за розкладом.

10. Особи, які не пройшли медичний огляд, до занять і змагань не допускаються.

11. Заняття проводити під керівництвом учителя на сухому майданчику відповідних розмірів.

12. Школярі повинні мати спортивну форму (одяг, взуття) встановленого взірця.

13. За температури повітря, нижчої від 10°C, заняття необхідно проводити у спортивних костюмах.

14. Нігті на руках треба стригти коротко.

15. Необхідно оволодіти технікою передач м'яча.

16. Стежити, щоб у процесі виконання завдання сторонній м'яч не потрапив під ноги гравця.

17. Перевіряти стан безпеки у залі і на відкритих майданчиках, прибирати усі сторонні предмети, які можуть стати причиною травми.

18. Температура повітря у залі має бути не менше 18° С.

19. Школярі повинні дотримуватися дисципліни, виконувати вимоги та вказівки викладачів.

20. Якщо заняття з футболу проводяться у залі, підлога має бути вимитою.

21. Усі гострі і виступаючі предмети відгороджують гімнастичними матами.

22. Тренувальні ігри необхідно проводити відповідно до правил.

23. Не варто нехтувати розминкою.

Таким чином, вище зазначені заходи з попередження випадків травматизму на заняттях з фізичної культури носять комплексний характер як під час урочних форм, так і в позакласній діяльності. Ці заходи дають можливість зменшити відсоток виникнення випадків травматизму, зберегти здоров'я школярів і в цілому підвищити якість навчально-виховного процесу з фізичної культури [3].

**Висновки.** Основними причинами, які призводять до травм і захворювань учнів на уроках фізичної культури за варіативним модулем «Футбол» є: недоліки у організації і методиці навчально-тренувальних занять і змагань; незадовільний стан місць занять, обладнання, спортивного інвентарю, одягу, взуття спортсмена; несприятливі санітарно-гігієнічні і метеорологічні умови при проведенні учбово-тренувальних занять і змагань; порушення правил лікарського контролю; порушення учнями дисципліни і установлених правил під час тренувань і змагань

### **Література.**

1. Варюшин В. Тренировка юных спортсменов / Варюшин В. // Спорт в школе – 2001. – № 12. – С. 24–28.

2. Квартовкин К.К. Первая доврачебная помощь во время спортивных травм, внезапных заболеваний и действие других неблагоприятных факторов: [методические рекомендации] / Квартовкин К.К., Мандрик В.Б. – Волгоград: ВМА, 1997. – С. 16.

3. Меры безопасности на уроках физической культуры: [учебно-методическое пособие] / В.Ю.Давыдов, Т.Г.Коваленко, П.А.Киселева. – Волгоград: Изд. ВолГУ, 2003. – 150 с.

4. Немсадзе В.П. Про методичні основи профілактики дитячого травматизму / Немсадзе В.П., Шастіна Я. // Школа здоров'я. – 1997. – № 2. – С. 29-34.

## **МОЖЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛАВАННЯ У КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ**

Іщенко Юрій

Науковий керівник: доцент Маляренко І.В.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Уміння плавати відноситься до числа життєво необхідних навичок. Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить в зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. Разом з тим, дані Булгакова Н.Ж. свідчать про низький відсоток дітей, які вміють плавати, що потребує підвищеної уваги. В даний час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби в здоровому способі життя, здоровому дозвіллі [1]. На наш погляд, серед багатьох масових видів спорту, мабуть, тільки плавання поєднує можливість гармонійного розвитку організму, яскраво виражену оздоровчу спрямованість і важливе прикладне значення. За своїми динамічними характеристиками плавання є одним з доступних засобів фізичної культури для осіб різного віку і підготовленості [4].

Плавання являється унікальним видом фізичної активності. Специфічні особливості впливу плавання на дитячий організм пов'язані з активними рухами у водному середовищі. При цьому організм піддається подвійному впливу: з одного боку - фізичних вправ, з іншого - унікальних властивостей водного середовища, в якій виконуються ці вправи. Не можна забувати, що вода має особливе значення для людського організму, який на 80% складається з води (а клітини мозку на 90% складаються з води), всі життєво важливі процеси протікають у водному середовищі організму [3].

**Мета роботи** – розкрити вплив лікувального плавання на корекцію порушень постави дітей середнього шкільного віку.

### **Завдання роботи:**

1) охарактеризувати значення фізичного виховання у формуванні постави, як значимого фактору здоров'я людини.

2) розкрити зміст лікувального плавання корекції порушень постави.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів; педагогічне спостереження;

**Виклад основного матеріалу.** Плавання - універсальний засіб різностороннього впливу на організм людини. Воно сприяє закріпленню здоров'я: значно покращує функції серцево-судинної та дихальної систем,

показники фізичного розвитку, сприяє загартовуванню організму та одночасно це - одне з найефективніших засобів у системі фізичної реабілітації та лікуванні хворих на сколіоз. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що робить сприятливі умови для виконання рухів, які знижують тиск на зони росту тіл хребців. Необхідність подолання опору води при русі в воді є заходом закріплення та розвитку м'язів хребта та всього скелету, удосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави. Горизонтальне положення тіла в воді під час плавання, рівномірний тиск води на шкіру, її масажуючий вплив визивають збільшення обміну речовин, активізують діяльність організму. Збільшується частота серцевих скорочень та покращується легенева вентиляція. Тому плавання у системі фізичного виховання потрібно, та є безумовно актуальним питання[2].

Значення системи фізичного виховання у житті та розвитку дитини має безпосередню важливість, тому що виконання різноманітних завдань надає повноцінний розвиток всього організму, в тому числі розвитку та формуванню правильної постави. Потрібно першочергово домагатися, щоб діти відчували потребу у фізичних вправах так само, як у щоденному споживанні їжі, тому як спорт та фізична культура – запорука здорового життя [5].

Звичне положення тіла при ходьбі та русі називають поставою, але звичне положення не завжди може бути правильним. Слабкі м'язи живота і зігнуте положення тіла, можуть послужити причиною порушення травлення і зашлаковування організму, зниження імунітету, головними болями, швидкою втомленістю. Ті, хто не мають природного прогину в спині піддають свій мозок постійним мікротравмам, які виникають під час ходьби та бігу.

При порушеній поставі послаблюються м'язи, знижується фізична працездатність. Тому можна зробити висновок, що роль правильної постави в нашому житті дуже значима, одна з найважливіших, потрібно відповідально поставитись до цього питання та проблеми порушення постави в цілому.

Реабілітація дітей, що страждають порушенням сколіотичної постави, носить комплексний характер. Комплекс консервативного лікування даного захворювання включає в себе: лікувальну гімнастику, масаж, лікувальне плавання, методи ортопедичної корекції (корсетування, гіпсові ліжечка і т.д.), електростимуляцію, щадний руховий режим, що забезпечує обмеження навантажень на хребет. При необхідності призначається традиційна терапія, медикаменти, дієта [6]. Істинневилікування сколіотичної хвороби, тобто зменшення структурної деформації хребців, може бути досягнуто тільки тривалим наполегливим лікуванням на протязі усього періоду росту хребта з обов'язковим використанням ортопедичного лікування. Отже, на підставі вищевикладеного стає зрозуміло, що порушення хребта можна усунути, лише використовуючи комплексний підхід.

**Висновки.** Фізичне виховання має дуже великий вплив на формування правильної постави: вирішуються його основні оздоровчі завдання, які повинні бути в комплексі та взаємозв'язку з завданнями розумового, морального, трудового і етичного виховання.

Виходячи з особливостей розвитку підліткового організму, зміцнення здоров'я визначається декількома етапами:

- зміцнювати опорно-руховий апарат і формувати правильну поставу;
- розвивати всі групи м'язів;
- зміцнювати дихальну систему, розвивати рухливість грудної клітини;
- сприяти правильному функціонуванню внутрішніх органів;

Лікувальне плавання є одним з елементів комплексного лікування сколіотичної хвороби. Стосовно опорно-рухового апарату, плавання дозволяє розвантажити хребет і розправити міжхребцеві диски. За допомогою нього відбувається формування, профілактика та корекція постави. Поодиначне використання лікувального плавання є неефективним тому його доцільно призначати в комплексі з іншими лікувально-профілактичними заходами: корегуючою гімнастикою, масажем, фізіотерапевтичним лікуванням, дієт-столами. Велике значення має режим дня, дієтичне харчування та використання природних оздоровчих засобів.

### **Література.**

1. Булгакова Н.Ж. Вчити дітей плавати/Н.Ж. Булгакова. – М.: 1977. – С. 8-16.
2. Биомеханика плавания (зарубежные исследования)/ Под ред. В.М. Зациорского - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 305 с.
3. Сутула А. Профілактика порушень постави у дітей (із досвіду роботи спеціалізованих шкіл сприяння здоров'я)/ А. Сатула, Г. Михайленко, В. Рубан // Молода спортивна наука України : [зб. наук. праць у галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини]. Вип. 17: у 4-х т.- Львів: ЛДУФК, 2013.- т.3.- С219-224.
4. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підруч. для вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту. — К.: Олімпійська література, 2000. – 422 с.
5. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах/ Э.Г. Булич – М.: Высшая школа, 1986. – С.31 – 33
6. Кардамонова Н.Н. Плавание лечебное и спортивное/ Н.Н. Кардамонова - Ростов на дону: Феникс, 2001. – 169 с.

## **ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ» У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ**

Кеба Ярослава

Науковий керівник: доцент Литвиненко О. М.

*Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** Здоров'я підростаючого покоління, його складові завжди були у пріоритетах фізичного виховання. Особливої актуальності наша тема набуває в умовах модернізації системи освіти в Україні, зорієнтованої на входження у світовий освітній простір. Саме педагогічна спільнота України має спрямовувати свою діяльність на те, щоб озброївши майбутнього викладача певними знаннями, навчити його шукати якомога ширше коло практичного застосування цих знань; зробити життя комфортним, шляхом озброєння

уміннями, які зроблять його краще пристосованим до мінливих життєвих колізій; допоможуть зберегти здоров'я та життя на якомога довший термін людського існування.

**Результати дослідження.** ВНЗ ХХІ століття має реалізовувати ідеї особистісно-орієнтованої педагогіки; забезпечувати єдність інтелектуального, фізичного, духовного і морального розвитку особистості конкурентоздатній на ринку праці; вчити плануванню стратегії власного життя, орієнтуванню в систем, цінностей, визначенню життєвого кредо та стилю життя.

Проте такі ідеї залишаться на рівні декларування, якщо не буде фахівців, які могли б ефективно їх реалізовувати, у зв'язку з цим постає проблема забезпечення навчальних закладів викладачами, котрі володіють відповідними знаннями, вміннями і навичками здатні до впровадження у навчально-виховний процес нових технологій спрямованих на формування, розширення у студентів основ знань із здоров'я та безпечного способу життя.

З огляду на це, сучасні вимоги до професійної компетентності викладача, його практичної підготовки набувають більш вираженого характеру. Навчання у вищому педагогічному закладі має орієнтуватися на підготовку кадрів широкого профілю, посилення фундаментальної освіти, наближення навчального процесу до дослідницької та творчої професійної діяльності, спрямовуватися на формування особистості викладача з такими якостями, які відповідали б наявним вимогам і забезпечували успішність практичної діяльності.

Тому у педагогічній періодиці, методичній літературі чи не найпоширенішим терміном стало поняття «компетентність». І це закономірно. ВНЗ, педагогічна наука, йдучи назустріч вимогам часу, намагаються посилити практичну спрямованість навчання, підвищити конкурентоспроможність, життєву компетентність молоді, яка вчиться. Дедалі більше звертається увага не на процес надання знань, а на те, щоб навчити студентів використовувати їх за порогом вищого закладу для досягнення життєвого успіху.

Нині в українській освіті акцентовано необхідність формувати і розвивати здоров'язберігаючу компетентність кожного учня та студента, що забезпечує якісно вищий рівень готовності молодої людини до самостійного життя, адже вона, набувши комплексу знань, умінь і навичок, ціннісного ставлення до життя і здоров'я, компетентно зарадити собі у вирішенні різноманітних проблем, пов'язаних зі здоров'ям [2].

Поняттям «компетентність» українська освіта оперує в значенні, запропонованому європейськими країнами. Визначають поняття компетентності (competence) як здатність успішно задовольняти індивідуальні й соціальні потреби, діяти й виконувати поставлені завдання.

На думку О. Пошетун, компетентність – це складна інтегрована характеристика особистості, під якою розуміють набір знань, умінь, навичок, ставлень, що дають змогу ефективно провадити діяльність або виконувати певні функції, забезпечуючи розв'язання проблем і досягнення певних стандартів у галузі професії або виді діяльності [2].



Поняття «компетентність» складне та багаторівневе і визначається як набір знань, умінь, навичок, здібностей, цінностей, способів діяльності, що сприяє особистому успіху, покращує якість навчально-виховного процесу.

Компетенція – це здатність розв'язувати проблеми, що забезпечується не лише володінням готовою інформацією, а й інтенсивною участю розуму, досвіду, творчих здібностей учнів. Отже, компетентність – це не тільки і не стільки знання, а знання плюс уміння і навички користуватися цим знанням.

Професійна компетентність педагога передбачає наявність професійних знань, умінь і навичок; забезпечення мобільності та поповнення професійних та особистісних якостей, гнучкості у засвоєнні методів теоретичної та способів практичної діяльності, критичності мислення, саморефлексії, прагнення до безперервного професійного зростання. У її структурі важлива роль належить здоров'язберігаючій компетентності, яка вимагає від викладача володіння відповідними теоретичними знаннями та навичками практичної діяльності.

Здоров'язберігаюча компетентність учнів та студентів є однією з ключових для української системи освіти.

Здоров'язберігаюча компетенція – здатність (готовність) мобілізувати систему знань, умінь розумових і особистісних якостей, необхідних для формування у студентів мотивації до здоров'язбереження, а також уміння передбачати, попереджати, або компенсувати втрату здоров'я як засобу задоволення базових потреб людини.

І. Анохіна розглядає здоров'язберігаючу компетентність як готовність самостійно вирішувати завдання, пов'язані з підтримкою, зміцненням та збереженням здоров'я, як свого, так і оточуючих [1].

Здоров'язберігаюча компетентність – пов'язана з готовністю вести здоровий спосіб життя у фізичній, соціальній, психічній та духовній сферах.

Д. Воронін вважає, що здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, але й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворюванням. Формування спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я – невід'ємний компонент здоров'язберігаючої компетентності майбутніх фахівців [3].

Здоров'язберігаюча компетентність – поняття динамічне, багатогранне та багатоаспектне, його зміст змінюється згідно процесів, що відбуваються в суспільстві й освіті.

Компетенції «закладаються» в освітній процес за допомогою технологій навчання; змісту освіти; стилю життя навчального закладу; типу взаємодії між викладачами та студентами, вчителями та учнями.

**Висновки.** Формування здоров'язберігаючої компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язберігаючої діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей. Знання, володіння і застосування здоров'язберігаючої компетентності є важливою складовою професійної компетентності сучасного викладача навчального закладу; є тією

основою, яка формує гуманітарне мислення, поведінку діяльності майбутніх фахівців, розвиває інтелектуальну, емоційно-вольову сферу людини, сприяє збагаченню морально-естетичного досвіду та інтеграції фізичної і професійної культури особистості.

### **Література.**

1. Анохина И. А. Приобщение дошкольников к здоровому образу жизни : [метод. рекоменд.] / Анохина И. А. – Ульяновск : УИПК-ПРО, 2007. – 80 с.
2. Братищенко І. В. Впровадження здоров'язбережних технологій у навчальному закладі. – [Електронний ресурс]. – 2012. – Режим доступу <http://teacherjournal.com.ua/>
3. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально- педагогічному аспекті / Д. Є. Воронін // Педагогіка, психологія та медико- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. – № 2. – С. 25 – 28.
4. Цвек С. Плануванню – системність і наступність / Станіслав Цвек // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 5 – 16.

## **ПРОФИЛАКТИКА ПОЯСНИЧНЫХ БОЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ**

Коваленко Ирина

Научный руководитель: преподаватель Кирсанов Н.В.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** В наши дни можно найти множество различных статей и публикаций посвященных проблеме болей в спине и пояснице у людей, занимающихся спортом. Одной из таких статей является статья кандидата медицинских наук, нейрохирурга Борщенко Игоря Анатольевича «Боль в спине у спортсменов». В данной статье автор рассматривает несколько причин, по которым возможно возникновение боли, способы врачебной диагностики заболевания, которое может быть причиной боли, проведение физикального исследования при диагностике, а также методы лечение данного недуг [2].

**Результаты исследований.** При отсутствии необходимого лечения и терапии, повреждение позвоночника может привести к серьезным последствиям, которые могут стать причиной скорого окончания спортивной карьеры спортсмена. К тому же при выявлении заболеваний, которые являются причиной боли, на ранних стадиях, после проведения необходимого лечения спортсмен сможет продолжить свою спортивную деятельность без необходимости прекращения своей карьеры.

По результатам опроса спортсменов, можем отметить что чаще всего жаловались на боль в спине спортсмены, занимающиеся борьбой, бросанием копья, футболом и хоккеем. При этом процент спортсменов, испытывающих боль в спине, был гораздо меньше в группах людей, занимающихся спортивной ходьбой, плаванием и теннисом. Проанализировав полученные данные можно сделать вывод о том, что у людей, испытывающих большие нагрузки на позвоночник и спину во время тренировок, боль в спине встречается намного

чаще чем у спортсменов, у которых во время тренировок нагрузка распределяется по всему телу равномерно [1].

При лечении спортсменов были использованы как лекарственные препараты, так и физиопроцедуры. Некоторым спортсменам было проведено курсы медикаментозной блокады. Способ лечения определялся специалистами в зависимости от поставленного диагноза, стадии и тяжести заболевания. Было проведено несколько видов физиопроцедур, такие как:

- мануальная терапия. Массаж улучшает кровоснабжение и эластичность связок позвоночника, устраняет спазм мускулатуры и уменьшает количество синовиальной жидкости в фасеточных суставах);
- ультразвуковая терапия. Данная процедура имеет обезболивающий, сосудорасширяющий, противовоспалительный и рассасывающий эффекты. Благодаря ультразвуковой терапии происходит ускорение восстановления поврежденных клеток.
- иглорефлексотерапия. Такая процедура способствует увеличению выработки природных обезболивающих веществ в организме человека, а также кортикостероидного гормона, который обладает сильным противовоспалительным действием.
- диадинамотерапия. Благодаря ей происходит увеличение выработки эндорфинов («естественные наркотики» или «гормоны счастья») и снижение чувствительности болевых рецепторов. Также активизируется кровообращение и происходит увеличение венозного отека. Что благотворно влияет на состояние позвоночника и спины в целом;
- другие процедуры, способствующие улучшению состояния спортсменов и их лечению.

При этом некоторым спортсменом, которые принимали медикаментозное лечение были рекомендованы такие правила:

- сон на жесткой постели;
- ношение поясничного корсета;
- нанесение согревающей мази на поясницу или ношение шерстяного пояса для согревания поясницы;
- постельный режим до стихания острых болей.

Спустя неделю лечения смогли продолжить свою спортивную деятельность 12 спортсменов, еще через три недели – 35 спортсменов, а спустя три месяца приступили к тренировкам еще 174 человека. К тому же еще 6 спортсменов понадобился более длительный курс восстановительного лечения. И лишь 4 спортсменам пришлось прекратить свою спортивную деятельность.

В результате анализа полученных данных можно сделать вывод о том, что 75% спортсменов понадобилось около четырех месяцев на полное восстановительное лечение, 15% уже через месяц лечения смогли приступить к тренировкам, 5% - всего через неделю, 3% понадобилось больше трех месяцев и всего 2% были вынуждены покинуть спорт.

В большинстве случаев, те спортсмены, которые были вынуждены прекратить свою спортивную деятельность, в течение длительного времени скрывали наличие болей в спине. Следовательно, запущенность заболевания и

привела к такому исходу событий. В то время как спортсмены, у которых боль в спине возникла недавно, в скором времени смогли вернуться к тренировкам [3].

Древние греки говорили: «Боль - сторожевой пес вашего здоровья», это своеобразный «SOS» для человеческого организма. Поэтому внимательно прислушайтесь к себе во время и особенно после занятий спортом. Если возникла боль в голове, сердце или позвоночнике, надо постараться в самом начале ее снять - поменять положение тела, совершить прогулку, сделать упражнения лечебной гимнастики. Если появилась боль в руке, ноге, спине, если вы ощущаете дискомфорт после какой-то физической нагрузки, - это говорит о том, что появились первые клинические признаки остеохондроза позвоночника. Нужно своевременно принимать меры, иначе боль вызовет целый комплекс изменений в организме, которые потребуют в дальнейшем серьезного лечения.

**Выводы.** На сегодняшний день ведется множество исследований на данную тему. Также ведется разработка новых инновационных методов восстановления и поддержания позвоночника и профилактики болей различного характера и причин у спортсменов. Целью таких разработок является минимизация времени, требуемого на лечение, а также максимизация эффективности лечения.

Однако несмотря на все современные и инновационные методы лечения и диагностики болей в спине, а также довольно короткие сроки восстановления, спортсменам не стоит пренебрегать своим здоровьем, в частности состоянием позвоночника так как в случае сильной запущенности заболевания даже самая современная медицина может оказаться бессильной.

#### **Литература.**

1. Евдокимов, П.В. Боль в спине / П.В. Евдокимов. – М.: СТОЛИЦА-ПРИНТ, 2007. – 256 с.
2. Ки. С. Настольная книга для тех, у кого болит спина / С. Ки; пер. с англ. Т.В. Лихач. – Минск : Попурри, 2007. – 320 с.
3. Ситель, А.Б. Соло для позвоночника / А.Б. Ситель. – М.: Метафора, 2008. – 240 с.

## **СУЧАСНІ МЕНТАЛЬНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ**

Ірина Коваленко, Анна Неумивако

Науковий керівник: доцент Неворова О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім.і Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Актуальність даної теми обумовлена пошуком сучасних підходів до вирішення проблеми підвищення ефективності підготовки спортсменів до змагальної діяльності.

В останні роки відзначають умовність повного поділу фізіологічного і психічного стресу. Фізіологічний стрес пов'язаний з реальним подразником.

Психологічний стрес характерний тим, що під час нього людина оцінює майбутню ситуацію на основі індивідуальних знань і досвіду, як загрозову, важку.

Відзначається вплив стресостійкості і на продуктивність спортивної діяльності. Здатність спортсмена до саморегуляції власного стану, до психічної перебудови забезпечує і його ефективну адаптацію у навколишньому середовищі, у стосунках з іншими. Навчати керувати своїм психофізичним станом потрібно починати з дитячих років.

**Метою роботи** є аналіз сучасних методик з подолання у спортсменів стресової ситуації, які успішно використовуються у світовій практиці спорту.

Існує широкий вибір методик для подолання стресової ситуації спортсменів. Зокрема, до таких методик відносять ментальні техніки: аутогенне тренування, гіпнотерапія, сугестивні техніки, а також ще маловідомий метод в Україні – «гаряча йога».

Розглянемо детальніше деякі види ментальних технік, які достатньо широко застосовуються в спорті як у зарубіжних країнах, так і в Україні.

Все частіше гіпнотерапія і сугестивні техніки використовуються багатьма фахівцями, з метою підвищення ефективності спортивної діяльності, особливо під час підготовки спортсмена до змагальної діяльності [3]. Такий напрямок, як спортивний гіпноз, зародився не так давно. Наприклад, в Америці він активно використовується протягом останніх сорока років. Гіпноз в спорті сприяє підвищенню концентрації свідомості, мотивації, впевненості зосередженості, самоконтролю. На думку дослідника [1], за допомогою гіпнозу можна усунути напругу та занепокоєння, страх, небажані негативні емоції прискорити вироблення певних навичок, підвищити витривалість, надати можливість швидкого розслаблення і відновлення фізичних і моральних сил у спортсменів, що, в свою чергу, призводить до позитивних результатів у спортивній діяльності.

Наведено дані про використання гіпнозу в реабілітації спортсменів після травм. На думку автора [1], за допомогою гіпнотерапії прискорюється відновлення, усувається відчуття невпевненості й страху отримання наступної травми. Наведено яскравий приклад, коли після отримання перелому кінцівок у гімнастів надовго залишається страх, навіть після завершення періоду лікування. Починаючи тренування, спортсмени відчувають страх і не можуть докладати фізичних зусиль на повну силу. З таким психологічним станом не можна досягти значних результатів у спорті [1, с. 25].

Сьогодні багато західних фізіотерапевтів та експертів спортивної медицини рекомендують використовувати йогу, як відновлюючий компонент, який врівноважує активні тренування. За допомогою контролю над диханням підвищується стійкість і витривалість спортсмена. Навчання вмінню заспокоєння усуває нервозність, часто використовується перед значними змаганнями, допомагає досягти концентрації, не витрачати даремно енергію. Заняття в гарячому залі прискорюють розвиток суперкомпенсаторної фази і значно підвищують ефективність тренувального процесу в цілому. Через практику асан досягається анатомічно правильне положення тіла. Бігуни,

велосипедисти, плавці та інші атлети, які використовують циклічні рухи в своєму виді спорту, в гарячому залі, розігрівають навіть найглибше розташовані м'язи. Перед початком застосування методу «гарячої йоги» рекомендовано отримати консультацію лікаря. Шанувальниками гарячої йоги є всесвітньо відомі спортсмени: тенісисти Енді Маррей, Серена Вільямс, Джон Патрік Макенро, один з провідних захисників NBA Брюс Боуен і багато інших.

За допомогою методу «гарячої йоги» можна швидко повернути витрачені сили та енергію, усунути м'язові блоки, накопичуються роками виснажливих тренувань. Як система інтегрального самовдосконалення, йога може бути використана для поліпшення будь-якої сторони спортивної підготовки: фізичної, технічної, тактичної, психологічної.

З метою своєчасного виявлення негативних станів у функціонуванні організму, які, перш за все, проявляються у зниженні рівня працездатності, призводять до виснаження нервової системи, слід проводити самоспостереження за змінами власного стану здоров'я [2].

Для покращення працездатності організму та визначення найбільш сприятливих періодів для фізичної працездатності та емоційного фону корисним є визначення біоритмів власного організму.

З метою попередження розвитку негативних функціональних станів організму є організація самоспостережень за допомогою ведення щоденника самоконтролю.

Таким чином, використання різноманітного поєднання методик для подолання стресових ситуацій у спортсменів допоможе підвищити ефективність підготовки до змагальної діяльності, а також у період відновлення після травм.

### **Література.**

1. Авер А. Мгновенный гипноз. Как работает сила внушения/ А. Авер. – Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного доступа»; Белгород: ООО «Книжный клуб», 2014 – 50 с.
2. <http://www.yogahot.com.ua/sport>
3. <http://fenomenyhipnoza.ru/articles/gipnoz-i-sport>

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Ковальчук Олена

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

**Актуальність.** Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних дефектів (ВООЗ «Основні законодавства України про охорону здоров'я») [9].

За даними ВООЗ стан здоров'я дітей є однією з найбільш актуальних проблем у всьому світі. Її важливість багато в чому обумовлена прогресуючим погіршенням стану навколишнього середовища. Організм дитини, що знаходиться в процесі розвитку, більшою мірою піддається впливу як сприятливих, так і не сприятливих факторів, більш швидко і гостро реагує на

зміну навколишнього середовища. При вивченні впливу різних факторів важливо визначити їх комплекси впливу, а також з'ясувати яким чином при їх комбінації модифікується вплив кожного фактора [1].

Проблема дослідження здоров'я підростаючого покоління України пов'язана перш за все, із вивченням тенденцій щодо зниження рівня здоров'я дітей і підлітків нашої країни, виявленням різних соціальних та мікросоціальних змін, погіршенням стану генофонду нації.

**Мета:** здійснити теоретичний аналіз медико-педагогічних досліджень з питань фізичного здоров'я підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** За даними літературних джерел (О.В. Антонік, В.І. Антонік, 2004; І.П. Антонік, В.І. Антонік, 2006; В.Г. Грибан, 2005, та інші), середня тривалість життя людей в Україні за період 1992 — 2003 років зменшилась на 5 років і тепер не перевищує 67 років. Серед випускників сучасних шкіл значно зменшився відсоток здорових дітей, а рівень фізичного розвитку у більшості з них оцінюється переважно як "низький" та "нижче середнього". Ще більш невтішні данні приводить А. О. Дробинська (2003) згідно яких серед сучасних немовлят більше 45 % мають хронічні хвороби, травми або вади розвитку. Серед причин цього є як генетично обумовлені, так і такі, що пов'язані з нездоровим способом життя батьків, або з прямою дією негативних екологічних факторів середовища [2].

На даний час в Україні 7 млн. дітей шкільного віку і лише 5-7% учнів закінчують загальноосвітню школу здоровими, останні ж діти ідуть у доросле життя з великим багажем хронічної патології. Значне інформаційне перевантаження, а відтак нестача вільного часу для занять фізкультурою та недосконало організований навчально-виховний процес: (відсутність або несистематичне проведення «фізкультурних хвилинок» на уроках, динамічних пауз на перервах, недостатня для дитячого організму рухова активність) негативно позначається на стані здоров'я учнів і призводить до такого патологічного стану, як синдром хронічної втоми[6].

Рухова активність учнів шкільного віку, які не займаються додатково у спортивних секціях, залежить від наявності у шкільному розкладі уроку фізкультури. Після проведених експериментальних досліджень було встановлено, що при наявності уроку фізичної культури та передбачених протягом дня "фізкультурних хвилинок" плюс 15% на невраховану рухову активність: (дорога в школу та додому, активний відпочинок на перервах та у вільний час) тривалість рухового компоненту складає не більше 174 хв./добу (при середній добовій потребі 210-270 хв./добу), що становить лише 72% від гігієнічної норми рухової активності. В разі відсутності уроків фізичного виховання в даний день тривалість рухового компоненту складає 125 хв./добу, а це лише 51% від належної рухової активності [4].

Все це особливо негативно впливає на школярів і спричиняє додаткові порушення в стані їх здоров'я. Сучасна організація фізичного виховання в умовах загальноосвітніх навчальних закладів мало враховує потреби дітей із порушенням здоров'я.

Науковими дослідження доведено, що високий рівень фізичного стану є однією із умов доброго здоров'я. Із зниженням цього потенціалу погіршується не тільки фізична, а й розумова працездатність людини. Тому людині потрібно систематично займатися фізичними вправами, виконання яких потребує належної системи контролю за фізичним і функціональним станом організму [4, 5].

У зв'язку з цим, державою схвалено документи, головним питанням яких було поліпшення здоров'я нації засобами фізичної культури та спорту (насамперед Закон України "Про фізичну культуру і спорт" (1993), Державні тести й нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України (1996); Цільова комплексна програма "Фізичне виховання - здоров'я нації" (1998) та ін.) [7].

В Цільовій комплексній програмі „Фізичне виховання – здоров'я нації” вказано, що у сучасних умовах в Україні склалася критична ситуація із станом здоров'я населення і наводяться дані про те, що майже 90% дітей, учнів, студентів мають відхилення у здоров'ї. За даними статистики, збільшується кількість учнів першого класу, які мають відхилення в стані здоров'я (тобто на початку навчання у школі), а в подальші шкільні роки спостерігається тенденція до зростання кількості дітей, що мають різні захворювання. Так, на VI Міжнародній конференції „Молода спортивна наука України” (Львів, 2002 р.) в доповіді групи авторів: Р.Поташнюк, І.Поташнюк, Г.Іванова та інші на тему “Здоров'я формуючі технології навчання і виховання учнівської та студентської молоді” наводилися наступні дані: із 1000 обстежених ними учнів 350–482 (тобто кожний другий), мали хронічні захворювання. У початкових класах I групи здоров'я (здорові діти, що рідко хворіють) мали 42,7+7,3% школярів, в старших класах (7-10) – 18,8+5,4%. Група ризику у молодших школярів була виявлена у 41,2+7,2%, у старшокласників – 55,0+8,8%. Хронічна патологія спостерігалась відповідно 41,6+4,04% та 26,2+6,9%. Серед чинників, які впливають на стан здоров'я школярів необхідно вказати такі як: збільшення та інтенсифікація навчального навантаження, недостатня рухова активність, порушення режиму харчування, відпочинку, тобто недотримання здорового способу життя (ЗСЖ). Дослідженнями В. Язловецького (2001) встановлено, що дотримуються ЗСЖ лише 27% дітей і підлітків. У 25% спосіб життя достатньо здоровий, але за умови корекції окремих звичок його можна значно поліпшити. У 43% учнів спосіб життя є неправильний, який потребує зміни звичок і негайних дій для впорядкування способу життя.

Для обґрунтування профілактичних заходів і зміцнення здоров'я дітей дуже важливо вивчити стан їхнього здоров'я у взаємозалежності з фізичним вихованням. Науковими дослідженнями [3, 8] встановлено, що між фізичною активністю, організацією і методикою фізичного виховання та станом здоров'я дітей і молоді існує статистично вірогідний взаємозв'язок. Водночас, в сучасних умовах недостатньо вивчені кількісні і якісні характеристики цих взаємозв'язків.

На думку Г.Л. Апанасенка [2], в основі здоров'я лежить життєздатність індивідуума, рівень якої може бути кількісно визначений.



Показниками здоров'я можуть бути кількісно визначені наступні 5 ознак:

- Рівень і гармонійність фізичного розвитку.
- Функціональний стан організму (його резервні можливості, і, перш за все, можливості серцево-судинної системи).

- Рівень імунного захисту.
- Наявність будь-якого дефекту розвитку чи захворювання.
- Рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних настанов.

Т.Ю. Круцевич [9] відмічає, що в основі структури здоров'я знаходиться стабільність гомеостазу і саморегуляції організму.

**Висновок.** Дослідження фізичного стану учнів дозволяє зробити порівняльний аналіз абсолютних показників, пізнати закономірність становлення організму, визначити оптимальні фізичні навантаження, скласти індивідуальні програми оздоровчого тренування, визначити ефективність занять на основі умов самоконтролю. Тільки за умови широкого і комплексного дослідження фізичного стану школярів можна науково обґрунтувати методику оптимізації фізичного виховання.

#### **Література.**

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Знання, 1990. – 251 с.
2. Апанасенко Г.Л. Избранные статьи о здоровье / Г.Л. Апанасенко. – К. : Здоров'я, 2005. – 48 с.
3. Анікеєв Д.М. Рухова активність у способі життя студентської молоді : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Анікеєв Дмитро Михайлович ; Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України. – К., 2012. – 19 с.
4. Белікова Н.О. Термінологія напряму підготовки «Здоров'я людини» : [навчальний посібник] / Н. О. Белікова, Л. П. Сущенко. – К. : ТОВ «Козарі», 2009. – 181с.
5. Безверхня Г.В. Мотивація до занять фізичною культурою і спортом школярів 5—11 класів : Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Безверхня Галина Василівна; Львівський держ. ін-т фізичної культури. — Л., 2004. — 21с.

## **ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Корнева Альона

Науковий керівник: доцент Соловей О.М.,

*Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту*

**Постановка проблеми.** У загальноосвітніх навчальних закладах систематичність рухової активності школярів забезпечується обов'язковими заняттями з фізичної культури, що згідно з відповідними нормативними актами відбуваються двічі на тиждень. Проте така кількість занять навіть при оптимальних параметрах не дозволяє досягати необхідного оздоровчого

ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у позаурочних формах роботи (М.М. Булатова, 2008).

На сучасному етапі залучення школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості, передусім у позаурочний час, знаходиться на низькому рівні (Л.П. Іванченко, 2007), що зумовлює необхідність пошуку шляхів розв'язання проблеми. Підґрунтям залучення школярів до рухової активності є посилення у них відповідних мотивів шляхом створення адекватних ситуативних чинників та формування необхідних знань й умінь у процесі фізичної культури.

Невід'ємною складовою процесу формування таких знань й умінь в умовах сьогодення є використання сучасних інформаційних засобів, вони є потужним засобом впливу на свідомість школярів для формування необхідної позиції з певного питання фізичної культури (Т.І. Лясота, 2010), а також у досягненні інших, різних за змістом цілей.

Важливість розв'язання зазначеного завдання для сучасної практики загальноосвітніх навчальних закладів обумовила вибір теми нашої роботи.

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні застосовувалися дві анкети: «Визначення мотивів та інтересів учнів 10-12 років до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час», завдяки цьому опитуванню нами було визначено на скільки важливі для школярів заняття фізичною культурою та спортом, та якими мотивами вони керуються.

Нами встановлено, що мотивація більшості школярів середнього шкільного віку до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час є низькою: таку активність у формі занять обраним видом спорту систематично використовує тільки 2 % дівчат і 5,3 % хлопців, а у формі прогулянок на свіжому повітрі – 8 і 6 % ( $p > 0,05$ ) відповідно.

У мотивації дівчат домінує результативний компонент комплексу мотивів: у 36,7 % найважливішим (оцінка «дуже сильно» і «сильно») є мотив самоствердження, спонукальна причина, у 30,7 % – мотив уникнення невдачі (одержати високу оцінку з фізичного виховання), у 27,3 % – мотив саморозвитку (ураховувати інформацію ЗМІ), у 24 % – мотив досягнення (виконати вимоги навчальної програми з фізичного виховання), у 20 % – мотив ідентифікації (наслідувати приклад відомої особи), у 16,6 % – мотив спілкування (спілкуватися з іншими учнями, друзями). Водночас лише у 6,6 % дівчат домінує мотив покращення свого здоров'я, тоді як 66,7 % взагалі не розглядало її як привід, що може спонукати до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості. Стосовно процесуального компоненту мотивації дівчат до зазначеної активності, визначальним тут є одержання задоволення від занять фізичними вправами (домінувало у структурі мотивації 14 % опитаних). Інші причини (відпочинок від розумової діяльності, сприяння ефективному виконанню різних видів діяльності у повсякденному житті тощо) жодною дівчиною не розглядались як спонукальні до реалізації означеної рухової активності.

Встановили також, що діяльність більшості школярів у позанавчальний час зумовлена досягненням різних цілей з використанням Інтернет-мережі:

щоденній роботі в ній від однієї години до трьох години відводять для комунікації, для розваг, для задоволення пізнавальних інтересів та навчання від 5,3 % до 58 % дівчат з пріоритетом для комунікації та розваг.

Отже, Інтернет-мережа, як один з інформаційних засобів, для школярів є провідним у формуванні знань, одержанні навчального матеріалу, активізації пізнавальних процесів, що засвідчує про необхідність його якнайширшого використання для досягнення позитивного результату у посиленні мотивації школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості.

Стосовно фізичного стану дівчат, то на початку педагогічного експерименту він практично не змінюється: на низькому рівні залишається показник діяльності м'язової, дихальної систем і серцево-судинної після фізичного навантаження, на нижчому від середнього — показник діяльності серцево-судинної системи у спокої.

Одержані на цьому етапі дані сприяли виявленню недоліків, пов'язаних із залученням школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час, свідчили про можливість часткового розв'язання цієї проблеми шляхом використання запропонованого нами змісту теоретичної підготовки та обумовили необхідність удосконалення змісту іншої складової фізичного виховання — функціонального стану та фізичної підготовленості.

Аналіз показників на початку педагогічного експерименту в дівчат досліджуваних груп свідчить, що на низькому рівні спостерігаються показники, що характеризують систолічний і діастолічний АТ, величини ЖЄЛ, ЧСС у спокої та після фізичного навантаження, а також показники ЧСС на 45 с відпочинку.

Порівняння середніх результатів фізичної підготовленості експериментальної та контрольної груп свідчать, що відмінність між даними групами є недостовірною за результатами таких тестів як «човниковий біг 4x9 м» ( $p > 0,05$ ), «біг 100 м» ( $p > 0,05$ ), «динамометрія кисті провідної руки» ( $p > 0,05$ ), «нахил уперед» ( $p > 0,05$ ), «стрибок у довжину з місця» ( $p > 0,05$ ).

Ці дані свідчать про те, що в обох групах не приділялося особливої уваги розвитку швидкості, вибухової сили та спритності, як у хлопців так і в дівчат, та відсутність цілеспрямованих занять з фізичного виховання на гармонійний розвиток фізичних якостей.

Початкові результати педагогічного експерименту дівчат досліджуваних групи свідчать про те, що практично всі досліджувані параметри, вибрані в якості контрольних, а саме «передачі м'яча двома руками зверху над собою за 30 с», «передачі м'яча двома руками знизу над собою за 30 с», «метання тенісного м'яча на передню та задню лінії майданчика з місця», як у хлопців так і у дівчат знаходяться на низькому рівні по різному дають уявлення про ступінь володіння руховим навиком гри у волейбол досліджуваних учнів на даному етапі.

Отримані дані є підставою для розробки технології залучення школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості на підвищення мотивації учнів до уроків фізкультури, рівня функціонального стану, розвитку фізичних якостей і

формування елементів техніки гри при вивченні варіативного модуля «волейбол» в урочний та позанавчальний час.

В експериментальній програмі розкрито підходи до проектування зазначеної технології, подано її зміст і результати експериментальної перевірки її ефективності. Зокрема під час розроблення експериментальної технології враховували дані тестування на початку педагогічного експерименту, вихідний рівень підготовленості школярів; об'єктивності контролю за його результатами; попереднього проектування навчально-виховного процесу і відтворення його під час уроків, принципи фізичного виховання.

Для реалізації змісту технології залучення школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичного виховання (теоретичні знання та фізична підготовка, контролю рівня підготовленості та рухової активності) було розроблено відповідний алгоритм, що визначав послідовність виконання нами та вчителями фізичної культури технологічних операцій.

Використання у експериментальній програмі запропонованого змісту теоретико-методичної підготовки школярів у процесі фізичного виховання забезпечило посилення їх мотивації до реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості в урочних та позаурочних формах роботи з використанням засобів варіативного модуля «волейбол».

У результаті проведеного педагогічного експерименту в дівчат ЕГ достовірно ( $p < 0,05$ ) покращились функціональні показники, за винятком АТ, загальна витривалість та гнучкість.

Підвищення рухової активності спричинило зростання фізичної підготовленості дівчат експериментальної групи.

Аналіз отриманих результатів дав підставу констатувати, що найбільша різниця між показниками дівчат контрольної й експериментальної груп простежується за такими тестами: відбулося достовірно значуще покращення координаційних здібностей за результатів човникового бігу 4x9 м ( $p < 0,05$ ), швидкісних якостей – біг 100 м ( $p < 0,05$ ), динамометрії кисті провідної руки ( $p < 0,05$ ), гнучкості – нахил вперед сидячи ( $p < 0,05$ ), а також вибухової сили – стрибок у довжину з місця ( $p < 0,05$ ).

Основою формування теоретичних знань з фізичної культури є рухові уміння та навички, за рахунок яких виконуються різноманітні фізичні вправи і які необхідно використовувати як в урочних, так і позаурочних формах роботи.

За час педагогічного експерименту рівень технічної підготовленості дівчат експериментальної груп підвищився, однак зрушення в експериментальній групі були достовірно ( $p < 0,05$ ) більші за всіма показниками, ніж у контрольній. Так, показники «передачі м'яча знизу над собою за 30 с» достовірно ( $p < 0,05$ ) збільшилися на 4,6 раз (38,8 %), «метання тенісного м'яча на передню та задню лінії» збільшилися, відповідно на 2,7 раз (42,2 %) та 3,3 раз (48,7 %).

За критерієм посилення мотивації учнів до систематичної реалізації рухової активності оздоровчої спрямованості у позанавчальний час одержали такі дані: дотримувалося рекомендацій щодо оптимальної кількості занять протягом тижня (3–5 чи щоденно) у ЕГ 75,3 % дівчат у КГ – 12 %; мінімально

необхідної тривалості окремого заняття 30–60 хв у ЕГ – 62,8 %, КГ – 48,7, тривалість 60–120 хв у ЕГ – 29,2 %, КГ – 7,3 % ( $p < 0,05$ ).

**Висновки.** Обґрунтована технологія залучення школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості у процесі фізичної культури.

Розроблена технологія залучення школярів до рухової активності оздоровчої спрямованості забезпечує значно кращий результат, ніж реалізація змісту навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів за показниками фізичної і технічної підготовленості, а також за функціональними показниками.

### **Література.**

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. А. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання ; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра, 2008. – С. 320–354.

2. Бегун О.В. Влияние модульного обучения на развитие ловкости в процессе учебно-тренировочных занятий с юными волейболистами: автореф. дис.канд. пед. наук, Ярославль, ЯрГПУ им. К.Д. Ушинского, 2006. – 22 с.

3. Іванченко Л.П. Формування у підлітків мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом: Дисертація кандидата наук: 13.00.07 / Л.П. Іванченко. – Луганськ, 2007. – 234 с.

4. Лясота Т.І. Інтегруючий вплив рухової активності на адаптацію дітей молодшого шкільного віку / Лясота Т.І. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – №11. – С. 61-63.

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ**

Кравченко Олена

Науковий керівник: доцент Бірюк С. В.

*Миколаївський національний університет ім. В.О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** За останні роки в Україні відбулося погіршення здоров'я школярів. Проблема збереження та формування здоров'я дітей та молоді у сучасних умовах розвитку нашої держави є виключно актуальною. Затримка психічного розвитку у дітей (захворювання часто позначається як ЗПР) – повільний темп вдосконалення деяких психічних функцій: мислення, емоційно-вольової сфери, уваги, пам'яті, який відстає від загальноприйнятих норм для конкретного віку.

Необхідно чітко розуміти, що діти, що мають тимчасову затримку в розвитку, ні в якій мірі не відносяться до розумово відсталим дітям, оскільки добре сприймають запропоновану допомогу, свідомо виконують поставлені перед ними завдання і правильно оперують тими поняттями, які вони мають. При своєчасній корекції більшість з них добре просуваються і поступово вирівнюються.

Здоров'я таких школярів залежить від умов навчання, харчування, рухової активності, правильного чергування навантаження та відпочинку, умов сімейного виховання. Школярі отримують недостатньо знань про своє здоров'я, про те, як його зберегти, не мають практичних навичок піклування про своє здоров'я. В навчально-виховній діяльності слід дотримуватись здоров'язберігаючих форм та методів роботи, бо основне завдання – забезпечити таким випускникам школи високий рівень здоров'я, сформувати культуру здоров'я.

**Метою** є розгляд та впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроках фізичної культури з дітьми з затримкою психічного розвитку.

**Результати дослідження.** Проблема формування здорового способу життя підростаючого покоління України належить до найактуальніших проблем, вирішення якої обумовлює майбутнє держави та подальше існування здорової нації. Сьогодні сферою формування здорового способу життя дітей та підлітків є система освіти. Згідно державної програми “Освіта” (Україна XXI століття) та “Національної доктрини освіти України у XXI столітті” стратегічним завданням освіти є виховання освіченої, творчої особистості, всебічний розвиток людини, становлення її духовного, психічного та фізичного здоров'я. Тому обов'язковим компонентом національної системи освіти мають бути знання про формування, збереження та зміцнення здоров'я [2].

Кабінетом Міністрів України від 31 серпня 2011 року № 828-р було прийняте розпорядження про схвалення концепції Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012-2016 рр. У ньому наголошується, що “...спосіб життя населення України та стан сфери фізичної культури і спорту створюють загрозу та є суттєвим викликом для української держави на сучасному етапі її розвитку...” [6].

Учитель, володіючи сучасними педагогічними знаннями, при постійній взаємодії з учнями, їхніми батьками, медичним працівником та шкільним психологом, повинен планувати й організовувати свою діяльність із урахуванням пріоритетів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу.

Поняття «здоров'язберігаючі технології» об'єднує в собі всі напрями діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів.

Як вважає О. Ващенко за типами технології поділяються на \_ здоров'язберігаючі (профілактичні заходи, забезпечення рухової активності, вітамінізація, організація раціонального харчування тощо); \_ оздоровчі (фізичне виховання, технології терапевтичного спрямування: фітболгімнастика, дихальна гімнастика, аромотерапія, арт-терапія та інші); \_ технології навчання здорового способу життя (заняття валеологічного змісту та включення відповідної тематики до різних форм організації життєдіяльності дітей у навчальному закладі); виховання культури здоров'я (дні здоров'я, свята, змагання тощо [1].

Спираючись на це, на нашу думку, впровадження здоров'язберігаючих технологій на уроці фізичної культури – інноваційний крок в освіті.

Основні завдання, які застосовуються на уроках фізичної культури з метою оздоровлення учнів, та методи їх розв'язання є такі:

- зміцнення здоров'я, нормалізація розвитку, загартування, закалювання організму підвищення працездатності учнів.

- розширення функціональних можливостей систем організму шляхом цілеспрямованого розвитку основних фізичних якостей і природних здібностей.

- профілактична та пропедевтична робота щодо виникнення вторинних відхилень у здоров'ї.

- вимкнення стресових ситуацій під час проведення занять фізичними вправами.

- забезпечення достатньої для дитини рухової активності в умовах спеціального (корекційного) закладу.

Змістом занять з фізичного виховання є в основному рухові дії у вигляді фізичних вправ. Виконуючи такі вправи, учні оволодівають руховими вміннями і пов'язаними з ними знаннями, розвивають свої фізичні можливості і психічні функції. Від характеру фізичних вправ і методики їх застосування залежить корекційно-розвиваючий потенціал фізичного виховання. Його результативність визначається загальним впливом на удосконалення функціональної діяльності всіх систем організму дитини і поліпшенням його адаптаційних можливостей, а також спрямованим впливом на корекцію психічних процесів і нервово-м'язових механізмів з метою нормалізації їх розвитку.

Державні стандартні вимоги програми з фізичної культури для дітей із ЗПР не відрізняються від вимог масових загальноосвітніх установ. Особливості його реалізації накладаються лише в терміни навчання і методики проведення уроків фізичної культури, а також в необхідності обов'язкового ведення позаурочних додаткових форм фізичних вправ.

Найважливіші вимоги до уроку: забезпечення диференційованого підходу до учнів з урахуванням стану здоров'я, фізичного розвитку, статі і рухової підготовленості учнів; досягнення високої моторної щільності, динамічності, емоційності, освітньої та інструктивної спрямованості навчальних занять; формування в учнів умінь і навичок самостійних занять фізичною культурою. Завдання для самостійного виконання вправ учні одержують на уроці. Їх зміст має бути спрямований на розвиток фізичних якостей, повторення найпростіших рухових дій, засвоєних на уроках.

Корекційно спрямоване навчання, виховання і розвиток учнів на уроках фізичної культури та забезпечення взаємозв'язку уроків та інших форм фізичного виховання досягається шляхом реалізації дидактико-методичних положень. Суть цих положень така:

- уроки фізкультури передусім спрямовуються на сприяння загальному фізичному розвитку і зміцнення здоров'я учнів. У плануванні навчального матеріалу, структурі та методиці уроків передбачається взаємозв'язок навчання, виховання, розвитку і корекції. Зокрема поєднується виконання загальнорозвиваючих і спеціальних вправ з метою корекції відхилень у фізичному розвитку або у розвитку моторики, властивих учням певного віку.

- пізнавальні особливості учнів цього типу шкіл замовляють те, що корекційний ефект занять фізкультурою значною мірою визначається впливом на сенсорний і розумовий компоненти рухової сфери. У зв'язку з цим слід широко використовувати вправи, виконання яких стимулює учнів до пізнання власних рухів, диференціювання їх напрямку, амплітуди, швидкості, м'язового зусилля. До таких вправ належить кидання у вертикальну і горизонтальну цілі, вправи з великими і малими м'ячами, вправи в рівновазі, рухливі та спортивні ігри, що вимагають точності рухів.

- у процесі уроків фізкультури корекційно-розвиваючий вплив на учнів здійснюється у поєднанні сформування рухових умінь, навичок і розвитком рухових властивостей, необхідних для навчання, праці, життя. Це передбачає проведення заняття так, щоб сформовані елементарні рухи включались у цілісні дії, багаторазове виконання яких забезпечує формування навичок життєво важливих рухів і розвиток основних рухових властивостей – сили, швидкості, витривалості, гнучкості, координаційних здібностей.

Комплексне вирішення завдань фізичного виховання школярів із затримкою психічного розвитку передбачає проведення як урочних, так і позаурочних форм занять.

На уроках фізичної культури вчитель повинен не тільки вчити виконувати фізичні вправи, а й пояснювати учням значення їх для розвитку організму, застосування їх у повсякденному житті, сприяти набуттю учнями досвіду діяльності: навчально-пізнавальної, практичної, соціальної; формувати в учнів стійкої мотивації і потреби у збереженні й зміцненні свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовленості, комплексного розвитку природних здібностей та моральних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя.

**Висновки.** Вирішення проблеми здоров'я дітей потребує пильної уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків та представників громадськості. Особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться навчально-виховній сфері, яка повинна і має всі можливості для того, щоб зробити навчально-виховний процес здоров'язбережувальним.

### **Література.**

1. Ващенко О. Здоров'язберігаючі технології в загальноосвітніх навчальних закладах / О. Ващенко, С. Свириденко // Директор школи. – 2006. – №20. – С. 12-15.

2. Височан Л. Роль учителя початкових класів у розвитку здоров'язберігаючої педагогіки / Л.Височан // Гірська школа українських Карпат № 11 (2014) – С. 34-37. – [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://file:///C:/Users/User/Downloads/gsuk\\_2014\\_11\\_12.pdf](http://file:///C:/Users/User/Downloads/gsuk_2014_11_12.pdf)

3. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: Учебное пособие. – 2-е изд. – М.: НПО «МОДЭК», 2004. – 224 с.

4. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания. – Красноярск: Издво Краснояр. ун-та, 1987. – 152 с.



5. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учебное пособие. – М.: Академия, 2002. – 176 с.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ**

Курмаз Карина

Науковий керівник: ст. викладач Безніс О.Є.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Актуальність** цієї теми полягає в тому, що удосконалення системи безперервної освіти підростаючого покоління неможливо без цілісного розуміння психічної і рухової діяльності учня і глибокого вивчення, психофізіологічних детермінант розвитку психіки і моторики на всіх основних стадіях освіти.

**Метою** цієї теми є визначення ефективності нетрадиційних видів гімнастики у розвитку психомоторних здібностей старших школярів.

**Результати дослідження.** Високий рівень сучасного спорту вимагає високо розвинених здібностей до ефективної спортивної діяльності. Без перебільшення можна сказати, що зараз видатних результатів може досягти лише обдарований спортсмен з високо розвиненими саме тими психологічними якостями і властивостями, від яких найбільше залежить успіх у даному виді спорту.

Це зумовило увагу науковців до питань психології спорту, пов'язаних з діагностикою та вивченням спортивних здібностей; в той же час інший стороною проблеми стає вивчення позитивного впливу, який чинять заняття спортом на формування особистості спортсмена.

Дані обстеження провідних спортсменів, отримані в процесі динамічних спостережень (починаючи з юного віку), показують, як правило, що один з них відразу виділяється серед своїх однолітків якимись особливими психологічними якостями, а інші мають певні переваги, які виявляються пізніше, але повністю компенсують недоліки. Однак розкрити механізми такої компенсації та прогнозувати шляхи розвитку здібностей у кожному конкретному випадку поки що важко. Занадто складні переплетення різних якостей і властивостей особистості визначають спортивні здібності, занадто тонкі взаємини між цими якостями і властивостями, які не можна вловити з допомогою навіть найсучасніших експериментальних методик.

У найзагальнішому вигляді здібності - це індивідуально-психологічні особливості особистості, що забезпечують успіх у діяльності, у спілкуванні і легкість оволодіння ними. Здібності не можуть бути зведені до знань, умінь і навичок, що є у людини, але здібності забезпечують їх швидке придбання, фіксацію й ефективне практичне застосування. Успішність у діяльності та спілкуванні визначається не однією, а системою різних здібностей, при цьому вони можуть взаємокомпенсуватися.

Психомоторика - складне слово від грецького психо - душа, моторика латинське - рухає, руховий, що приводить у рух.

Психомоторика - основний вид об'єктивізації психіки в сенсомоторних, ідеомоторних і емоційно-моторних реакціях і актах (К. К. Платонов, 1972). Психомоторні акти людини - це складно організовані пізнавально-регуляторні системи, в яких в єдності представлені як мотиваційні, функціональні, так і операційні компоненти, при цьому, очевидно, що точність, інтенсивність і ефективність управління рухами залежать і суттєво визначаються рівнем функціонування таких психічних процесів, як відчуття і сприйняття.

Психомоторні процеси, або психомоторика, представляють собою об'єктивне сприйняття людиною всіх форм психічного відображення, починаючи з відчуття і закінчуючи складними формами інтелектуальної активності. Поняття «психомоторика» ввів видатний російський фізіолог І.М. Сеченов.

Психомоторні здібності дітей зазнають вельми значні зміни під впливом природного розвитку, фізичного виховання і спортивного тренування. Щоб зрозуміти характер і якість цих змін, необхідно уточнити в експерименті особливості психофізіологічного розвитку дітей та підлітків.

Виходячи з моністичного погляду на індивідуальний розвиток людини слід вважати, що психічне і фізичне (моторне) розвиток взаємопов'язані. Однак не можна вважати, що ці показники мають однакову зв'язок у всіх вікових періодах. З віком пов'язано не тільки розвиток функціональних можливостей всіх систем організму, але й порушення їх відповідності і пов'язана з цим взаємокомпенсації окремих функцій. Аналіз більшості професій сьогодення показує, що все більшу роль у трудових діях набувають сенсорні та інтелектуальні процеси.

Творчість викладача фізичної культури базується не тільки на оригінальною методикою навчання і організації занять, а й значною мірою на рухової ерудиції - володіння обсягом різноманітних і різнохарактерних вправ. У цьому сенсі гімнастика з її багатством різновидів надає практично необмежені можливості. У зв'язку з цим і наведені відомості, про ще нетрадиційних для нашої практики вправах гімнастичного характеру, що розширюють «зону охоплення» займаються, мотивованих на ритмпластику, елементи прикладного характеру з переважним проявом спритності, рухливості в суглобах, сили.

Аеробіка - це ритмічна гімнастика у швидкому темпі, коли вправи виконуються без пауз між ними. Зараз аеробіка розділена на два напрямки: спортивна аеробіка і оздоровча аеробіка. У першому випадку аеробіка - це вид відділення спортивної гімнастики, де акробатичні елементи і танцювальні рухи виконуються під музичний супровід. Оздоровча аеробіка - найпопулярніший вид масових занять фітнесом. Вона допомагає скорегувати фігуру, зняти стреси і відвикнути від шкідливих звичок. Напрями оздоровчого аеробного тренінгу включають в себе: базову (класичну) аеробіку, танцювальну аеробіку, аероденс, дитячу аеробіку, степ-аеробіку, слайд-аеробіку, фітбол-аеробіку, кондішінг-аеробіку, бокс-аеробіку (кік-аеробіка), аква-аеробіку, аквастеп, вело-аеробіку. У процесі занять людина набуває навиків правильного виконання тієї чи іншої

вправи. Чим ближче до ідеалу відтворюється комплекс, тим ефективніша робота м'язів.

**Висновки.** Під впливом аеробіки у всьому її різноманітті засобів і методів здійснюється морфологічна і функціональна перебудова в організмі людини. У цьому головна перевага аеробіки, і зокрема аеробної, а більш коротко і тепер зрозуміло - ритмічної гімнастики.

Заняття ритмічною гімнастикою приваблюють не тільки своєю емоційністю і доступністю, але і практично безмежним розмаїттям вправ, що дає можливість впливати на організм що займаються як цілісно, так і вибірково. Це багато в чому забезпечує цілеспрямованість та ефективність занять. У ритмічній гімнастичній застосовують вправи ряду груп: загально-розвиваючі вправи, вправи художньої гімнастики та елементи хореографії, різновиди ходьби бігу, стрибки, стройові і акробатичні вправи, танцювальні та основні вправи на розслаблення.

Є декілька форм проведення ритмічної гімнастики в умовах фізичної культури (В. Н. Курись, М. М. Грудницька, 1998). Автори відзначають позитивний вплив ритмічної гімнастики на розвиток фізичних, психічних якостей, наслідком чого є і розвиток психомоторних якостей.

Заняття аеробікою, шейпінгом або будь-яким іншим видом фізкультури надають загальнофізіологічного вплив на організм, підвищуючи обмін речовин; позитивно впливає на серцево-судинну, дихальну і травну системи, розвиває силу, гнучкість, швидкість, витривалість, координацію рухів. Результати різних досліджень показали, що цілеспрямовані, регулярні заняття ритмічною гімнастикою і спеціально підібрані комплекси загальнорозвиваючих вправ позитивно впливають на організм що займаються.

### **Література.**

1. Ананьев Б.Г. Психология чувственного познания. - М., 1960.
2. Берштейн Н.А. Рисунки по физиологии движений и физиологии активности - М.: Медицина, 1966.
3. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. - М.; 2000. - 275 с.
4. Билеева Л.В. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
5. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.М. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека // Теор. и практ. физ. культ., 1994, № 11-12, с. 24-32.

## **ЛЕВША В БОКСЕ**

Курмаз Карина

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

*Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Как известно, в правом полушарии большого мозга расположены центры движений левых конечностей, в левом — центры правых конечностей. У каждого человека одно из полушарий считается доминирующим. Поскольку у большинства людей преимущественно развиты правая рука и нога (правая половина тела физически сильнее), то левое

полушарие у них и есть доминирующим. Но есть случаи, когда доминирующим является правое полушарие; у такого человека более развита левая половина.

За последние годы боксеров, действующих с правостороннего боевого положения, становится все больше. Как правило, к полуфиналу и финалу левшей отсеивается меньше, чем правшей. Многие из боксеров-левшей становились выдающимися боксерами мира, Европы (А. Шоцикас, венгр Л. Папп, О. Фролов, румын Н. Линка, А. Киселев, И. Чепулис, Р. Таму-лис, поляк З. Петчиковский, Д. Поздняк и др.).

**Цель:** проанализировать особенности ведения боя боксёром-левшой.

**Результаты исследований.** Для боксера-левши правосторонняя стойка удобна и привычна, он действует уверенно, находит удобные исходные положения для ударов своей сильной левой рукой. Он хорошо тренирован в боевых действиях с правшами. Но защищаться в бою обоим — левше и правше — значительно труднее, чем, например, правше против правши. Левша особенно уязвим справа, а правша — слева, так как каждый из них открыт для сильнейшей руки противника. Левша имеет еще преимущество в том, что у него правая рука развита лучше, чем у правши левая, так как в трудовой и бытовой деятельности он вынужден многое выполнять правой рукой.

Есть боксеры с сильнейшей левой рукой, но боксирующие с левостороннего положения. Это так называемые скрытые левши. Такими были заслуженные мастера спорта Л. Сегалович, В. Енгибарян, мастер спорта В. Зибаровский и др. Каждый левша может по-разному находиться в боевой позиции. Некоторые сильно повернуты правым плечом вперед, другие стоят почти фронтально, а третьи все время меняют боевое положение (финн П. Хамалайнен, румын Н. Линка, венгр Л. Папп, из советских боксеров — В. Баранников, Б. Щербаков). Каждый из них по-своему разнообразно применяет защиты и с положений, не характерных для правши, наносит удары.

Левша в большинстве случаев действует выставленной вперед правой рукой, передвигается на передней части стопы, почти на носках, подвижный, старается больше действовать на дальней дистанции, заходит вправо за левое плечо правши, и как бы «закручивает» его, мешая наносить удары правой рукой.

Разностороннее боевое положение несколько отдаляет боксеров друг от друга; для того, чтобы нанести удар левше левой, а правше правой, следует приблизиться с шагом вперед, что требует большой быстроты. Левша часто успешно проводит прямой левой или снизу в голову и туловище.

Готовясь к поединкам с левшами, следует хорошо усвоить несколько основных принципов борьбы с ними: научиться двигаться в левую сторону, «закручивая» левшу, и стараться лишить его удобных положений для атаки левой рукой; хорошо застраховать нижнюю челюсть от его правой руки, которой он будет наносить удары через левую руку. Следует быть очень внимательным во время собственной атаки, так как левша может своей сильной рукой нанести встречный удар; правше надо самому чаще наносить левой рукой удары через вытянутую правую руку левши. Этими действиями будет скована сильная левая рука противника. Удобно применять отбивы правой руки

левши, выводя его из равновесия и создавая себе условия для контратаки сильнейшей рукой. Проводя бой с левшой, надо активизировать правую руку для ударных действий прямыми или боковыми в голову и туловище с уклоном влево. Эти удары несколько ослабят действия левши своей сильнейшей рукой, так как он будет опасаться оставить голову открытой. Поэтому надо научиться наносить быстро и сильно прямой и боковой удары в голову правой, а при подходе — и снизу в туловище; следует навязывать среднюю и ближнюю дистанции, тогда сильная левая рука противника будет в какой-то мере лишена преимущества перед правой рукой правши.

Надо стараться подводить левшу к канатам или углу и повторными атаками сковывать его действия, причем делать это внезапно и решительно, с тем чтобы быстро преодолеть дистанцию, с которой левша может нанести встречный левой.

В коллективе, где большинство занимающихся боксом — правши, левше осваивать технику несколько труднее, так как тренер будет показывать приемы, характерные для левосторонней стойки. Но при умелом преподавании левши не только с успехом могут овладеть техникой и тактикой ведения боя, но и помогут всем остальным, давая им возможность овладевать приемами борьбы с левшами. Правшам необходимо с самого начала занятия боксом прививать навыки боя с левшами.

Нередки встречи на ринге между двумя левшами, что для обоих представляет также некоторую трудность. Ведь каждый из них больше тренировался с правшами, чем с левшами. В этих случаях следует хорошо продумать свои действия, как это делает боксер-правша, готовящийся к бою с левшой.

Готовясь к встрече с правшой, левша должен помнить, что его противник большую часть ударов будет наносить выставленной вперед левой рукой, поэтому хорошо овладеть защитами от ее ударов.

Атаки правши прямым ударом левой в голову часто не доходят до цели, так как продвижению левой вперед мешает выставленная вперед правая рука левши. Это следует учитывать и левше и научиться на атаку прямым левой быстро отвечать контратакой.

В бою с напористым, активно действующим противником-правшой левше следует избегать сближения и проявить большую маневренность для передвижения вправо. Следует чаще пользоваться ударами через левую выставленную руку правши. Лента всегда должен быть начеку для встречи прямым левым в голову или туловище правши, пытающегося атаковать и идти на сближение. Надо чаще пользоваться левой рукой для того, чтобы сковывать ударные действия правши правой рукой.

При сближении с правшой левше следует активизировать свою левую руку, но иметь в виду, что правша будет также энергичней действовать своей правой. Защиты слева должны быть надежными.

Левша должен помнить и то, что есть боксеры, которые боксируют в левостороннем положении, но при сближении коронным их ударом является левый боковой или снизу. В таком случае левша должен при принятии

противником фронтального положення для удара двигатися вправо, ускользати від но сильної лавом руки.

Некоторые боксери-левши с успехом проводят так называемый «скачковый удар», т. е. делают скачок левой ногой вперед и наносят левой боковой в голову. Таким же приемом можно пользоваться и при левостороннем положении, делая скачок правой и нанося боковой удар правой в голову.

**Вывод.** Главным методом подготовки боксеров-левишей против боксирующих в левостороннем положении являются упражнения с партнером. Учебные условные и вольные бои должны проходить с боксерами разного стиля и манерой ведения боя. Чем разнообразнее партнеры, тем многостороннее и эффективнее будет подготовка.

Если тренер хочет сделать из боксера «скрытого левшу», то начинать переучивать левшу, ставить его в левостороннюю стойку надо с самого начала занятий боксом; но если боксеру это не удастся, переучивать не следует.

### **Литература.**

1. Бунин А.Я. Методическое пособие по боксу.- Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2007.-С. 24
2. Градополов К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1964. – С. 10.
3. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и спорт, 1988.

## **ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ**

Курпан Н. В. Главатський С. С.

Науковий керівник: Богатир В. Г.

*Миколаївський Національний Університет В. О. Сухомлинського*

Стан здоров'я студентської молоді - одна з найактуальніших педагогічних проблем. Законодавчі й нормативні документи про повну освіту спрямовують увагу вчених і педагогів-практиків на фізичне і моральне здоров'я нації. Важливим кроком до формування загальноєвропейської освітнього простору стала нова модель вищої освіти, яка має забезпечити всебічний розвиток, гармонійність і цілісність особистості, її здібностей та обдарувань [1, 2, 3, 4].

Нові завдання вищої освіти замушують переглянути деякі положення та концептуальні засади організації фізичного виховання (ФВ) у вищому навчальному закладі (ВНЗ). Це і визначає, що концептуальними ідеями формування цінностей фізичної культури (ФК) у студентської молоді в процесі ФВ є формування гармонійно-розвинутої та суспільно активної особистості з високим фізичним, психічним і духовним потенціалом [5, 6].

**Мета роботи** - обґрунтувати особливості інноваційних підходів у ФВ студентської молоді.

**Завдання роботи:** вивчити особливості ФК в системі освіти ВНЗ; дослідити відношення студентів до занять ФК з впровадженням інноваційних технологій; визначити та узагальнити впровадження інноваційних підходів та їх елементів на заняттях з ФК.

За підсумками анкетування було визначено, що студенти Миколаївського національного університету ім. В. О. Сухомлинського по-різному відносяться до занять ФК та впровадження в заняття інноваційних технологій. Близько 74,04% студентів відвідують заняття та систематично займаються фізичними вправами, решта 25,96% інколи відвідують заняття. Всі студенти, які приймали участь у анкетуванні розділили думки з приводу здобутків, які отримують, відвідуючи заняття, 46,26% стверджує, що ФК сприяє бажанню займатися вправами, як на занятті так і після, а 53,74% розуміють оздоровчий вплив на організм.

В анкетуванні підіймалося питання щодо змісту програми ФК, де 83% студентів запевнили про те, що програма являється іноді цікавою, а лише 17% говорили про інтерес до занять тих модулів, які пропонує викладач у галузі ФК. Можна зробити певний висновок, що основна база модулів, засобів та методів викладання не змінюється, щось пропонується нове, але виходячи з різних обставин, не реалізується на занятті. На заняттях викладачі інколи використовують всю базу обладнання та інвентар, що є в наявності, причиною цьому може бути застаріла база без поповнення нових елементів обладнання.

Велика роль в ефективності впровадження інноваційних технологій належить медико-біологічним засобам, механізм дії яких зв'язаний як з підвищенням розвитку функціональних систем організму, так і контролем за нововведеними видами навантаження, як наслідок рекомендації, різник верств, що приймають участь в даному виді рухової діяльності. Не дивлячись на статистику відвідування занять, 90% студентів знають, яким способом перевірити свій функціональний стан організму, це, в першу чергу, частота серцевих скорочень і лише 10% за частотою дихання.

Питання щодо інноваційних підходів та їх використання на заняттях, то 87% стверджують, що використання плакатів, рисунків здійснюється, але інколи, викладачі спрямовують увагу студентів на прямий показ техніки, 11 елементів тощо. Студенти хочуть знати та вміти використовувати різні нові технології, засоби та методи побудови занять з ФК. Також говорили про застосування нових підходів до викладання основної бази видів, де також студенти запевняли про використання нового досить рідко.

Студенти по різному оцінили види спорту, які пропонує викладач, 65% опитаних задовольняють запропоновані види, а 35% виявили свої вподобання. 13 особистих варіантів чим хотіли б займатися, то зазначені такі види: панкратіон, плавання, фітнес.

Всі студенти погоджуються з думкою, що інноваційні методи та засоби, які впроваджували б у заняття, спонукали до відвідування і головне бажання займатися. Стосовно, яким видам рухової активності студенти хотіли займатися, отримали різні дані та побажання (ігрові види - 27%, оздоровча гімнастика - 33%, заняття у воді - 17,4% та нетрадиційні види - 22,6% опитаних). Пріоритет рухової активності пояснюється особливим ефектом і неповторною можливістю значного підвищення загального рівня працездатності, переключення з одного виду діяльності на інший, що сприяє підвищенню успішності і творчої активності студентів. Цьому сприяють

різноманітні форми проведення занять, що припускають зміни характеру й змісту фізичних вправ у залежності від мотивів, інтересів і потреб студентів у фізкультурній активності.

Із запропонованих інноваційних технологій студенти виявили застосовувати щось нове та незнайоме із сучасним обладнанням.

Впровадження інноваційних технологій на заняттях ФК позитивно впливають на фізичний стан та мотивацію до занять. Різноманітні нові програми можуть допомагати підвищенню загальної фізичної активності і поступовому росту інтересу та бажання до підтримки фізичної форми. Інтереси здоров'я нації вимагають, щоб на заняттях ФК студенти не менше 50% часу присвячували іншим видам фізичної діяльності, якими потім могли б займатися під час всього свого життя.

Впровадження експериментальної програми на уроках ФК підвищуватиме мотивацію до занять фізичними вправами та спортом, сприятиме розвитку основних фізичних якостей та покращенню здоров'я молоді.

Щодо комп'ютерних технологій, то 72,7% студентів висловлюють думку, що це сприятиме відвідувати заняття, брати участь у роботі на занятті, полегшить сприйняття і краще розуміння даної вправи. Упровадження комп'ютерних технологій в організацію навчальної та виховної роботи може не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилить мотивацію до занять з ФВ, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватись та вдосконалюватись. Також ідея з впровадженням аквафітнесу сподобалась 83,5% студентів, вони стверджують, що саме у воді розвиваються добре фізичні якості, м'язи знаходяться у певному тонусі, всі системи й органи знаходяться в нормі.

У перспективі роботи з вивчення та впровадження інноваційних підходів організації ФВ студентів ВНЗ слід теоретично обґрунтувати і експериментально апробувати методологічний підхід з вдосконалення процесу ФВ з використанням інноваційних педагогічних технологій. На базі нового підходу необхідно розробити програмне забезпечення навчально-виховного процесу ФВ студентів ВНЗ в умовах сучасної системи освіти, яка забезпечить можливість досягнення на кожному етапі утворення того рівня освіченості, який відповідатиме можливостям та інтересам тих, що навчаються. Розробка педагогічної моделі навчальної діяльності з використанням інноваційних педагогічних технологій в експериментальному дослідженні дозволить виділити наступні елементи по відношенню до суб'єкта діяльності: потреби, мотиви, мету, задачі, дії, операції, які відображають загальне уявлення про структуру та характер окремих компонентів цієї складної діяльності.

Дане дослідження показало, що інноваційні технології у ФК сприятимуть розвитку галузі ФВ, її елементів, залученню різних верств населення, а головне - молоді.

**Висновки.** Фізичне виховання є однією з основних галузей, яка необхідна молоді для формування всебічно розвинутої особи, яка наділена вміннями та навиками, необхідними в практиці. Розвиток фізичних якостей, психологічної стійкості, бажання до саморозвитку формується за допомогою фізичної



культури. У вищому навчальному закладі метою фізичного виховання є зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичного стану, фізичної підготовленості та працездатності, формування духовного та фізичного розвитку студента, його активної життєвої позиції.

Окрім того, встановлено, що підвищився рівень мотивації у молоді до занять з фізичної культури у результаті впровадження інноваційних підходів та їх елементів під час навчального процесу. Також вони у більшій мірі допомагають знизити ризик розвитку порушень функціонального стану, досягти та підтримати певний рівень рухових якостей, підвищити рівень загальної та спеціальної підготовки, сприяють розвитку сили різних груп м'язів та рухових здібностей, які дозволяють виконувати спортивні задачі на більш високому рівні.

Отже, впровадження інноваційних підходів у занятті із фізичної культури дає великі можливості урізноманітнити побудову, структуру та завдання, поставлені викладачем перед студентами. Це сприяє тому, що підвищується інтерес до занять, задовольняється потреба в руховій активності, підвищується рівень здоров'я та розвиток фізичних якостей студентів у вищому навчальному закладі.

### **Література.**

1. Дзундза А. І. Фізичне виховання - чинники всебічного розвитку особистості майбутнього фахівця. А. І. Дзундза II Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Ермакова С.С. - Харків: ХАДМ (ХХІІ), 2002. - Ns 13. - С. 9-14.

2. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: науч.пособие для студ. высш. учеб. зав/ Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов /1 - М.:Академія, 2001. -245 с.

3. Матукова Г. Здоров'я майбутніх спеціалістів як педагогічна проблема / Г. Матукова Рідна школа. -2002. - Ns 11. - С. 61-62.

4. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич.-К.: Олімпійська література, 2008. - Т. 2. - 368 с.

## **ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ПІДЛІТКІВ**

Лопачук Анастасія

Науковий керівник: викладач Руденко В.С.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Уміння плавати відноситься до числа життєво необхідних навичок. Плавання є одним з найважливіших засобів фізичного виховання, завдяки чому воно входить в зміст програм фізичного виховання дошкільних установ, загальноосвітніх шкіл, середніх і вищих спеціальних навчальних закладів. В даний час перед нашою державою достатньо гостро стоять проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби в здоровому способі життя, здоровому дозвіллі. За своїми динамічними

характеристиками плавання є одним з доступних засобів фізичної культури для осіб різного віку і підготовленості [1].

Аналіз спеціальної літератури свідчить, що питання використання плавання з метою профілактики порушень постави вивчено не достатньо. Існують окремі праці з цього питання, в яких розглядається загальний вплив плавання на стан опорно-рухового апарату та загальні методичні положення.

Питання порушень постави серед підлітків детально описані в працях вітчизняних і зарубіжних авторів. Проте, ця проблема залишається актуальною і в даний час, викликаючи інтерес фахівців в галузі фізичної культури.

Найважливішими завданнями фізичного виховання підлітків є загальний їх розвиток, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових навичок правильної постави та запобігання різних деформацій хребта [2].

Для своєчасного виявлення та попередження дефектів постави необхідно знати причини, що їх викликають у різні періоди життя дитини від її народження та до 16-18 років, коли відбудеться повне скостеніння зросткових зон хребта. Дефекти постави можуть виникати у грудному віці, коли у кістковій системі дитини ще існує велика кількість не скостенілої тканини.

Основними причинами виникнення дефектів постави є:

- загальна недостатність розвитку мускулатури дитини (слабкість м'язів);
- нерівномірний розвиток м'язів (спини, живота, стегна), які утримують хребет у правильному положенні;
- зменшення або збільшення кута нахилу тазу.

Існує ряд інших несприятливих факторів, які сприяють розвитку дефектів постави:

1. Тривала хвороба дитини або часті захворювання, які послаблюють її організм. До таких захворювань відносяться:

а) рахіт, при якому доволі часто формується рахітичний сколіоз грудного відділу хребта, який нерідко викликає компенсаторні скривлення в шийному та попереково-крижовому відділах;

б) захворювання, які викликають паралічі та парези, неповні паралічі якого-небудь одного боку тулубу.

2. Незадовільний загальний режим життя підлітків (недостатній або надмірний відпочинок, відсутність прогулянок на свіжому повітрі, недостатній сон та ін.).

3. Неправильний режим харчування.

4. Погані умови сну (незручна, надто м'яка або надто тверда, коротка постіль та ін.).

5. Не відповідне росту майно - стіл, стілець, ліжко.

6. Незручний одяг.

7. Неправильні пози та погані звички. До таких звичок відноситься:

а) стійка із опорою на одну і ту ж ногу. Така звичка сприяє виникненню косого положення тазу, що приводить до бокового скривлення хребта;

б) неправильно сидіти за столом (під час малювання, ігор, розглядання картинок та ін.), опускання ліктя однієї руки, згинання спини, з висячими у

повітрі ногами, або підкладання однієї ноги на сидіння стільця. Така поза перекошує плечовий пояс і таз, стискає грудну клітину;

в) розглядати картинки та малювати лежачи у ліжку на боці. Це приводить до бокових скривлень хребта та порушень постави.

Різноманітні рухи потрібні також тому, що більшість їх у людини (особливо під час праці за столом, партою) пов'язані з переважними вправами та розвитком м'язів, які згинають тулуб.

Плавання є універсальним засобом різнобічного впливу на організм людини. Воно сприяє зміцненню здоров'я: значно покращує функцію серцево-судинної і дихальної систем, показники фізичного розвитку, сприяє прищепленню прикладних навичок, загартовування організму і одночасно це одне з ефективних засобів у комплексному консервативному лікуванні хворих на сколіоз. Вже давно для людей страждаючих на сколіоз, в басейні проводиться лікувальне плавання, накопичений досвід і вивчена його ефективність.

При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота паравертебральних м'язів за рахунок їх розслаблення в теплій воді, що створює сприятливі умови для виконання рухів, знижує тиск на епіфізарні зони росту тіл хребців, покращує кровопостачання кісткових структур і м'яких тканин. Необхідність подолання опору води при русі під час виконання плавальних вправ є засобом зміцнення і розвитку паравертебральних м'язів і всього опорно-рухового апарату дитини, вдосконалення координації рухів, виховання відчуття правильної постави тіла. Горизонтальне положення тіла у воді під час плавання, рівномірний тиск води на шкіру, її масуючу дію викликає (підвищений обмін речовин, активізує життєві функції організму, збільшує частоту серцевих скорочень і покращує легеневу вентиляцію. Лікувальне плавання рекомендується всім дітям, які страждають сколіотичною хворобою, крім тих, у яких є звичайні протипоказання за соматичним захворюванням [3].

**Висновки.** Кістково-м'язова система підлітка, що розвивається стрибкоподібно. Формування постави у дітей відбувається в процесі росту їх організму. Тому підлітковий вік є значимим для становлення правильної постави. Адже при порушеннях виникають дуже тяжкі захворювання (проблеми з серцево-судинною системою, не функціональність легенів, не правильний розвиток внутрішніх органів). Беручи до уваги все вище сказане, можна відмітити що існує тісний взаємозв'язок фізичного виховання та формування правильної постави у підлітків.

### **Література.**

1. Булгакова Н.Ж. Обучение детей плаванию / Н.Ж.Булгакова. – М.: Физкультури и спорт, – 1997. – С. 8-16.
2. Комарова М.К. Воспитание правильной осанки у детей на физкультурных занятиях/ М.К. Комарова – М.: Просвещение, 1981. – 130 с.
3. Казьмин А.И. Сколиоз у детей/ А.И. Казьмин, И.И. Кон, В.Е. Беленький. - М., 1983. - С.87-92.

## ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Малиновський Володимир

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** Система фізичного виховання дітей в Україні створювалася протягом багатьох десятиліть. За цей час було вивчено майже усі актуальні проблеми фізичного виховання дітей, що сприяло поглибленню його науково-методичних основ. На кінець 80-х років склалася чітка, доцільна, відпрацьована система фізичного виховання дітей, яка характеризувалася наявністю соціально-цільових установок, науково-методичних та науково - практичних знань про закономірності, правила, засоби і методи фізичного виховання, розробленим програмним матеріалом, систематизованим відповідно до мети та завдань фізичного виховання.

**Мета дослідження** – розкрити особливості реалізації здоров'язбережувальних технологій виховання дітей в шкільному закладі.

**Виклад основного матеріалу.** На сучасному етапі розвитку теорії та методики фізичного виховання дітей дошкільного віку вченими Вільчковським Е. С., Денисенко Н. Ф. система фізичного виховання розглядається як сукупність взаємопов'язаних і взаємозумовлених елементів, цілей, завдань, змісту, засобів, форм і методів занять фізичними вправами в дошкільному закладі, родині. Вона являє собою комплекс ідеологічних, науково-методичних та нормативних основ фізичного виховання, а також організацій та установ, які здійснюють і контролюють фізичне виховання дітей [1, с.80].

Педагогіка оздоровлення розглядає фізичне виховання як педагогічну систему. Усі заходи, спрямовані на оздоровлення та зміцнення тіла, сприяють культурі особистості, оскільки культура інтелекту чи емоцій може бути побудована лише на основі фізично здорового дитячого організму, з урахуванням його можливостей, на принципах соціальної гігієни [2, с.17]. Таким чином, виникла потреба в удосконаленні системи фізичного виховання в шкільних закладах.

У практиці шкільної освіти треба створити систему фізичного виховання, основним завданням якої б стало оздоровлення дітей з використанням усього арсеналу засобів і методів традиційної і нетрадиційної фізичної культури при обов'язковому врахуванні індивідуальних особливостей кожної дитини.

На сучасному етапі розвитку шкільної освіти існує потреба у педагогічних інноваціях у галузі фізичного виховання, яка вимагає вирішення. Наразі для багатьох шкільних закладів типовим є використання інноваційних технологій для зовнішнього ефекту та відповідності сучасним вимогам, а не для здоров'я чи розвитку дитини.

Для ефективної організації фізичного виховання дітей треба осмислити поняття «інновації», «технології», тому що тільки професійні знання можуть бути головним інструментом у реалізації будь-якого педагогічного впливу.

Нагадаємо, що інновація - процес передачі в практику і засвоєння нового (нової ідеї, методу, засобу, технології, системи тощо). Інноваційні процеси - це не експеримент чи упровадження окремих новацій. Інноваційна діяльність характеризується системністю, цілісністю. Педагогічні інновації у галузі фізичного виховання дітей шкільного віку повинні являти собою певну внутрішню систему і органічно вписуватися в освітньо-виховну систему шкільного закладу, фізична культура повинна зайняти у ній чітко визначене місце [3, с.14].

Одним із інноваційних напрямків вчені вважають розробку саме оздоровчої спрямованості фізичного виховання дітей. Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання передбачає домінують здоров'я в усіх формах роботи з дітьми. Доцільність проведення будь-якого педагогічного проекту, заходу, впливу необхідно розглядати з позиції здоров'я дитини. У разі введення «нового» в галузі фізичного виховання дітей дошкільного віку важливо пам'ятати основне правило – «не зашкодити здоров'ю».

Науково-методичні основи створення здоров'язбережувального середовища визначаються, насамперед, пріоритетом засобів фізичної культури у збереженні та зміцненні здоров'я дітей. Тому важливе значення має доцільне гармонійне поєднання різних за видами фізичних вправ з оздоровчими силами природи та гігієнічними факторами [1, с.66].

Однак, на сьогодні у практиці фізичного виховання дітей немає цілісного підходу до реалізації завдань фізичного виховання, що відповідав би особистісно-орієнтованій концепції шкільної світи. Здоров'язбережувальна технологія повинна розглядатися як спосіб результативного функціонування конкретного педагогічного проекту, бути основою ефективної фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми.

Здоров'язбережувальна технологія – своєрідна конкретизація методики, змістова техніка реалізації фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми; системний педагогічний процес, спрямований на реалізацію прогнозованих індивідуальних показників здоров'я, фізичного, рухового, загального розвитку дітей, побудований на певних алгоритмах діяльності.

У фізичному вихованні якісними показниками є здоров'я дітей, їх фізичний і руховий розвиток. Технологія передбачає точний і визначений опис цих показників, наявність «інструменту» для діагностування певної якості у процесі об'єктивного контролю її сформованості; визначення інтенсивності діагностованої якості на основі даних моніторингу здоров'я, фізичного, рухового розвитку дітей [3, с.15].

Поняття «здоров'язбережувальна технологія» вважаємо синонімічним до поняття «система фізкультурно-оздоровчої роботи». За останні роки ця система у багатьох шкільних закладах удосконалилася, збагатилася новими підходами, новими шляхами реалізації, елементами здоров'язбережувальних технологій. Науковці, шкільні педагоги працюють над розробкою структури технологічного процесу, визначенням компонентів технології, їх взаємозв'язку, системи оцінок.

У технології реалізації фізичного виховання особливого теоретичного обґрунтування та опрацювання вимагає такий важливий її компонент, як діагностика та прогнозування здоров'я, фізичного і рухового розвитку дітей дошкільного віку. Проблема діагностики – одна із важливих в освіті, оскільки виховання неможливе без всебічного вивчення дитини. Уміння вивчати дитину – обов'язкова вимога до професійної діяльності кожного педагога.

**Висновок.** Таким чином, реалізація оздоровчих технологій у шкільних закладах передбачає теоретичне обґрунтування і практичне відпрацювання діагностування здоров'я і розвитку дітей, критеріїв оцінок кінцевого результату педагогічної діяльності, а також інших її елементів: оздоровчо-розвивального середовища, системи здорового способу життя, співпраці з родинами.

### **Література**

1. Бризинский Г. З. Особенности применения физических упражнений оздоровительной направленности в утреннее время / Г. З. Бризинский, В. В. Соловцов [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.google.com.ua/url>
2. Волков В. Л. Развитие физических способностей студентов у системы физической подготовки : монографія / В. Л. Волков. – К. : Освіта України, 2011. – 420 с.
3. Денисенко Н. Ф. Управление системой физического воспитания детей у дошкольных навчальних закладах. - Запоріжжя: ЛПС. Лтд., 2001. - 308 с.
4. Здоровый дошкольник: Социально-оздоровительная технология XXI века / Авт.- сост. Ю. Е. Антонов, М. Н. Кузнецова, Т. Ф. Саулина, - М.: АРКТИ, 2000. - 88 с.
5. Шишкина В. А. Физическое воспитание дошкольников: пособие для педагогов и руководителей учреждений, обеспечивающих получение дошк. образования. - Минск: Зорны верасень, 2007. - 160 с.

## **ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ**

Петросян Віктор

Науковий керівник: доцент Шевченко О. В.

*Кіровоградський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка*

**Постановка проблеми.** Гімнастика – це складнокоординаційний вид спорту, що вимагає від спортсмена високого рівня технічної та фізичної підготовки. Сучасна гімнастика вийшла на новий рівень зростання складності вправ, досконалості композиції. Вправи найсильніших гімнастів набули відтінок особливої віртуозності, завдяки чому вона стала більш видовищною та цікавою для глядачів. Підвищення вимог до майстерності виконання підштовхнуло багатьох науковців звернути увагу на важливість розвитку на всіх етапах підготовки страхування та самострахування.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** У зв'язку з безперервним зростанням складності гімнастичних вправ страхування і допомога стають невід'ємною частиною методики навчання і тренування на різних етапах підготовки гімнастів і ефективним заходом попередження травматизму.

За А. М. Шлемина під страхуванням розуміють «готовність тренера або гімнаста своєчасно надати допомогу тому хто виконує вправу в разі невдалої спроби» [2, с. 65].

М. Л. Журавін визначає страховку як комплекс заходів, спрямованих на забезпечення безпеки гімнастів в процесі виконання вправ.

Самострахування – вміння своєчасно приймати правильні рішення і самостійно виходити з небезпечних положень [1, с. 90].

**Результати дослідження та їх обговорення.** В дослідженні приймало участь тридцять учнів-спортсменів СДЮШОР „Надія” м. Кропивницький віком від 8-10 років, відповідної фізичної підготовленості.

В процесі експерименту було запропоноване індивідуальне й групове страхування. Обидві форми страхування застосовувались на початкових етапах навчання найбільш складних і ризикованих елементів та з'єднань. Індивідуальне страхування здійснювалось викладачем або одним з учнів. Групова страховка здійснювалась двома і більше особами. При цьому кожен з страхуючих розташовувався в певному місці і виконував необхідні дії. Невід'ємною умовою групової страховки є чіткі дії кожного з страхуючих. Сподіватися на партнера по забезпеченню страховки категорично забороняється. Наявність різноманітних страхувальних засобів в більшості випадків дозволяє застосовувати індивідуальну страховку. Групова страховка застосовується рідше. Для забезпечення страховки використовувались спеціальні та технічні засоби. До спеціальних належать: долоні накладки - смужки з натуральної шкіри, надіті на пальці і закріплені ремінцем на зап'ясті; Лямочні петлі і рукавички використовуються для навчання розмахуванню з великою амплітудою і великим обертам; паралонові валики, прокладки, мати і покриття, що оберігають від ударів об перекладину і жердини, а також при зіскоках з колоди; ручні і підвісні пояси (лонжі); паралонова яма, або система «трамплін – паралонова яма – батут» - допомагає освоювати вправи зі складними обертаннями в безопорній фазі, знижує почуття страху, зменшує ризик отримати травму. З метою безпеки батут встановлюють на рівні підлоги. На його металеву раму і амортизатори укладають мати. До технічних засобів відносяться особисті тренажери з поясом для проводки при вивченні великих обертів на перекладині і кільцях, кіл на коні і інших вправ; амортизуючий пояс для страхування при розучуванні акробатичних вправ та ін. [3].

Страхування і допомога тісно взаємопов'язані і на початкових етапах навчання новій вправі часто замінювали один одного. Допомога не тільки виключала можливість зриву зі снаряда, падіння, але і є одним з методичних прийомів навчання. Вона сприяла створенню правильного уявлення про досліджувану вправу, швидкому оволодінні технікою його виконання і застосовувалась при недостатньому розвитку у учнів м'язової сили, координації рухів, швидкості та інших здібностей.

Розрізняють такі види допомоги: проводка – дії тренера, які супроводжують гімнаста по всій вправі або окремій його частини, фазі; фіксація – затримка гімнаста педагогом в певній точці руху; підштовхування – короткочасна допомога при переміщенні гімнаста від низу до верху; підтримка

– короткочасна допомога при переміщенні гімнаста зверху вниз; підкрутка – короткочасна допомога гімнастові при виконанні поворотів; комбіновані прийоми – використання різних прийомів, що застосовуються одночасно і послідовно; серійні прийоми – використовуються відповідно до побудованої комбінації: підштовхування – підтримка, підтримка – підштовхування, підкрутка – підштовхування і т.д.

Допомогою і страховкою не потрібно зловживати, в іншому випадку можна позбавити учнів впевненості в своїх силах, рішучих і сміливих дій. Треба домагатися від них самостійного виконання вправ [4].

При здійсненні страховки ми звертали увагу на техніку виконання вправи, швидко і правильно вибирали місце для страховки, застосовували ефективні способи, прийоми страховки і допомоги, враховували індивідуальні особливості учнів (фізичну, технічну і психологічну підготовленість, здібності); на місці страховки стояти стійко, по можливості ближче до виконуючого вправу, але в той же час не заважаючи йому.

**Висновки.** Таким чином, завдяки цілеспрямованому та науково-методичному підходу у студентів сформуються необхідні знання для запобігання травматизму у навчально тренувальному процесі, які дозволять підвищити рівень фізичної підготовленості та підвищити професійну майстерність.

#### **Література**

1. Гимнастика: учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, Н. В. Казакевич и др.; [под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова]. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 448 с.
2. Гимнастика. Учебник для техникумов физической культуры / [под редакцией М. Л. Украна и А. М. Шлемина]. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 422 с.
3. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсмена / В. М. Платонов, М. М. Булатова. – К: Олімпійська література, 1995. – 320с.
4. Шиян Б. М.. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1./ Б. М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2003. – 272 с.

## **РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ**

Подопригора Руслан

Науковий керівник: доцент Хохлова Л.А.

*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** Сучасна соціокультурна, економічна і геополітична ситуація актуалізує значимість та цінність здоров'я як умови успішного розвитку українського суспільства і національної безпеки [3]. Тільки здорова людина в повному обсязі здатна до активної саморегуляції поведінки, до формування індивідуальних програм здорового способу життя, до



продуктивної і творчої громадської діяльності, до відтворення і успішної соціалізації свого потомства.

Отже, внесення нових змін на покращення рівня культури здоров'я в системі фізичного виховання на сьогоднішній день є актуальною темою і потребує подальшого удосконалення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Дослідження і розробка моделі реалізації програми, яка забезпечує шляхи вирішення проблеми здорового способу життя учасників освітнього процесу передбачає комплексний підхід, що враховує як розуміння різних аспектів здоров'я (медично-біологічний, психологічний, інформаційний, духовно-моральний).

Так і практичних заходів на основі гуманітарних технологій, орієнтованих як на підготовку молоді до здійснення особисто-орієнтованого здорового способу життя, так і на підготовку фахівців, які володіють здоров'язберігаючими технологіями для роботи в різних соціальних середовищах і інститутах. Особливу увагу необхідно приділити проблемам наркоманії, алкоголізації і асоціальної поведінки в молодіжному середовищі [4].

Реалізація комплексних заходів програми може розглядатися як основа подальшої розробки нових освітніх програм, які об'єднують міждисциплінарні напрямки. Розроблена модульно-компетентнісна програма може вбудовуватися в систему підготовки фахівців різних напрямків на базі різних вузів і регіонів, а також в систему програм додаткової професійної освіти і підвищення кваліфікації працівників соціальної сфери [3].

Системоутворюючим ядром програми МНУ ім. В.О. Сухомлинського по формування здорового способу життя учасників освітнього процесу є спеціально розроблені здоров'язберігаючі технології в освітньому середовищі.

Мета реалізації заходів програми - сприяння формуванню в учасників освітнього процесу загальнокультурних і професійних цінностей та компетенцій в області застосування здоров'язбережувальних технологій в різних соціальних середовищах шляхом формування культури здоров'я, створення оптимальних умов навчання і праці, використання фізичних вправ, профілактики девіацій, а також сучасних психологічних засобів впливу на особистість [2].

Завдання програми:

- 1) вдосконалення технологій здоров'яформуючої діяльності в МНУ імені В.О. Сухомлинського;
- 2) формування серед студентів, професорсько-викладацького персоналу цінностей здорового способу життя;
- 3) відмова від шкідливих звичок серед студентів і викладачів [5];
- 4) сформуванню знання про сучасні технології і методи здоров'язбереження в системі освіти, спорту, професійної діяльності, військової діяльності, реабілітації та рекреації.

Пріоритетними напрямками програми є:

- 1) створення умов для охорони здоров'я і повноцінного харчування учасників освітнього процесу [5];

2) моніторинг стану здоров'я студентів та професорсько-викладацького персоналу;

3) здоров'язберігаючої діяльності освітнього закладу з використанням сучасних інформаційних технологій;

4) розвиток фізкультури і спорту в МНУ імені В.О. Сухомлинського, в тому числі матеріально-технічного стану спортивної бази.

Основні заходи програми:

1. Впровадження перерахованих вище технологій в практику соціально-культурної діяльності учнів і професорсько-викладацького складу та інших працівників МНУ ім. В.О. Сухомлинського.

2. Підвищення кваліфікації професорсько-викладацького складу з проблем збереження та зміцнення здоров'я учнів через семінари.

3. Просвітницькі та фізкультурно-оздоровчі заходи з учнями та професорсько-викладацьким складом, а також з іншими працівниками МНУ ім. В.О. Сухомлинського.

4. Зміцнення фізкультурно-спортивної та оздоровчої бази МНУ імені В.О. Сухомлинського з метою створення умов збереження і зміцнення здоров'я учнів і професорсько-викладацького складу та інших працівників.

Критерії оцінки ефективності програми:

1) діяльність освітнього закладу з оздоровлення професорсько-викладацького персоналу і їх утворення в сфері здоров'язберігаючих технологій:

- частка професорсько-викладацького персоналу і студентів, регулярно проходять диспансерні огляди;

2) стан здоров'я основних учасників освітнього процесу:

- динаміка розподілу студентів за групами здоров'я в напрямку зміцнення здоров'я;

3) освітня діяльність по формуванню здорового способу життя:

- число освітніх програм і курсів за вибором, які використовуються в освітній діяльності по формуванню здорового способу життя.

**Висновки.** Очікувані результати реалізації комплексних заходів програми «здоров'язберігаючих технологій в освітньому середовищі» поширюються на всіх учасників навчально-виховного процесу, які зможуть:

- працювати в групі фахівців різних напрямків з метою вирішення проблем здоров'язбереження;

- визначати, формулювати і вирішувати завдання профілактики та збереження здоров'я населення;

- проводити експертизу існуючих технологій з позицій здоров'язбереження;

- прогнозувати наслідки напруженого характеру навчальної та трудової діяльності, стану здоров'я учасників навчального процесу.

### Література

1. Бойков А. Е. Профилактика информационной зависимости детей и подростков / А. Е. Бойков, Н. Н. Плахов // Безопасность жизнедеятельности. 2011. — № 12. С.42–45.

2. Борисов А. А. Реализация здоровьесформирующих образовательных технологий в области педагогического образования [Текст] / А. А. Борисов, Л. И. Сыромятникова, Л. П. Борисова // Молодой ученый. — 2012. — № 6. — С. 375–377.

3. Мануйлова Г. Р. Выявление условий здоровьесберегающей деятельности студентов-первокурсников педагогического вуза // Молодой ученый. — 2014. — № 2. — С. 792–794.

4. Матусевич М. С. Методические основы построения программ снижения риска наркотизации в молодежной среде (на примере муниципального образования): Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. С-Пб, 2009. — 20 с.

5. Матусевич М. С. Особенности формирования пищевых нарушений у подростков // Молодой ученый — 2013.— № 12. — С. 814–817.

6. Новожилова А. П. Методические основы построения программ снижения риска наркотизации в молодежной среде на уровне муниципального образования [Текст] / М. С. Матусевич, А. П. Новожилова // Молодой ученый. — 2012. — № 8. — С. 360–364.

## ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Попович Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

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

**Мета дослідження** – розкрити складові психологічної готовності гандболісток

**Виклад основного матеріалу.** Психологічна готовність спортсмена до змагань визначається:

- спокоем (холоднокрівністю) спортсмена в екстремальних ситуаціях, що є характерною рисою його ставлення до навколишнього середовища (до умов діяльності);
- упевненістю спортсмена у собі, у своїх силах як однієї зі сторін ставлення до себе, що забезпечує активність, надійність дій, завадостійкість;

• бойовим духом спортсмена. Як ставлення до процесу і результату діяльності, бойовий дух забезпечує прагнення до перемоги, тобто до досягнення змагальної мети, що сприяє розкриттю резервних можливостей.

Єдність цих рис спортивного характеру обумовлює стан спокійної бойової впевненості.

Основне завдання спеціальної психологічної підготовки спортсмена до конкретного змагання - створення стану його психологічної готовності до виступу в змаганнях.

Як стверджує А. Ц. Пуні, стан психологічної готовності до змагання - цілісний прояв особистості спортсмена. Воно являє собою динамічну систему, елементи якої дані в табл. 1.

Таблиця 1

### Елементи готовності спортсмена до змагань (за А. Ц. Пуні)

№ п / п	Елементи готовності	Характеристика
1	Твереза впевненість у своїх силах	Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил противника з урахуванням умов майбутніх змагань
2	Прагнення наполегливо і до кінця боротися за досягнення змагальної мети, за перемогу	Виражається в цілеспрямованості спортсмена, в його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу за досягнення мети
3	Оптимальний рівень емоційного збудження	Емоційне збудження має відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічних особливостей спортсмена, масштабом і рангу змагань
4	Висока завадостійкість	Виражається у відношенні до несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливам, проявляється в «нечутливості» до різноманітних перешкод або в активній протидії до їх негативному впливу
5	Здатність доволіно управляти своїми діями, почуттями, поведінкою	При будь-якій варіативності змагальної обстановки спортсмен повинен приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, погоджувати їх з партнерами, керувати своїми емоціями, будувати свою поведінку відповідно морально-етичним нормам

У наведеному прикладі (табл.2), практично не йдеться про терміни виконання і засоби вирішення завдань психологічної підготовки, так як їх не можна узагальнити (вони залежать від планів і програм з різних видів підготовки спортсменів, календаря змагань та інших особливостей спортивної діяльності).

Таблиця 2

## Формування стану психологічної готовності до змагання

№ п/п	Зміст підготовки	Завдання	Засоби рішення
1	Створення тверезої впевненості у своїх силах, активного прагнення до кінця боротися за досягнення кращого результату	1) збір і аналіз інформації про умови майбутнього змагання і про супротивників; 2) уточнення даних про власну підготовленості, стан і можливості; 3) визначення і формулювання мети; 4) визначення значимості змагання	Комплекс спеціальних заходів
2	Удосконалення здатності керувати своїми діями, почуттями та думками в відповідності з пропонованими умовами змагання	1) розподіл усіх програмування діяльності; 2) спеціальна підготовка до зустрічі з несподіваними перешкодами в ході змагання; 3) закріплення способів налаштувати учасників перед виконанням вправ змагань	Інтелектуальне, експериментальне уявлення майбутніх дій (варіативної), ідеомоторне підготовка. моделювання майбутніх умов змагання, аутогенне тренування, виконання змагальних вправ з обов'язковим використанням настройки
3	Створення та збереження оптимального збудження перед змаганням і вході нього	1) огороження від всіякого впливу, здатного підвищити міру значущості участі в змаганні; 2) визначення найбільш прийнятних за умовами даного змагання способів регулювання несприятливих внутрішніх стані, збереження нервнопсіхіческой свіжості; 3) визначення доцільних форм, часу і місця секундірованія	Комплекс спеціальних відновлювальних заходів
4	Відновлення психічного стану після змагання	1) відновлення психічного стану після одноразового (день змагання) участі у змаганні; 2) відновлення психічного стану після змагання	Комплекс спеціальних відновлювальних заходів

**Висновки.** На етапі занять груп спортивного вдосконалення і вищої спортивної майстерності основна увага в підготовці приділяється вдосконаленню вольових рис характеру, спеціалізованих сприйнять, складних сенсомоторних реакцій і оперативного мислення, здатності до саморегуляції, нормуванню спеціальної передзмагальної та мобілізаційної готовності, здатності до нервово-психічного відновлення. У цілорічному циклі підготовки повинен бути зроблений наступний акцент при розподілі об'єктів психолого-

педагогічних впливів: у підготовчому періоді виділяються засоби і методи психолого-педагогічних впливів, пов'язані з морально-психологічним просвітництвом спортсменів, розвитком їх спортивного інтелекту, роз'ясненням мети і завдань участі у змаганнях, змісту загальної психологічної підготовки до змагань, розвитком вольових якостей і спеціалізованих сприйнять, оптимізацією міжособистісних відносин і сенсомоторним вдосконаленням загальної психологічної підготовленості. У змагальному періоді підготовки упор робиться на вдосконалення емоційної стійкості, властивостей уваги, досягненні спеціальної психологічної готовності до виступу та мобілізаційної готовності до змагань.

### **Література.**

1. Генев Ф. Психологические особенности мобилизационной готовности спортсмена. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 215 с.
2. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 169 с.
3. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / Авксентий Пуни. – М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

## **СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Раджапов Яшар

Науковий керівник :доцент Шалар О.Г

*Херсонський державний університет*

**Актуальність.** Наукою доказано, що здоров'я людини тільки на 10–15% залежить від діяльності лікарів, медпрепаратів, на 15–20% від генетичних факторів, на 20–25% – від стану навколишнього середовища і на 50–55% – від умов і способу життя. Медики всіх часів одноставно застерігали: недостатня рухова активність підриває здоров'я, старить людину, наближує її смерть. За даними фахівців Латвійського інституту фізичної культури половина випускниць і третина випускників середньої школи мають надмірну масу тіла. Кількість жінок, котрі страждають ожирінням, в нашій країні перевищує 70%, чоловіків – 40%. Згідно М.М. Яковлеву до 60-річного віку доживають 90% худорлявих і лише 60% повних, до 70-річного віку відповідно 50% і 30%, а до 80-річного – 30% і 10%. В сучасних умовах розвитку нашого суспільства спостерігається різке зниження стану здоров'я населення і довголіття. За даними різних дослідів, лиш біля 10% молоді мають нормальний рівень фізичного стану і здоров'я, тривалість життя скоротилась на 7–9 років, в результаті знижується і виробничий потенціал суспільства. Тільки оптимальне фізичне навантаження в поєднанні з раціональним харчуванням і способом життя є найбільш ефективним попередженням багатьох захворювань і збільшення тривалості життя. Імовірно, що використання сучасних методів та засобів оздоровчого напрямку зможуть знизити рівень захворювань у людей всіх категорій віку, статі, та з іншими ознаками.

**Мета дослідження** – розкрити структуру та зміст оздоровчої фізичної культури

**Виклад основного матеріалу.** Щоб фізична культура давала позитивний вплив на здоров'я людини, необхідно дотримуватись певних правил: засоби і методи фізичного виховання повинні застосовуватись тільки такі, які мають наукове обґрунтування їх оздоровчої цінності; фізичні навантаження повинні плануватись відповідно з можливостями учнів; в процесі використання всіх форм фізичної культури необхідно забезпечити регулярність і єдність лікарського, педагогічного контролю і самоконтролю

Оздоровча фізична культура за механізмом впливу на організм поділяється на дві групи: 1) фізичне тренування і 2) активний відпочинок, кожна з яких включає в себе різні форми.

До активного відпочинку відносяться:

- гімнастика в режимі праці та навчання;
- профілактично-оздоровча гімнастика;
- туризм вихідного дня;
- мисливство, риболовля, збирання грибів;
- колективні виїзди в місця відпочинку;
- 1-2 денний відпочинок в профілакторіях;
- ранкова гігієнічна гімнастика.

До фізичного тренування відноситься:

- групи здоров'я;
- групи загальної фізичної підготовки;
- групи фізкультурно-професійно-прикладної підготовки;
- групи загартування;
- шейпінг;
- аеробіка;
- заняття в тренажерних залах;
- самостійні заняття фізичними вправами.

Оздоровче тренування, спрямоване на вдосконалення фізичного стану, і веде до :

- підвищення загальної фізичної працездатності;
- розширення резервів серцево-судинної системи;
- росту рухової підготовки;
- зменшення факторів ризику розвитку серцево-судинної патології.

Для отримання необхідного тренуючого ефекту в оздоровчому тренуванні повинні використовуватись навантаження достатньої інтенсивності (50-85% від максимального споживання кисню) і тривалості (15-90 хв) з регулярною частотою занять в тижневому циклі (не менше 2 рази в тиждень).

Система фізичної культури України перебуває у кризовому стані і не може вирішити проблем, які постають перед нею. Головними недоліками її функціонування є: недостатній обсяг рухової активності, низька якість навчального процесу в навчально-виховній сфері; руйнація управління фізкультурно-оздоровчою роботою з населенням, яке раніше здійснювалося через систему взаємодії органів житлово-комунального господарства та органів управління фізичною культурою в соціально-побутовій сфері; згорання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері; значне відставання

матеріально-технічної бази фізичної культури і спорту від реальних потреб населення, її незадовільний технічний стан та умови утримання.

**Висновки.** Для покращення фізичного здоров'я людини потрібно систематично виконувати фізичні вправи, відвідувати рекреаційні центри здоров'я, активно відпочивати, частіше подорожувати на природі, виконувати ранкову гімнастику, займатись в тренажерних залах тощо.

Беручи до уваги сучасний стан здоров'я населення в Україні і в світі, ми отримуємо данні про те, що люди в широкому загалі мають середній та низький рівень здоров'я та фізичної підготовки в останні декілька років.

Зараз активно стало набирати популярності заняття в тренажерних залах, заняття аеробікою, фітнесом, кросс-фітом, йогою, ведення здорового способу життя, правильного харчування, стало більше тренажерних залів, люди почали більше бувати на природі, вести активний відпочинок, в школах почали запроваджувати нові методи ведення уроку, тренера та вчителі з фізичної культури стали більш раціонально підходити до навчального та тренувального процесу.

### **Література**

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. - 3-е изд. доп. и перераб.- М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Волков В.М. Спортсменам об отдыхе. - М.: Физкультура и спорт, 1972.
3. Готовцев П.И. Долголетие и физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
4. Гутько И.П., Соколов В.А., Забаровский К.К. Азбука здоровья. -Мн.: Полымя, 1988.
5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей: Навч. посіб. Для фізкультурних вузів.- Л.:Штабр, 1997.
6. Линець М.М., Андрієнко Г.М. Витривалість, здоров'я, працездатність. - Львів, 1993.

## **РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Слободянюк Ольга

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет.*

**Постановка проблеми.** Здорове харчування студентської молоді – одна з найважливіших проблем сьогодення, яка формує здоров'я і добробут нації в цілому. Правильне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток організму, визначає розумовий і фізичний розвиток, оптимальне функціонування всіх органів і систем, формування імунітету та адаптаційних резервів організму [1]. В Україні актуальність проблем, пов'язаних з якістю та характером харчування, визначається низькою спроможністю більшості населення у забезпеченні повноцінного харчового раціону, стійкими порушеннями структури харчування. Неприпустимо низьким є рівень освіти населення і, зокрема, молоді з питань здорового, раціонального та лікувально-



профілактичного харчування. Аналіз останніх досліджень і публікацій [1, 2] показує, що у більшості населення порушений режим харчування, в складі меню майже відсутні перші страви, багато субпродуктів та сухих концентратів швидкого приготування, бутерброди, картопля, макаронні вироби, чай, кава, порушена кількість прийому їжі та її об'єм. У стравах переважають дешеві продукти з низькою біологічною цінністю, недостатнім є споживанням м'ясних, молочних, рибних продуктів, овочів і фруктів.

**Мета дослідження.** Встановити дієві шляхи оздоровчого впливу збалансованого харчування для покращання стану здоров'я студентів.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Згідно з останніми дослідженнями, економічна недоступність населенню натуральних харчових продуктів та намагання виробників здешевити свою продукцію за рахунок нехарчових інгредієнтів (харчових добавок) призводять до істотних змін у якості харчування всіх верств населення [2, 3, 4]. Також слід відзначити шкідливий вплив на здоров'я студентів широкого споживання ними рафінованого цукру, який у вигляді добавок є присутнім в безлічі продуктів (цукерки, тістечка, печиво, торти, солодкі напої та ін.). На його засвоєння витрачається велика кількість кальцію, що у свою чергу як би вимиває кальцій з кісткової тканини і сприяє остеопорозу. Крім того, для засвоєння білого цукру вітаміни групи В витягуються з різних органів, що призводить до виникнення їх дефіциту. А люди, зокрема молодь, страждають від нервової збудливості, розладів травлення, втоми, погіршення зору, анемії, серцевих нападів, м'язових і шкірних захворювань тощо. Також встановлено, що майже 41 % студентів не снідають, 20 % не обідають або обідають не завжди і 50 % не вечеряють або вечеряють не завжди, понад 30 % харчуються лише двічі на добу і рідко вживають гарячі страви. Щоденно споживають овочі лише 31 %, а свіжі фрукти – 22% опитаних студентів. Часто найбільша кількість їжі споживається перед сном. А дівчата часто при виборі продуктів керуються різними дієтами та модними способами схуднення, не замислюючись при цьому про наслідки. До того ж негативним фактором погіршення здоров'я студентів є шкідливі звички: в Україні палять 45 % юнаків і 35 % дівчат, 68 % юнаків і 64 % дівчат уживають алкоголь, а 13 % молоді – легкі наркотики. Правильним харчування буде тоді, коли воно збалансоване. Для рівноваги гормональної системи організму необхідно одночасно тричі на день вживати природні продукти з чотирьох груп: білки, жири, вуглеводи і некрохмалисті овочі. Білки і жири потрібні для регенерації клітин і тканин, синтезу гормонів і ферментів. Вуглеводи – в першу чергу як джерело енергії. Некрохмалисті овочі – для постачання вітамінів, мінеральних речовин і клітковини. Кожного разу до їжі бажано добавляти щось з некрахмалистих овочів, таких як селера, морква, помідори, огірки, перці, брокколи, зелений горошок, цвітна капуста та ін. Крім трьох основних прийомів їжі бажані два легких перекуси між ними. Потрібно також максимально різноманітнити свій раціон в кожний прийом їжі в тижневому меню. А різні незбалансовані «модні» дієти (голівудська, кремлівська, вегетаріанська, голодування, роздільне харчування, Аткинса та ін.) признані шкідливими для здоров'я відомими медиками в Європі і США [3, 4].

**Висновки.** Фактичне харчування більшості студентів розбалансоване за багатьма нутрієнтами. Вирішити проблему збалансованого харчування студентів в Україні можливо тільки за умови вдосконалення державної політики у соціально-економічній сфері і об'єднанні зусиль виробників харчових продуктів, працівників торгівлі, освіти, засобів масової інформації для покращання рівня здоров'я населення.

### **Література**

1. Гуліч М.П. Рациональне харчування та здоровий спосіб життя – основні чинники збереження здоров'я населення. Проблемы старения и долголетия, 2011, Т.20, N2, С. 128-132.
2. Банковська Н.В. Гігієнічна оцінка стану фактичного харчування дорослого населення України та наукове обґрунтування шляхів його оптимізації. Автореф. дис... канд. мед. наук: 14.02.01. - К.: Нац. мед. ун-т ім. О.О. Богомольця, 2008. - 24 с.
3. Жалпанова Л. Диеты, которые нас убивают. - М.: Мульти-Медиа, 2008. - 108 с.
4. Ковальков А.В. Методика доктора Ковалькова. Победа над весом. - М.: Эксмо, 2011. - 656 с.

## **ВИЗНАЧЕННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Снаговська Анастасія

Науковий керівник: доцент Литвиненко О.М.

*Миколаївський національний університет імені В.О. Сухомлинського*

**Постановка проблеми.** Сьогодні в Україні спостерігається загальна тенденція погіршення стану здоров'я населення, особливо учнів старших класів. Аналіз статистичних даних і результати різноманітних досліджень свідчать, що багато учнів починають палити, вживати алкоголь та наркотичні речовини переходячи у старші класи. Здоров'я підростаючого покоління - джерело щастя, радості і повноцінного життя батьків, вчителів, й суспільства в цілому. На сьогоднішній день в Україні турботу викликає різке погіршення стану фізичного та розумового розвитку підростаючого покоління, зниження рівня народжуваності й тривалості життя, зростання смертності, особливо дитячої, а також відсутність мотивації до збереження та зміцнення здоров'я [2, с. 15-17].

**Мета дослідження:** визначення системи здоров'язберігаючих технологій у навчальних закладах.

**Результати дослідження та їх обговорення.** У сучасній системі освіти значну увагу повинні приділяти проблемі здоров'язберігаючій технології учнів старших класів, а також комплексній програмі з формування здорового способу життя, яка повинна включати в себе різні компоненти, що допоможуть сформувати в учнів спеціальні знання, уміння, навички збереження і зміцнення здоров'я, сприятимуть розвитку їхніх комунікативних здібностей та вихованню гуманного ставлення до оточення, до самого себе та навколишнього

середовища. Здоров'я – один із основних чинників щастя, радості і повноцінного життя. Воно є не тільки особистим досягненням людини, а й суспільним багатством, одним із важливих чинників благополуччя і культурного рівня народу. У зв'язку з цим збереження та зміцнення здоров'я молоді є одним із головних завдань соціальної програми нашої держави. Для розв'язання цього завдання необхідно сформуванню у школярів стійку мотивацію до здорового способу життя, здійснити комплекс здоров'язберігаючих заходів, спрямованих на усвідомлення ними цінності свого здоров'я [4, с. 125-127].

Дослідженнями доведено, що ефективність формування здорового способу життя вимагає активного залучення учнів до здоров'язберігаючого навчального процесу, формування в них активної позиції щодо зміцнення і збереження власного здоров'я. У Концепції національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України здоров'язберігаюча діяльність загальноосвітніх закладів України має поєднувати такі форми і види роботи:

- корекцію порушень соматичного здоров'я з використанням комплексу оздоровчих та медичних заходів без відриву від навчального процесу;
- різноманітні форми організації навчально-виховного процесу з урахуванням їх психологічного та фізіологічного впливу на учнів;
- контроль за виконанням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу;
- нормування навчального навантаження та профілактику перевтоми учнів;
- розробку та реалізацію навчальних програм із формування в учнів навичок ведення здорового способу життя та профілактики шкідливих звичок;
- діяльність служби психологічної допомоги вчителям та учням у подоланні стресів, стану тривоги;
- сприяння гуманному ставленню до кожного учня;
- формування доброзичливих взаємовідносин у колективі вчителів;
- організацію та контроль за дотриманням збалансованого харчування всіх учнів школи;
- заходи, що сприяють збереженню та зміцненню здоров'я вчителів та учнів, створення умов для їх гармонійного розвитку [1, с. 50-54].

О. Ващенко виділяє наступні типи здоров'язберігаючих технологій:

- здоров'язберігаючі (створюють безпечні умови для перебування та навчання дітей у школі, сприяють створенню балансу між навчальним і фізичним навантаженнями та можливостям дитини);
- оздоровчі (дають можливість зміцнити фізичне здоров'я учнів, за допомогою рухової активності та розслаблюючих процедур);
- технології навчання здоров'ю (спрямовані на формування гігієнічних навичок, керування емоціями, профілактику травматизму);
- виховання культури здоров'я (допомагають у вихованні особистісних якостей учнів, які сприяють збереженню та зміцненню здоров'я, формуванню уявлень про здоров'я як цінність, посиленню мотивації на ведення здорового способу життя) [3, с.2-4].

З позиції сьогодення застосування здоров'язберігаючих технологій у школі сприяє підвищенню якості навчально-виховного процесу, розвитку оздоровчих

систем, формуванню у школярів стійкої мотивації на здоровий спосіб життя. Слід наголосити, що одним із основних факторів адаптації організму школярів до навчальної діяльності та успішного засвоєння знань є фізіологічна й гігієнічна складова навчального процесу. У цьому контексті важливим є раціональний розподіл навчального навантаження. Зокрема для його нормування необхідно враховувати ступінь труднощів предметів, чергувати у розкладі важкі й легші дисципліни, чергувати предмети з різними видами діяльності, залежно від рівня працездатності та ступеня підготовленості учнів учителями повинен проводитися комплекс заходів для подолання прогалин шляхом створення малих груп змінного складу тощо [5].

Здоров'язберігаючі технології реалізуються через такі напрями освітньо-виховної діяльності, такі як:

- організація навчально-виховного процесу з урахуванням його психологічного й фізіологічного впливу на організм учня; розробка навчальних програм із здоров'язбереження учнів та профілактики шкідливих звичок;
- використання комплексу оздоровчих заходів з метою покращення здоров'я школярів;
- медичний, психологічний моніторинг стану їхнього фізичного й психічного здоров'я;
- створення служби психологічної допомоги усім суб'єктам освітньої галузі щодо подолання стресів, тривожності, агресивності, озлобленості;
- формування доброзичливих і справедливих взаємин у колективі;
- контроль за дотриманням санітарно-гігієнічних норм організації навчально-виховного процесу [6, с. 31-40].

**Висновки.** На основі проаналізованого матеріалу з формування здоров'язберігаючих технологій, можна сказати, що тільки формування культури здоров'я школярів на індивідуальній основі із застосуванням здоров'язберігаючих технологій допоможе забезпечити високі показники здоров'я підростаючого покоління України, що має національне значення. Вирішення проблеми збереження здоров'я дітей та підлітків потребує прискіпливої уваги всіх зацікавлених у цьому: педагогів, медиків, батьків, представників громадськості.

Однак особливе місце та відповідальність в оздоровчій діяльності відводиться освітній системі, яка повинна й має всі можливості для того, щоб зробити освітній процес здоров'язберігаючим.

### **Література**

1. Ареф'єв В.Г. та ін. Концепція національної системи фізичного виховання учнів, учнівської і студентської молоді України // Початкова школа. – 1994. – №8. – С.50-54
2. Бурова О.Г. Культура здоров'я – складовий компонент загальної культури особистості // Матеріали Всеукр. наук.-метод. конф. «Здоров'я та освіта: проблеми та перспективи» / Гол. ред. А.Г. Рибковський. – Донецьк.: ДонДУ, 2000. – С. 15-17.

3. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О. Ващенко, С. Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – № 46. – С. 2 – 4.

4. Свириденко С.О. Активізація пізнавальної діяльності учнів у процесі формування здорового способу життя / С.О. Свириденко // Сучасні технології навчання в початковій освіті : Матер. Всеукр. наук.-практ. конф. (13-14 квітня 2006 р.) / Ред. кол. : З.Сіверс, О.Кононко, Е.Белкіна та ін. – К. : КМПУ ім. Б.Д. Грінченка, 2006. – С. 125 – 127.

5. Спиченко Г. Система роботи школи щодо збереження здоров'я учнів : [зміст, програма, очікувані результати ] // Початкова школа. – 2009. – № 2. – С. 33–38.

6. Тамарская Н. В. Управление учебно-воспитательным процессом в классе (здоровьесберегающий аспект) : Учебно-методическое пособие для учителя / Н. В. Тамарская, С. В. Русакова, М. Б. Гагина. – Калининград : Изд-во КГУ, 2002. – С. 31- 40.

## СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Суржик Віталій

Науковий керівник: доцент Стасенко О.А.

*Кіровоградський державний педагогічний університет ім.і Володимира  
Винниченка*

**Постановка проблеми.** Зміцнення та збереження здоров'я підростаючого покоління, студентської молоді, підвищення рівня їхньої фізичної підготовленості є актуальними завданнями, які стоять перед українським суспільством. Для розв'язання цієї складної і важливої проблеми передусім необхідно узгодити спосіб життя учнів та студентів із закономірностями оптимального функціонування організму, розробити активні засоби впливу на організм, дотримуватися раціонального режиму праці та відпочинку [3, с. 5].

Слід зазначити, що рівень розвитку фізичної культури і спорту в багатьох вимірах ще не задовольняє українське суспільство. В Україні не налагоджено ефективну пропаганду здорового способу життя, переваг фізичної культури і спорту. Низький рівень оздоровчої рухової активності населення, зокрема студентської молоді, стримує підвищення життєздатності систем і функцій організму людини – фундаменту профілактики захворювань.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Пильна увага суспільства до фізичного виховання і спорту у закладах освіти вимагає науково обґрунтованого підходу до управління навчальним процесом з фізичного виховання, який враховував би морфофункціональні можливості, психофізичні особливості, структуру захворюваності студентів, специфіку професійної діяльності [2, с. 5].

Принцип оздоровчої спрямованості фізичного виховання конкретизується у фізкультурно-оздоровчих технологіях, які нині інтенсивно розвиваються. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання

засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, яка розробляє й удосконалює основи методики організації фізкультурно-оздоровчого процесу [1, с. 205].

Практичним виявом фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні є різні фітнес-програми, які становлять основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп, що створюються на базі фізкультурно-спортивних організацій, а також персональних фітнес-занять [4, с. 3].

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої у рамках групових або індивідуальних (персональних) занять, можуть мати як оздоровчо-кондиційну спрямованість (зниження ризику розвитку захворювань, досягнення і підтримка належного рівня фізичного стану), так і ставити цілі, пов'язані з розвитком здібностей до розв'язання рухових і спортивних завдань на достатньо високому рівні. У першому випадку фітнес-програми орієнтовані на мету оздоровчого фітнесу, у другому – спортивно-орієнтованого або рухового.

Класифікація фітнес-програм ґрунтується: а) на одному виді рухової активності (наприклад, аеробіка, оздоровчий біг, плавання тощо.); б) на поєднанні декількох видів рухової активності (наприклад, аеробіка й бодібілдинг; аеробіка та стретчинг; оздоровче плавання й біг тощо); в) на поєднанні одного або декількох видів рухової активності й різних чинників здорового способу життя (наприклад, аеробіка й загартування; бодібілдинг і масаж; оздоровче плавання і комплекс водолікувальних відновних процедур та ін.).

У свою чергу, фітнес-програми, засновані на одному виді рухової активності, можуть бути розподілені на програми, в основу яких покладені:

- види рухової активності аеробної спрямованості;
- оздоровчі види гімнастики;
- види рухової активності силової спрямованості;
- види рухової активності у воді;
- рекреативні види рухової активності;
- засоби психоемоційної регуляції.

Різноманіття фітнес-програм не означає довільність їхньої побудови – використання різних видів рухової активності повинне відповідати основним принципам фізичного виховання.

Якою б оригінальною не була та або інша фітнес-програма, у її структурі виділяють наступні частини (компоненти), а саме:

- розминка;
- аеробна частина;
- кардіореспіраторний компонент (частина програми, орієнтована на розвиток аеробної продуктивності);
- силова частина;
- компонент розвитку гнучкості (стретчинг);
- завершальна (відновна) частина.

Наведена узагальнена структура фітнес-програми може піддаватися змінам залежно від цільової спрямованості занять, рівня фізичного стану тих, хто

займається та інших чинників. Наприклад, у фітнес-програмах, заснованих на оздоровчих видах гімнастики, розрізняють 8 цільових компонентів або блоків:

1. Підвідний (підготовка організму тих, хто займається, до заняття).
2. Аеробний (розвиток серцево-судинної і дихальної систем організму).
3. Танцювально-хореографічний (реалізація етичних мотивів та установок, розвиток координаційних здібностей).
4. Коригувальний (корекція фігури тіла і вправи силового характеру).
5. Профілактичний (профілактика різних захворювань).
6. Додатковий (розвиток спритності, гнучкості, вестибулярної стійкості).
7. Довільний (розвиток музично-ритмічних здібностей).
8. Релаксація (відновлення після занять, зняття напруження, розслаблення).

**Висновки.** Класифікація, види та структура фітнес-програм повинна бути побудована за системним принципом з урахуванням сучасних досягнень валеології, фізичної реабілітації та нетрадиційної медицини, теорії і методики фізичного виховання, фізіології спорту й фізіологічних основ фізичного виховання. З вище викладеного також слід зазначити, що аеробну частину занять оздоровчим фітнесом для студентів повинні становити доступні загальнорозвивальні або гімнастичні вправи, елементи хореографії, класичного, народного, сучасного танцю, ходьби й бігу. Логічно підібрані вправи, що освоюються з музичним супроводом без пауз пасивного відпочинку, стимулюють діяльність серцево-судинної й дихальної систем, сприяють поліпшенню постави, координації та пластичності, формуванню й розвитку найважливіших рухових якостей і навиків.

### **Література.**

1. Теорія і методика фізичного виховання: методики фізичного виховання різних груп населення [підручник] / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімпійська література, 2012. – Т. 2. – 392 с.
2. Язловецький В. С. Спортивно-масова та фізкультурно-оздоровча робота у вищій школі : навч. посібн. / В. С. Язловецький, А. Л. Турчак, Г. А. Лещенко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2014. – 300 с.
3. Язловецький В. С. Новітні технології у фізичному вихованні та спорті : навч. посібн. / В. С. Язловецький, О. В. Маркова, О. В. Язловецька. – Кіровоград : Поліграфічне підприємство «Ексклюзив-Систем», 2014. – 204 с.
4. Язловецький В. С. Основи фітнесу: навч. посібн. / В. С. Язловецький, О. В. Шевченко. – Кіровоград: РВВ КДПУ ім. В. Винниченка, 2007. – 264 с.

## **САМОСТРАХОВКА В САМБО**

Тарасова Елена

Научный руководитель: ст. преподаватель Братчиков Ю.Н.

*Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет*

**Постановка проблемы.** В системе «Самбо» имеется ряд методически разработанных способов как самостраховки, так и страховки противника. Наиболее распространенные виды борьбы (финско-французская) ограничивают

страховку лишь устройством мягких матов (ковров), причем они только предохраняют от повреждений при бросках, где требуется не бросать противника, а «класть», т. е. опускать на ковер. Однако, это не обеспечивает борцов от повреждений.

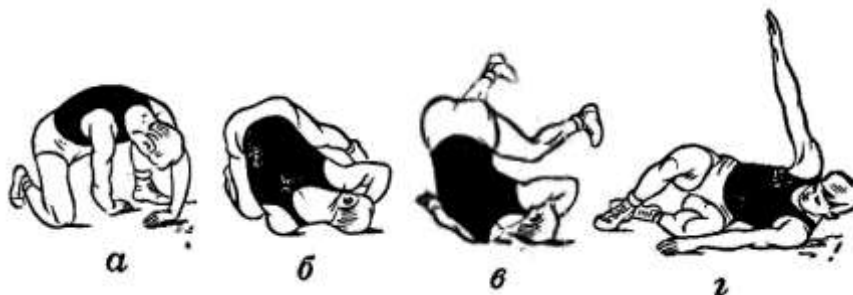


Рисунок 1.

Борец в пылу схватки, стремясь оказаться победителем, допускает броски, оставаясь в стойке или, наоборот, падает на противника, нанося зачастую повреждения. Нужно научиться делать прием так, чтобы дозировка боли была не выше границ, требуемых обстановкой жизненного столкновения или тренировочного занятия.

**Результаты исследований.** Первое, с чего нужно начать освоение борцовской техники, — приемы самостраховки при падении. Падать придется много, а занятие это невеселое, если падать ты не умеешь. Чтобы избежать травм и массы неприятных ощущений, нужно научиться падать правильно. То есть с наименьшими потерями для организма. Умение падать пригодится и на улице, не только на тренировках в зале.

Главное при любом падении — сгруппироваться и погасить удар. Добиться этого можно тремя путями:

- Использовать руки и ноги в качестве амортизаторов.
- Уменьшить энергию падающего тела за счет переката.
- Нанести встречный резкий удар по коврику всей поверхностью прямых рук — удар от падения гасится таким образом встречным ударом.

Еще один важный момент: при падении нужно задержать дыхание. Обязательно. Падение на выдохе, и еще хуже — на вдохе, обеспечит тебе довольно неприятные ощущения.

Основное правило при занятиях по «Самбо» это научить обучающегося самостраховаться. Достаточно новичку не пройти предварительного курса при самостраховке, чтобы стать жертвой неосторожной работы [1].

Самостраховка в «Самбо» заключается в том, чтобы при падении на спину и на бок во-время сгруппироваться. Такое положение предохраняет тело от удара, который совершенно неизбежен при распластанном падении на ковер. Для большей самостраховки при падении на спину или на бок можно использовать удары ладонью по коврику.

Эти удары при падениях на бок одной руки, а при падении на спину — обеими руками, в силу того, что они производятся вытянутой напряженной рукой раньше, чем тело коснулось коврика, принимают на себя всю тяжесть силы



удара. Тело при такой страховке руками падает легко и безболезненно. Это очень важно особенно для головы, так как при падении она может находиться в откинутах положении (назад) под угрозой удара затылком о ковер. Но здесь уместно отметить, что мягкость ковра, имеющая первостепенное значение при бросках финско-французской борьбы, для «Самбо», в смысле предохранения от повреждения конечностей тела, большой роли не играет. Для «Самбо» рекомендуется полужесткий ковер, чтобы тренировку приблизить к жизненным условиям.

Страховка в «Самбо» заключается в удержании противника за костюм, за руки в момент падения. Удержание руки противника во время приема, не связанного с падением ради приема, страхует падающего от броска противника от удара спиной или затылком о ковер. Удержание руки противника в своей руке необходимо для того, чтобы во всякую минуту после броска можно было перейти на тот или иной прием [3].

Страховке в системе «Самбо» способствует, таким образом, также костюм, в котором проводятся занятия, так как все захваты в большинстве своем делаются за одежду, в меньшинстве - за тело. Бросать без страховки преднамеренно или делать болевой прием, не страхуя себя и в особенности противника, нельзя, так как возможны повреждения. Это можно наблюдать при недостаточной опытности обучающегося или при полном незнании правил страховки.

Опытный самбист при переходе к концу приема, зная бесполезность сопротивления, обычно говорит «да»-«да» или отхлопывает ладонью по коврику или по самому противнику. Менее опытный старается перетерпеть боль, но в конечном счете сдается.

Некоторые опасаются, что осторожная работа приведет к плохой привычке - работать также со страховкой и при жизненном применении приемов. Но это не так. При изучении страховки и само страховки одновременно воля и мышечное чувство воспитываются в сторону умения дозировать боль. При этом сама дозировка всегда исходит из конкретной обстановки жизненного применения. Но даже приемы, проведенные в жизнь со страховкой, все же делают противника на некоторое время неспособным к сопротивлению, причинив ему боль и повреждение.

Основной страховкой от повреждений является методически правильное и умелое проведение преподавателем урока [2].

**Выводы.** Во избежание каких-либо ушибов и повреждений в борьбе самбо применяются специальные способы страховки партнера и само страховки, Эти же цели преследуют правильная организация места занятия, правильная методика обучения и точное соблюдение правил соревнований.

#### **Литература.**

1. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Нападение. – Москва. Физкультура и спорт, 1982.
2. Рудман Д. Л. Самбо. Техника борьбы лежа. Защита. – Москва. Физкультура и спорт, 1983.
3. Харлампиев А. А. Система самбо. – Москва. ФАИР-ПРЕСС, 2004.

4. Чумаков Е. М. Сто уроков борьбы самбо. – Москва. Физкультура и спорт, 1977.

## **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ**

Тимченко Альона

Науковий керівник: доцент Кулаков Ю.Є.

*Миколаївський національний університет ім. В.О.Сухомлинського*

**Актуальність.** Результати наукових досліджень засвідчили, що між фізичним навантаженням, добовою руховою активністю й здоров'ям людини існує тісний взаємозв'язок. Із цієї проблеми в науковій літературі наявний значний фактичний матеріал [1].

Визначення терміну «рухова активність» включає в себе суму рухів, які виконує людина в процесі своєї життєдіяльності. Рухова активність – невід'ємний компонент життєдіяльності людини, що виявляється у виконанні певної кількості рухових дій. Вона визначається соціально-економічними й культурними чинниками, залежить від віку та виду занять, індивідуальних, психологічних, фізичних і функціональних особливостей, кількості вільного часу й характеру його виконання, наявності спортивних споруд і місць відпочинку, а також від кліматогеографічних умов, що сприяють активному відпочинку [2].

Комплексна програма з фізичної культури, прийнята в нас, передбачає, крім трьох навчальних уроків на тиждень, додаткові й факультативні заняття. Згідно з нею, діти повинні близько двох годин щоденно займатися фізичними вправами. Однак фактично загальноосвітня школа не може забезпечити необхідний обсяг рухової активності не перевищує 3-4 год на тиждень, що становить лише 30% гігієнічної норми [8].

Численними науковими дослідженнями [5] доведено, що фізичний стан і здоров'я людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності. Рухова активність доцільно розглядати також як важливий чинник збереження високої не лише фізичної, а й психічної працездатності людини. Вона не лише засіб здійснення рухової функції, а й має загальне біологічне значення [2].

**Мета статті:** вивчити особливості та вплив рухової активності на здоров'я підлітків.

**Виклад основного матеріалу.** Емпіричні дані свідчать, що природна потреба в рухах учнів загальноосвітніх навчальних закладів починає помітно знижуватися у середніх класах, а в старших класах все більша кількість школярів вже не виявляють бажання займатися фізичними вправами [7, 9, 10]. Тому дуже важливо своєчасно сформувати в дітей потребу в систематичній фізичній активності.

За А.Г. Сухаревим, нині руховий режим учнів початкових класів у тижневому циклі становить всього 3-4 години при нормі 20-22. Добові потреби в рухах підлітків задовольняються на 18-22%, а тому й дефіцит складає приблизно 80%.

За ієрархією компонентів рухової активності в підлітків переважає спеціально-організована рухова активність за рахунок форм фізичного виховання в сім'ї. Виявлено, що індекс добової рухової активності дівчат дорівнює  $31,65 \pm 0,62$  бала, натомість у хлопців він вищий і становить  $32,65 \pm 0,65$  бала. Спеціально організована рухова активність, яка включає різні форми занять фізичними вправами, обмежуються 40 хвилинами на добу в основній частини школярів.

У наукових працях подано відомості про зв'язок між руховою активністю й рівнем фізичної підготовленості та працездатності [2, 4]. Під час визначення оптимальної рухової активності доцільно дотримуватися такої послідовності:

1. Пошук загальних закономірностей, що визначають раціональну норму рухової активності.
2. Розробка рекомендацій з організації й методик проведення різних форм занять (організаційних і самостійних, індивідуальних та групових);
3. Розробка рекомендацій з організації й проведення спеціальних форм занять у режимі праці та вільного часу залежно від характеру праці.

О.Д. Швай розробив методичні рекомендації та організаційно-методичні положення про вдосконалення індивідуальних режимів рухової активності школярів залежно від віку, статі, соціальних умов проживання, геокліматичних умов навколишнього середовища, індивідуальних нахилів і мотивацій. Вченим запропоновано класифікацію видів рухової активності дітей, яка дає змогу визначити місце організованих і неорганізованих форм фізичного виховання та алгоритм термінового контролю за характером внутрішніх змін організму дитини, який ґрунтується на застосуванні розробленого апаратно-програмного комплексу для кількісного вимірювання параметрів рухової активності.

М.П. Горобей розробив і впровадив у практику методичні рекомендації щодо активізації рухової діяльності учнів класів у режимі продовженого дня [4].

У процесі дослідження І.О. Когут [6] з'ясував, що середні добові енерговитрати школярів 6-7 років становлять у різних типах шкіл 2530-2990 ккал та перебувають у межах фізіологічної норми. Однак діапазон цієї «норми» становить близько 500 ккал, що значно відіграє руховий режим першокласників, особливо за компонентами інтенсивності рухової активності. Так, залежно від умов організації, кількості видів і форм занять фізичними вправами у школах обсяг рухової активності «середньої» й «високої» інтенсивності перебуває в діапазоні 12,4 й 18,8 % від загального часу доби. Відрізняється режим дня школярів і базовим компонентом рухової активності, до якого належать сон (вночі та вдень). У школах, де відсутні кімнати відпочинку, на час добового сну припадає на 30-40 хв менше.

Кроком до розв'язання проблеми підвищення рухової активності учнів була спроба впровадження додаткового уроку футболу в навчально-тренувальний процес школи. У зв'язку з цим було проведено досліджування ефективності застосування футболу як засобу оздоровлення дітей шкільного віку. На основі результатів вивчення впливу занять футболом в умовах спортивного інтернату на хлопців 11-17 років показана ефективність футболу

як одного із засобів покращення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів. У юних футболістів спортивного інтернату виявлено низку особливостей морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та фізичної працездатності порівняно з нетренованими однолітками, визначено періоди їх інтенсивного зростання.

С.М. Дмитренком розроблено методику використання різних рухових режимів молодших школярів у поєднанні з медико-біологічними засобами в умовах підвищеної радіації [5].

Н.С. Войнаровська [3] обґрунтувала засоби розвитку рухової активності дівчат 5-9 класів у загальноосвітніх навчальних закладах засобами ритмічної гімнастики. Зміст і спрямованість занять ритмічною гімнастикою в урочних і позаурочних формах фізичної культури визначаються оздоровчими, освітніми і розвивальними завданнями.

**Висновок.** Чітко регламентоване фізичне навантаження, яке задовольняє біологічну потребу в рухах і відповідає функціональним можливостям організму визначає оптимальний руховий режим. Рухова активність учнів загальноосвітніх навчальних закладів складається з різноманітних форм занять фізичними вправами (урок фізичної культури, позакласна й позашкільна спортивно-масова діяльність). Урок фізичної культури, як основна форма фізичного виховання учнів спрямований на розв'язання в першу чергу освітніх завдань. Підвищення спортивної підготовленості учнів, реакція в більшій мірі реалізується засобами позакласної та позашкільної роботи. Тому важливо розвивати різні форми фізкультурно-оздоровчих та спортивних занять учнів.

### **Література.**

1. Альошина А. І. Формування вертикальної стійкості тіла дітей 9–12 років на уроках фізичної культури : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення” / Альошина Алла Іванівна ; Волин. держ. ун-т імені Лесі Українки. – Луцьк, 2000. – 20 с.

2. Васкан І.Г. Значення рухової активності в способі життя школярі / І.Г. Васкан // Освітній простір. Глобальні, регіональні та інформаційні аспекти : наук.-метод. журн. – 2014. - №4 (18). – С. 136-140.

3. Войнаровська Н. С. Розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.02 «Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я)» / Н. С. Войнаровська. – Луцьк, 2011. – 20 с.

4. Горобей М. П. Педагогічні умови активізації рухової діяльності молодших школярів у режимі продовженого дня : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук : спец. 13.00.01 “Теорія та історія педагогіки” / М. П. Горобей. – К., 1994. – 21 с.

5. Дмитренко С. М. Вплив різних рухових режимів на фізичний стан молодших школярів, які проживають у зоні підвищеної радіації [Текст] : Автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 / Дмитренко Світлана Миколаївна ; Волинський держ. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк, 1998. - 18 с.

## БОЛЬ В ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ У СПОРТСМЕНОВ

Шевченко Иван

Научный руководитель: Перебейнос В.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Боль в пояснице является довольно распространенной проблемой у людей, занимающихся спортом и физическими упражнениями. Точная распространенность боли в области поясницы у спортсменов неизвестна, но по данным разных исследований 10-40% профессиональных спортсменов испытывают постоянные или рецидивирующие боли в спине. Очень часто спортсмены скрывают наличие поясничной боли и продолжают свою спортивную деятельность без каких-либо изменений. В профессиональном спорте боль в пояснице является наиболее частой причиной временной нетрудоспособности спортсменов и преждевременного прекращения активной спортивной деятельности.

Чаще всего у спортсменов встречается растяжение связочно-мышечного аппарата позвоночника. Этот диагноз обычно выставляется, после того, как исключены любые другие причины болевого синдрома. Эти повреждения редко требуют каких-либо лечебных мероприятий, и достаточно быстро проходят самостоятельно.

Также существует множество других причин. Например, юные спортсмены могут испытывать боли в пояснице из-за деформаций позвоночника типа юношеского кифоза Шойермана или сколиоза. Эти проблемы обычно не связаны со спортивной активностью. Но они могут привести к снижению спортивных результатов и невозможности выполнять отделенные нагрузки.

**Цель исследования** заключается в изучении распространенности проблемы болей в спине у спортсменов, занимающихся различными видами спорта.

**Результаты исследований.** Для определения распространенности болей в спине среди спортсменов, занимающихся различными видами спорта, был проведен опрос спортсменов на предмет существования у них болей в области спины и поясничной области.

В результате проведенного опроса были получены следующие данные (табл. 1).

Также можно отметить, что процент пловцов, жалующихся на боль в спине был самым низким. Причиной этому служит то, что во время плавания работают и укрепляются все группы мышц. Нагрузка на позвоночник в воде минимальна, а движения мягкие. Плавание укрепляет мышечный корсет позвоночника, повышает общий тонус организма, способствует сбрасыванию лишнего веса и получению большого заряда энергии и положительных эмоций. В связи с тем, что во время плавания столкновения и удары в спину происходят очень редко, то травмы во время плавания также крайне редки. Исходя из этого плавание считается идеальным видом спорта при наличии заболеваний

позвоночника, а также для их профилактики. Но следует учитывать то, что прыжки в воду, в частности прыжки головой вниз и особенно в природные водоемы могут наоборот привести к серьезным травмам. Нырание головой в природных водоемах крайне опасно, поскольку при малой глубине или наличии подводного препятствия есть достаточно большой шанс получить серьезную травму шеи или позвоночника вплоть до инвалидизации и смертельного исхода [2].

*Таблица 1*

<b>Вид спорта</b>	<b>Количество опрошенных спортсменов</b>	<b>Количество спортсменов, постоянно или периодически испытывающих боли в спине</b>	<b>Процент спортсменов, испытывающих боли в спине</b>
Спортивная ходьба	51	9	17,65%
Плавание	67	6	8,96%
Борьба	70	61	87,14%
Бросание копья	53	49	92,45%
Футбол	77	58	75,32%
Хоккей	58	40	68,97%
Теннис	50	8	16%

Также был отмечен низкий процент жалоб на боли в спине у спортсменов, которые занимаются теннисом и спортивной ходьбой. Причиной таких результатов стали те факты, что теннис способствует развитию гибкости позвоночника и крепости мышц спины и даже может быть рекомендован в периоды спокойного течения болезни. Но в то же время нужно всегда помнить, что для людей страдающих заболеваниями позвоночника, занятия теннисом уже чреватые неприятными последствиями, так как во время игры спортсменам приходится резко поворачивать туловище в различные стороны, как по оси позвоночника, так и совершая различные наклоны во все стороны, что, без сомнения, может спровоцировать обострение болезни [1].

Что касается спортивной ходьбы, то здесь также процент жалующихся на боли в спине был достаточно низким так как при спортивной ходьбе тренируются мышцы не только нижней, но и верхней половины тела, особенно мышцы спины, плеч и рук. В связи с тем, что в спортивной ходьбе, в отличие от бега, ступня не ударяется о землю, то риск травм при занятиях спортивной ходьбой минимален. По некоторым данным, при беге на ступню приходится нагрузка в три раза превышающая массу тела, а при спортивной ходьбе эта нагрузка снижается наполовину. Если при ходьбе сохранять правильную осанку, снижается также риск появления болей в спине. Спортивная ходьба не только поддерживает и укрепляет позвоночник, но и снижает риск возникновения различных заболеваний сердца. Некоторые проведенные ранее исследование показали, что у женщин, занимавшихся ходьбой от одного часа до трех часов в неделю, снижалась вероятность развития ишемической болезни

сердца и инфаркта миокарда на 30% по сравнению с женщинами, которые вели сидячий образ жизни. К тому же у женщин, занимавшихся ходьбой 3 часа в неделю, вероятность развития заболеваний сердца снижалась на 35%. Ходьба в течение 5 и более часов в неделю снижает данный риск уже на 40% [3].

Самый высокий процент жалоб на боли в спине был отмечен у спортсменов, которые занимаются метанием копья. Причиной такого результата стал тот факт, что метание копья связано с очень большими нагрузками на позвоночник. По той же причине процент жалоб на боль в спине был достаточно высоки у спортсменов, занимающихся борьбой.

Также высокий процент спортсменов, столкнувшихся с проблемой боли в спине, был установлен в группе футболистов. Основной причиной данного явления служат многочисленные столкновения, падения и травмы в процессе игры. Что существенно увеличивает риск возникновения травм позвоночника.

**Выводы.** Таким образом, спортсменам, которые занимаются такими видами спорта, которые оказывают большую нагрузку на спину и позвоночник, должны уделять большое внимание состоянию спины и при возникновении любых болезненных ощущений обязательно вовремя обращаться за медицинской помощью для предотвращения возникновения серьезных проблем с позвоночником, которые могут стать причиной вынужденного ухода спортсмена из спорта и прекращения тренировок. Наиболее безопасными для позвоночника видами спорта оказались плавание, теннис и спортивная ходьба. В то время как наиболее опасными оказались борьба, бросание копья и футбол. В случае отсутствия критической запущенности заболевания, большей части спортсменов понадобилось около 3 месяце на полное восстановление.

#### **Литература.**

1. Котешева, И. Боли в спине и суставах. Что делать? / И. Котешева. - М.: Рипол Классик, 2010. - 583 с.
2. Подчуфарова, Е. В. Боль в спине / Е.В. Подчуфарова, Н.Н. Яхно. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. - 368 с.
3. Якобсон, В. И мы - спортсмены / В. Якобсон. - М.: Малыш, 1981. – 202 с.

## **ОЦІНКА РІВНІВ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТСМЕНІВ-СТРІЛЬЦІВ**

Шорик Євгеній

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

*Херсонський державний університет*

**Постановка проблеми.** Підготовка спортсмена складається з декількох гілок процесу спортивного вдосконалення: технічної, психологічної, фізичної, теоретичної та тактичної. Дані сучасної науки і практики свідчать про нерозривність діалектичного зв'язку, єдності і взаємозумовленості всіх складових спортивної діяльності, що становлять основу всебічної підготовки спортсменів. Питання полягає в тому, який з процесів відіграє вирішальну роль

у підготовці представників конкретного виду спорту, на якому етапі тренувань слід віддати перевагу тому чи іншому напрямку підготовки.

Питання теоретичної, технічної та тактичної підготовки стрільців-спортсменів досить повно і всебічно розглянуті в методичній літературі. Однак проблеми фізичної та психологічної підготовки висвітлені недостатньо. У той же час високий рівень фізичної і психологічної підготовленості стрільців-спортсменів є найважливішою умовою їх успішних виступів на змаганнях.

Психологічна підготовка вирішує завдання формування і вдосконалення необхідних для спортсмена властивостей особистості (ідейна спрямованість, світогляд, різноманітність інтересів, моральні та емоційно-вольові риси характеру).

Крім того, психологічна підготовка спортсменів передбачає поступовий розвиток та доведення до високого рівня досконалості спеціальних функцій і психологічних якостей, а також розвиток здібностей до витрати необхідних вольових зусиль і формування особистості спортсмена. В цілому психологічну підготовку спортсменів можна охарактеризувати як систему заходів, спрямованих на подальше вдосконалення розвинених раніше спеціальних психологічних функцій і якостей, збереження на ефективному рівні вольових зусиль, всемірне виховання високорозвинених моральних якостей спортсменів.

Психологічна підготовка спортсменів знаходиться ще не на належному рівні, існує певна недосконалість самої психологічної науки, яка ще не має достатньо конкретних теоретичних (концептуальних) меж поля своєї діяльності.

Вдосконалення психологічних знань допомогло б зрозуміти, передбачати і контролювати різні психічні прояви, детерміновані зовнішніми змагальними ситуаціями.

**Мета дослідження:** оцінити рівень прояву психічних процесів спортсменів-стрільців.

**Організація та методи дослідження.** Дослідження проводилося на базі стрілецького тирю Херсонського вищого училища фізичної культури. В експериментальній частині приймали участь стрільці с гвинтівки та пістолету у кількості 10 осіб. Всі учасники дослідження мають достатню спортивну кваліфікацію: II та I розряду, кандидата у майстри спорту (КМС) та майстра спорту (МС).

Відповідно до поставлених завдань дослідження проводилося поетапно. Кожен з етапів вирішував специфічні завдання і мав свої особливості.

Було проведено тестування для визначення:

- емоційної збудливості та врівноваженості спортсменів, за допомогою тесту-опитувальника Б. Н. Смирнова;
- психофізіологічних показників за комп'ютеризованою версією В.С. Ашаніна [2];
- властивості нервової системи стрільців за допомогою теплінг-теста Є.П.Ільїна.

**Результати дослідження та їх обговорення.** За результатами отриманих даних, що наведені у таблиці 1, у більшості досліджуваних спостерігається



середній та сильний тип нервової системи. Темп роботи наростає до максимального в перші 10-15 с., а в подальшому він трохи знижується до вихідного рівня. Ці показники дають змогу з впевненістю говорити, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменів може проходити тривалий час на досить високому рівні. Саме цей забезпечує кращий результат.

Середній показник у спортсменів зі спортивною кваліфікацією майстер спорту становить 5,97 мс. Кандидати у майстри спорту та спортсмени с другим розрядом відповідно 5,22 мс.

Таблиця 1

### Функціональний стан центральної нервової системи

Показники	Спортивна кваліфікація	
	МС	КМС та ін.
Тепінг-тест, мс	5,97	5,22
Проста реакція на світловий подразник, мс	228	215,5
Проста реакція на звуковий подразник, мс	597	541,5

Отримані дані щодо сенсомоторної реакції на світло та звук свідчать про достатній рівень показників у кожного з досліджуваних. Різниця у результатах досить незначна і вказує на високий рівень реакції як у майстрів спорту, так і у більш молодших обстежуваних. Ці показники дають змогу спортсменам у різних ситуаціях досить швидко реагувати на буд-який сигнал. У змагальній діяльності це дозволяє зробити влучний постріл при поганих умовах.

За результатами показників таблиць Шульте спостерігається середній рівень швидкості сприйняття інформації зоровою сенсорною системою та довільний рівень уваги. Отримані дані наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

### Психомоторні показники кваліфікованих спортсменів

Показники в балах	Спортивна кваліфікація	
	МС	КМС та ін.
Ефективність роботи	60,2	45,3
Ступінь впрацювання	1,05	1,10
Психічна стійкість	1,019	0,903

Ефективність роботи спортсменів на досить невисокому рівні, що може бути зумовлено рядом зовнішніх факторів при проходженні тестів.

Показник впрацювання свідчить про високий рівень психічних процесів. Це дає змогу спортсменам затрачувати менше часу на підготовку та включення у основну роботу. Завдяки цьому стрільці можуть добре орієнтуватися у складних та критичних ситуаціях, коли необхідно прийняти термінове рішення.

Рівень психічної стійкості досліджуваних знаходиться на високому рівні. Цей показник займає одне з головних місць у спортивній діяльності стрільців. Саме завдяки таким високим результатам, досліджувані мають відповідні спортивні кваліфікації.

Психічна стійкість дозволяє їм підтримувати продуктивне функціонування психіки у короткочасній та довгочасній критичній ситуації.

**Висновки.** На основі отриманих даних щодо психічної сфери досліджуваних можна зробити висновок, що ці показники знаходяться на достатніх рівнях для прояву високих спортивних результатів та подальшого вдосконалення майстерності. Проте спостерігались також значні відхилення у сторону збудження та гальмування, що в свою чергу не заважає прояву високих результатів.

#### **Література.**

1. Ашанин В.С. Компьютерные тесты оценки когнитивных способностей спортсменов / В.С. Ашанин // Слобожанський науково-спортивний вісник. - 2002. - № 5. - С. 164-166.
2. Бабушкин Г. Д. Общая и спортивная психология / Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. - Омск: СибГАФК, 2000. - 192 с.
3. Ильин Е.П. Психология спорта / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2002. – 456 с.
4. Юрьев А. А. Шаровая спортивная стрельба / А.А. Юрьев - М. : Физкультура и спорт, 1973. - 432 с.

## РОЗДІЛ 4

### ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ

#### ОСНОВЫ ЗАКАЛИВАНИЯ

Аненко Катерина

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников Е.К.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Любое совершенствование – это длительная тренировка. Следовательно, закаливание – это своеобразная тренировка защитных сил организма, подготовка их к своевременной мобилизации. Закаливание не лечит, а предупреждает болезнь, и в этом его важнейшая профилактическая роль. Закаленный человек легко переносит не только жару и холод, но и резкие перемены внешней температуры, которые способны ослабить защитные силы организма. Главное же заключается в том, что закаливание приемлемо для любого человека, т.е. им могут заниматься люди любых возрастов независимо от степени физического развития. Закаливание повышает работоспособность и выносливость организма. Закаливающие процедуры нормализуют состояние эмоциональной сферы, делают человека более сдержанным, уравновешенным, они придают бодрость, улучшают настроение. Как считают йоги, закаливание приводит к слиянию организма с природой.

**Результаты исследований.** Закаливание – это, прежде всего, умелое использование совершенных, созданных тысячелетней эволюцией физиологических механизмов защиты и адаптации организма. Оно позволяет использовать скрытые возможности организма, мобилизовать в нужный момент защитные силы и тем самым устранить опасное влияние на него неблагоприятных факторов внешней среды. Приступая к закаливанию, следует придерживаться следующих принципов:

1. Систематичность использования закаливающих процедур. Закаливание организма должно проводиться систематически, изо дня в день в течение всего года независимо от погодных условий и без длительных перерывов.

2. Постепенность увеличения силы раздражающего воздействия. Закаливание приносит положительный результат лишь в том случае, если сила и длительность действия закаливающих процедур будут наращиваться постепенно.

3. Последовательность в проведении закаливающих процедур. Необходима предварительная тренировка организма более щадящими процедурами. Начать можно с обтирания, ножных ванн, и уж затем приступить к обливаниям, соблюдая при этом принцип постепенности снижения температур.

4. Учет индивидуальных особенностей человека и состояния его здоровья. Закаливание оказывает весьма сильное воздействие на организм, особенно на людей, впервые приступающих к нему. Важным фактором оценки эффективности закаливания является и самоконтроль. Самоконтроль

проводится с учетом следующих показателей: общее самочувствие, масса тела, пульс, аппетит, сон.

5. Комплексность воздействия природных факторов. К естественным факторам внешней среды, которые широко применяются для закаливания организма, относятся воздух, вода и солнечное облучение. Выбор закаливающих процедур зависит от ряда объективных условий: времени года, состояния здоровья, климатических и географических условий места жительства. Наиболее эффективным является использование разнообразных закаливающих процедур, отражающих весь комплекс естественных сил природы, ежедневно воздействующих на человека. Эффективность действия закаливающих процедур значительно повышается, если их сочетать с выполнением спортивных упражнений. При этом важно добиваться, чтобы величина нагрузок на организм была также различной.

Закаливание воздухом. Более выраженное действие оказывают прохладные и умеренно холодные воздушные ванны. Принимая с целью закаливания все более прохладные воздушные ванны, мы тем самым тренируем организм к низким температурам внешней среды путем активации компенсаторных механизмов, обеспечивающих терморегуляторные процессы. В результате закаливания в первую очередь тренируется подвижность сосудистых реакций, выступающих в роли защитного барьера, охраняющего организм от резких перепадов внешней температуры.

Воздушные процедуры с целью закаливания могут применяться либо в виде пребывания одетого человека на открытом воздухе (прогулки, спортивные занятия), либо в виде воздушных ванн, при которых происходит кратковременное действие воздуха определенной температуры на обнаженную поверхность тела человека.

Закаливание солнцем. Солнечные инфракрасные лучи обладают ярко выраженным тепловым действием на организм. Они способствуют образованию дополнительного тепла в организме. В результате этого усиливается деятельность потовых желез и увеличивается испарение влаги с поверхности кожи: происходит расширение подкожных сосудов и возникает гиперемия кожи, усиливается кровоток, а это улучшает кровообращение во всех тканях организма. Инфракрасное облучение усиливает влияние на организм УФ радиации. УФ лучи оказывают преимущественно химическое действие. УФ облучение обладает большим биологическим эффектом: оно способствует образованию в организме витамина D, который оказывает выраженное антирахитное действие; ускоряет обменные процессы; под его влиянием образуются высокоактивные продукты белкового обмена – биогенные стимуляторы. УФ лучи способствуют улучшению состава крови, обладают бактерицидным действием, повышая тем самым сопротивляемость организма по отношению к простудным и инфекционным заболеваниям; они оказывают тонизирующее действие практически на все функции организма.

Закаливание водой. Обтирание – начальный этап закаливания водой. Его проводят полотенцем, губкой или просто рукой, смоченной водой. Обтирание производят последовательно: шея, грудь, спина, затем вытирают их насухо и

растирают полотенцем до красноты. После этого обтирают ноги и также растирают их. Вся процедура осуществляется в пределах пяти минут. Обливание – следующий этап закаливания. Для первых обливаний целесообразно применять воду с температурой около + 30°C, в дальнейшем снижая ее до + 15°C и ниже. После обливания проводится энергичное растирание тела полотенцем. Душ – еще более эффективная водная процедура. В начале закаливания температура воды должна быть около +30-32°C и продолжительность не более минуты. В дальнейшем можно постепенно снижать температуру и увеличивать продолжительность до 2 мин., включая растирание тела. При хорошей степени закаленности можно принимать контрастный душ, чередуя 2-3 раза воду 35-40°C с водой 13-20°C на протяжении 3 мин. Регулярный прием указанных водных процедур вызывает чувство свежести, бодрости, повышенной работоспособности. При купании осуществляется комплексное влияние на организм воздуха, воды и солнечных лучей. Начинать купания можно при температуре воды 18-20°C и 14-15°C воздуха.

**Выводы.** Оздоровительное значение воздушных, солнечных ванн, водных процедур, несомненно. Закаленные люди меньше болеют, легче переносят заболевания. Доступность средств закаливания заключается в том, что они всегда под рукой, главное в том, что можно использовать в том или ином виде, в любое время года, в любых условиях. Они не требуют сложной аппаратуры и специальных кабинетов; способы их применения в умелых руках не представляют затруднений.

#### **Литература.**

1. Артюхова Ю. «Как закалить свой организм»/Ю.Артюхова Изд. «Харвест» Минск 1999.-С24.
2. Ильинич В.И. «Физическая культура студента»/В.И.Ильинич Изд. «Гардарики» Москва 2000.-С137.
3. Попов С.Н. «Лечебная физическая физкультура»/С.Н.Попов Изд. «Физкультура и спорт» Москва 1978.-С.11-13.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ В БОКСЕ**

Бобир Артур

Научный руководитель: преподаватель Хубиашвили Г.Г.

*Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Бокс является единоборством, сохранившим в себе традиции бескомпромиссных кулачных поединков, которое закаляет не только тело, но и дух, способствует развитию оптимального уровня самообороны в различных бытовых ситуациях и воспитывает прежде всего сдержанность и порядочность.

**Целью** данной статьи является исследование организации самостоятельной работы студентов в боксе.

**Результаты исследования.** Бокс — это контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта.

Бокс — это вид единоборства, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов.

Оптимальный возраст для начала занятий боксом — 12-13 лет.

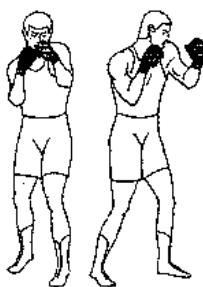
Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге [3].

Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

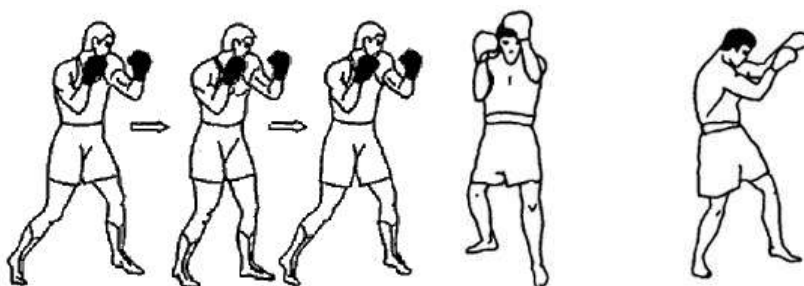
С самого начала развития любительского бокса его правила исключали свойственную профессиональному боксу грубость и жестокость.

В любительском боксе в отличие от профессионального правила состязании предусматривают тщательную охрану здоровья участников. В них исключены опасные приемы, вес перчаток увеличен до 250 г каждая с целью ослабить действие ударов; бой останавливается при явном преимуществе одного из противников. Предусмотрены и другие условия, смягчающие суровость боксерского поединка.

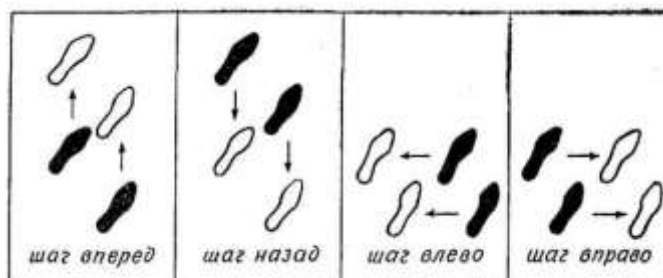
Занятия боксом начинаются с изучения стойки:



специальных технических приемов ведения боя — атакующих и защитных действий:



передвижений, обманных движений (финтов):



Главные атакующие действия — удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия — подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения — финты — выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем.

Разнообразные тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости.

Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания [1].

Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств.

Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости — способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец от условных боев поднимается к соревнованию на ринге [2].

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы.

Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека [3].

**Выводы.** Бокс – древнее единоборство, которое требует многих лет усердных тренировок и тела и духа для того, чтобы боец достиг успеха. Современный профессиональный бокс сочетает в себе элементы спорта, бизнеса и шоу.

#### **Литература.**

1. Градополов К. В. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и Спорт, 1964. – С. 10.
2. Градополов К. В. Бокс. – М.: Физкультура и Спорт, 1938.
3. Ковтик А. Н. О развитии панкратиона. – Минск: АФВиС, 2004. – С. 105–107.
4. Олизова В. Люди и игры. – М.: Физкультура и Спорт, 1985.
5. Романенко М.И. Бокс. М.: Физкультура и Спорт, 1974.

## **МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ**

Бобир Артур

Научный руководитель: преподаватель Хубиашвили Г.Г.

*Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет*

**Постановка проблемы.** В силу универсальности волейбола как средства физического воспитания упражнения из его арсенала в той или иной мере применяются практически во всех формах физического воспитания,



предусмотренных комплексной программой по физической культуре. Выбор средств здесь весьма широк: от отдельных упражнений и подготовительных к волейболу игр до двусторонней игры и соревнований по волейболу.

**Цель:** проанализировать доступность методики проведения занятий по волейболу.

**Результаты исследований.** Основная форма занятий с начинающими групповой урок. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Продолжительность подготовительной части 15-25 мин., основной-90-100 мин., заключительной - 5 мин. Цель подготовительной части урока заключается в организации занимающихся: построение, принятие рапорта, проверка посещаемости, сообщение задач урока, упражнения в движении, в основном на внимание. Осуществляется также подготовка организма занимающихся к предстоящему изучению нового материала в основной части урока, совершенствованию навыков, а также к развитию двигательных качеств. В этой части урока главным образом применяются обще развивающие и специальные упражнения, подвижные игры и эстафеты.

В основной части урока происходит обучение технике, тактике, воспитание физических и волевых качеств. В каждом уроке решаются две- три задачи, одна из которых главная: либо обучение техническому приему или тактическим действиям, либо совершенствование навыка выполнения приема техники или тактических умений. В зависимости от этого происходит подбор средств и распределение времени на отдельные упражнения.

Во время совершенствования техники одной группой занимающихся другая выполняет задания по развитию физических качеств. Это значительно повышает продуктивность занятий и особенно важно при непродолжительном периоде обучения.

В задачу заключительной части урока входит организованное завершение занятия. Применяются медленная ходьба, задания на внимание. В конце урока подводятся его итоги.

Важным условием эффективности учебно-тренировочной работы является правильная постановка учета этой работы. Для определения уровня физической подготовленности занимающихся учитываются результаты испытаний на прыгучесть, быстроту перемещения, дальность метания набивных мячей и точность попаданий теннисным мячом, а также подтягивания из виса. Для определения уровня технической подготовленности используются упражнения на точность попадания мячом при передачах, подачах, нападающих ударах. Проверку по физической подготовке и технике целесообразно проводить в начале и конце года. Для этого можно выделить дополнительные специальные занятия. В текущем учете основное место занимают наблюдения за тем, как происходит овладение техническими и тактическими приемами и как занимающиеся применяют их в игре. Беседы о влиянии занятий физической культурой и спортом на организм человека, о выдающихся спортсменах, интересных соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами своего коллектива, города, республики, показательные выступления известных спортсменов вот примерный перечень мероприятий, которые создают

заинтересованность в занятиях спортом. И, конечно, сами занятия, их организация, методика проведения во многом могут способствовать пробуждению интереса к занятиям физической культурой и спортом или, наоборот, вызвать равнодушие, а то и антипатию.

На каждом занятии занимающиеся должны узнавать что-то новое, постоянно преодолевать трудности - это способствует воспитанию волевых качеств. Именно на этом основано построение уроков, где даются и разнообразные упражнения, и из урока в урок нарастают требования, предъявляемые к занимающимся.

В тренировках по волейболу должны присутствовать силовые упражнения. Ведь сила является главным компонентом успешности в различных видах спорта. Волейбол – не исключение для правил. Согласно исследованию, именно силовые тренировки увеличивают силу игрока, а также благодаря силовым тренировкам уменьшается вероятность получения травмы. Даже, если вы и получите травму, то срок восстановления сильно сокращается. Упражнения на гибкость в волейболе играют немаловажную роль упражнения на гибкость. Особенно нужно использовать двигательный потенциал в таких суставах, как бедренный, коленный и плечевой. В первую очередь, нужен баланс между развитием сгибателей и мышц. Силу связок нужно тоже увеличить. Мышечная сила растёт в несколько раз быстрее, чем у сухожилий и связок. На тренировках по волейболу значительное внимание нужно уделить укреплению позвоночника. И, заметьте, что следует проводить упражнения не только по сгибанию и разгибанию в пояснице, но и такие упражнения, которые направлены на развитие координации движений.

Движения нужно отрабатывать, а потом развивать. Не нужно уделять внимание каким-то отдельным мышцам. В таком случае, мускулатура будет развиваться эффективно. В программе обязательно должны присутствовать комплексные упражнения. Например, упражнения приседания со штангой или другие. При планировании тренировок по волейболу, нужно учитывать следующий факторы:

1. Индивидуализация, то есть проводите тренировки в связи с вашими личными возможностями.
2. Спецификация, то есть адаптация под определённый вид спорта.
3. Периодизация.
4. Прогрессивная нагрузка, то есть количество нагрузок должно возрастать при прогрессе человека.

Это только силовой аспект. Кроме этого, нужно изучить тактику и стратегию игры, а после этого оценить не только свои возможности, но и возможности команды, а также соперника. Нужно обратить внимание на психологический аспект. Учёные выяснили, что он является наиболее важным в спортивной дисциплине.

**Вывод.** Главная направленность уроков, построенных на материале волейбола, — содействовать решению задач физического воспитания занимающихся средствами волейбола, обучить основам навыков этой игры и привить привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### Литература.

1. Железняк А.М. Клещев Ю.Н. «Подготовка юных волейболистов» СПб 2002г.
2. Железняк Ю.Д. – «Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование» - М., 2002г.
3. Портных Ю.И. «Спортивные игры: Учебник для институтов физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 1975

## СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ

Богомол Антон

Научный руководитель: ст. преподаватель Зайцев С.С.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Современный спорт требует всё более скоростно-силового характера движений. В связи с этим актуальнейшей проблемой методики тренировки является развитие скоростно-силовой выносливости.

**Цель:** определить и проанализировать процессы происходящие в организме при работе высокой интенсивностью

**Результаты исследований.** Высокие спортивные результаты в конькобежном спорте невозможны без значительной доли гликолиза в энергообеспечении движений. Скоростно-силовая выносливость определяется одновременным протеканием аэробных и анаэробных процессов энергообеспечения движений. Сложность заключается в их взаимно отрицающих (реципрокных) отношениях. Если повышается эффективность аэробных процессов, то эффективность анаэробных процессов снижается и наоборот. Это объясняется тем, что ферменты окисления и гликолиза конкурируют в борьбе за гликоген, участвующий как в аэробных, так и в анаэробных процессах энергообеспечения.

Мощность окислительных процессов энергообеспечения значительно (примерно в 2 раза) уступает мощности гликолиза. Поэтому без участия гликолиза мощная двигательная деятельность невозможна. И, чем мощнее будут движения, тем больше образуется лактата – отрицательно влияющего на работу мышц продукта гликолиза.

Таким образом, скоростно-силовая выносливость – сохранение работоспособности в мощных движениях при значительной доле анаэробного энергообеспечения, прежде всего гликолиза.

Исходя из этого, основным фактором скоростно-силовой выносливости является анаэробная производительность – способность организма производить необходимое количество энергии для обеспечения интенсивной мышечной работы за счёт процессов, происходящих без участия кислорода (преимущественно гликолиза). Она определяет уровень выносливости в упражнениях скоростного, взрывного характера и в циклических упражнениях продолжительностью до 10 минут.

Анаэробный гликолиз имеет значительную долю в энергообеспечении работы на выносливость. Гликолиз и мобилизация гликогена окончательно становится предпочтительным путем энергообеспечения при работе средней интенсивности. Общее количество работы, которое может обеспечить анаэробный гликолиз, зависит от резервов гликогена, а скорость энергопродукции – от активности гликолитических ферментов. Поскольку анаэробная тренировка приводит к гипертрофии скелетных мышц, общее количество креатинфосфата и гликогена, которые могут быть использованы при работе, возрастает [Хочачка, Сомеро, 1977, 1988].

Максимальная интенсивность анаэробной работы определяется активностью ферментов гликолиза. Силовые тренировки приводят к росту синтеза ферментов гликолиза как в быстрых, так и в медленных волокнах. Поток вещества в цепи гликоген – лактат может возрасти на три порядка. Это зависит не только от содержания ферментов, но также от их типа, особенно от уровня регуляции.

Важным свойством тренированного организма является снижение чувствительности к гликолизу, появляющееся под действием анаэробных тренировок. По данным Меерсона Ф.З. [1986] периодические гликолитические воздействия поднимают гликолитический предел, при котором происходит отказ от работы, в 2-3 раза по сравнению с нетренированными людьми.

В тренировочных программах следует тщательно продумывать последствия проявления гликолиза. Это связано с тем, что молочная кислота, сопровождающая процессы гликолиза, разрушает мышечные структуры.

Кроме того, снижение чувствительности к гликолизу «открывает шлюзы» для бурного расходования адаптационных ресурсов. Без чего впрочем, невозможны высокие результаты.

Всё, вместе взятое, может привести к повреждению организма.

И, тем не менее, Волков Н.И., Ионов С.В. [1994] обоснованно указывают на увеличение влияния со стороны фактора анаэробной подготовки при каждом скачке улучшения результатов.

При этом возрастает доля гликолиза в энергообеспечении отдельных движений, но не всей тренировки в целом. Это достигается следующим:

- повышением мощности движений при сокращении длительности рабочего отрезка (при этом не успевает развиваться глубокий гликолиз);
- увеличением количества рабочих отрезков (длительность – гарант аэробности).

При равномерной нагрузке на длительном отрезке мощность невысока, и гликолиз практически не развивается.

При интервальной нагрузке, чем выше мощность работы, тем больше доля гликолиза в энергообеспечении отдельных движений, и тем короче должен быть рабочий отрезок.

При большом количестве повторений тренировка протекает в аэробно-анаэробной третьей зоне интенсивности, лактат не превышает концентрации 6–8 ммоль/л.

В зоне предельной мощности высокоинтенсивные нагрузки обеспечиваются в первую очередь анаэробными реакциями. Фактор аэробного обеспечения не является ведущим, и попытки свести энергообеспечение только к окислению неизбежно приведут к снижению мощности мышечных усилий.

Следует подчеркнуть эффективность для развития выносливости чередования кратковременного повторного воздействия гипоксии, как следствия анаэробного энергообеспечения, с нормоксией, то есть аэробным энергообеспечением [Волков Н.И., Стенин Б.А., 1998]. При этом эффективным является многократное повторение более коротких отрезков с соревновательной и с даже превышающей её скоростью. Наиболее успешно это реализуется в интервальной тренировке.

Все виды выносливости предполагают удержание работоспособности при требуемой мощности в течение соревновательного отрезка. И в этом процессе, потребление кислорода является весьма важным фактором. Однако мощность окислительных процессов примерно в два раза меньше мощности гликолиза, то есть только гликолитическое энергообеспечение может обеспечить скоростно-силовой характер работы на выносливость [Голдник Ф.Д., Германсен Л., 1982]. Но чем доля гликолиза выше, тем выше уровень лактата, лимитирующего работоспособность и приводящего к отказу от работы.

Следовательно, для повышения скоростно-силовой выносливости, наряду с активизацией гликолитических процессов, необходимо обеспечить эффективную срочную утилизацию лактата. В достаточно скоротечных проявлениях скоростно-силовой выносливости (несколько минут) это возможно прежде в окислительных (медленных) мышечных волокнах и в сердечной мышце. Причём и скелетные мышцы, и сердце могут утилизировать лактат с получением энергии окислительным путём.

Повышать возможности организма в утилизации лактата целесообразно многократными повторениями относительно коротких отрезков, выполняемых с большой мощностью. При этом происходит следующее:

- во время мощной работы активизируется гликолиз;
- в относительно короткое время работы (как правило, до 2-х минут) образующийся лактат не успевает достичь высокой концентрации;
- во время пауз отдыха (как правило, 1,5-2 минуты) и в последующих повторениях (от 12 до 40) активизируются механизмы утилизации лактата;
- возможно различное соотношение длительности отрезков работы и отдыха при условии, что интегрированная концентрация лактата не превышает пороговых значений;
- при большом количестве повторений рабочих отрезков тренировка длится до 1,5-2,5 часов, что обеспечивает развитие аэробных возможностей.

Итак, доля гликолиза в энергообеспечении мощной, но относительно короткой работы велика, но уровень лактата в течение всей тренировки не превышает концентрации, при которой происходит угнетение окислительных процессов (рис. 19).

### **Выводы.**

1. Уровень скоростно-силовой выносливости наряду с мощностью анаэробных процессов определяется мощностью процессов утилизации лактата.

2. Все проявления анаэробной адаптации приводят к существенному увеличению мышечной выносливости.

3. Тренировка с использованием гипоксии, – высокоэффективная технология в спорте высших достижений, требующая высокой культуры тренинга, и при неумелом применении может принести вред спортсмену.

### **Литература**

1. Волков, Н. И. Программирование тренировочных нагрузок в годичной подготовке конькобежцев [Текст] / Н. И. Волков, Б. М. Васильковский, Л. П. Ремизов. // Конькобежный спорт. – 1989. – С. 27-33.

2. Гросс, Н. А. Зарубежные исследования в области конькобежного спорта [Текст] / Н. А. Гросс. // Конькобежный спорт : сб. науч.-метод. статей. – М. : ГЦОЛИФК, 1990. – С. 95-100.

3. Козьменко, В. Г. Основные принципы технической и скоростно-силовой подготовки конькобежцев. [Текст] / В. Г. Козьменко, В. В. Гречман. // Теория и практика физической культуры. – 1994. – № 1 – 2. – С. 47-48.

## **ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ СО СТУДЕНТАМИ**

Буров Олег

Научный руководитель: ст. преподаватель Акимова М.Е.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Введение.** Сердечно - сосудистые заболевания занимает одно из первых мест среди причин смертности населения в мире. Почему так происходит? Современные условия жизни, не правильно организованный ритм работы и отдыха способствует появлению преждевременных заболеваний сердечно - сосудистой системы, таких как гипертония и склероз.

Поэтому очень важно профилактические мероприятия, чтобы снизить возможность приобретения сердечно - сосудистых отклонений.

**Цель исследования.** Выяснить наилучшие способы защиты от сердечно - сосудистых заболеваний. Установить уровень влияния занятий фитнесом на здоровья и физическую подготовку студентов в ВУЗах.

**Постановка проблемы.** В последнее время увеличились случаи заболевания сердечно-сосудистой системы не только у людей приклонного возраста, но и у молодых ребят. Малая подвижность и практически постоянное нервное имеют негативные последствия.

**Результаты исследования.** Современные условия жизни ухудшают состояние нервной системы и здоровья в целом, поэтому следует знать способы предотвращения сердечно-сосудистых заболеваний.

Сердечно-сосудистые заболевания представляют собой группу болезней сердца и кровеносных сосудов, в которую входят:

- ишемическая болезнь сердца – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью сердечную мышцу;

- болезнь сосудов головного мозга – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью мозг;
- болезнь периферических артерий – болезнь кровеносных сосудов, снабжающих кровью руки и ноги;
- ревмокардит – поражение сердечной мышцы и сердечных клапанов в результате ревматической атаки, вызываемой стрептококковыми бактериями;
- врожденный порок сердца – существующие с рождения
- деформации строения сердца;
- тромбоз глубоких вен и эмболия легких – образование в ножных венах сгустков крови, которые могут смещаться и двигаться к сердцу и легким.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний необходимо рационально подойти к своему образу жизни. Важно соблюдать правильный режим питания, не злоупотреблять потреблением животных жиров, тяжелой мясной пищи, не допускать переедания.

Для предупреждения болезней сердца и сосудов лучше всего отказаться от курения и ограничить употребление спиртных напитков.

И, конечно, основной профилактической мерой является приведение нервной системы в норму. Обратите внимание на успокаивающие способы релаксации, например, йогу, плавание, занятие фитнесом.

На сегодняшний день фитнес является одним из самых популярных методов поддержания своего тела в форме и предупреждения заболеваний.

Фитнес - это оздоровительная методика, позволяющая изменить формы тела и его вес и надолго закрепить достигнутый результат. Она включает в себя физические тренировки в сочетании с правильно подобранной диетой. И упражнения, и диета в фитнесе подбираются индивидуально — в зависимости от противопоказаний, возраста, состояния здоровья, строения и особенностей фигуры.

Улучшается физическое состояние: тренируется выносливость, улучшается сердечная деятельность, укрепляются мышцы и увеличивается их объем, развиваются физическая сила и координация движений, появляются гибкость, подвижность и «кошачья грация», вырабатываются скорость и способность выполнять быстрые движения и др. движения мышц непосредственно влияют на работу органов кровообращения - чем больше мышечных движений, тем больше работает и сердце, так как рефлекторно усиливается и учащается его работа при раздражении мышечных рецепторов. Запускается так называемый «мышечный насос» - при сокращении мышцы давят на кровеносные сосуды, что способствует движению крови к сердцу. Таким образом к мышцам доставляется больше кислорода и питательных веществ, а также своевременно удаляются продукты распада.

И, напротив, в неработающей мышце большая часть капилляров закрыта, то есть капилляры настолько сужены, что через них кровь не проходит.

Сравните: по сравнению с покоем в работающей мышце число открытых капилляров возрастает до 100 раз. Это значительно увеличивает ее снабжение кровью. Человек, плохо тренированный физически, имеет не только слабые мышцы, но и слабое сердце. При большой физической нагрузке его сердце

значительно увеличивает число сокращений, но объем выбрасываемой крови остается прежним. У более тренированных людей сердце бьется не так часто, но при этом сокращения его сильнее. Поэтому оно работает в более экономном режиме, выбрасывая в то же время значительно больше крови, и потому меньше изнашивается. Под влиянием регулярных тренировок происходит утолщение сердечной мышцы, а сердце становится более сильным.

Также фитнес полезен и в психологическом плане. Занятия фитнесом являются хорошим способом, чтобы избавиться от стрессов, волнений, помогут забыть о проблемах, успокоиться и сконцентрироваться только на себе и на своих ощущениях, повышают самооценку, ведь ваша фигура приобретает желаемый результат. Тренировки дарят новые впечатления, помогают отдохнуть от бытовых проблем.

Фитнес предоставляет отличную возможность для тренировок сердца и сердечно-сосудистой системы. Кардионагрузки – это, прежде всего, интенсивная ходьба, банальный подъём по ступенькам, прыжки, бег, катание на велосипеде или коньках, плавание и активные танцы. Кардионагрузки ускоряют сердечный ритм, насыщают весь организм кислородом, укрепляют сердечно-сосудистую систему, позволяют нормализовать давление, уменьшают количество "плохого" холестерина, увеличивают количество "хорошего", активно сжигаются жировые отложения, улучшается сон.

Всё это есть в фитнесе, поэтому именно он является одним из наилучших методов профилактики сердечно-сосудистых заболеваний.

Особенно важна забота о своем здоровье в молодом возрасте. Поэтому фитнес активно практикуется в высших учебных заведениях.

Студенты проводят большую часть времени сидя: дома за заданиями, в университете на занятиях, в транспорте по пути на учебу и т.д. Поэтому чрезвычайно важно привить им любовь к спорту и в частности к фитнесу. Фитнес - отличный способ усовершенствовать свое тело, сделать его более выносливым, а также развить и укрепить сердечно-сосудистую систему.

В большинстве высших учебных заведений занятия физической культурой проходят два раза в неделю. Этого вполне достаточно, чтобы предупредить возможность сердечно-сосудистых заболеваний и дать возможность студентам самостоятельно заняться спортом в неурочное время.

Высококвалифицированные преподаватели всегда подскажут правильные упражнения и режим питания, дабы улучшить физическую подготовку и состояние здоровья студентов.

В спортзалах есть все необходимые для занятий предметы, квалифицированные преподаватели, которые всегда подскажут индивидуальную программу тренировок или правильную диету. Также проводятся различные мероприятия, соревнования между университетами по фитнесу.

Фитнес является отличной профилактикой сердечно-сосудистых заболеваний и активно практикуется в ВУЗах. Студенты имеют достаточно возможностей для улучшения своего здоровья на занятиях физической



культурою. Вищіе учебніе заведенія забезпечують спортзали достаточним кількістю обладнання і преподавателями-професіоналами.

**Висновки.** Заняття фітнесом чрезвычайно важні для студентів, тому що більшу частину часу вони проводять у сидячому положенні і в високому нервовому напруженні. Заняття фізичною культурою являються прекрасною профілактикою серцево-судинних захворювань, покращує фізичну підготовку, зменшує ризик інших серйозних захворювань.

Фітнес допомагає зміцнити серце і стінки судин, що дуже важливо в молодому віці.

Студенти мають можливість займатися фітнесом як на уроках фізкультури, так і в вільний час.

### **Література**

1. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров / В.А. Киселев. – М.: Физическая культура, 2006. – 127 с.

2. Лаптев А.П. Здоровый образ жизни/А.П.Лаптев // Теория и практика физ. культ. -1986.-№ 4.-С. 32-34.

3. Фалеев А.В. "Силовые тренировки. Избавься от заблуждений."/А.В.Фалеев Издательство: Март, 2006 г.

## **МОТИВІЦІЙНИЙ ВИБІР МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ**

Гергелюк Яна, Мірошник Катерина

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

*Криворізький державний педагогічний університет*

**Постановка проблеми.** З входженням України у Європейське освітнє співтовариство не перестає бути актуальною проблема покращення професійної підготовки фахівців галузі фізичного виховання і спорту. Однією з визначальних місць у системі фізичного виховання учнів займає підготовка вчителів початкових класів, завдання якого полягає у формуванні світогляду, розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей, зміцнення здоров'я своїх вихованців [1,с. 249]. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів набула в останній час особливої актуальності у зв'язку з різким погіршенням здоров'я та працездатності школярів. Відбір професійних кадрів пов'язаний з соціальними умовами життя суспільства, які постійно змінюються і ускладнюються, що разом висуває підвищені вимоги до формування нової генерації висококваліфікованих фахівців [2,с.17]. Готовність майбутнього вчителя молодших класів до викладання фізичної культури у початковій школі розглядається як система, яка інтегрує у собі мотиваційний, змістовий та діяльнісний компоненти. Тільки в тісному взаємозв'язку та взаємообумовленості між собою це зможе забезпечити підготовку високопрофесійного фахівця [1,2]. Фахівець – це людина із широкими загальними й спеціальними знаннями, здатна швидко реагувати на зміни в техніці й науці, які відповідають вимогам нових технологій, а отже неминуче

будуть упроваджуватися; йому потрібні базові знання, проблемне, аналітичне мислення, соціально-психологічна компетентність та інтелектуальна культура.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** На основі теоретичного аналізу літератури (Л.В. Богданова, І. А. Зязюн, М. Л. Кулікова, Н. В. Луткова, І. І. Олейнікова, А. Г. Портнова, О. Л. Холодцева та ін.). Під професійною підготовкою майбутніх фахівців з фізичного виховання ми розуміємо процес підготовки компетентного фахівця відповідного рівня, готового до постійного професійного росту. Аналіз наукових джерел, дослідження вчених стверджують, що практичний досвід у самостійній творчій праці до молодого вчителя приходить через 4-5 років після закінчення ВНЗ. Таким чином, якщо вчитель постійно вдосконалюється, займається самоосвітою, прагне до професійного зростання – тоді можливо говорити про майстерність. Тільки бажання самовдосконалення дає результативність праці. У науковій літературі і відзначається, що у людини, яка обрала свою професію і виконує її з бажанням, продуктивність праці дорівнює 100%, у того, хто працює без бажання – 65%, людина, яка неправильно визначила свою професію – 50%. У фахівця, що працює без бажання і неправильно обрав професію – нижче за 30% [3, 138]. Дослідження підтверджують наскільки коштовно обходяться державі незадоволені своєю роботою працівники і чи потрібно звертати увагу на випадковий вибір професії, невідповідність бажання і вибору.

**Мета** дослідження: проаналізувати відношення студентів до вибору майбутньої професії; довести, що правильний вибір є запорукою становлення високопрофесійного фахівця.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Завдання системи освіти в сфері трудової і професійної підготовки учнівської молоді сформульовано у Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті. Система освіти має забезпечувати підготовку кваліфікованих фахівців, здатних до творчої праці, професійного розвитку, мобільності в засвоєнні та впровадженні новітніх технологій.

Кожен абітурієнт при виборі місця навчання та професії керується рядом факторів, які ми намагалися дослідити. В дослідженні, яке було проведено у жовтні 2016 року прийняли участь студенти психолого-педагогічного факультету II-III курсів, що навчаються на спеціальності «Початкове навчання та фізична культура».

На запитання «Що вплинуло на ваш вибір спеціальності?» студенти обох курсів відповіли майже однаково. Як виявилось, пріоритетним практично для половини студентства, став власний вибір. Другим визначальним фактором є любов до спорту і третій щабель розподілився наступним чином: для студентів 2013 року вступу в університет – за настановою батьків (10%) і випадково (10%), а для студентів 2015 року вступу – навчання на бюджеті (Рис.1).

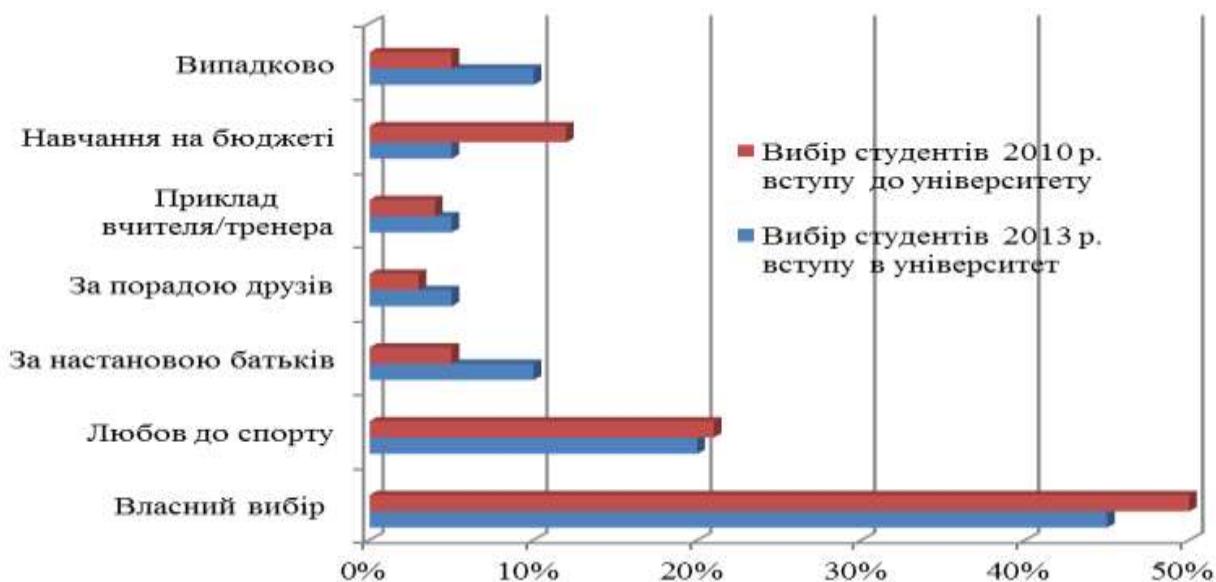


Рисунок 1. Фактори, що впливають на вибір спеціальності студентів

Можемо зробити висновок, що фактори, які впливають на вибір спеціальності студентів суттєво не змінилися, це підтверджує відсоткове співвідношення. Поняття "підготовленість майбутнього вчителя фізичної культури до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів" розглядається науковцями як результат професійної підготовки студента вищого навчального закладу, що виражений у здатності до формування особистої фізичної культури учнів і здійснення ролі координатора здоров'язберігаючої освіти в загальноосвітньому навчальному закладі, та забезпечується сформованістю мотивації, знань, умінь, комунікативних навичок та особистісних якостей майбутніх учителів фізичної культури [2, с.19].

Нам стало цікаво наскільки підготовленими прийшли до ВНЗ студенти. Тому запропонували відповісти на питання «Чи займалися ви у спортивних секціях до вступу КПІ?». Як виявилось, більшість опитаних респондентів має спеціальну фізичну підготовку. Серед вказаних секцій були такі: легка атлетика-(20%), футбол-(5%), вільна боротьба-(5%), плавання-(5%), теніс-(5%), волейбол-(10%), гандбол-(5%), рукопашний бій -(5%). Це свідчить про наявність фізичної підготовки студентів, свідомість у виборі спеціальності, зацікавленості у подальшому навчанні. Серед опитаних були і такі, які взагалі раніше ніколи не займались спортом- (20%).Маємо припущення, що закінчивши навчання наші випускники визначаться зі своїми спортивними вподобаннями, а також продовжать займатися обраним видом спорту.

У виборі майбутньої професії студенти визначалися серед двох можливих напрямків: початкове навчання або фізичне виховання молодших школярів. На питання «Якій спрямованості навчання ви надаєте перевагу?» першокурсники зробили акцент на початковому навчанні -55%, а фізичному вихованню надали 45% , студенти 4 курсу також віддали перевагу початковому навчанню-58%, а схильність до фізичного виховання виявили 42% (Рис.2).

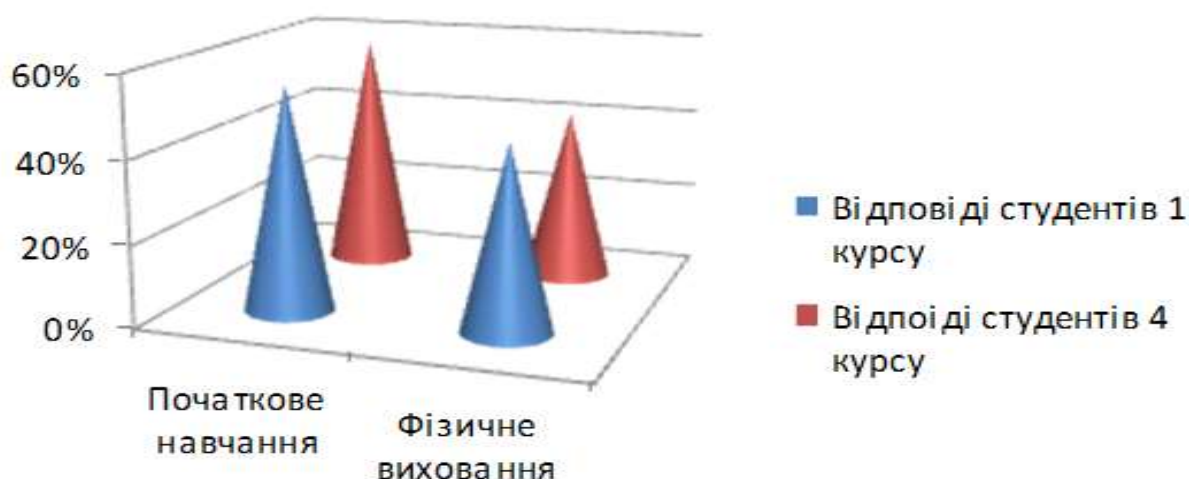


Рисунок 2. Пріоритетність вибору майбутньої професії

Як бачимо у відповідях двох груп, які порівнюються суттєвої різниці не має.

**Висновки.** Студенти, які обирають навчання за спеціальністю «Початкове навчання та фізичне виховання» роблять свій вибір свідомо, в більшості випадків це рішення є зваженим. Вчорашні учні, а сьогодні вже студенти, до вступу у ВНЗ займалися у секціях і мають непогану фізичну підготовку. Але, на жаль, опитані респонденти в подальшому планують педагогічну працю за спеціальністю початкове навчання, хоча різниця у відсотковому відношенні є невеликою.

#### Література

- 1.Божик Н.В. «Професійно-прикладна фізична підготовка майбутніх вчителів-предметників» /Н.В. Божик//Теорія і методика фізичного виховання-2009.-№9.-С.17.
- 2.Іванова Л.І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури /Л.І.Іванова// Наука і сучасність: Зб. наук. пр. - К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2005. - Т. 51. - С.116
- 3.Сущенко Л.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект)/Л.П Сущенко.– Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. – С.142.

### ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВУЗУ КОМПЕТЕНЦІЇ, СПРЯМОВАНОЇ НА ОВОЛОДІННЯ МЕТОДАМИ ПРАВИЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

Жогло Євген

Науковий керівник: викладач Юськів К.В.

*Херсонський державний аграрний університет*

**Постановка проблеми.** Сучасні вимоги, що застосовуються до професійної підготовки випускників ВНЗ пропонують досягнення інтегрованого кінцевого результату освіти, в якості якого розглядається сформованість у випускника ключових компетенцій як єдності узагальнених

знань і вмінь, універсальних здібностей і готовності до вирішення великих груп завдань від особистісних до соціальних і професійних: і спеціальних професійних компетенцій, що визначають володіння власне професійною діяльністю на досить високому рівні, готовність до інновацій у професійній сфері самі ж знання, вміння і навички за К.К. Платоновим суть «індивідуальна культура», «підготовленість» або «досвід».

Важливим концептуальним моментом, що об'єднує всі ці визначення, є визнання значущості компетенції в комплексі успішної реалізації професійної діяльності.

**Мета** дослідження: дослідити компетенції, якими повинен володіти студент ВНЗ для використання їх у професійній діяльності.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Значущим аспектом є виділення двох рівнів новоутворень, компетенції та компетентності. На наш погляд, компетентність як психологічне новоутворення є інтегральною характеристикою особистості.

У зміст компетентності включається не тільки знання, уміння і навички, але і досвід самостійної діяльності й особистої відповідальності, які є необхідним для особистості і соціально значущої діяльності.

Компетенції – це заздалегідь задані норми, що є очікуваним результатом навчання по кожному конкретному предмету, тим самим в поняття «компетенція» включається така важлива якість, як особиста відповідальність, і досвід самостійної діяльності [1, с. 255].

«Компетенція» є системним поняттям, об'єднуючим властивості всіх рівнів досвіду.

Питання про якість підготовки фахівців сьогодні, на жаль, звівся до питання про перехід від «кваліфікаційного» підходу до «компетентнісного». При цьому мета професійної освіти і навчання, заснованого на компетенціях, які постулюють як встановлення відповідності між змістом навчання і характером трудової діяльності, між знаннями, вміннями, досвідом, отриманим в результаті освоєння освітніх програм, і реальними завданнями та проблемами.

Зокрема, виникають питання, що потребують роз'яснення та осмислення. Що мається на увазі – дійсні компетенції, якими володіють різні соціально-демографічні групи і верстви українського суспільства.

Компетенції, набуті студентом у вузах. Компетенції, якими повинна володіти освічена людина, не тільки отримати вищу освіту, але і володіти досвідом професійної діяльності.

Адже, по суті, мова повинна йти не тільки про ті завдання, які виникають в майбутньому, але і ті, що виникають в даний момент. Отже, для студента – це, перш за все рішення академічних завдань та завдань особистісного розвитку, що забезпечується системою занять, заліків, іспитів, проміжних і підсумкових атестацій. Що ж стосується «випереджальних властивостей» усієї освіти, то вони забезпечують як раз її фундаментальністю.

Компетентнісний підхід можна трактувати в якості модельної конструкції поданням результатів освіти. Таких конструкцій може бути досить багато, всі вони з тим чи іншим ступенем адекватності відображають різноманітність

способів формування пакету компетенції залежно від акценту на академічні цінності або пріоритети майбутньої професійної діяльності[2, с.168].

Можливі й змішані моделі, які в певному співвідношенні включають в себе елементи «академічної» та «професійної» складових компетентнісного підходу. При цьому трактування компетенцій може бути найрізноманітнішою - від збігаючої як інтегральною характеристикою тріади «знання-уміння-навички» до соціально-професійної характеристики людини, що відбивається в його повсякденній професійній діяльності.

Виділяються три рівня освітніх компетенцій у співвіднесенні зі змістом освіти фахівців з фізичного виховання:

- ключові – відносяться до загального утримання обладнання;
- загальнопредметні – відносяться до певної праці навчальних предметів і освітніх в областях;
- предметні – приватні по відношенню до двох рівнів компетенції, мають конкретні описи можливість формування в рамках навчальних предметів.

Перетворення, що проходять в Україні, обумовлені пошуком і формуванням нових підходів до викладання фізичного виховання у вузі. Концептуальними напрямками якого є інтереси держави, потрібні і запити суспільства у фізичному вдосконаленні громадян, підготовка кваліфікованих фахівців.

Фізичне виховання у вузі сприяє розвитку рівня організаційних здібностей студентів, виробленню психологічної готовності до професійної діяльності. Реорганізація цих завдань здійснюється у відповідності до навчальної програмної з фізичної культури.

Практика показала, що у вузи вступає молодь, у фізичному відношенні підготовлена задовільно. У процесі навчання та виховання на її фізичне вдосконалення позитивно впливають чітко спланований навчальний процес, засоби, форми і методи фізичної культури, систематичний контроль, перевірка і оцінка, а також фізкультурно-спортивні свята, тренування, змагання з різних видів спорту. Ефективність навчання і виховання студентів досягається завдяки високому професіоналізму викладачів фізичного виховання, вмілому проведенню усіх видів занять та змагань.

У вузі на заняттях фізичного виховання удосконалюються раніше набуті вміння та навички фізичного розвитку юнаків та дівчат.

Зміст і форми цього процесу навчання змінюються і залежать від динаміки умов життя і діяльності, вікових умінь кожного окремого студента, інших специфічних особливостей. Тому завданнями викладача фізичного виховання є формування у студентів мотивації грамотного відношення до закріплення здоров'я, вихованню морально-вольових якостей, виробленню навичок самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На практиці використовується комплекс різноманітних засобів, що забезпечує всебічний гармонійний розвиток людини і задовольняє потребу людини в руховій активності.

На заняттях фізичного виховання використовуються методи: специфічні і загально педагогічні.

1. Специфічні методи: методи строго регламентованої вправи, ігровий метод (вправи в ігровій формі), змагальний метод.

За допомогою цих методів робляться конкретні задачі, пов'язані з навчанням техніці рухової дії і вихованням фізичних якостей.

2. Загально педагогічні методи : словесні, та методи наочного впливу.

Висновки. Основною метою програми формування компетенції у студентів ВНЗ є підготовка випускника до професійної діяльності, спрямованої на зміцнення здоров'я для забезпечення повноцінної соціальної та професійної діяльності.

Критерії оцінки та контролю результатів навчальної діяльності студентів в освітній системі ВНЗ в якості «компетенції» виступають її результативність, підготовленість викладачів фізичного виховання до роботи з забезпечення здоров'я студентів, задовільність учасників педагогічного процесу діяльності по формуванню здоров'я юнаків і дівчат.

### **Література**

1. Варчуков, В.С. Фізична культура / В.С. Варчуков.- Навч. посібник для вузів. М: Юніти-Дана, 2008. – 255 с.

2. Коваленко С.А. Фізична культура / С.А. Коваленко. Навч. посібник / - М.: ASB, 2000.-С.7

## **ОПТИМАЛЬНОЕ ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА В СОРЕВНОВАНИЯХ**

Захаров Александр

Научный руководитель: ст. преподаватель Плотников А.И.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность темы.** Дальнейшее повышение роста спортивных результатов спортсменов не может идти только за счет все большего увеличения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, впрочем как и за счет дальнейшего совершенствования системы организации учебно-тренировочного процесса и подготовки к соревнованиям. Присоединяясь к мнению ряда ученых и специалистов, работающих в области спортивной психологии (Г. Д. Бабушкина, А. С. Гричанова, Е. П., Ю. Я. Киселева В. Н. Смоленцевой, В. Ф. Сопова), следует подчеркнуть, что успешность или неуспешность выступления спортсменов зависит не только от их относительно устойчивых личностных качеств, но еще больше, от их изменчивых психических состояний [2].

**Цель работы** – определить особенности предстартовых состояний спортсменов.

**Результаты исследования.** Предстартовое состояние (ПС) – это эмоциональная реакция спортсмена, сопровождающаяся усилением и мобилизацией всех вегетативных функций организма, наступающая перед началом соревнований.

Целая гамма чувств и мыслей волнует спортсмена уже задолго до состязания. Здесь и честолюбивые мечты, и некоторое раздражение вследствие

необходимости соблюдать аскетический режим, и ожидание тягостных физических ощущений при преодолении порогов своих внутренних возможностей, и воспоминания о недоброжелательной реакции трибун или, наоборот, о фанатичной приверженности болельщиков, требующих только победы. Спортсмена может беспокоить не сданный в институте зачет, отсутствие письма из дому, какие-то индивидуальные недостатки в спортивной технике, неудобный покрой спортивного костюма, остаточные последствия легкой травмы и многое другое. Все это объединяется в комплекс причин, изменяющий мозаику сложных регуляторных процессов. Таким образом, создается тот неповторимый эмоциональный фон, который отличает соревнование от тренировки. Скрытая внутренняя психическая настройка приводит к сдвигам во всех органах и системах организма [1].

Таким образом, предоставим характеристику предстартовых состояний, которые могут сопровождать спортсмена при подготовке к соревнованиям.

А. Ц. Пуни выделил три формы предстартовых состояний: боевую готовность, предстартовую лихорадку и предстартовую апатию. При этом лишь состояние боевой готовности является благоприятным эмоциональным состоянием, сопутствующим успешному выступлению спортсмена в соревнованиях. Также ученый описал психофизиологические механизмы возникновения и характеризующие признаки предстартовых состояний.

В. Ф. Сопов выделяет следующие психо-эмоциональные состояния, возникающие при подготовке к соревнованиям: оптимальное боевое состояние, предстартовое благодушие, предстартовая лихорадка, предстартовая апатия, болевой финишный синдром, психосоматический срыв. Каждое из них возникает по определенной причине и проявляется симптомами на всех трех уровнях психического состояния: психологическом – мотивация, отношение, поведение; вегетативном – уровень нервно-психической энергии и вегетативных проявлений; психомоторном – мышечный тонус, контроль за движениями [4].

На сегодняшний день выделяют четыре группы признаков, по которым можно определить форму предстартового состояния:

- 1) соотношение (баланс) процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга и связанные с этим изменения (сдвиги), происходящие в организме;
- 2) особенности протекания психических процессов;
- 3) особенности движений и поведения;
- 4) типичные отношения спортсмена к предстоящему соревнованию.

Наличие той или иной формы предстартового состояния, а следовательно, и признаков, его характеризующих, связано с определенным уровнем эмоционального напряжения [3].

Следовательно, мы считаем необходимым охарактеризовать три главных формы предстартовых состояний в спорте, а именно: ПС оптимальной боевой готовности, ПС лихорадки и ПС апатии.

Состояние оптимальной боевой готовности положительно сказывается на деятельности спортсмена в соревнованиях, позволяя ему максимально



реализовать свои двигательные, волевые, интеллектуальные возможности. Оно характеризуется оптимальной степенью нервного и эмоционального возбуждения. Спортсмен ощущает подъем сил, энергии и активности, у него возникает своеобразное вдохновение. Он уверен в успехе, с нетерпением ожидает старта, намерен с полной отдачей сил и до конца бороться за достижение цели. У него обострено восприятие, особенно специализированное («чувство воды», «чувство льда», «чувство мяча», «чувство дорожки»), внимание сконцентрировано на предстоящей деятельности, мышление осуществляется быстро, характеризуется критичностью и гибкостью. Спортсмен обладает высокой помехоустойчивостью к неблагоприятным факторам [2].

Однако состояние боевой готовности имеет и свои «изъяны». Выявлено, что в этом состоянии наряду с усилением процесса возбуждения может наблюдаться снижение произвольного контроля над действиями и увеличение инертности возбуждательного процесса, что можно связать с возникновением у спортсмена сильной рабочей доминанты. В некоторых видах спорта эти сдвиги нежелательны, например, для стрелков оптимально отсутствие предстартового возбуждения, по крайней мере, его явных признаков [1].

Предстартовое состояние лихорадки мешает спортсмену максимально мобилизоваться и не позволяет ему реализовать все свои возможности в условиях соревнований. Это состояние появляется при большом желании достичь успеха, сопровождаемом сильным эмоциональным возбуждением, в эмоциональной сфере наблюдается неустойчивость переживаний (одни переживания быстро сменяются другими, противоположными по характеру), что в поведении приводит к капризности, упрямству и грубости в отношении с товарищами и с тренерами, к снижению самокритичности. Страдает память, внимание рассеянно (спортсмен не может сосредоточиться, отвлекается на ненужные детали), восприятие и представления отрывочны, понижается гибкость и логичность мышления, сон нарушен (медленное засыпание, сон с мучительными сновидениями). Среди внешних признаков можно наблюдать следующие: дрожь и холодность рук и ног, черты лица заостряются, на щеках появляется лихорадочный пятнистый румянец [1].

Свои возможности спортсмены, находящиеся в состоянии предстартовой лихорадки, часто переоценивают, а возможности соперника недооценивают, то есть появляется самоуверенность. Бывают также случаи проявления страха [4].

Хотя в ряде видов спортивной деятельности, например, в спринтерском беге состояние стартовой лихорадки может даже способствовать успешным выступлениям в соревнованиях. Известная польская бегунья, экс-рекордсменка мира в беге на 100 и 200 м И. Киршенштейн говорила: «Предстартовая лихорадка непрерывно усиливается вплоть до того момента, когда я встаю на стартовые колодки, и исчезает лишь с выстрелом стартера». Стартовая лихорадка не мешала спортсменке показывать выдающиеся результаты, поскольку была для нее не случайным, а характерным состоянием. Для других же спортсменов предстартовая лихорадка негативно сказывается на выступлении на соревнованиях [4].

Часто длительное эмоциональное возбуждение спортсмена переходит в торможение (говорят: «спортсмен перегорел»), что характеризует предстартовое состояние апатии [3]. Стартовая апатия не позволяет спортсмену мобилизоваться, деятельность его осуществляется на пониженном функциональном уровне, спортсмен при стартовой апатии не в состоянии «выложиться» [4].

Однако, развивающееся во время апатии торможение касается не всей нервной системы. Сначала тормозятся наименее устойчивые нервно-психические функции, прежде всего мотивационный уровень, в то время как другие (например, двигательный) еще остаются возбужденными или даже усиливают свое возбуждение [2].

**Выводы.** Состояния, возникающие в процессе подготовки спортсмена к соревнованиям и непосредственно к старту, не всегда способствуют эффективности его деятельности. Очевидно, что наиболее благоприятным для достижения успеха в соревновательной деятельности является предстартовое состояние оптимальной боевой готовности. При этом при многодневных соревнованиях предстартовое состояние может зависеть от успешности предыдущего выступления. После неудачного выступления наблюдается либо перевозбуждение, либо апатия. После успешного выступления отмечается чаще всего состояние боевой готовности.

#### **Литература**

1. Геселевич В.А. Предстартовое состояние спортсмена / В.А.Геселевич. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 85 с.
2. Киселев Ю.Я. Психическая готовность спортсмена: пути и средства достижения / Ю.Я. Киселев. – М.: Советский спорт, 2009. – 276 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера Текст. / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2004. – 863 с.
4. Сопов В.Ф. Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности: учеб. пособие / В.Ф. Сопов. – М.: Трикста, 2005. – 128 с.

## **ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТЕП-АЕРОБІКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ**

Ісакова Ірина

Науковий керівник: доцент Миргород Д.О.

*Національний юридичний університет імені Ярослава Мудрого*

**Актуальність.** На сьогоднішній день в Україні та світі спостерігається тенденція погіршення стану здоров'я молоді, що, на думку більшості вчених, є наслідком не лише несприятливих соціально-економічних та екологічних умов життя, а передусім пов'язана з істотним зниженням інтересу молодих людей до занять фізичною культурою та спортом.

Однією з важливих умов підвищення ефективності системи фізичного виховання у ВНЗ є включення до програми занять фізичної культури таких

видів фітнесу, які б відповідали інтересам студентської молоді, фізіологічним особливостям їх організму, сприяли поліпшенню фізичної підготовленості, фізичної працездатності, зокрема елементів степ-аеробіки.

Степ аеробіка є найбільш популярним видом рухової активності. Сьогодні переважна більшість студентів (дівчаток) надають перевагу саме цьому виду фітнесу: вона найменш травмонебезпечна і найбільш прийнятна для людини; нею можуть займатися студенти незалежно від рівня розвитку та підготовленості.

Відомо, що люди, які тренуються, звертаються за медичною допомогою значно менше, ніж ті, що не займаються фізичними вправами. Постійні тренування уповільнюють процес старіння м'язової тканини, сприяють збереженню сили, гнучкості тіла, покращенню постави, ходи, стабілізації кров'яного тиску, пульсу, попереджують відкладання солей в суглобах, допомагають організму легше адаптуватися до навантажень, стресів, які характерні для сучасного ритму життя.

**Мета** дослідження полягає у вивченні й обґрунтуванні ефективності використання елементів степ-аеробіки у системі занять з фізичного виховання майбутніх юристів.

**Основні результати роботи.** Аеробіка - це система вправ аеробного характеру, які виконуються під музику. Аеробіка - один із наймасовіших видів спорту. Про користь виконання фізичних вправ під музику знали ще в античному світі. Заняття аеробікою сприяють розвитку фізичних якостей, укріпленню здоров'я, підвищенню функціональних можливостей організму. Рухи, які використовуються в степ-аеробіці, цілком прості, тому їх досить легко виконувати. Комплекс вправ включає біг, стрибки, ходьбу, а також вправи на гнучкість. Існує приблизно двісті способів підйому і сходження зі степ-платформи. Заняття степ-аеробікою покращують фігуру, зокрема форми стегон, гомілок і сідниць. Використання обтяжень (гантелей) дає значне навантаження на мускулатуру плечового пояса. Виконуючи під музику швидкі переходи, різноманітні варіанти степів з підйомом і спуском з платформи, велика кількість танцювальних рухів з частою зміною напрямку рухів і ритму, можна отримати фізичне навантаження, рівносильне біговому тренуванню.

Відмінною рисою степ-аеробіки є використання спеціальної платформи, висоту якої можна регулювати залежно від індивідуальних особливостей тих, хто тренується. У ритмі музики виконуються підйоми і опускання зі степ-платформи, які поєднуються із звичайними танцювальними рухами. Висота степів становить зазвичай 15-30 сантиметрів ( див. таблиця №1). Висота платформи для початківців повинна бути 15-20 сантиметрів, для підготовлених — 30, ширина при цьому становить близько 50 сантиметрів [2]. Існує декілька простих, проте важливих правил степ-аеробіки. По-перше, підйом на степ-платформу слід виконувати за рахунок роботи ніг, але не спини. По-друге, ступню потрібно повністю ставити на платформу. По-третє, необхідно завжди тримати спину прямо. По-четверте, не можна робити різких рухів, а також вправи однією і тією ж рукою або ногою довше однієї хвилини.

<b>Рівень навчальних досягнень студентів</b>	<b>Висота степ-платформи, см.</b>
Початковий	10
Середній	15
Достатній	20
Високий	25-30

Перш ніж відвідувати тренування з степ-аеробіки, необхідно підібрати відповідний одяг. Для занять слід вибирати короткі штани або шорти — це дозволить попередити можливі травми. Також бажано придбати спеціальне взуття для степ-аеробіки, яка має функцію підтримки стопи.

Результат регулярних занять степ-аеробікою — це тренування м'язів, підтримка тіла в тонусі, загальне оздоровлення організму. Степ-аеробіка може використовуватися в профілактичних та лікувально-оздоровчих цілях [3].

Проте варто знати, що швидкий темп виконання вправ є причиною того, що степ-аеробіка має певні протипоказання. У першу чергу це викликано тим, що в ході занять на степ-платформі виникає істотне навантаження на серцевий м'яз. Отже, даний вид аеробіки заборонений людям з такими захворюваннями: артеріальна гіпертензія, аритмія, стенокардія та інші серцево-судинні патології. Також не можна займатися степ-аеробікою при варикозному розширенні вен, захворюваннях поперекового відділу хребетного стовпа, хронічних хворобах нирок і печінки. Тому, перед тим, як приступати до занять, необхідно проконсультуватися з лікарем для виключення наявності перерахованих вище протипоказань.

Степ-аеробіка включає в себе танцювальні рухи, які використовуються з різною інтенсивністю навколо степ платформи ( можна використовувати гімнастичну лаву). Під час занять студенти піднімаються на гімнастичні лаву, опускаються і рухаються навколо неї під музичний супровід. Використання рухів можна урізноманітнити за рахунок зміни підходу до платформи ( повздовжньо, поперечно).

Для проведення заняття фізичної культури засобами степ-аеробіки, крім степ-платформи викладач повинен добирати відповідну музику.

Музика, яка використовується, є тією канвою, від якої багато в чому залежить ефективність і привабливість степ-аеробіки для студентів-юристів. Під час проведення занять широко використовується сучасна музика, на яку «накладається» відповідно їй за стилем рухи танцювального характеру. Перевагу варто віддати музичним композиціям, що мають чіткий ритм. Слід пам'ятати, що музика й пісні, використані на оздоровчих заняттях, повинні мати позитивне емоційне забарвлення (не рекомендується використовувати музичні темпи, в яких присутня агресія, скорбота тощо).

Кожний вид аеробіки диктує свої вимоги щодо музичного супроводу, який використовується під час проведення занять. Як музичний супровід до вправ

степ-аеробіки використовують спеціальні мега-мікси – великі музичні уривки, які складаються з окремих спеціальних композицій(пісень). Тривалість таких мега-міксів дорівнює часу тривання комплексу вправ степ-аеробіки. Сусідні композиції повинні мати однаковий темп і поділятися на рівні «музичні квадрати» по 32 музичних акценти за хвилину (ритмічних ударів). Тільки в цьому разі вдається уникнути пауз у музичному супроводі, зупинок у русі й підвищувати ефект від заняття. Темп , який рекомендується для аеробної фази заняття степ-аеробіки,-118 – 122 музичних акценти за хвилину [1].

Варто враховувати й методику проведення занять степ-аеробіки. Можемо виділити такі основні прийоми:

- навчання вправ та їх проведення;
- виправлення помилок;
- регулювання навантаження;
- організація навантаження.

Для викладачів, які ведуть заняття зі степ-аеробіки, також ставляться вимоги щодо знання цих прийомів і вміння їх правильно використовувати. Часто це вміння використання вказівки та команди називають «кьюінг». Він передбачає об'єднання (одночасне використання словесних(вербальних) та візуальних (невербальних) прийомів. Вказівки, які подає викладач під час заняття, повинні бути правильною за формою та чіткими. Використання англійських словосполучень знижує доступність інформації для студентів. Інструкції для студентів повинні використовуватись правильно за часом (не порушувати хід заняття і допомагати їм), бути конкретним і точним, а також переконливим [4].

З метою підвищення ефективності проведення занять (взаєморозуміння між викладачем та студентами) використовують попередні команди. Вони бувають голосові, візуальні і змішані. Часто використовують різні вигуки типу « Ап!», « Оп!», а також оплеск долонею тощо. Все це підвищує емоційне заняття, робить його більш цікавим для студентів.

Для акцентування позитивного впливу фізичних вправ дозування навантажень здійснюється залежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості студентів на основі визначення рівня фізичного стану.

Величина навантажень є основним чинником, що визначає ступінь впливу заняття степ-аеробіки на організм студентів.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури з проблем використання елементів степ-аеробіки дозволив встановити, що одним з важливих чинників підвищення ефективності процесу фізичного виховання є використання у програмі фізичного виховання для ВНЗ найбільш популярних серед студентів видів фізичних вправ. У зв'язку з цим актуальним є питання оцінки ефективного використання цих видів фізичних вправ у системі фізичного виховання студентської молоді, зокрема студентів-юристів. Це питання ще досконало не вивчене, а тому потребує подальших досліджень.

#### **Література.**

1. Бабешко О. Уроки степ-аеробіки у школі /О.Бабенко// ФВ в школі. – 2007. - № 3. – С. 35 – 38;

2. Дулевич А.Н. Аэробика дома /А.Н.Дулевич// М. – 2007. – С. 100 – 111;
3. Купер Кеннет. Аэробика для хорошего самочувствия // М., Физкультура и Спорт. – 1989. – С. 46 – 55
4. Соколова О.В. Динаміка фізичної підготовленості студентів 18-19 років при систематичних заняттях степ-аеробікою / О. В. Соколова, М. В. Маліков // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ. 2010. № 1. – С. 7-10.

## ПЛАНИРОВАНИЕ И ОБЩИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ

Коваль Ирина

Научный руководитель: преподаватель Алиев Р.А.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность** заключается в том, что подготовка борцов высокой квалификации невозможна без одной из ее составных частей. Проблемам данного вида спорта посвящено достаточно много исследований, и все же вопросы управления подготовкой юных борцов остаются недостаточно изученными.

**Результаты исследования.** Вольная борьба - единоборство двух спортсменов, которые с помощью различных технических приемов - захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и др. - стремятся положить друг друга на лопатки и добиться чистой победы, либо победы по очкам (каждый удачно проведенный прием оценивается определенным количеством баллов). В отличие от греко- римской борьбы, в борьбе вольной разрешается выполнять захваты за ноги и делать подножки, подсечки. В партере допускается переворачивать противника на спину, используя для этого любые захваты, обхваты и действия руками и ногами.

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) измеряется минимальное время преодоления заданной дистанции. В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно-координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика, фигурное катание и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.).

Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости. Общая выносливость служит базой для воспитания специальной выносливости. Главный принцип воспитания общей выносливости заключается в использовании наиболее широкого круга двигательных действий с постепенным увеличением длительности их выполнения. Это способствует вовлечению в работу наибольшего количества мышечных групп спортсмена. Средствами воспитания общей выносливости служат ходьба на лыжах, кросс, бег и плавание в спокойном темпе.

Равномерный метод – основной в воспитании выносливости. Разнообразие обстановки при занятиях на открытой местности (меняющийся пейзаж, различная твердость грунта, растительность, чистый воздух и др.) способствуют развитию общей выносливости спортсмена.

Специальная выносливость – это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Метод длительных схваток средней или ниже средней интенсивности. Даются схватки, в 2-6 раз превышающие по времени схватки на соревнованиях. Борец должен сам распределить свои силы на этот срок. Длительные бои приводят к тому, что борец все внимание направляет на сохранение сил до конца установленного срока, старается не применять действий, которые требуют очень больших затрат энергии.

Равномерный метод применяют для воспитания общей выносливости. Этот метод тренировки характеризуется максимальной по длительности (до 40 мин.) непрерывной работой борца, выполняемой с постоянной интенсивностью при пульсе не более 130 уд./мин. Работа считается равномерной, если колебания частоты пульса не превышают 3–5%. В результате такой нагрузки образуется небольшой, легкоустраняемый кислородный долг.

Специальная выносливость силового характера развивается повторениями специальных упражнений с проявлением достаточно высоких силовых напряжений в пределах 75-80% (показателей максимальной силы) и во многом зависит от уровня силы атлета. Кратковременные мощные мышечные сокращения при затрудненном кровообращении и с задержкой дыхания, натуживанием формируют приспособительные реакции организма, мышцы

которого остро и постоянно испытывают недостаток в кислороде и энергетических веществах. Происходит также экономизация расхода ресурсов в период кратких выполнений упражнений с отягощениями.

Основным средством развития специальной выносливости служит многократное, до утомления, выполнение повторений тренировочных вариантов соревновательного и специальных упражнений в одном занятии. Пульсовые режимы при выполнении специальных упражнений: беговых, прыжковых, силовых, а также быстрого бега с целью развития специальной выносливости должны достигать высоких показателей - 180 уд/мин (30 ударов за 10 с) и максимальных значений. Наиболее распространен прерывный метод повторения специальных упражнений сериями с интервалами отдыха между повторениями и сериями до снижения пульса до 120-132 уд/мин (20-22 удара за 10 с). Число повторений тренировочных вариантов соревновательного упражнения, например, прыжки в длину с коротких и средних разбегов, силовых упражнений локального воздействия (до отказа), метаний и бросков в зоне 90% от максимальных должно превышать в 3-4 раза. С больших и полных разбегов и силовых упражнений общего воздействия с большими отягощениями, метаний и бросков на результат - в 1,5-2 раза их числа в соревнованиях. В каждом подходе следует укладываться в 5-10 с лимит времени, отдыхая между подходами до 180 с. Длина прыжков и вес отягощений определяют число повторений как в многократных прыжках, так и упражнениях с отягощениями. Чем выше эти показатели (длина и вес) при общем определенном числе повторений в одном занятии, тем больше специальная выносливость соответствует соревновательному упражнению. В плане круглогодичной тренировки борца упражнения для развития общей выносливости предусматриваются в большем объеме в подготовительном периоде; они предшествуют упражнениям для развития специальной выносливости. Специальная выносливость борца заключается в способности вести схватку в высоком темпе и быстро восстанавливать работоспособность после ее окончания.

Равномерный метод применяется в учебных схватках в основном в подготовительный период тренировки, однако на всех других этапах тренировки используется как средство увеличения объема и снижения интенсивности нагрузки.

Переменный метод тренировки является более специфичным для самого процесса борьбы. Он оказывает разностороннее воздействие на спортсменов, так как вынуждает их выполнять часть работы в анаэробных условиях мышечной деятельности и оказывает влияние на формирование способностей резко увеличивать интенсивность выполняемой работы.

Метод схватки уставшего с не уставшим борцом является разновидностью предыдущего метода. Только в этом случае борец, как правило, без перерыва должен биться с несколькими противниками подряд. Партнера можно менять каждую минуту (время может быть разное), ставя задачу "измотать" его.



**Выводы.** Выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

#### **Литература.**

1. Агафонов Э.В. самбо: Учебное пособие- Красноярск/Красноярская высшая школа МВД России./ Жориков В.А. Борьба. 1998.-С.186-188.
2. Бегидов В.С. Взаимосвязь особенностей проявления анаэробных возможностей и реализации технико- тактического потенциала у борцов в условиях соревновательных поединков/ А.Н. Пархоменко, В.В. Шиян. // Теория и практика физической культуры. 1988, № 11, с. 45-47.
3. Галковский Н. М. Борьба классическая и вольная. Катулин А. 3. Чионов Н. Г М.:«Физкультура и спорт», 1952.
4. Калмыков С.В., Спортивная борьба для юношей.- Улан-удэ: Бурятское изд-во, 1989.-с25-30

## **ОСНОВНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ**

Король Максим

Науковий керівник: Кравченко О.С.

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Постановка проблеми.** Здоровий спосіб життя майбутнього покоління - це одна з найактуальніших проблем сьогодення. Кожна країна чекає майбутнього від свого нового покоління, яке буде здоровим, здатним працювати, захищати Батьківщину, жити у відповідності з вимогами суспільства і своєю індивідуальністю. А це означає, що головна увага має бути спрямована на дітей, підлітків, молодь, тобто саме на той вік, коли людина починає робити вибір, що йому цікаво і більш доступно, а значить заняття фізичною культурою і спортом повинні стати доступні та цікаві кожному. Наша країна не виключення. Але, на жаль, фізичне виховання молоді – основна проблема сьогодення. З розвитком новітніх технологій та збільшення зайнятості у різних сферах життя молоді поступово зменшує свій інтерес до фізичного навантаження. У зв'язку з цим виникає необхідність підвищення ефективності управління сферою фізичної культури і спорту, що означає більш раціональне використання наявних можливостей і витрачених зусиль для вирішення кардинальних завдань, які постали перед країною і значення рішень цих завдань на державному рівні в наші дні незмірно зростає.

Фізична культура – складова частина загальної культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Основними завданнями фізичної культури і спорту є постійне підвищення рівня здоров'я, фізичного та духовного розвитку населення, сприяння економічному і соціальному прогресу суспільства, а також утвердження міжнародного авторитету України у світовому співтоваристві.

**Аналіз публікацій.** Аналіз рівня охоплення населення масовим спортом у світі засвідчує, що українці у декілька разів поступаються за цим показником провідним країнам. За даними державної статистики, 13 % наших співгромадян залучено до занять фізичною культурою і спортом.

Фізична культура і спорт набувають все більшого значення в житті сучасного суспільства і кожної людини зокрема. Вони виступають як засоби зміцнення здоров'я, підвищення рівня фізичних і психічних можливостей, рекреації, як чинники соціального становлення і міжнародної співпраці. Роль спорту, особливо юнацького, в нашій країні неухильно зростає. Надзвичайно важливою ланкою в системі спорту є підсистема, що включає організації з підготовки спортивного резерву. Основу цієї підсистеми складають спортивні школи. Тобто роль фізичної культури зростає. З іншого боку, роль самого фізичного виховання зменшується. Роблячи висновки щодо відвідування студентами занять з фізичного виховання можна сказати, що половина студентів навіть не намагається скажімо так "покращити стан свого здоров'я" та й взагалі займатися спортом заради свого задоволення та вдоволення потреб. Перед нами постає завдання перевиховання та запровадження різних способів фізичного виховання молоді.

**Мета** дослідження. Заохочення молоді, а особливо студентів до ведення активного способу життя. Довести, що заняття фізичної культури – невід'ємна частина здорової людини.

#### 1) Проблеми, які викликають занепокоєння

Відповідно до результатів спеціальних досліджень, під керівництвом тренера або інструктора у спортивних клубах, фітнес-центрах із сплатою наданих послуг займається 4 % населення. Лише кожен п'ятдесятій мешканець України бере участь у спортивних змаганнях. Гіподинамія характерна для більшості людей працездатного та похилого віку (відповідно 92-94 % та 96-97 %). Лише кожна десята дитина 6-18 років займається у системі дитячо-юнацьких спортивних закладів. Низький рівень оздоровчої рухової активності населення стримує формування здорового способу життя, від якого на 60 % залежить стан здоров'я людини. Роль медицини – 8-10%. Велика кількість дітей (до 80 %) має відхилення у фізичному розвитку та стані здоров'я. Різко прогресують у молодого покоління хронічні хвороби серця, неврози, артрити, сколіози, ожиріння тощо. Ситуація загострюється через зростаючу популярність у дитячому та молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (ігрові автомати, комп'ютерні ігри тощо). Моніторинг стану спортивних майданчиків дає підстави для ствердження, що більша половина з них побудована ще 15 років тому, а 80 % не відповідають вимогам сьогодення. Наявні державні будівельні стандарти щодо спортивних споруд застарілі та у більшості випадків ігноруються. В Україні практично відсутня система пропаганди масового спорту. Аналіз вітчизняних засобів масової інформації показав, що 95 % інформації про спорт – це повідомлення про результати різноманітних змагань. ЗМІ виховують здебільшого лише „вболівальника спорту“, а не активного учасника спортивного руху. Масова реклама тютюну та алкоголю або відповідних торгових марок зводить нанівець незначні пропагандистські акції стосовно здорового способу життя.

#### 2) Шляхи вирішення проблем

Фізична культура – це сукупність досягнень суспільства у створенні та раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов цілеспрямованого вдосконалення людини. Основними завданнями фізичного виховання є:

- підвищення функціональних можливостей організму студентів засобами фізичної культури;
- сприяння всебічному гармонійному розвитку, відмова від шкідливих звичок, покращення розумової і фізичної працездатності;
- формування у студентів думки про систематичні заняття фізичними вправами з урахуванням особливостей їх майбутньої професії, фізичне самовдосконалення та здоровий спосіб життя;
- отримання студентами необхідних знань, умінь та навиків у галузі фізичної культури з метою профілактики захворювань, відновлення здоров'я та підвищення професійної працездатності;
- використання засобів фізичної культури в лікувально-профілактичній діяльності;
- оволодіння методами визначення фізичного стану та самоконтролю;
- виховання організаторських навиків, особистої гігієни та загартовування організму

Погіршення здоров'я молоді – основного і найпродуктивнішого носія генофонду нації – може призвести до демографічної катастрофи, не може бути піддане сумніву.

Тобто для залучення молоді до фізичного виховання необхідно:

- 1) за рахунок коштів відповідних бюджетів на основі державних нормативів фінансування фізкультурно-оздоровчих програм.
- 2) допомога у виділенні місць для фізкультурно-оздоровчих занять
- 3) створення спеціалізованих фізкультурно-оздоровчих закладів (клуби і центри), забезпечення їх спеціальним обладнанням, сприяння участі у спортивних змаганнях.

Це допоможе молоді, в тому числі й студентам залучитись до занять з фізичної культури. Життя стане більш насиченим. Зникне проблема хвороб. Фізичне виховання стане задоволенням, а не примусовою роботою.

**Висновки.** Основними напрямками впровадження фізичної культури є фізкультурно-оздоровча діяльність, фізичне виховання та розвиток масового фізкультурно-спортивного руху. Отже, оздоровча фізична культура є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування.

### Література

1. Бипчук М.Ф. Организация физической культуры. - М.: ФиС. – 1972. – 224с.
2. Ведмеденко Б.Ф. Теоретичні основи і практика виховання молоді засобами фізичної культури. — Київ, 1993.
3. [http://lib.lntu.info/book/tf/fiz\\_vyh/2010/10-087/page3.html](http://lib.lntu.info/book/tf/fiz_vyh/2010/10-087/page3.html)

## АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

Курмаз Карина

Науковий керівник: ст. викладач Безнис О.Є.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Актуальність** цієї теми, полягає в тому, що в сучасному настільному тенісі витривалість відіграє важливу роль для багатьох спортсменів, адже для гри на професійному рівні цей показник є одним з найважливіших.

**Результати дослідження.** Витривалість - найважливіше фізична якість, що виявляється у професійній, спортивній діяльності та в повсякденному житті людей. Вона відображає загальний рівень працездатності людини.

Будучи багатофункціональним властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велике число процесів, що відбуваються на різних рівнях: від клітинного і до цілісного організму. Як показують результати сучасних наукових досліджень, в більшості випадків провідна роль в проявах витривалості належить чинникам енергетичного обміну і вегетативним системам його забезпечення - серцево-судинної і дихальної, а також центральної нервової системи.

Витривалість - це здатність людини до тривалого виконання будь-якої роботи без помітного зниження працездатності. Рівень витривалості визначається часом, протягом якого людина може виконувати заданий фізичне вправу. Чим триваліше час роботи, тим більше витривалість. Актуальність даної теми висока, так як витривалість безпосередньо пов'язана зі здоров'ям, фізичним розвитком, трудовою діяльністю.

Настільний теніс відноситься до групи видів спорту, які активізують серцево-судинну систему. Гравці відчувають великі навантаження під час тренувань і змагань. За даними досліджень японських вчених, під час гри в настільний теніс витрачається більше енергії, ніж, наприклад, при грі в баскетбол. Тому одним з найважливіших критеріїв в настільному тенісі є фізична витривалість спортсмена. Досягнення високих результатів для людей, що займаються настільним тенісом, залежить від всебічного фізичного розвитку, яке здійснюється в цілорічному навчальному циклі і направлено на послідовне пристосування організму до інтенсивних навантажень і вдосконалення морально-вольових якостей спортсмена.

Для всебічного фізичного розвитку тенісиста використовуються загально-розвиваючі вправи, спеціальні вправи і додаткові види спорту: легка атлетика (біг на короткі дистанції, старт, стрибки), футбол, баскетбол, гімнастика. Всі ці фізичні вправи включаються в заняття, в підготовчу його частину, з урахуванням стану здоров'я, індивідуальних якостей і стану фізичної і спортивно-технічної підготовленості на даний період.

Характер вправ, які рекомендуються для розвитку «загальної» витривалості, це тривалі, щодо рівномірні і ненасичені навантаження, які не характерні для ігрової діяльності в настільному тенісі. Нехтувати такими вправами не можна,

тому, що «загальна» витривалість будується, в основному на вдосконалення дихальних можливостей за рахунок кисню з повітря.

Підняти рівень витривалості в настільному тенісі, де часто розіграш очка так стрімкий, що киснево-дихальні процеси просто не встигають включитися і потрібно сподіватися тільки на внутрішні резерви організму, необхідно спочатку створити «аеробну» базу. Удосконалення, безкисневих можливостей йде в двох напрямках. Як і при вихованні загальної витривалості, однаково важливі всі п'ять характеристик: тривалість вправи, його інтенсивність, тривалість відпочинку, характер відпочинку, число повторень.

1-й напрямок виховання анаеробної витривалості :

1) Інтенсивність роботи: Число повторень 90-95% від граничної (близька до граничної)

2) Тривалість вправ: Від 20 сек. до 2 хв. (Збільшується поступово)

3) Інтервали відпочинку: Між 1-м і 2-м повтореннями -5-8 хв., Між 2-3 повтореннями - 3-4 хв., Між 3-м і 4-м повтореннями - 2-3 хв., Між серіями - 15-20 хв.

4) Характер відпочинку: Заповнювати іншими видами роботи не слід, але не абсолютний спокій

5) Число повторень: 3-4 - в серію, 2-3 серії (для не підготовлених спортсменів), 4-6 серій (для добре тренуваних)

2-й напрямок виховання анаеробної витривалості :

1) Інтенсивність роботи: Близька до граничної

2) Тривалість вправ: 6-8 секунд

3) Інтервали відпочинку: 2-3 хв. між повтореннями, 7-10 хв. - Між серіями

4) Характер відпочинку: Між серіями - малоінтенсивна робота

5) Число повторень: 4-5 повторень - в серію, число серій - по підготовленості спортсменів

На першому етапі тренування в підготовчому періоді кілька занять поспіль слід приділити увагу одному з напрямків виховання витривалості. При цьому черговість виконання тренувальних завдань така: виховання загальної (аеробного) витривалості - 1-й напрямок виховання анаеробної витривалості - 2-й напрямок виховання анаеробної витривалості. Такої же черговості потрібно дотримуватися і тоді, коли в міру зростання тренуваності всі ці форми виховання витривалості включаються в один загальний тренувальний цикл занять.

Коли ж у міру подальшого звикання до навантажень всі ці три різновиди тренування стануть включатися в одне заняття, послідовність рекомендується зворотня: 2-й напрямок виховання анаеробної витривалості - 1-й напрямок виховання анаеробної витривалості - робота над загальною витривалістю.

Слід пам'ятати, що для досягнення результатів у фізичному розвитку необхідно поступове підвищення обсягу та інтенсивності вправ.

Особливе значення для гравця в настільний теніс мають загальні і спеціальні фізичні вправи. Ними треба займатися систематично. Тільки багаторазове повторення спеціальних вправ (імітаційні вправи, вправи на велоколіс, вправи з обтяженнями, джгутами, БКМ і т. Д.) Дає позитивний результат в процесі навчання тенісиста.

Витривалість - здатність організму людини долати наступаюче стомлення. Характеризується воно часом виконання роботи певної інтенсивності. За характером розрізняють емоційне, сенсорне (чутливе), розумовий, фізичне стомлення. Фізичне стомлення проявляється в різній роботі, і відповідно, розрізняють силову, швидкісну, загальну (глобальну) витривалість, при якій в роботі беруть участь 2/3 всіх м'язів, і місцеву (локальну). Витривалість визначається властивостями ЦНС і процесами, що відбуваються в ній при м'язовій діяльності, перш за все енергетичним обміном. Мірилом розвитку витривалості зазвичай служить тривалий біг.

У кожному змаганні навантаження має свої особливості. Вона буває тривалої або короткочасної, але завжди дуже інтенсивною. Це залежить від року навчання грі в настільний теніс, рівня спортивно-технічної підготовленості, ваги, статі і т. Д. В середньому кожна зустріч триває від 15 до 30 хвилин, а кількість таких зустрічей може доходити від шести до восьми в день, протягом декількох ігрових днів.

**Висновок.** Значення витривалості в настільному тенісі дуже велике. Часто гравці, які володіють хорошою технікою і недостатньою витривалістю, блискуче вигравали перші партії, а в другій половині зустрічі втрачали точність удару і швидкість, у них слабшав увагу, порушувалося нормальне дихання, збільшувалася пітливість. Чим краще розвинена витривалість, чим вище її рівень, тим пізніше починається загальна втома, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше буде відбуватися боротьба організму з втомою, триваліше може бути сама робота.

### **Література**

1. Барчукова Г. В. Теорія і методика настільного тенісу. Підручник для студентів вищих навчальних закладів / Г. В. Барчукова, В. М. Богушас, О.В, Матицин; під ред. Г. В. Барчукова - М.: Видавничий центр «Академія», 2006.
2. Матвеев Л. П. Теорія і методика фізичної культури (загальні основи теорії і методики фізичного виховання; теоретико-методичні аспекти спорту та професійно-прикладних форм фізичної культури ): Підруч. для ін-тів фіз.культури. - М.: Фізкультура і спорт. - 1991.
3. Матицин О. В. Багаторічна підготовка юних спортсменів в настільному теннісе.- М.: вид. «Теорія і практика фізичної культури», 2001.
4. Ую Чжунхуей, Чжуан Узефу і ін. Настільний теніс. Фізкультура і спорт, М., 1987.

## **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ У БОКСЁРОВ**

Курмаз Карина

Научный руководитель: ст. преподаватель Безнис Е.Е.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Актуальность** этой проблемы заключается в том, что одним из самых важных факторов в достижении высоких результатов в боксе, как и в других боевых видах спорта, является развитие силы спортсмена. Этот процесс предполагает постоянное саморазвитие, развитие физической силы,

совершенствование боевых навыков, развитие силы воли. Поэтому работа боксёра должна быть направлена на повышение физических показателей, развитие терпения, силы воли.

**Целью** данной статьи является исследование развития физической силы у боксёров.

**Результаты исследования.** Средства развития силы. Большая часть развития приходится на домашние тренировки. В таких условиях требуется ежедневное выполнения комплекса базовых упражнений, направленных на поддержание и качественное развитие мышечной системы боксера. Среди них: отжимания, работа с гирями и гантелями, приседания с весом, прыжки на скакалке и др. Упражнения для развития силы удара спортсмена являются неотъемлемой частью каждой тренировки. Кроме домашних тренировок основное место занимает зал, на подвесной груше или мешке, эспандере или медицинском жгуте. А если возможно проведение тренировки вне зала, производят рубку топором больших колод дров (причем ставится задача рубить колоду с первого раза) или работу с молотом. Во избежание травм, такие удары рекомендуется выполнять строго сверху вниз, без отклонения в стороны.

Также влияет на силу удара работа с разными партнерами, а если есть возможность, и со спортсменами других боевых видов спорта, это поможет развить готовность боксера к резким атакам соперника и скорость его реакции. Развитие «взрывной силы», а также выносливости у спортсменов представлены также различными утяжелителями. Пояса, перчатки, жилеты, ручные и ножные манжеты могут служить отличными утяжелителями.

В боксе, как и в других боевых видах спорта, существуют упражнения для развития силы удара. Для совершенствования силовых показателей спортсменов предусмотрены различные методы развития силы и комплексы специализированных упражнений, из которых можно условно выделить основные направления: развитие силы рук, развитие «взрывной» силы, развитие силы мышц ног, выпрыгивания из глубокого приседа.

#### Развитие силы рук

Следующие шесть упражнений помогут увеличить силу верхней конечности, а также улучшить хват. Первые три базовые упражнения довольно просты:

1. Сжимайте пальцы в кулак и затем разжимайте в течение 30 секунд. Далее плотно прижмите пальцы друг к другу и затем раскрывайте как можно шире. Каждое упражнение по 2 раза.

2. Руки должны быть вытянуты прямо перед собой, пальцы выпрямлены. Опускайте кисти вниз, сгиб при этом должен быть максимальным. Особое внимание следует уделить локтям: они должны быть выпрямлены, но расслаблены. Это упражнение следует выполнять 2 раза по 30 секунд.

3. Держите руки прямо перед собой, Поднимайте прямые кисти так, чтобы пальцы смотрели вверх. Упражнение выполняется 2 раза по 30 секунд.

4. Скручивания кисти с гантелью. Упражнение выполняется в положении сидя с прямой спиной. Положите предплечье на бедро, большой палец должен

смотреть вверх. Следует использовать гантели весом от 0,5 до 2,5 кг. Медленно поднимайте и опускайте гантель при помощи кисти, остальная часть руки остается неподвижной. Сделайте 3 раунда по 20 повторений. Такое упражнение помогает развивать лучевой сгибатель запястья, который входит в состав предплечья и кисти. Гипертрофия этой мышцы обеспечит эффективную работу предплечья.

5. Прямые скручивания кисти с гантелью. Такое упражнения подходит для развития сгибателя. Упражнение выполняется в положении сидя с прямой спиной. Положите предплечье на бедро ладонью вверх. Используйте гантели весом от 0,5 до 2,5 кг. Поднимайте гантель при помощи сгибания кисти. Будьте внимательны, расположите кисть в 2ух сантиметрах от колена для обеспечения полной амплитуды. Выполните 3 раунда по 20 повторений.

6. Перевернутые скручивания с гантелью. Упражнение выполняется в положении сидя с прямой спиной. Положите предплечье на бедро ладонью вниз, запястье должно располагаться в 2ух сантиметрах от колена. Сожмите гантель и полностью согните кисть. Не забывайте плотно прижимать локоть к бедру и держать вес ладонью вниз. Упражнение следует выполнять 3 раза по 20 повторений.

Велотренажер или обычный велосипед, бег, приседания – необходимые составляющие программы спортивной подготовки.

**Выводы.** Сила – это степень воздействия одного тела на другое, вследствие чего происходит изменение его первоначальной формы. В боксе наиболее важным для постановки сильного удара считается как большая «взрывная» сила, так и острота удара, развитие максимальной скорости, точность попадания в цель. То есть способность мышц руки из расслабленного состояния, в начале совершения удара, переходить в состояние максимально напряжения, в момент достижения цели, в кратчайшие сроки. На выносливости спортсмена также положительно сказывается правильное расслабление мышц.

#### **Литература.**

1. Атилов А. Современный бокс.-К.: Феникс г. Ростов на Дону ,2006.-с. 235
2. Б. Бэкман Бокс. Тренировки чемпионов.-К.: Феникс г. Ростов на Дону, 2006. - с.56
3. Бунин А.Я. Методическое пособие по боксу.- Учеб. пособие.– М.: Физкультура и спорт,-с. 24

## **ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ**

Озерова Олена

Науковий керівник: викладач Романенко О. Ю.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Актуальність.** Взаємини сучасних підлітків і алкоголю сьогодні стало актуальною темою для всіх небайдужих до здоров'я майбутніх поколінь людей. Алкоголізація населення вже досягла тієї межі, коли зовсім юна людина, практично дитина 13-14 років, з банкою пива або слабоалкогольного напою



вважається, якщо і не нормальним, то буденним явищем, то що можна казати про студентів, якщо у деяких з них, вже проявляється залежність від алкоголю. Не викликати побоювань така ситуація не може: саме час бити на сполох і вживати всі можливі і неможливі заходи, щоб переломити ситуацію радикально. Адже вплив алкоголю на підлітка дуже істотний, а іноді навіть смертельно небезпечний, тому що його організм неміцний, а ще тільки формується. Скільки загадок про коматозних станах студента, і навіть про летальні наслідки, спровоковані алкоголем, можна зустріти сьогодні в ЗМІ. Це — наслідки недбалого ставлення до власних дітей, невміння оцінити підступного і небезпечного ворога — алкоголь та його вплив на студента. Тому це дуже важлива тема в наш час.

**Мета роботи.** Виявити вплив алкогольних напоїв на організм юнаків.

**Результати досліджень.** Алкоголь – це легкий наркотик з важкими наслідками, який завдає колосальну шкоду нашому організму. Алкоголь потрапляє зі шлунка в кров через 2 хв. після вживання, всмоктується і через 1-1,5 год. його концентрація в крові максимальна. Із крові він надходить до клітин всіх внутрішніх органів. У першу чергу страждають клітини великих півкуль головного мозку, уповільнюється формування складних рухів, змінюється співвідношення процесів збудження і гальмування в центральній нервовій системі. У корі головного мозку етанол пригнічує центри, що відповідають за вияв почуттів. Людина втрачає здатність керувати собою, не контролює свої дії і робить необдумані вчинки, які нерідко закінчуються трагічно. Одночасно порушується робота судин головного мозку: відбувається їх розширення, збільшення проникності, що може викликати крововилив у тканину мозку. У підлітковому віці мозкова тканина бідна фосфором, багата водою, знаходиться в стадії структурного і функціонального удосконалення. Навіть невеличкі дози алкоголю впливають на обмін у нервовій тканині, передачу нервових імпульсів, тому алкоголь особливо небезпечний для неї.

Кількаразове або часте вживання алкоголю робить вплив, що буквально спустошує психіку підлітка. Підліток, що називається, «тупішає» інтелектуально і емоційно. Вживання алкогольних напоїв особливо небезпечно в дитячому та підлітковому віці, коли не завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутній спеціальний фермент, який розщеплює етиловий спирт, тому в підлітковому віці руйнівний вплив алкоголю на печінку відбувається в значно коротший термін, ніж у дорослих [1,3].

Порушення роботи нервової системи та внутрішніх органів спостерігається при будь-якому вживанні спиртного: одноразовими, епізодичними чи систематичними. Токсична дія алкоголю на організм підлітка у кілька разів сильніша, ніж на організм дорослого. Навіть однократні вжитки спиртного можуть мати самі серйозні наслідки. При концентрації алкоголю в крові 0,5-0,6% /це відповідно 0,5 л горілки/ у підлітка може наступити смерть. При кожному гострому сп'янінні гине певна кількість клітин, порушується обмін речовин. Інтенсивність руйнування клітин і порушення функцій органів залежить від кількості випитого, стану внутрішніх органів, спадковості, віку і статі. У більшості випадків при гострому сп'янінні раптова смерть спричинена

розладом коронарного кровообігу, зупинкою серця, травмою, нещасним випадком. Зловживання алкоголем стимулює розростання сполучної тканини у внутрішніх органах, призводить до атеросклерозу судин, внаслідок чого порушується живлення тих чи інших органів і систем, що спричиняє передчасну старість[2].

В організмі людини, яка вживає алкоголь змалку, набагато швидше формується алкогольна залежність. Вчені вивчивши біографії декількох сотень хворих, які перебували на лікування з приводу алкоголізму, виявили, що більшість із них почали вживати спиртні напої у віці – 12-18 років. На лікування вони потрапили тільки у 25-35 р., маючи тяжкі ураження центральної нервової системи та внутрішніх органів, порушення психічної діяльності, в стані вираженої соціальної деградації[1].

Вкрай небезпечні є гострі отруєння алкоголем. Вживання великої дози алкоголю спочатку спричиняє глибокий алкогольний сон, а кожен може зумовити розвиток серцевої слабкості, навіть паралічу серцевого м'яза і дихання. В сучасній Україні ця тема є надважливою, тому що це гостра соціально-культурна проблема України[1,2].

Відповідно до загальноприйнятих міжнародних норм, вимираючою вважається нація, яка вживає понад 8 л чистого спирту на душу населення на рік. »[1,2].

Україна за підсумками 2012 року зайняла третє місце в світі по середньому споживанню горілки на людину. Про це свідчать дані рейтингу, складеного на основі даних британської компанії «International Wine & Spirit Research»[2].

Згідно з ним, на душу населення в Україні доводиться 7,7 літра горілки в рік. Перше місце в даному рейтингу належить Росії (13,9 літра), друге — Білорусі (11,3), четверте — Польщі (7,0), п'яте — Казахстану (5,9). Всього жителі Землі в 2012 році спожили 4,44 млрд літрів горілки. Рівень споживання алкоголю в Україні складає 12 літрів на рік[1].

Щороку через алкоголізм в Україні помирає понад 40 тисяч людей, за даними Національної ради з питань охорони здоров'я. За даними экс-міністра охорони здоров'я України професора Миколи Поліщука, щодня алкоголь вбиває 40 українців [2].

Це близько 8 тисяч отруєнь, ще 8 тисяч — кардіопатій, а також інші захворювання і нещасні випадки, пов'язані із вживанням алкоголю. Крім того, за його словами, в Україні зараз фіксується 25-30% випадків дитячої патології новонароджених і дуже часто причиною цього є саме алкоголь, тобто вживання алкоголю як матір'ю, так і батьком. Але цей факт зазвичай не розголошується [3].

Майже 40% українських підлітків 14—18 років регулярно вживають спиртні напої. Алкоголь є причиною передчасної смерті майже 30% українських чоловіків. На думку вітчизняних медиків, наразі в Україні нараховується 700 тисяч лише офіційно зареєстрованих алкоголіків [3].

На 6 питущих чоловіків припадає 1 жінка. Всесвітня організація охорони здоров'я провела опитування школярів у 41 країні світу, чи вживають вони спиртне. Україна в списку перша. 40 відсотків дітей в Україні вживають

алкоголь. Керівник дослідження в Україні в цьому міжнародному проекті ВОЗ Ольга Балакірева розповіла Радіо Свобода про ці невтішні результати. «Ми, практично, маємо, що вже в 11-12 років є не лише спроба алкогольного напою, а є вже досвід перебування у стані алкогольного сп'яніння. Ми навіть в 11-12-річному віці маємо приблизно шосту частину підлітків (хлопців, зокрема), які вже знають, що таке стан сп'яніння!».

За словами Анатолія Вієвського, головного нарколога Міністерства охорони здоров'я України, сьогодні в країні 1% дітей 12-13-ти років щодня вживають алкогольні напої. Вживання пива в Україні серед підлітків за останні чотири роки зросло вдвічі.

**Висновок.** Вживати алкоголь є дуже шкідливим для нашого організму, саме це потрібно донести до нашої молоді, також зловживання алкогольних напоїв призводить до необдуманих вчинків, які можуть призвести до дуже серйозних наслідків. Також алкоголь при вживанні уражує кожну клітину та орган нашого тіла. В Україні ця проблема критичної точки. Щоб зупинити вживання алкоголю серед молоді потрібно дати їм зрозуміти що алкоголь-це зло.

#### **Література.**

1. Латиш Ю.В. Антиалкогольна кампанія в УРСР на початку Перебудови /Ю.В. Латиш// Питання історії України. – Чернівці, 2010. – Т. 13. – С.76–80.
2. Латиш Ю.В. Алкогольна ситуація в СРСР та причини антиалкогольної кампанії другої половини 1980-х років /Ю.В.Латиш// Вісник Київ. нац. ун-ту ім. Т.Шевченка. Історія. – Вип. 102. – 2010. – С.34–37.
3. Латиш Ю. В. Антиалкогольна кампанія М. Горбачова: причини, здобутки і втрати /Ю.В.Латиш// Україна ХХ ст.: культура, ідеологія, політика. – Вип. 21. – 2016. – С. 85–100.

## **ВЕДЕННЯ М'ЯЧА В БАСКЕТБОЛІ**

Остахов Вадим

Науковий керівник: доцент Курилко М.Ф.

*Харківський національний автомобільно-дорожній університет*

**Постановка проблеми.** Баскетбол являється популярним видом спорту, професіональні чемпіонати проводяться по всьому світу.

**Мета** статті являється характеристика даного виду спорту, та правила ведення м'яча в баскетболі.

**Виклад основного матеріалу.** Ведення м'яча - прийом в баскетболі, що дає можливість гравцю просуватися з м'ячем по майданчику з великим діапазоном швидкостей і в будь-якому напрямку. Ведення здійснюється послідовними м'якими поштовхами м'яча однією рукою вниз - вперед, трохи осторонь від ступень ніг. Основні рухи виконуються в ліктьовому і лучезапястном суглобах [4].

Ведення зі зміною швидкості. Несподівані зміни швидкості ведення м'яча застосовуються гравцем для відриву від захисника. Чим вище відскік і меншого кут, тим більше швидкість просування.

Ведення із зміною напрямку. Використовується головним чином для обведення противника і проходів для атаки кошика. Зміна напрямку досягається тим, що кисть руки накладається на різні точки бічної поверхні м'яча з наступним випрямленням руки в потрібному напрямку [4].

Ведення із зміною висоти відскоку. Застосовується для прямого проходу повз захисника, без відхилень у бік. Гравець зближується з противником, ведучи м'яч з досить високим відскоком, потім сильно згинає ноги, нахилиє тулуб і знижує м'яч майже до майданчика випрямленою повністю рукою.

Ведення з асинхронним ритмом рухів руки з м'ячем і ніг. Зуспіхом використовуються для обведення двох-трьох супротивників. Даний спосіб ведення дозволяє більш вільно і раціонально використовувати відштовхувальні рухи ніг і відхилення тулуба в якості фінтів.

Ведення розрізняють за основними способами:

- високошвидкісне ведення (високий відскік м'яча від підлоги, кут згинання ніг в колінах - 135-160 °).
- низьке ведення з приховуванням м'яча (низький відскок м'яча від підлоги, кут згинання ніг в колінах - 90-120 °).
- комбіноване ведення [1].

При веденні м'яч перекладається з руки на руку трьома прийомами: ударом перед собою, ударом за спиною або між ногами.

Спосіб ведення вибирається залежно від відстані до захисника і до кільця суперника. При деякій відстані від захисника, коли він не чинить тиск на володіє м'ячем (зазвичай при позиційному нападі), дріблер що дорозслаблений, знаходиться в прямій стійці зі злегка зігнутими ногами в колінах, відскік м'яча - на рівніталії. У разі активного пресингу з боку захисника, дріблер знаходиться в низькій баскетбольній стійці, із зігнутими колінами, відскік м'яча повинен бути невисоким - на рівні колін. Щоб відірватися від захисника володіє м'ячем повинен змінювати напрямок, швидкість, спосіб переміщення, переводити м'яч з однієї руки на іншу. При швидкому прориві, рухаючись на повній швидкості, гравець веде м'яч по переду себе з відскоком вище талії [3].

Передача двома руками від грудей. Передачу виконують із положення, коли руки, зігнуті в ліктях, опущені а широко розставленні пальці тримають м'яч перед грудьми [1]. На початку навчання для надання м'ячу інерції робиться невеликий колоподібний рух донизу і на себе з одночасним згинанням ніг в колінах і рівномірним розподіленням маси тіла на обидві ноги. Потім руки випрямляються вперед, закінчують передачу захльостуючим рухом кистей, надаючи м'ячеві зворотні оберти. При цьому ноги повністю розгинаються, а вагу тіла переносять на ногу, що стоїть попереду. Після передачі руки розслаблено опускають вниз [4].

Основна стійка при веденні м'яча: ноги в колінах зігнуті, таз опущений, нахил тіла - трохи вперед, плечі розгорнені, голова піднята. Під час ведення гравець повинен бути готовий в будь-який момент змінити напрямок руху, зробити зупинку, передачу або кинути по кільцю [4]. Кисть руки, провідною м'яч, регулює силу удару, висоту відскоку і напрямок руху м'яча. При цьому м'яча стосуються лише кінчики пальців, гравець не повинен дивитися на м'яч, а

тільки периферичним зором контролювати його. У поле зору дриблер одночасно повинні знаходитися партнери, захисники, судді. М'яч обов'язково укривається від суперника корпусом, плечем, вільною рукою. Де які гравці при спробах захисника вибити м'яч іноді відштовхують своєю рукою руку суперника, однак цим краще не зловживати, особливо якщо судя стоїть недалеко. Захиснику такий рух з вашого боку, м'яко кажучи, буде неприємно, а судя мож зарахувати фол у нападі.

Не можна закінчувати ведення та брати м'яч в руки, поки ви точно не вирішите, кому віддаєте передачу. Якщо ви зробите цю помилку, то хороший захисник миттєво підбіжить до вас впритул і активними рухами рук заважатиме вам віддати пас. Якщо вам не вдасться передати м'яч партнеру відразу, то досить імовірно, що другий захисник допоможе першому пресингувати вас, і тут буде майже неможливо уникнути втрати [1].

Розігруючий не повинен вести м'яч до бічної лінії і тим більше в кути майданчика, тому що в цих місцях він може потрапити до "пастки" з двох гравців. Перетинати половину суперника потрібно ближче до центру майданчика. Також не можна вести м'яч без мети або просто стояти на одному місці. По-перше, цим ви даєте захищатися команді відпочити, а по-друге, ви втрачаєте час на атаку. Тому слід якомога раніше почати напад. [2].

Багато командних взаємодій засновані на вмінні вести м'яч. Воно часто допомагає створити самому дриблеру або його партнерам добрі умови для кидка. Ведення допомагає перемогти пресинг. Практично кожен раз, коли команда переходить від захисту до нападу, гравці завжди використовують ведення. Отримавши м'яч, нападаючий повинен пред'являти подвійну погрозу для захисника - кидком і проходом до кошика з веденням. Щоб дії нападаючого з м'ячем були більш ефективними, він повинен знати прийоми обігрування захисного та початкового ведення, таким як: викрокування, перехресний крок і поворот [4].

Ведення м'яча має декілька основних, важливих прийомів, які потрібно:

**Викрокування:** виконуючи цей прийом, нападаючий робить перший крок вперед, заставляючи захисника відступити, потім починає рух назад, роблячи вигляд, що хоче повернутися у вихідне положення і провокуючи рух захисника вперед. При цьому вага тіла нападаючого переноситься на позаду стоячу ногу, що дозволяє зробити більший крок вперед попереду стоячою ногою в початковому напрямі і почати ведення.

**Перехресний крок:** Нападаючий робить пружинястий крок вперед - в бік, заставляючи захисника змінитися в напрямі можливого проходу, різко відштовхується від підлоги поставленою ногою, робить нею перехресний крок і починає ведення в другому напрямі.

**Поворот.** Нападаючий робить пружинястий крок вперед - в сторону, заставляючи захисника зміститися в напрямі можливого проходу, різко відштовхується від підлоги, поставленою ногою і виконує швидкий поворот назад, до того моменту, поки не буде з боку захисника, випускає м'яч в підлогу ближньою до напрямі повороту рукою і починає прохід з веденням. А також інші прийоми ведення м'яча. Ведення – це прийом, за допомогою якого

нападаючий гравець пересувається з м'ячем по майданчику, створюючи для себе або для партнерів сприятливі умови для кидка м'яча у кошик [4].

Ведення дає змогу звільнитися від щільної опіки суперника, вийти з м'ячем з-під щита після успішної боротьби за відскок і організувати стрімку контратаку, поставити заслін партнеру або відволікати на якийсь час суперника, який очікує партнера, щоб потім передати м'яч для атаки.

Ведення здійснюється послідовно м'якими поштовхами однією рукою (або почергово правою і лівою) вниз-вперед, при цьому гравець веде м'яч збоку-попереду від своїх ніг. Ноги слід згинати, щоб зберігати рівновагу і мати можливість швидко змінювати напрямок руху. Тулуб трохи подається вперед, плече і рука вільна від м'яча, не повинні підпускати суперника до м'яча (але не відштовхувати його). Використовуються різні форми ведення: високе (швидкісне); низьке з укриванням м'яча; зі зміною темпу і ритму (ефективне під час обігрування захисника). Найпоширенішими способами ведення є: проста зміна напрямку, переведення м'яча перед собою з кроком убік; ведення з поворотом кругом; переведення м'яча за спиною; комплексне застосування різноманітних способів залежить від ігрової ситуації.

Для зміни напрямку переміщення під час ведення м'яча кисть накладають на бокову поверхню м'яча (протилежну новому напрямку руху), одночасно нахиляючи тулуб у бік повороту, а м'яч переводять з однієї руки на іншу. Під час обведення суперника прикривають тулубом, а ведення здійснюється дальньою від суперника рукою [3].

**Висновок.** Можу зазначити що, професійні навички у веденні м'яча стратегічно- важливі для перемоги команди у грі. Тренування, та систематичне виконання вправ важлива умова для досягнення перемоги. А також це важливо і ефективно при комплексному вивченні усіх видів технік гри у баскетбол і застосуванні у грі.

### **Література.**

1. Варчуків І.С., Пеньковській Е.А. Підручник для вищих навчальних закладів підприємництва та права. Теоретичні та практичні основи фізичного навчання і виховання студентів. 1996 рік.
2. Кузнецов А.К. Фізична культура в житті суспільства/А.К.Кузнецов 1995р. – С.14
3. Нестерківський Д. І. Баскетбол: Теорія і методика навчання: підручник для студентів вищих навчальних закладів.
4. Вальтин А.І. Проблеми сучасного баскетболу. 2003р.

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ**

Остахов Вадим

Научный руководитель: доцент Курилко Н.Ф.

*Харьковский национальный автомобильно-дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Теория и практика мини-футбола показывает, что высокие показатели в данном виде спорта наблюдаются, если методическая

база и учебно-тренировочный процесс регулярно обновляются. Необходимость использования альтернатив традиционным программам по направлению «мини-футбол», применяемых в детских спортивных школах и других образовательных учреждениях, объясняет актуальность предлагаемой темы.

**Цель работы.** В данной работе мы остановимся на игровом методе (ситуативном) широко используемом в подготовке команд большого футбола, но очень эффективном в сравнении с традиционными методами многократных повторений, так называемой «зубрежки».

**Результаты исследований.** Все эти ситуации тренируемы, а умение их решать игроками есть способность «читать» игру. Конечно, лучше всего тренеру, учителю, иметь несколько универсальных моделей игры, позволяющих системно объяснять способы решения различных ситуаций. Данный вопрос касается тренерской фантазии. Творческий подход может привить команде некий свой соревновательный стиль разнообразной игры.

При всем сказанном выше хочется коротко отметить, что в тренировке игровых ситуации нужно принять во внимание использование сочетаний при развитии двигательных качеств и технико-тактической подготовке. Приведем такие сочетания:

А. Воспитание быстроты – обучение атакующим приемам.

В. Воспитание скоростно-силовых качеств – обучение ударам.

С. Воспитание общей ловкости (подвижные игры типа «Салочки», «Борьба за мячи», «Невод», «Регби») – обучение ведению, финтам, дриблингу.

Д. Воспитание общей и специальной ловкости – обучение приему мяча, обучение сложнокоординационным элементам.

Е. Комплексное воспитание двигательных качеств или воспитание общей выносливости – обучение групповым взаимодействиям и передачам мяча.

Ф. Воспитание скоростной выносливости – обучение групповым взаимодействиям.

Г. Обучение передачам мяча – обучение групповым взаимодействиям.

Н. Воспитание общей ловкости (подвижные игры типа «Борьба за мяч», «Мяч – капитану») – обучение групповым взаимодействиям или формирование индивидуальной ТТП с преимущественным использованием упражнений по обучению передачам мяча.

При построении игровых упражнений в мини-футболе важно понимать, «что в ходе их выполнения футболистам приходится действовать в условиях дефицита времени и пространства. В данном моменте мы говорим и о нагрузке. Важно помнить, что для юных футболистов нужно учитывать лимитирующие факторы точного и быстрого исполнения ими ситуативных действий. Целесообразно варьировать посильность выполнения условий вспомогательных игр. При том, что игра является вспомогательной, условия в ней могут быть достаточно сложными и по части объема и по части интенсивности. Известный отечественный тренер А. А. Кузнецов отмечал, что в возрасте с 8-11 лет «большие объемы физических нагрузок сдерживают формирование технических навыков». То есть игровой метод должен иметь точный калибровочный инструмент.

Традиционная система тренировки не учит думать и является средством формирования формальной логики. Потому мы предлагаем принять на вооружение при построении тренировочного процесса принцип построения логического фундамента: стимул множество возможных реакций. В данном случае игровой метод требует от ученика в складывающихся условиях игры выбирать из множества решений на одну и ту же ситуацию наиболее верное, и возможность корректировать свои действия. Это так называемая «адаптивность» к игровой ситуации. И вместе с этим, игровой метод пересекается с технологией проблемного обучения. В любой игровой ситуации всегда присутствует проблема-стимул. Логика построения занятий в определенном возрастном периоде в рамках ситуационного метода в основе своей ориентирована в терминах объема и содержания. Нас интересует в данном случае некоторая модель игры как нечто целое, но на разных этапах подготовки формируемая в рамках некоторого масштаба сложности. Одна и та же ситуация может быть охарактеризована в различных возрастных этапах подготовки посредством подобных элементов (например, подобная игровая ситуация, но в подвижной игре, которая впоследствии трансформируется до исходного целого), а характеристикой масштаба условий будут выступать параметры порядка в игре. К таким параметрам могут быть отнесены: темп передач, ритм игровых действий (рваный ритм), скорость перемещения игроков и т. д. Мы можем взять общее: позиционную атаку. Параметр игры: скорость передач для создания ситуации при проведении атаки, иначе как возможное создаваемое построение длиться долго не может. На начальном уровне обучения передач и приема мяча можно использовать игру «Охотники и утки», а затем, меняя условия игры (играть ногами), работать над передачами уже в игре с активной мишенью. На следующем этапе (по возрасту) мы преобразуем эту игру в хорошо знакомый нам «квадрат». Причем, подобием здесь важным для нас остается форма либо ромб, либо прямоугольник. Ведь позиционную атаку больше играют этими формами. Основным квадратом мы будем считать 4:2 и 5:2. Далее, усложняя, мы можем применять игру «два двора» при трех отбирающих. И все это доводим до целого, до отработки позиционной атаки и способа выхода в нее в более старшем возрасте. Таким образом, задачи на тренировках со старшими ребятами будут более общими в соответствии с моделью и ситуацией. Требования к мыслительной деятельности, к возможностям выбора, скорости принятия решения растут.

Младшая возрастная группа ориентируется на понятия логики, соответствующих объемам (сходства и различие). Старшая группа учится оперировать понятиями по содержанию (чтение игры). При этом структура микроциклов может вообще сильно не меняться, вот уровень сложности заданий масштабируем. Занятия в многолетнем цикле будут выглядеть системно, а рост физических и технических способностей, в соответствии с сенситивным периодом, будет определен в понятиях теории и методики физической культуры и спорта: объем и интенсивность. При построении микроциклов для ГНП 1-го и 2-го годов обучения (7-8 и 8-9 лет; 6 часов в



неделю) можно придерживаться следующей направленности занятий в сфере воспитания физических качеств в недельном цикле:

#### **1-й микроцикл (1-я неделя).**

1-й день (понедельник) – воспитание общей быстроты и скоростно-силовых качеств.

2-й день (среда) – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день (пятница) – воспитание общей ловкости и гибкости.

#### **2-й микроцикл (2-я неделя).**

1-й день – воспитание общей и специальной быстроты.

2-й день – воспитание общей ловкости и гибкости.

3-й день – комплексное воспитание двигательных качеств на фоне общей выносливости.

Далее на 3-й неделе мы проводим 1-й микроцикл, на 4-й неделе – 2-й микроцикл. Допустимо проведение различных четырех микроциклов за четыре недели, а на 5-й неделе использовать вновь 1-й микроцикл. Как видно из этой схемы, мы соблюдаем определенную направленность занятия, не смешивая воспитание быстроты, ловкости, выносливости на конкретном занятии.

Следует отметить, что игровые упражнения следует выстраивать в определенную линию применительно к возрасту в рамках одного и того же игрового раздела. Например, к позиционной атаке мы можем в группах начальной подготовки отнести игры типа «охотники и утки», а далее преобразовывать ее в различные формы «квадратов». Сами же «квадраты» преобразовывать в промежуточные, но более приближенные к целому, игровые формы типа «Американка», игра с «джокером». Фантазия тренера будет заключаться в формулировании условий игры и сохранению геометрических характеристик, а также полной привязке к курсу некоторой игровой модели. В качестве примера приведем один из кратких конспектов учебно-тренировочного занятия, предназначенном для ребят групп УТГ2-3 годов обучения.

**Выводы.** Тренировочная деятельность по содержанию игрового материала определена скомпанованными задачами. Требования к игре возрастают в плане решения игровых ситуаций в рамках некоторой игровой модели. От выбранной игровой модели может зависеть и уровень необходимой функциональной готовности и специальной. Очень важно выбрать правильный режим тренировки, чтобы дать набрать игрокам необходимую спортивную форму и, при этом, не «перегрузить», не создать, так называемые, специфические барьеры «скоростные», «ловкостные». Утомляемость в минифутболе специфическая, так как все игровые действия проходят в зоне максимальной мощности.

#### **Литература**

1. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. /А.Я.Гомельский – Изд.2-е доп.- М., Физкультура и Спорт, 1985 – 160 с.
2. Лобановский В.В. Бесконечный матч. /В.В.Лобановский М., Физкультура и Спорт, 1989. - 60 с.

3. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. М., Физкультура и Спорт, 1990. – С187-193.

4. Шамардин В.Н. Футбол. /В.Н.Шамардин., В.Г.Савченко. Учебное пособие для студентов, преподавателей специальных учебных заведений, а также тренеров команд. Дніпропетровськ «Пороги», 1997. – С.186-187.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦИЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВНЗ**

Панов Иван

Научный руководитель: ст. преподаватель Шевченко В.И.

*Харьковский национальный автомобильно - дорожный университет*

**Постановка проблемы.** Достоинства волейбола – в его простоте, эмоциональности и зрелищности. В волейболе, как ни в каком другом виде спорта, физические нагрузки находятся в тесной связи со степенью подготовленности играющих. Этим объясняется одинаковый интерес, с которым занимаются им люди самых возрастов и профессий. Популярность волейбола делает его могучим средством пропаганды физической культуры и спорта.

**Цель** данной статьи раскрыть организацию занятий в секциях по волейболу.

**Результаты исследования.** Для того чтобы создать секцию волейбола и привлечь к занятиям как можно больше студентов, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. Начать можно с показа кинофильма о соревнованиях по волейболу, например о чемпионате мира, на каком-либо вечере или после общего собрания. Затем проводится встреча с известными волейболистами страны, города, лучшими тренерами, которые рассказывают о волейболе, об интересных эпизодах из их спортивной практики, о том, что дают занятия по волейболу. В заключение вечера хорошо провести показательную игру лучших команд города. Все это вызывает у присутствующих большой интерес к волейболу, который очень важно затем упрочить и углубить за счет умелого проведения уже практических занятий. Комплектование учебных групп во многом предопределяет успех в обучении волейболистов навыкам игры. К этому надо подойти очень серьезно и ни в коем случае не допускать простого разделения «по списку», лишь бы количественный состав был полным. Конечно, в небольшом коллективе, где число желающих составляет всего 15-20 человек, комплектование не представляет особого труда. Однако при большом количестве желающих очень важно распределить волейболистов по группам с учетом их подготовленности и потенциальных возможностей в овладении навыками игры в волейбол. При этом всех, имеющих лучшие показатели, надо объединить в одну группу, тех, кто послабее, в другую и т. д.

При отборе учитываются следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в волейбол.

Для выявления уровня физической подготовленности студентов применяются контрольные испытания: вертикальный Прыжок, прыжок в длину с места, бег по треугольнику со сторонами 10 и 5 м, метание набивного мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками с места и в прыжке, метание теннисного или хоккейного мяча в цель через волейбольную сетку в прыжке. Высоту вертикального прыжка можно определить прибором В. М. Абалакова или другим способом. При этом учитывается высота подъема общего центра тяжести тела независимо от роста испытуемого. Основные способы определения «прыгучести»: вытягивание сантиметровой ленты сквозь зажимное устройство на месте опоры; доставание подвешенной размеченной ленты, где отмечается начальное положение ладони по кончикам пальцев и конечное - в высшей точке взлета вверх; по положению тени испытуемого на размеченной белой бумаге фиксируется начальное положение тени от головы и конечное положение.

Чтобы определить способности к овладению техникой игры, занимающимся студентам предлагают выполнять технические приемы игры в волейбол в упрощенных условиях после показа этих приемов инструктором или кем-либо из волейболистов, приглашенных специально для просмотра. Выполняются: верхняя передача над собой и вверх вперед, нижняя подача и верхняя прямая, нападающий удар по мячу на резиновых амортизаторах. Выполнение оценивается в баллах (по 5-балльной системе). По первоначальным попыткам выполнить технический прием можно в известной мере судить о возможностях того или иного испытуемого в овладении техникой.

О способностях к овладению тактикой судят по наблюдениям в играх. Такие наблюдения помогают определить, как занимающийся действует в игровой обстановке, насколько умело и целесообразно использует ранее приобретенные двигательные умения и навыки. По поведению в игре можно судить о развитии у занимающегося быстроты реакции, ловкости, сообразительности, тактического мышления и других качеств, для успешных занятий волейболом.

Кроме того, применяются эстафеты с разнообразными заданиями: выполнение разных способов передвижения из различных исходных положений, повороты в движении, преодоление препятствий и т. д. Используются также подвижные игры, где можно определить быстроту реакции в сочетании с быстротой перемещения и другими действиями: «День и ночь» (зрительные сигналы), «Вызов», «Попробуй унеси», «Невод»; различные варианты игры «Салки»; игры с мячом.

В заключение проводятся игры в волейбол, где все желающие разбиваются на команды, примерно равные по силам. Наблюдение за играми дает возможность выявить уровень овладения навыками игры в волейбол. Тот, кто имеет хорошие показатели в указанных испытаниях, как правило, быстрее других осваивает технические приемы и тактические действия и успешнее действует в игре.

Кроме всех показателей, надо располагать также сведениями о состоянии здоровья и антропометрическими данными. При прочих равных показателях предпочтение следует отдавать тем занимающимся, которые имеют лучшие антропометрические данные, особенно ростовые.

Широкий круг показателей при комплектовании учебных групп необходим для того, чтобы более полно выявить возможности каждого желающего играть в волейбол. Руководствоваться только наблюдениями в контрольных играх по волейболу нельзя, так как здесь возможны ошибки. Можно «не заметить» будущего хорошего волейболиста только потому, что в данный момент он не умеет играть в волейбол. А пройдет некоторое время, и в результате регулярных занятий такой игрок обойдет многих уже играющих в волейбол.

Общий план работы секции составляется и утверждается на весь период работы. При составлении плана надо учитывать состав занимающихся, условия и характер работы предприятия или учреждения, условия для занятий волейболом. План секции охватывает все вопросы, связанные с деятельностью секции.

Правильное планирование учебно-тренировочной работы во многом определяет успех в подготовке волейболистов. При этом нужно исходить из основных задач физического воспитания молодежи, условий работы секции, уровня подготовленности занимающихся, сроков обучения и условий, в которых будут проходить занятия. Большое значение имеет уровень подготовки руководителя занятий. Основные документы планирования: типовая программа, учебный план, график прохождения учебного материала по месяцам или неделям, рабочий план и план-конспект занятия. Эти документы необходимы при многолетней учебно-тренировочной работе.

Самыми массовыми соревнованиями по волейболу на протяжении четырех десятилетий является первенство по волейболу среди факультетов. Оно входит в программу очередной спартакиады вуза.

Эти игры проходят при большом числе зрителей-студентов. На игры приглашаются деканы, заместители деканов факультетов. Студенты-победители могут получить призы, включая спортивную форму для волейбола.

Известно огромное количество разновидностей волейбола. Итак, мы рассмотрим самые основные виды.

Мини-волейбол, предназначен для детей до четырнадцати лет. Данный вид волейбола включён в школьную программу многих стран. Мини-волейбол появился в 1961 году. Его правила были официально утверждены в 1972 году.

Пионербол. Основное отличие от классического волейбола заключается в том, что в процессе игры мяч берётся в руки. Игра ведётся до пятнадцати очков. Выигрывает та команда, которая победила в двух партиях. Пионербол является подготовительным этапом в основании азов не только волейбола, но и баскетбола. Зачастую проводят соревнования по пионерболу.

**Выводы.** Занятия волейболом укрепляют здоровье, способствуют разносторонней физической подготовленности, воспитывают чувство коллективизма, закаляют волю. Как составная часть программы по физической

культуре в школі, волейбол являється одним из средств решения основных задач физического воспитания.

### **Литература**

1. Правдин В.А. и др. Волейбол - игра для всех - М.: Физкультура и спорт, 1966
2. Портных Ю.И. «Спортивные и подвижные игры: Учебник для средних специальных заведений физической культуры». – М.: Физкультура и спорт, 1984 год.
3. Фурманов А.Г. «Играй в мини-волейбол». – М.: Советский спорт, 1989 год.

## **ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Щербина Дар'я

Науковий керівник: викладач Кравченко О.С.

*Харківський національний економічний університет імені Семена Кузнеця*

**Постановка проблеми.** На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні і культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими. Від багатьох загрожуючих людині хвороб, організм захищає себе сам — про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безкінечні, і саме заняття фізкультурою допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи — здоров'я. Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових позиціях. Аналіз робіт низки авторів доводить, що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять фізкультурою в навчальному закладі, тільки сприяє подальшому прогресуванню захворювання. Дослідники даної проблеми переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму. [1]

**Мета дослідження.** Визначити відношення учнів навчальних закладів до занять фізкультурою, виявити проблеми та надати їх вирішення.

**Методика дослідження.** Відношення учнів до занять фізкультурою визначалося за допомогою опитування, а також дослідження інтернет ресурсів.

**Результати дослідження.** В сучасності багато уваги звертається на незадовільний стан здоров'я учнів загальноосвітніх та вищих навчальних закладів а також на рівень їх фізичної підготовленості. Однією з основних причин фахівці вважають відсутність науково обґрунтованої системи фізичного виховання учнів.

Для чого взагалі потрібна «Фізична культура» у навчальних закладах? Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові

знижується (нерідко до нормальних величин). При надлишковій вазі тіла, під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів.

У ряду теоретико-методологічних проблем дидактичних основ фізкультурної освіти в навчальних закладах важливе значення має врахування рушійних сил розвитку фізичної культури. Нижче ми розглянемо основні протиріччя організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в вищих навчальних закладах.

Перше з них - педагоги не враховують анатомо-фізіологічні особливості учнів, їх фізичну і технічну підготовку, інтереси і потреби, індивідуальний рух у розвитку умінь і навичок, основних рухових здібностей.

Другим слід визначити протиріччя між метою і завданнями, які поставлені перед фізичним вихованням, і новими підходами до їх формулювання.

Третє протиріччя є між змістом програми і складовими навчального предмета „Фізична культура”. Розкриваючи сутність цього протиріччя, слід відзначити, що в зміст фізкультурної освіти не включено у явному вигляді чотири складові будь-якого змісту освіти (знання та способи діяльності, досвід здійснення відомих способів діяльності, досвід творчого використання знань і способів діяльності, досвід емоційно-ціннісного ставлення до дійсності, самого себе тощо).

Четверте протиріччя виникло між традиційними формами і методами проведення навчально-виховного процесу. Основною формою залишається урок, але немає теоретично обґрунтованої класифікації занять, не визначені види і їх типи.

П'ятим є протиріччя між існуючою системою оцінювання навчальних досягнень учнів і їх реальними можливостями.

Шосте протиріччя є між вимогами до рівня професійної кваліфікації вчителів фізичної культури і рівнем основних компетенцій сучасних педагогів.

До основних шляхів усунення зазначених протирічч слід відносити:

1. Наукове обґрунтування цілей і завдань фізичного виховання з урахуванням соціальних вимог суспільства, на основі гуманізації і демократизації.

2. Розробка конкретних цілей і завдань для учнів різних ступенів навчання на основі провідних функцій кожного ступеня та з урахуванням анатомо-фізіологічних особливостей дітей.

3. Реалізація наукових підходів у проектуванні (доборі та конструюванні) змісту фізкультурної освіти з урахуванням загальнодидактичного підходу до складових змісту освіти.

4. Рациональне використання сучасних методів та форм організації навчальної діяльності учнів, обумовлених цілями і змістом навчання.

5. Розробити науково обґрунтовану систему комплексного оцінювання навчальних досягнень учнів.

6. Визначити склад основних компетенцій учителів фізичної культури і на цій основі перебудувати систему післядипломної перепідготовки фахівців[2].

На сьогоднішній день також все гостріше постає проблема адаптації студентів до умов навчання у ВНЗ. Значне інформаційне навантаження навчально-освітнього процесу, нове соціальне середовище вимагає від них швидкої адаптації для ефективної життєдіяльності. Спілкування на заняттях з фізичного виховання є могутнім фактором адаптації особистості, тому що воно активно формує норми поведінки. На цьому етапі учні мають активно залучатись до участі й організації фізкультурних та спортивних заходів, опановуючи комунікативні вміння і навички, які дозволяють їм ефективно взаємодіяти з іншими людьми[3].

**Висновки.** Реформування процесу фізичного виховання студентів науковці вбачають у зміні підходів і пріоритетних напрямків, впровадженні ефективних форм, методів і засобів фізкультурно-оздоровчої діяльності. У зв'язку з цим підвищуються вимоги до викладачів фізичного виховання. Педагоги повинні досконало володіти системою знань у цій галузі, постійно оновлювати їх на основі останніх наукових даних, знаходити дієві засоби передачі їх студентам, а також досконало володіти навичками науково-дослідницької та науково-методичної роботи, комп'ютерною грамотою, сучасними інформаційними технологіями.

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

#### **Література**

1. Курінна В.В. Вплив фізичної культури і спорту на організм людини/В.В.Курина., Т.В.Копаєва. - Теорія та методика фізичного виховання, 2009.-С13.
2. Васьков Ю.В. Шляхи вдосконалення навчального процесу з фізичної культури в навчальних закладах./Ю.В.Васьков.
3. Король С.А. Проблеми організації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів./С.А.Король.

## ЗМІСТ

<b>ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....</b>	<b>3</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...</b>	<b>9</b>
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Й СПОРТОМ СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ..... Бистров Олександр	9
СТРУКТУРА ДИСЦИПЛІНИ ТЕОРІЯ І МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ..... Богомол Антон	11
ПРО ЗАЛЕЖНІСТЬ ГНУЧКОСТІ ВІД РІЗНИХ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ..... Вакульчик С.; Науменко Г.	14
ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ КАК ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ..... Варцаба Надежда	17
РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ ЯКОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ СТУДЕНТА В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ У ВНЗ..... Вігула Яна	22
ВИМОГИ ДО ПЛАНУВАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ..... Гайчев Павло	25
ВПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА ФОРМУВАННЯ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ..... Горбунов Ілля	28
МЕТОДИКА ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ В ПРОЦЕСІ ВИХОВАННЯ СТАТИЧНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ..... Горелова Тетяна	31
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ У ГАНДБОЛІСТІВ ..... Гречка М.	34
ВИКОРИСТАННЯ ТРАДИЦІЙНОГО КАРАТЕ-ДО ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ... Живіцька Крістіна	37
ЭКОНОМИЧЕСКИЕ, СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ В УКРАИНЕ И СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД В МОДЕЛИРОВАНИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЁЖИ..... Захаров Александр	39
РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗБЕРЕЖЕННІ ТА ЗМІЦНЕННІ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ..... Калінін Євген	43
ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ШКОЛАХ ..... Капинус Ольга	46



ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ІГРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ.....	48
Касап Світлана	
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЙОГО ПЕРСПЕКТИВНИЙ РОЗВИТОК У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ.....	50
Коваль Ірина	
ІСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ.....	54
Крупский Дмитри	
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ЯК ПОКАЗНИК ГАРМОНІЙНОГО ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ.....	56
Луценко Аліна	
ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ТА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНОЮ ГІМНАСТИКОЮ..	59
Ляхевич Богдан	
ЗАКОНОМІРНОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	61
Макаров Олександр	
МОТИВАЦІЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ ЯК ФАКТОР РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ.....	63
Мариновська Дар'я, Ткачук Олена	
ВИЗНАЧЕННІ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ.....	65
Мионов Павло	
ВИДИ СПОНСОРСТВА У СФЕРІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ .....	67
Могильний Олександр	
РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ...	71
Мороз Андрій	
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	73
Мороз Валерій	
ПЛИВ РУХЛИВИХ ІГОР НА НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ВОЛЕЙБОЛУ З ЮНИМИ ВОЛЕЙБОЛІСТАМИ.....	75
Нагель Раїса	
КОНТРОЛЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ.....	78
Найденко Євген	
ОРГАНІЗАЦІЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ, ЯК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ .....	81
Пенський Павло	
ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ФІЗИКО-ТЕХНІЧНОГО ЛІЦЕЮ.....	83
Перун Артемій	

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	88
Піщан Микола	
ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ.....	90
Циганков Володимир	
ВИХОВАННЯ ЕСТЕТИЧНИХ НОРМ І ЦІННОСТЕЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	91
Чариєва Ольга	
ЗНАЧЕННЯ ПІЗНАВАЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	95
Чудійович Сергій	
ФОРМУВАННЯ В УЧНІВ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ УСВІДОМЛЕНОЇ ПОТРЕБИ В РЕГУЛЯРНИХ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	97
Шацило Олег	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ.....	100
Шульга Катерина	
ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ТА СПОРТОМ ЗАСОБАМИ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ.....	103
Щербина Дмитро	
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	106
Яркова Наталія	
<b>РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....</b>	<b>109</b>
СТВОРЕННЯ СПОРТИВНИХ КЛУБІВ, ЯК ЧИННИК ПРОГРЕСИВНОГО РОЗВИТКУ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ І СПОРТІ....	109
Абраменко Олександр	
ЗАГАЛЬНОНАУКОВІ МЕТОДИ ЯК ФАКТОРИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГТОВКИ У СУЧАСНОМУ ФУТБОЛІ.....	111
Балковий Ігор	
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЛАВЦІВ.....	114
Богатюк Юлія	
ВИЗНАЧЕННЯ ОПТИМАЛЬНИХ СИЛОВИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ БОКСОМ.....	117
Бузуляк Андрій	
ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ЧЕРЛІДИНГУ.....	120
Буран Вікторія	
ВПЛИВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ НА ФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ ОРГАНІЗМУ.....	122
Бурбига Вадим	
ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ТРЕНИРОВКАХ ПО ГАНДБОЛУ.....	125
Буров Олег	

ПРИНЦИПЫ ПЛАНИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	128
Буров Олег	
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ.....	131
Воловчик Олександр	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ БОРЦОВ ВОЛЬНОГО СТИЛЯ	133
Гасанов Сахаб	
ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ МІНІ-ТЕНІСНОГО ОБЛАДНАННЯ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ТЕНІСІСТІВ.....	137
Городинський Владислав	
РОЛЬ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ТРЕНУВАННІ ГАНДБОЛІСТІВ.....	139
Гречка Крістіна	
ОСНОВНІ ФУНКЦІЇ МІСЬКИХ, РАЙОННИХ ТА МУНІЦИПАЛЬНИХ ОРГАНІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УПРАВЛІННІ ЗМАГАННЯМИ	142
Догунчак Олександр	
ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З КУЛЬОВОЇ СТРІЛЬБИ.....	144
Дробот Вероніка	
ІНДИВІДУАЛЬНО-ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ФУНКЦІЇ У ДІТЕЙ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ.....	146
Ектова Тетяна	
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ТОВАРИСТВА «ДИНАМО» УКРАЇНИ .....	149
Жовнір Денис	
ПРОПАГАНДА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	152
Захаров Александр	
З ІСТОРІЇ РОЗВИТКУ ВЕСЛУВАННЯ НА ХЕРСОНЩИНІ.....	154
Захаров Андрій	
РІВЕНЬ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВЕСЛЯРІВ.....	157
Кардаш Крістіна	
МОТИВАЦИОННЫЕ АСПЕКТЫ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ.....	159
Коваленко Ирина	
РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ДЗЮДОИСТОВ.....	162
Коваль Ирина	
ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ФУТБОЛА.....	164
Коваль Ирина	
САМОРЕГУЛЯЦІЯ ПЕРЕДСТАРТОВОГО СТАНУ СПОРТСМЕНА.....	166
Ковтун Валентин	

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ ГРИ ЗЛЬОТУ У ТЕНІСІСТІВ 9-10 РОКІВ .....	168
Козак Аліна	
ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСНИХ ВПРАВ У ВДОСКОНАЛЕННІ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ СТУДЕНТОК-ГАНДБОЛІСТОК .....	171
Кононенко Анастасія	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БАСКЕТБОЛІСТІВ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ ТЕМПЕРАМЕНТУ .....	173
Корсікова Євгенія	
ВЕДЕНИЕ ИГРЫ В БАСКЕТБОЛЕ .....	176
Косенко Галина	
АКРОБАТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКЕ ...	179
Костомаров Станислав	
ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	182
Костомаров Станіслав	
АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ПАРАОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ .....	184
Лисицина Марія	
ПСИХОЛОГІЧНА МОДЕЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ГРАВЦЯ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС .....	186
Логвинченко Катерина	
ВДОСКОНАЛЕННЯ ГНУЧКОСТІ СТУДЕНТОК НА ЗАНЯТТЯХ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ 3 ГІМНАСТИКИ .....	188
Мельникова Анастасія	
РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ – ОСНОВА ПІДГОТОВКИ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....	191
Меньшикова Наталія	
ПІДВИЩЕННЯ ТЕХНІЧНИХ ТА ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ У СЕКЦІЙНІЙ РОБОТІ В ЗОШ З ФУТБОЛУ .....	194
Мірошніченко М. А., Варцаба Н. І.	
ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА У ПЛЯЖНОМУ ВОЛЕЙБОЛІ .....	197
Міщенко Олександра	
ВІКОВІ ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ .....	199
Ніжеголенко Альбіна	
НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ БЕГУНОВ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ .....	203
Озерова Елена	
ТАКТИЧНА ПОБУДОВА ГРИ ЗБІРНОЇ ФРАНЦІЇ НА ЧЕМПІОНАТУ ЄВРОПИ 2016 .....	206
Олійник Віктор	
ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМБО .....	209
Осика Алла	

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ВОЛЕЙБОЛА .....	211
Остахов Вадим	
РОЛЬ ЗАКОНУ УКРАЇНИ “ПРО ФІЗИЧНУ КУЛЬТУРУ І СПОРТ” В ОРГАНІЗАЦІЇ ГАЛУЗЕВОГО УПРАВЛІННЯ” .....	214
Приз Володимир	
ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ФУТБОЛІСТІВ .....	218
Прозапас Ігор	
ВЛИЯНИЕ СТАТОДИНАМИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ТЕЛА СПОРТСМЕНА НА УРОВЕНЬ ТЕХНИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА .....	221
Просторов Николай	
ІСТОРИЧНА ДИНАМІКА СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ В УКРАЇНІ ...	223
Сергієнко Катерина	
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТТЬ ФІТНЕСОМ У СТУДЕНТІВ ТА УЧНІВ .....	226
Смирнова Валерія	
ПОБУДОВА ГРИ УКРАЇНСЬКИХ ЖІНОЧИХ ГАНДБОЛЬНИХ КЛУБІВ .....	229
Сурган Дарина	
СУТНІСТЬ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОДУ І ЗАСОБУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ .....	232
Сушко Михайло	
ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ГІМНАСТИКИ ХУДОЖНЬОЇ ЗАСОБАМИ МУЗИКИ .....	234
Фесюк Вікторія	
ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ 10-12 РОКІВ .....	237
Харченко Владислав	
ПЛАВАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ФОРМУВАННЯ ОПОРНО- РУХОВОГО АПАРАТУ УЧНІВ .....	239
Чегодаєва Любов	
УЧАСТЬ СПОРТСМЕНІВ ІВАНО-ФРАНКІВЩИНИ В ОЛІМПІЙСЬКИХ ІГРАХ .....	242
Чемерис Марія	
РОЗВИТОК МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ У НАВЧАЛЬНО- ТРЕНУВАЛЬНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК .....	244
Чичикало Ольга	
ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ НАВЧАННЯ ТАКТИЦІ ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ .....	247
Шелест Дмитро	
ШВИДКІСНО-СИЛОВІ ЯКОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ .....	251
Шлінка Єлизавета	
<b>РОЗДІЛ 3. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ .....</b>	<b>255</b>
ЗАКАЛИВАНІЕ ОРГАНІЗМА ВОДОЙ .....	255
Аненко Катерина	

ПРОФІЛАКТИЧНА ТЕХНОЛОГІЯ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ У ПІДЛІТКІВ .....	257
Данець Тетяна	
ТРЕНІНГ-ТЕХНОЛОГІЇ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ЦД2 У ПІДЛІТКІВ	260
Данець Тетяна	
ХАРАКТЕРИСТИКА СТАНОВЛЕННЯ ТА КОРЕКЦІЇ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, НА ОСНОВІ ЗАПРОВАДЖЕННЯ ПОКАЗНИКІВ М'ЯЗОВОГО БАЛАНСУ .....	263
Заблудська Світлана	
ЗАПОБІГАННЯ ТРАВМАТИЗМУ У ФУТБОЛІ .....	266
Заруба Максим	
МОЖЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОГО ПЛAVАННЯ У КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ .....	269
Іщенко Юрій	
ФОРМУВАННЯ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧА КОМПЕТЕНТНІСТЬ» У МАЙБУТНІХ ВИКЛАДАЧІВ .....	271
Кеба Ярослава	
ПРОФИЛАКТИКА ПОЯСНИЧНИХ БОЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ .....	274
Коваленко Ирина	
СУЧАСНІ МЕНТАЛЬНІ МЕТОДИКИ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ СТРЕСОВОЇ СИТУАЦІЇ У СПОРТСМЕНІВ .....	276
Ірина Коваленко, Анна Неумивако	
ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ .....	278
Ковальчук Олена	
ТЕХНОЛОГІЯ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОЗДОРОВЧОЇ СПРЯМОВАНОСТІ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	281
Корнева Альона	
ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІТЬМИ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ .....	285
Кравченко Олена	
ЕФЕКТИВНІСТЬ НЕТРАДИЦІЙНИХ ВИДІВ ГІМНАСТИКИ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ І ПСИХОМОТОРНИХ ЗДІБНОСТЕЙ .....	289
Курмаз Карина	
ЛЕВША В БОКСЕ .....	291
Курмаз Карина	
ВПРОВАДЖЕННЯ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ .....	294
Курпан Н.В. Главатський С.С.	
ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ У ПІДЛІТКІВ .....	297
Лопачук Анастасія	

ОСОБЛИВОСТІ ПРАКТИЧНОЇ РЕАЛІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО НАПРЯМКУ У СУЧАСНІЙ СИСТЕМІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ .....	300
Малиновський Володимир	
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ НА ЗАНЯТТЯХ З ГІМНАСТИКИ Петросян Віктор	302
РЕАЛІЗАЦІЯ ПРОГРАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ В ВИЩОМУ НАВЧАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ .....	304
Подопригора Руслан	
ОСНОВНІ СКЛАДОВІ ПСИХІЧНОЇ ГОТОВНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК Попович Тетяна	307
СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ОЗДОРОВЧОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ .....	310
Раджапов Яшар	
РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – ЯК ОСНОВНИЙ ФАКТОР ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ .....	312
Слободянюк Ольга	
ВИЗНАЧЕННЯ СИСТЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	314
Снаговська Анастасія	
СУЧАСНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ .....	317
Суржик Віталій	
САМОСТРАХОВКА В САМБО .....	319
Тарасова Елена	
РУХОВА АКТИВНІСТЬ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ .....	322
Тимченко Альона	
БОЛЬ В ПОЯСНИЧНОЇ ОБЛАСТІ У СПОРТСМЕНОВ .....	325
Шевченко Иван	
ОЦІНКА РІВНІВ ПРОЯВУ ПСИХІЧНИХ ПРОЦЕСІВ СПОРТСМЕНІВ- СТРІЛЬЦІВ .....	327
Шорик Євгеній	
<b>РОЗДІЛ 4. ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ, ЗДОРОВ'Я У ДОСЛІДЖЕННЯХ СТУДЕНТІВ НЕСПОРТИВНОГО ПРОФІЛЮ ...</b>	<b>331</b>
ОСНОВИ ЗАКАЛИВАННЯ .....	331
Аненко Катерина	
ОРГАНИЗАЦІЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЇ РАБОТИ СТУДЕНТОВ В БОКСЕ .....	333
Бобир Артур	
МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТИЙ ПО ВОЛЕЙБОЛУ .....	336
Бобир Артур	
СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ВЫНОСЛИВОСТЬ В КОНЬКОБЕЖНОМ СПОРТЕ .....	339
Богомол Антон	

ПРОФИЛАКТИКА СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИТНЕСОМ СО СТУДЕНТАМИ .....	342
Буров Олег	
МОТИВИЦІЙНИЙ ВИБІР МАЙБУТНЬОЇ ПРОФЕСІЇ .....	345
Гергелюк Яна, Мірошник Катерина	
ФОРМУВАННЯ У СТУДЕНТІВ ВУЗУ КОМПЕТЕНЦІЇ, СПРЯМОВАНОЇ НА ОВОЛОДІННЯ МЕТОДАМИ ПРАВИЛЬНОГО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я .....	348
Жогло Євген	
ОПТИМАЛЬНОЕ ПРЕДСТАРТОВОЕ СОСТОЯНИЕ КАК ЗАЛОГ УСПЕХА В СОРЕВНОВАНИЯХ .....	351
Захаров Александр	
ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ ЕЛЕМЕНТІВ СТЕП-АЕРОБІКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ МАЙБУТНІХ ЮРИСТІВ .....	354
Ісакова Ірина	
ПЛАНИРОВАНИЕ И ОБЩИЙ КОНТРОЛЬ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ В ВОЛЬНОЙ БОРЬБЕ .....	358
Коваль Ирина	
ОСНОВНІ ШЛЯХИ ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПОВСЯКДЕННИЙ ПОБУТ СТУДЕНТІВ .....	361
Король Максим	
АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ВДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ГРАВЦІВ У НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ .....	364
Курмаз Карина	
РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ У БОКСЁРОВ .....	366
Курмаз Карина	
ПРОБЛЕМА ВЖИВАННЯ АЛКОГОЛЬНИХ НАПОЇВ СТУДЕНТСЬКОЮ МОЛОДДЮ .....	368
Озерова Олена	
ВЕДЕННЯ М'ЯЧА В БАСКЕТБОЛІ .....	371
Остахов Вадим	
ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ФУТБОЛОМ .....	374
Остахов Вадим	
ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТИЙ В СЕКЦІЯХ ПО ВОЛЕЙБОЛУ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ВНЗ .....	378
Панов Иван	
ПРОБЛЕМИ ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ОСВІТИ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ .....	381
Щербина Дар'я	



Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.  
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Сінчук А.В.,  
Третьяков О.О., Кільницький О.Ю., Жосан І.А., Сергєєва А.В.  
Технічний редактор – Третьяков О.О.

73000, Україна, м.Херсон, вул. 40 років Жовтня, 138,  
Тел. (050) 514-67-88, (050) 133-10-13, e-mail: vvs2001@inbox.ru