

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



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

(23 - 24 березня 2017 року)

УДК 796.06:37.02
ББК 74.267
Д 44

Дидактико-методичні аспекти фізичної культури. Збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (23 – 24 березня 2017 року). – Херсон:, 2017. – 124 с.

Збірник містить доповіді студентів, магістрантів, які представлені на XI 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;

Кільницький О.Ю. – викладач;

Третьяков О.О. – викладач;

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

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

© ХДУ, 2017

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ

1. Балковий Ігор – магістр Херсонського державного університету.
2. Барабаш Ірина – студентка Львівського державного університету фізичної культури.
3. Буран Вікторія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
4. Воловчик Олександра – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
5. Городинський Владислав – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
6. Ектова Тетяна – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
7. Захаров Андрій – студент 5 курсу Херсонського державного університету.
8. Конарєв Євгеній – студент 5 курсу Херсонського державного університету.
9. Коц Анна – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 51.
10. Кузнєцов Олексій – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
11. Любашенко Діана – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
12. Любонько Євген – студент 5 курсу Херсонського державного університету.
13. Меньшикова Наталія – магістр Херсонського державного університету.
14. Нагель Раїса – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.
15. Новокшанова Аліна – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
16. Олійник Віктор – студент 4 курсу Херсонського державного університету.
17. Останін Владислав – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 46.
18. Перун Артемій – студент 3 курсу Херсонського державного університету.
19. Попович Тетяна – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
20. Просторов Николай – магістр Херсонського державного університету.
21. Решотка Наталія – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.
22. Савченко-Марущак Марина – студентка 5 курсу Херсонського державного університету.
23. Слободянюк Ольга – студентка 1 курсу. Криворізький державний педагогічний університет

24. Тесля Марина – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.

25. Хомолюк Юлія – студентка 4 курсу Херсонського державного університету.

26. Шлінка Єлизавета – студентка 3 курсу Херсонського державного університету.

27. Шубіна Наталія – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа I-III ступенів № 46.

28. Шульга Катерина – студентка 1 курсу Криворізький державний педагогічний університет

29. Яроцька Дар`я – (МАН) – ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа I-III ступенів № 26.

РОЗДІЛ 1 ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ

ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Балковий Ігор

Науковий керівник: доцент Маляренко І. В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Сучасний футбол, один із популярніших видів спорту на планеті. Він займає провідне місце серед ігрових видів спорту та налічує мільйони шанувальників по всьому світу. В Україні це також один із провідних видів спорту, яким займаються майже всі громадяни нашої держави. Особливою популярністю він користується серед дітей, юнаків, студентів. Проте, якщо серед дітей та юнаків можливо відстежити сам процес підготовки, вивчення основних форм, методів, засобів навчання та підготовки юних футболістів, то серед студентів вищих навчальних закладів це відтворити складно. Деякі результати, які стосуються цієї проблеми відтворенні у працях науковців, які займалися цією проблемою, але вона не розкрита до кінця, що робить актуальним питання вивчення форм та методів організації навчання футболу серед студентів вищих навчальних закладів.

Мета дослідження – визначення форм та методів організації навчання футболу у секційних, академічних та навчально-тренувальних заняттях у вищих навчальних закладах

Результати дослідження. Провідною формою організації навчання футболу в вищому навчальному закладі є академічне заняття з фізичної культури з елементами футболу або академічна година спортивних ігор з методикою викладання (футбол) на факультетах фізичного виховання та спорту [1]. Також використовуються різні форми секційних і самостійних занять футболом: в клубах, товариствах та ДЮСШ. При цьому передбаченні як групові, так і індивідуальні заняття, що проводяться із застосуванням різноманітних методів навчання. Враховуючи специфіку гри, командний характер, перевага віддається груповим заняттям, тобто роботі в команді. Під час індивідуального навчання, на відміну від групового, створюються всі умови для більш обґрунтованого вибору використання засобів і методів навчання, контролю за їхнім впливом на студентів, урахування індивідуальних, статевих та вікових особливостей вихованців. У процесі секційної або індивідуальної роботи студент після групових занять приділяє увагу самостійним заняттям, а під час пари за вказівкою викладача виконує різні вправи з урахуванням індивідуальних особливостей та показників технічної підготовки.

Кожне тренування або академічне заняття з футболу поділяється на тематичне та комплексне. В процесі тематичного заняття може вирішуватися одне завдання з фізичної, технічної або тактичної підготовки.

Стандартна структура навчально-тренувального заняття з футболу передбачає три частини: підготовчу, основну і заключну. Кожна частина має

свої завдання, які вирішуються специфічними засобами [2]. У підготовчій частині пояснюються завдання і зміст, виконуються спеціальні вправи, які допомагають успішно вирішити завдання основної частини заняття. Зміст підготовчої частини заняття цілком залежить від змісту основної частини. Якщо основна частина заняття буде присвячена вивченню техніко-тактичних прийомів, то вправи підготовчої частини не повинні бути занадто інтенсивними. Доцільно виконати вправи на розтягування і розслаблення, які усувають деяку скутість рухів у суглобах і дозволяють вільніше виконувати технічний прийом, а також вправи на координацію, які дозволяють реагувати на зміну положення на полі або майданчику під час вивчення тактичних прийомів гри. Із цією ж метою можна використовувати ігрові вправи, в процесі яких можна оцінити рівень засвоєння вивченого матеріалу на занятті. Основна частина містить у собі основний матеріал конкретного завдання, наприклад тактичні дії гравців у захисті або нападі, удари по воротах після взаємодії з партнером або при відборі м'яча у суперника. Заключна частина організовано завершує тренування або заняття. В ній можна використовувати повільний біг, ходьбу, вправи на розслаблення, вправи на розтягнення м'язів. Також підбиваються підсумки роботи, вказується на помилки під час роботи та колективні чи індивідуальні досягнення.

Стосовно комплексних тренувань та занять, то тут можуть вирішуватися одночасно завдання: фізичної, технічної й тактичної підготовки; фізичної й технічної підготовки; фізичної й тактичної підготовки; технічної й тактичної підготовки та інше [3]. При побудові навчально-тренувального заняття з футболу, варто використовувати різноманітні методи, з огляду на особливості студентів, навчального матеріалу і матеріально-технічну базу. У навчальних заняттях застосовуються всі методи в комплексі, залежно від завдань і конкретних умов, тим або іншим методам віддається перевага.

Важливе місце у процесі навчання футболу займають показ і пояснення викладача або тренера. Показ допомагає одержати точне уявлення про вправу. До показу пред'являється низка вимог. Прийом, який демонструється, має бути видний та доступний усім студентам, тому викладач обирає найзручніше місце щодо групи або команди. Демонструвати вправу потрібно неквапливо, чітко і виразно, зосереджуючи увагу учнів на найважливіших елементах. Незважаючи на найчіткіший показ, складність прийому не завжди дозволяє учням відразу засвоїти головне. Тому показ обов'язково повинен супроводжуватися поясненням або передувати йому. Показ і пояснення доповнюють один одного і залежать від характеру прийомів викладача. Займаючись із добре підготовленими студентами і вивчаючи нові технічні прийоми, які базуються на знайомому матеріалі, можна застосувати лише пояснення. Істотно допоможе при цьому і демонстраційний матеріал. У процесі заняття пояснення використовують із метою виправлення помилок, створення правильних уявлень про той чи інший прийом. По закінченні заняття за допомогою пояснень закріплюють найважливіші моменти у пам'яті студентів. За допомогою наочних і вербальних методів створюється лише загальне уявлення про навчальний матеріал.

Щоб повністю оволодіти елементами футболу, необхідно застосовувати практичні методи. У кожному практичному методі навчання розрізняють певні складові частини або прийоми, сукупність яких і являє собою метод у його цілісності. Так, наприклад, метод багаторазового повторення рухів або дій включає такі прийоми: показ викладачем тієї чи іншої дії; спроби студента відтворити показані дії з виправленням на ходу можливих помилок за вказівкою викладача; повторення студентом засвоєної дії аж до утворення відповідної автоматичної навички; ускладнення дії, введення в неї нових елементів.

Згідно з основними вимогами, які пред'являються до методів навчання футболу, ці методи повинні: а) відповідати меті і завданням навчання, індивідуальним і віковим особливостям студентів; б) забезпечувати активність студентів на заняттях, свідоме і міцне засвоєння ними футбольних знань, умінь і навичок; в) сприяти систематичності і послідовності навчання футболу, згідно принципу від легкого до важкого, від відомого до невідомого [4].

Висновки. Зважаючи на вище вказане, можна зробити висновок, що навчально-тренувальні заняття з футболу, секційні заняття, академічні заняття зі спортивних ігор повинні проводитись та відповідати критеріям загальної програми з фізичної культури в університеті. Вона включає в себе різні форми та методи організації студентів на заняттях, секційних заняттях з футболу, футбольних клубах та товариствах.

Література.

1. Романенко А.Н., Джус О.Н., Догадин М.Е. Треніровка футболістов. – К.: Здоров'я, 1984. – 264 с.
2. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Підручник для студентів вузів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 1997. – 276 с.
3. Соломонко В.В., Лісенчук Г.А., Соломонко О.В. Футбол. Посібник для футболістів і тренерів аматорського футболу. – К.: Олімпійська література, 2005. – 193 с.
4. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр "Академия", 2002. – 520 с.
5. [http://wiki.kspu.kr.ua/index.php/Навчальний_курс_\"Теорія_і_методика_викладання_футболу\"](http://wiki.kspu.kr.ua/index.php/Навчальний_курс_\)

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДИНГОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ

Буран Вікторія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Кількісне визначення фізичної працездатності потрібне під час організації фізичного виховання різних віково-статевих груп, під час відбору, планування й прогнозування навчально-тренувальних

навантажень спортсменів. Фізична працездатність є інтегративним вираженням можливостей людини, входить у поняття її здоров'я й характеризується низкою об'єктивних факторів: будовою тіла та антропометричними показниками; потужністю, ємністю й ефективністю механізмів енергопродукції аеробним і анаеробним шляхами; силою й витривалістю м'язів, нейроендокринною координацією; станом опорно-рухового апарату; нейроендокринною регуляцією і процесів енергоутворення, використання наявних в організмі енергоресурсів; психічним станом. У підлітковому віці специфіка функціонування організму більшою мірою визначається ступенем статевого дозрівання, ніж календарним віком.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливу тривогу в останні роки викликає стійке погіршення стану здоров'я сучасної молоді. За даними статистики відомо, що майже 90 % дітей і осіб молодого віку в Україні мають різні відхилення у стані здоров'я, при цьому понад 50 % – недостатню фізичну підготовленість та низькі функціональні показники організму. Водночас спостерігається значне підвищення біологічного віку (майже у 2-2,5 рази), який відображає ступінь “вікового зносу” відповідно хронологічному віку людини. Ряд авторів вважають, що різко прискорені темпи біологічного старіння є однією з суттєвих причин скорочення тривалості життя та омолодження багатьох захворювань, що призводить до зниження чи повної втрати працездатності у молодому віці або й передчасної смерті. Лише відповідний рівень рухової активності може забезпечувати позитивний вплив на організм людини. На думку багатьох дослідників, дозування фізичної активності під час фізкультурно-оздоровчого та спортивного тренування має забезпечувати нормальне функціонування людського організму є важливим і відповідальним завданням сьогодення.

Проблема працездатності є центральною у фізіології і психології праці, оскільки ефективна трудова діяльність може бути забезпечена лише на основі врахування фізіологічних і психологічних закономірностей функціонування людського організму. Саме завдяки працездатності можлива реалізація знань, умінь та життєвого досвіду людини [4, 3].

Виділяють два рівні працездатності – загальний та наявний стан працездатності.

Загальний стан працездатності конкретної людини розглядається як максимально можливий її психофізіологічний потенціал, залежить від віку і статі людини, соціально-економічних умов життя і праці та визначається такими факторами:

- стан здоров'я;
- м'язова сила, витривалість та їх співвідношення;
- властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість);
- біоенергетичні процеси та резерви організму;
- психічні функції [5, 4].

Наявний стан працездатності зазнає короточасних коливань і характеризує вплив багатьох факторів та умов, які діють на організм людини.

Така працездатність визначається фізичною, розумовою та емоційною стійкістю людини, реалізується в процесі праці як професійна працездатність. Виділяють такі фактори формування ефективності професійної працездатності:

- трудові навантаження;
- умови виробничого середовища;
- рівень професійної підготовки і професійної придатності до даного виду праці;
- мотивація [5].

Процес багаторічних занять з черлідінгу включає наступні організаційні та методичні прийоми.

1. Навчальні заняття з черлідерами не повинні бути орієнтовані на специфіку тренувального процесу спортсменів на етапі вищих досягнень.

2. Навчальні та змагальні навантаження повинні відповідати функціональним можливостям організму.

3. В процесі занять необхідно дотримуватися раціонального режиму, організації медико-педагогічного контролю за станом здоров'я, підготовленістю спортсменок.

4. Успішність підготовки черлідерів характеризується придбаними вміннями та навичками, всебічним розвитком фізичних якостей та функціональних можливостей організму.

5. З віком і підготовленістю поступово зменшується питома вага загальної фізичної підготовки і зростає значення спеціальної фізичної підготовки, а з року в рік неухильно збільшується зростання загального обсягу тренувального навантаження [1].

З метою підвищення рівня працездатності (фізичної і розумової), необхідним є створення надійних передумов до зміцнення здоров'я, регламентація систематичності навчально-тренувального процесу, урахування факторів, що обмежують фізичне навантаження, – відсутність специфічних рухових навичок та адаптації до фізичних навантажень.

Основною метою першого року навчання черлідерів є забезпечення відбору за фізичною та координаційною готовністю до виконання найпростіших вправ (загальнорозвиваючих і спеціальних). Протягом першого року навчання черлідер повинен познайомитися з технікою декількох видів спортивної діяльності: комплексів стрибкових вправ, елементів гімнастики, акробатики, хореографії різних танцювальних напрямків.[2].

Мета дослідження – визначити фізичну підготовленість підлітків, що займаються черлідінгом.

Результати дослідження. Дослідницька робота проводилася на базі Херсонського дитячого оздоровчого центру «Юнга». У експериментальній роботі була задіяна група дівчат середнього шкільного віку (11-13 років), які займаються черлідінгом майже рік.

Аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості юних черлідерів показав, що всі дівчата змогли виконати державні нормативи фізичної

підготовленості [5], які характеризують витривалість, силу, швидкість, координацію та гнучкість (табл. 1).

Таблиця 1

Фізична підготовленість юних черлідерів

Фізичні якості / П.І.Б.	Витривалість (біг на 1,500м, хв.)	Сила (Піднімання тулуба за 1 хв. рази)	Швидкість (біг на 60 м, сек.)	Координація (човниковий біг 4x9 м,сек.)	Гнучкість (нахил тулуба вперед з положення сидячи, см.)
Ксенія С.	8	39	9,7	11,5	19
Христина Л.	7,8	40	9,5	11,8	18
Віра Б.	8,1	42	9,9	11,4	21
Карина С.	7,6	40	9,3	11,9	17
Марія Г.	7,5	38	9,8	11,6	19
Поліна П.	7,6	39	9,7	11,8	20

Так, виконання нормативу на витривалість (біг на 1500 м), що свідчить про розвиток загальної аеробної витривалості, стану серцево-судинної, дихальної, нервово-м'язової систем, опорно-рухового апарату, показало, що середній результат дівчат дорівнює 7,7 хв. і може бути оцінений за нормативами державних тестів як «високий рівень».

Також вдало виконали дівчата і тест на швидкість (біг на 60 м), середній результат був 9,6 с., що теж свідчить про високий показник.

Аналіз показників, що характеризують гнучкість стану м'язової системи тулуба, зв'язкового апарату хребетного стовпа, кульшових і коліних суглобів юних спортсменок показав, що при виконанні нахилів тулуба вперед з положення сидячи середній результат був 19 см, що оцінений, як «високий рівень».

Останній тест був на координацію (човниковий біг 4x9), у якому юні спортсменки показали «високий рівень» з середнім результатом 11,6 с.

Таким чином, аналіз результатів дослідження фізичної підготовленості юних черлідерів, свідчить про те, що у дівчат порівняно з нормативами «Державної програми розвитку фізичної культури і спорту в Україні» виявилися високі показники.

Результати наших досліджень також свідчать, що заняття черлідінгом у середньому шкільному віці є сприятливими для розвитку певних фізичних якостей.

Висновки. Дослідивши стан фізичної підготовленості юних спортсменок, ми дійшли висновку, що показники у них високі завдяки заняттям з черлідінгу. Отже зрозуміло, що для підвищення фізичної підготовленості та працездатності можна використовувати заняття з черлідінгу, адже вони включають в себе вправи з елементами спортивних ігор, на розтягнення та вправи на зміцнення м'язів і силових можливостей.

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. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991.

4. Цільова комплексна програма "Фізичне виховання – здоров'я нації". – К., 1998. – 46 с.

5. Державна програма розвитку фізичної культури і спорту в Україні. Указ президента України №334/94 від 22.06.1994.

ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

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.

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 (Петренко І.Г., 1988; Платонов В.М., Булатова М.М., 1995; Волков Л.В., 1993 та інші). 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 (Неминуций Г.П., Філін В.П.; 1972; Платонов В.М., Сахновський К.П., 1988; Алабін В.Г. та інші). Більшість з них спрямовано на виявлення закономірностей розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості та інші) головним чином у дорослих спортсменів.

Виклад основного матеріалу. Основними завданнями тренування на етапі попередньої базової підготовки є різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає засвоєння різноманітних рухових навичок (в тому числі тих, які відповідають специфіці обраної спортивної спеціалізації). Особлива увага

надається формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованої багаторічної спортивної підготовки [3,5].

Також ставляться спеціальні завдання: розвиток спеціальних фізичних якостей та вивчення і вдосконалення техніки веслування [4].

Різнобічна підготовка на цьому етапі при невеликому обсязі спеціальних вправ більш сприятлива для подальшого спортивного вдосконалення, ніж спеціалізоване тренування. У той же час прагнення збільшити обсяг спеціально-підготовчих вправ сприяє швидкому зростанню результатів в підлітковому віці, що призводить до негативного впливу на формування спортивної майстерності у подальшому.

Особливу увагу треба звертати на розвиток різних форм прояву швидкості, а також координаційних якостей і гнучкості. При високому природному прирості фізичних якостей недоцільно застосовувати на цьому етапі тренувальні засоби гострого впливу – комплекси вправ з високою інтенсивністю і короткими паузами відпочинку, великий обсяг змагальної діяльності, ударні тренувальні заняття тощо [2].

А.А. Середіна [4] в процесі тренування дівчат віддає перевагу засобам розвитку швидкості, перед засобами розвитку витривалості. Юнацькому віку найбільш адекватні навантаження, спрямовані на розвиток швидкості. Такі тренування не тільки більш ефективні для зростання спортивних результатів, але й більше відповідають особливостям організму, який розвивається, а також сприяє удосконаленню техніки і розвитку основних фізичних якостей.

А.К. Чупрун [6] пропонує у підготовці жінок переважно використовувати тренування з акцентом на силову і анаеробну підготовку.

На думку В.Е. Землякова [1], вибір варіанту спортивного тренування перш за все пов'язаний з особливостями розвитку опорно-рухового апарату (ОРА) дітей. Справа в тому, що кістки, зв'язки і суглоби розвиваються значно повільніше від м'язів. Тому у випадку невідповідності м'язових зусиль ОРА виникають травми, в основному суглобів і зв'язок. Найбільш гостро ця невідповідність проявляється, якщо ми використовуємо "інтенсивний" варіант тренування з талановитими спортсменами. Виходячи з цього В.Е. Земляков пропонує "об'ємний" варіант багатолітнього тренування. Збільшення тренувального часу і зниження інтенсивності в занятті дозволяють виконувати велику кількість вправ. Зниження інтенсивності спрощує оволодіння технікою, це робить її більш досяжною, а велика кількість повторень забезпечує міцність навички. Поступовий, протягом кількох років, розвиток фізичних якостей і спортивного результату дозволяє найбільш успішно вдосконалювати рухові можливості і оволодіти раціональною технікою веслування.

За звичай, перший, другий і третій етапи багаторічної підготовки характеризуються переважно збільшенням обсягу тренувальної роботи, який часто в кінці третього етапу досягає 70 - 80% обсягу тренувальних навантажень висококваліфікованих спортсменів [2 та інші]. В подальшому при більш повільному збільшенні загального обсягу тренувальної роботи, різко збільшується її інтенсивність і відсоток інтенсивної роботи в її загальному обсязі. При цьому щорічне збільшення обсягу роботи може коливатися в

широких межах (в діапазоні 15 - 30%), а збільшення інтенсивної роботи в її загальному обсязі може досягати 10 - 15%.

У літературі з веслування дані відносно обсягу дещо розбіжні. Зокрема, А.К. Чупрун [6] пропонує всього 300 годин занять для підготовки юних веслувальниць, а В.М. Платонов [2] для них же пропонує більший діапазон 350-500 годин. Веслування в човні (км) коливаються в діапазоні від 300-450 у В.П.Філіна [5] до 1000-1800 у програмі для ДЮСШ. Щодо інтенсивності то значних розбіжностей у літературі з веслування немає (табл.1).

Отже, шляхами підвищення тренувальних навантажень з року в рік і від етапу до етапу може бути переважне зростання обсягу тренувальних навантажень, паралельне збільшення обсягу тренувальної роботи і її інтенсивності, або зміна питомої ваги інтенсивної роботи в її загальному обсязі.

В процесі планування багаторічної підготовки велике значення має суворе дотримання принципу поступовості підвищення тренувальних навантажень. В спортивному тренуванні частіше за все спостерігається поступове зростання навантажень від етапу до етапу з деякою стабілізацією на четвертому етапі. В цьому випадку тренувальні навантаження на всіх етапах підготовки повністю співпадають з функціональними можливостями організму спортсмена, що сприяє планомірному підвищенню підготовленості [2,5].

Таблиця 1

Параметри тренувальних навантажень для юних веслувальниць на етапі попередньої базової підготовки

Автори	Чупрун А.К., 1987	Фомін, В.П., 1971	Петухов С.І., 1984	Платонов В.М., 1997	Комаров А.Ф., 1981	Програма для ДЮСШ
Зміст тренувального процесу веслувальниць						
Всього годин занять (акад.)	300	-	-	350-500	-	-
Веслування в човні, км	1000	300 – 450	-	-	1800	1000-1800
I зона ЧСС 150-160уд./хв	71,8%	-	65–70%	-	67%	70%
II зона ЧСС 165-180уд./хв	23,5%	-	25-30%	-	30%	30%
III зона 90-100% від максимуму	4,7%	-	3-5%	-	3%	-
ЗФП, %	-	65	-	35	65	-
ДФП, %	-	-	-	50	-	-
СФП, %	-	35	-	15	35	-

Примітка: ЗФП - загальна фізична підготовка; ДФП - допоміжна фізична підготовка; СФП - спеціальна фізична підготовка.

В літературі з веслування майже відсутні дані про допоміжну фізичну підготовку, що дає підставу вважати, що це питання недостатньо розроблене. Але доля допоміжної роботи розходиться на загальну і спеціальну підготовки, тому і такі розбіжності у відсоткових співвідношеннях між загальною теорією і даними фахівців з веслування.

Висновки. Раціональна побудова багаторічної підготовки багато в чому обумовлена цілеспрямованим співвідношенням різних її видів, роботи різної переважно спрямованості, динаміки навантажень. Від етапу до етапу змінюється співвідношення різних видів підготовки. На етапі початкової підготовки основне місце займає загальна та допоміжна підготовка. Етап попередньої базової підготовки характеризуються збільшенням обсягу допоміжної підготовки, яка в сумі з загальною складає до 85 - 90% загального обсягу тренувальної роботи. Доля спеціальної роботи невелика і за звичай не перевищує 10-15% загального обсягу роботи. Однак співвідношення різних видів підготовки може суттєво змінюватися в залежності від специфіки виду спорту, індивідуальних особливостей спортсменів, складу засобів і методів тренування.

Література.

1. Земляков В.Е. Физические качества и их развитие в гребном спорте (байдарка и каноэ): Метод. рекомендации / В.Е. Земляков – Херсон: ХГТУ, 2001. – 35 с.
2. Платонов В.Н. Фізична підготовка спортсмена: навчальний посібник / В.М.Платонов, М.М. Булатова – К.: Олімп. л-ра, 1995. – 320 с.
3. Сахновский К.П. Подготовка спортивного резерва. / К.П. Сахновский – К.: Здоров'я, 1990. – 151 с.
4. Середина А.А. Некоторые вопросы техники гребли на байдарках // Гребной спорт, Ежегодник. / А.А. Середина– М.: Физкультура и спорт, 1982. – С. 30-35.
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. Чупрун А.К. Управление процессом подготовки юных гребцов. / А.К. Чупрун - В кн.: Волгоградский ГИФК. Управление подготовкой юных спортсменов. Сборник научных трудов. - Волгоград, 1983, С.119 - 122.

МІНІ-ТЕНІС У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ТЕНІСИСТІВ

Городинський Владислав

Науковий керівник: доцент Городинська І.В.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. 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 [3].

Питанню спортивного тренування спортсменів на різних етапах підготовки приділяли увагу такі вчені, як Л. Волков, Л. Матвеев, В. Платонов, А. Тер-Ованесян та ін. Проблемою удосконалення спортивної підготовки тенісистів на різних етапах підготовки займались С. Белиц-Гейман, М. Ібраїмова, О.Лазарчук, С. Сав, С. Трачук та ін.

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 змагальний результат [5].

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.

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.

Отже, проблема перевірки готовності юних тенісистів до введення змагальних дій на перших етапах спортивної підготовки є актуальною.

Мета дослідження полягає у визначенні готовності юних тенісистів до введення змагальних дій на першому етапі спортивної підготовки (перехід від «помаранчевого» до «зеленого» рівня міні-тенісу).

Відповідно до поставленої мети дослідження визначено **завдання**:

1. Проаналізувати стан проблеми спортивного тренування у тенісі дітей віком 7-8 років у сучасній психолого-педагогічній літературі.
2. Охарактеризувати особливості використання тенісного інвентарю і обладнання, техніко-тактичної підготовки та введення ігрових дій на кожному етапі навчання тенісистів міні-тенісу.
3. Визначити готовність юних тенісистів до переходу від «помаранчевого» до «зеленого» рівня на підставі аналізу технічної підготовленості та змагальної діяльності юних тенісистів.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз літературних джерел засвідчив, що підготовка спортсмена це процес доцільного використання всієї сукупності факторів, що дозволяють спрямовано впливати на розвиток спортсмена і забезпечити необхідну ступень його готовності до спортивних досягнень. Комплексна система підготовки спортсмена включає: спортивне тренування; спортивні змагання; використання факторів, що підвищують ефективність тренувальної і змагальної діяльності.

Спортивне тренування – детально організований педагогічний процес виховання, навчання та підвищення рівня фізичної і функціональної підготовленості тенісиста на різних етапах підготовки.

Мета спортивного тренування в тенісі – досягнення фізичного вдосконалення спортсмена, оволодіння системою техніко-тактичних дій в тенісі, досягнення високих спортивних результатів. Спортивні результати визначаються як у засвоєнні та виконанні розрядних нормативів, так й в участі на змаганнях різної категорії Федерації тенісу України (2, 1, А), змаганнях за класифікацією ІТФ, АТР, WTA, Кубка Федерації, Кубка Девісу, на турнірах «Великого Шолому» [4].

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 [2].

Практичний досвід провідних фахівців свідчить про необхідність планування тренувального процесу з використанням спрощеного інвентарю, обладнання та правил гри у зв'язку зі зменшенням віку дітей до занять тенісом. Такий підхід дозволяє дітям адаптуватись до ігрових дій сучасного тенісу з урахуванням їх вікових особливостей та рівня підготовленості, не знижуючи орієнтири на змагальний результат [1].

З метою вирішення поставлених завдань науково-дослідної роботи нами проведено системний аналіз навчальної програми для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та СНЗСП робочих тематичних плани тренерів-викладачів ДЮСШ з тенісу ХОО ФСТ «Україна», спостережено за навчально-тренувальним процесом групи початкової підготовки другого року навчання (тренер-викладач вищої категорії Городинський А.В.); визначено методику оцінювання техніко-тактичних дій та змагальних дій юних тенісистів на «помаранчевому рівні» міні-тенісу.

Експериментальна робота проводилась у дитячо-юнацькій спортивній школі з тенісу Херсонської облорганізації ФСТ «Україна» (листопад-грудень 2016 року). В експерименті взяли участь 8 вихованців групи початкової підготовки другого року навчання (тренер-викладач вищої категорії Городинський А.В.), серед них 4 хлопців, 4 дівчат, віком 7-8 років (рік народження – 2008-2009 рр.). Спортивні тренування здійснювались три рази на тиждень, змагання проводились з травня по жовтень кожен тиждень (субота або неділя), в зимовий період 1-2 рази на місяць. З листопада 2016 року змагання проводились з сету до 4 на стандартному корті з використанням трьох подач в кожен квадрат будь-яким способом.

Для визначення технічної підготовленості юних тенісистів використано комплекс рухових тестів: точність ударів з відскоку справа, зліва в заданий квадрат, точність виконання подачі, «утримання» м'яча в грі. Нами було

встановлені середні показники технічної підготовленості юних тенісистів за допомогою методів математичної статистики (табл. 1.)

Таблиця 1

Середні показники основних елементів технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років

Тест	<i>Тест № 1</i> Удар з відскоку справа у визначене місце (раз.)	<i>Тест № 2</i> Удар з відскоку зліва у визначене місце (раз.)	<i>Тест № 3</i> Подача з 10 спроб (раз.)	<i>Тест № 4</i> «Утримання» м'яча зі спаринг-партнером (тренер) (раз.)
Математичні показники				
X	6,5	6,125	4,25	12,875
σ	1,41	1,24	1,035	2,29

Отже, аналіз отриманих результатів засвідчив, що тест: подача зверху з 10 спроб характеризується найменш результативним показником і дорівнює $4,25 \pm 1,035$. Це пов'язано з тим, що даний технічний елемент діти почали вивчати з вересня 2015 року і навчання було спрямовано на засвоєння ефективної техніки, а не на точність попадання. Показник тесту - «Утримання» м'яча зі спаринг-партнером – $12,875 \pm 2,29$, вказує, що учні можуть досить тривало залишати м'яч на тенісному корті і тим самим, можуть у подальшому вести ігрові дії.

З метою визначення взаємозв'язку між технічною підготовленістю та змагальною діяльністю було здійснення ранжування показників технічної підготовленості та змагальної діяльності юних тенісистів (табл. 2; 3).

Таблиця 2

Результати ранжування показників основних технічних елементів технічної підготовленості юних тенісистів 7-8 років

Тест і оцінки	Юні спортсмени							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Тест № 1	6	9	8	6	7	6	5	5
Ранг	5	1	2	5	3	5	7,5	7,5
Тест № 1	6	8	7	6	6	7	4	5
Ранг	5	1	2,5	5	5	2,5	8	7
Тест № 1	5	5	6	4	4	4	3	3
Ранг	2,5	2,5	1	5	5	5	7,5	7,5
Тест № 1	13	16	16	13	12	14	10	10
Ранг	4,5	1,5	1,5	4,5	6	3	7,5	7,5
Сумарний ранг	17	4,5	7	19,5	19	15,5	30,5	29,5
Місце в групі	4	1	2	6	5	3	8	7

Аналіз результатів ранжування доводить, що група майже однорідна, але, слід відзначити, що юні спортсмени №2, №3 найбільш результативні, 4 особи (№1, № 4, № 5, № 6) мають однаковий результат, а з тенісистами №7, №8 тренеру необхідно здійснити індивідуальний підхід щодо поліпшення технічної підготовки.

Аналіз результатів трьох контрольних-підготовчих змагань, де приймали участь всі юні тенісисти групи (табл. 3). Змагання проводились за змішаною системою, спочатку в групах, а потім в системі «плей-офф» за всі місця. Переможець змагань отримував протокол змагань із зазначенням його перемоги, що підвищує рівень мотивації до подальшого спортивного вдосконалення.

Таблиця 3

Результати ранжування підсумків контрольних змагань юних тенісистів 7-8 років

Тест і оцінки	Юні спортсмени							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Змагання 1 20 листопада 2016 Місце-ранг	3	5	2	4	6	1	8	7
Змагання 2 12 грудня 2016 Місце-ранг	4	1	2	3	6	5	7	8
Змагання 3 30 грудня 2016 Місце-ранг	4	3	1	5	7	2	8	6
Сумарний ранг	11	9	5	12	19	8	23	21
Місце в групі	4	3	1	5	6	2	8	7

Зазначимо, що наступний розподіл сумарних місць свідчить про високий рівень змагальної діяльності у №3, №6, №2, юні спортсмени №8 та №7 займають останнє місце в групі.

Взаємозв'язок між технічною підготовленістю та змагальною діяльністю було встановлено за допомогою співставлення підсумкових рангових показників юних тенісистів (табл. 4)

Таблиця 4

Підсумкові рангові показники основних елементів технічної підготовленості та змагальної діяльності юних тенісистів 7-8 років

Тест і оцінки	Юні спортсмени							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Загальний ранг технічної підготовленості	4	1	2	6	5	3	8	7
Загальний ранг змагальної діяльності	4	3	1	5	6	2	8	7
«Індекс «чемпіона»	8	4	3	11	11	5	16	14

Визначення готовності юних тенісистів до переходу від «помаранчевого» до «зеленого» рівня було здійснено на підставі сумарного рейтингу «**Індекс Чемпіона**». За даним індексом юні тенісисти:

-№2, №3 підтвердили найкращий результат в групі;

-№1, №4, №5, №6 за показниками технічної підготовленості та змагальної діяльності готові до переходу на наступний рівень міні-тенісу;

-№7; №8 потребують більш ретельної підготовки та індивідуального підходу з метою переходу на наступний рівень міні-тенісу наприкінці навчального року.

Підсумкові рангові показники основних технічних елементів технічної підготовленості та змагальної діяльності юних тенісистів 7-8 років визначили, що 6 з 8 юних тенісистів вже готові до переходу на наступний рівень міні-тенісу, що дорівнює 70 %.

Висновки. Отже, проведене експериментальне дослідження визначило готовність юних тенісистів до переходу від «помаранчевого» до «зеленого» рівня на підставі аналізу технічної підготовленості та змагальної діяльності юних тенісистів, тобто за допомогою «Індексу Чемпіона».

Література.

1. Городинський В. Особливості використання міні-тенісного обладнання на початковому етапі підготовки тенісистів / В. Городинський // Дидактико-методичні аспекти фізичної культури: Збірка наукових праць за матеріалами XI Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції (16 грудня 2016 року). – Херсон, 2016. – С.137-139.

2. 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.

3. Лазарчук О. Особливості планування підготовці тенісистів першого року навчання / О. Лазарчук // Зб. наук. праць. – Дніпропетровськ. – 2006. – С.114-117

4. Теніс: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / М.Б. Ібраїмова. – К.: РНМК, ВЦ Експрес, 2012. – 160 с.

5. 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

ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ

Ектова Тетяна

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Проблема мотивації до занять художньою гімнастикою на сьогоднішній день актуальна. Актуальності набуває питання виділення індивідуальних мотивів та їх урахування для формування і використання систем мотивації в системі фізичного виховання і спорту [5].

Саме мотивація дозволяє забезпечити необхідні умови для підвищення ефективності тренувального процесу і подальшого розвитку спортсмена. В сучасних соціально-економічних умовах значно зростає роль активності, самостійності та ініціативності людини в суспільному та особистому житті.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Дослідження (С.Ю. Бабенко, 1982; С.В. Занюка, 1997; О.М. Зварищук, 2002; В.В. Петровського, Т.Ю.Круцевич, 1997) свідчать, що потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї.

Успішність виступів спортсменів в сучасних умовах потребує не лише високого рівня фізичної та техніко-тактичної підготовки, але й максимального навантаження психологічних функцій. Саме тому одну з головних ролей відіграє мотивація досягнення високого спортивного результату [1]. Важливо також відзначити, що при однаковому рівні підготовленості спортсменів, саме фактор мотивації відіграє значну роль. Саме з цієї причини проблема значення мотивації в підвищенні ефективності спортивної діяльності в художній гімнастиці є актуальною.

Мета дослідження – розглянути значення мотивації в підвищенні ефективності спортивної діяльності в художній гімнастиці

Виклад основного матеріалу. Мотивація в художній гімнастиці передбачає наявність факторів і процесів, що спонукають гімнасток до дії або бездіяльності в різних ситуаціях. У спортивній діяльності важливим є вивчення причин, які детермінують перевагу конкретних осіб займатися цим видом спорту.

Як відомо, в даний час виділяють три групи мотивів: фізіологічні (біологічні), психологічні і соціальні. Джерелами мотивації можуть бути зовнішні (заохочення, нагороди) і внутрішні (потреба у визнанні, самоствердженні) [2]. Найважливіша роль мотивації полягає у можливості здійснення «керованого тренування» та формування поведінки гімнастки за допомогою використання структурних компонентів мотивації.

Оптимізацію поведінки гімнастки може проводити тренер, використовуючи для його кореляції систему заохочень і покарань. Це надзвичайно дієвий фактор, інтенсивність впливу якого збільшується, якщо заохочення або покарання спортсменки отримує в присутності своїх товаришів по команді [4].

Здатність тренера донести до гімнасток розуміння того, що високий сенс спортивної діяльності полягає у самовдосконаленні, самоствердженні власного я, в перемозі не тільки суперників, а й власних слабкостей, забезпечить один із потужних важелів позитивної мотивації до спортивної діяльності. Спортсменка повинна глибоко усвідомити, що пізнання життя і себе можливе тільки через подолання складнощів: боротися, щоб навчитися долати будь-які перешкоди, вміти піддавати себе напруженням, успішно переносити труднощі і домагатися успіху – це все потужні мотиви до спортивної діяльності [3].

В нестримному прагненні до перемоги тренер повинен навчити гімнасток поважати думку, бажання і потреби колег по команді та людей, які їх оточують. Придбання, в процесі тренувань, великого спектра рухових можливостей забезпечує спортсменкам більш гарантований (ніж у не спортсменів) успіх в інших видах діяльності та в різних життєвих ситуаціях. Це положення, при вмілому піднесенні його спортсменам, буде служити досить сильним мотивом до занять спортом [4].

Максимальне використання своїх фізичних та інтелектуальних здібностей вчить гімнасток прагненню до досконалості, виховує повагу до праці, отримання задоволення не тільки від результату (виграшів, перемог), а й від процесу (наполегливих тренувань).

Високо мотивуючим аспектом у спортивній діяльності є престиж спортсменки високого класу, чемпіонки, в суспільстві. Досягнення престижу, популярності, є однією з головних умов повноцінної самореалізації людини.

Заняття спортом дозволяють відчувати потребу суспільства у своїй діяльності, відчувати себе частиною колективу, отримати можливість довести, що ти не останній у ньому.

Мотивація гімнастки в значній мірі визначає рівень її спеціальної підготовки, яка є однією з основних складових її спортивних успіхів. Сила і стійкість мотивації багато в чому визначається можливостями суб'єкта задовольнити себе в конкретному виді спортивної діяльності, а рівень спеціальних знань, умінь і навичок детермінує можливості спортсмена.

Тому, зрозуміло, що в спортивних досягненнях мотивація відіграє певну роль, тому що вона диктує ступінь прояву можливостей спортсмена. Саме у зв'язку з цим стає зрозумілим, що між мотивацією і успіхом у спортивній діяльності проявляється принцип зворотного зв'язку [5].

Враховуючи зазначене вище, тренеру і гімнасткам слід прагнути до формування мотивації досягнення високих результатів у своїй спортивній діяльності. Тому, тренер зобов'язаний, будувати навчально-тренувальний процес з урахуванням індивідуальної мотивації кожної спортсменки. Структуру мотивації гімнастки за ступенем взаємозв'язку зі спортивними результатами можна розділити на три групи.

У першу групу входять компоненти, що відображають принципову орієнтацію на художню гімнастику, як вид спорту і діяльність самої гімнастки. Вони мають прямий зв'язок з її спортивними результатами і тому тренер повинен зробити все, щоб ставлення до даного виду діяльності у спортсменки було максимально позитивним.

До другої групи належать компоненти, що відображають потреби спортсменки у сприятливому соціально-особистісному мікрокліматі, в придбанні спеціальних умінь і навичок, у відсутності больових відчуттів, а також негативних психогенних впливів умов змагань.

У третю групу компонентів входять чинники, що відображають матеріальну орієнтацію і матеріальні потреби гімнастки, а також інформація про її майбутніх суперниць.

Таким чином, можна підкреслити, що знання особливостей мотиваційної сфери особистості спортсменки дозволяє цілеспрямовано готувати її до досягнення високих результатів. Саме у зв'язку з цим практичне застосування принципів мотивації спортивної діяльності є тим резервом, за рахунок якого ми можемо зробити якісний стрибок у справі підготовки спортсменів. Змінивши ставлення до тренувань і змагань, може значно підвищити мотивацію.

Висновки. Таким чином, мотивація – внутрішня сила, енергія, яка визначає всі аспекти нашої поведінки, це також впливає на те, як думати, відчувати і взаємодіяти з іншими. У спорті, висока мотивація є загальноновизнаною і необхідною умовою в отриманні спортсменами здатності реалізувати свій потенціал.

Література.

1. Винер И. А. Подготовка высококвалифицированных спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. А. Винер; СПб. гос. акад. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2003. – 20с. : ил.
2. Воронова В.І. Психологія спорту: навч. посібник / В.І.Воронова. – К: Олімпійська література, 2007. – 298 с.
3. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин.-СПб.: Питер, 2000. – 512 с.
4. Лисицкая Т.С., Буларина И.А. Личностно-психологические особенности спортсменок, специализирующихся в художественной гимнастике // Актуальные вопросы подготовки спортсменов в циклических видах спорта: Сб. науч. тр. – Волгоград, 1995. – Вып.2. – С. 136-146.
5. Хекхаузен, Х. Мотивация и деятельность : пер. с англ. / Х. Хекхаузен.- 2-е изд. М.; СПб.: Питер, 2003. - 859 с.

ПРОБЛЕМИ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ

Захаров Андрій

Науковий керівник: доцент Степанюк С.І

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Веслування на байдарках і каное красивий та видовищний вид спорту, що входить до програми Олімпійських ігор починаючи з 1936 року, але вперше він був представлений ще на Олімпійських іграх 1924 року як неофіційний вид.

Історія розвитку веслування на байдарках і каное багата на значні історичні події. Як будь-яке соціальне явище, або вид соціальної діяльності веслувальний спорт безперервно розвивається: зростає масовість, підвищується рівень спортивних результатів, удосконалюються системи тренувань і змагань, покращується інвентар. В процесі розвитку веслування виникають проблеми, що потребують свого розв'язання [5].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Перспективність розвитку національної фізичної культури зумовлена і самою українською традицією, і актуальністю спортивного чинника в світовому розвитку. Тенденції у зміні ставлення до фізичної культури, спорту з боку широкого загалу й державних

структур вже означені. Беручись вивчити й проаналізувати проблеми веслувального спорту, сподіваючись, що це додасть знань, ідей, практичного досвіду в розбудові та реалізації сучасної системи фізичної культури в Україні.

Мета дослідження - проаналізувати проблематику сучасного веслувального спорту в Україні.

Виклад основного матеріалу. Протягом багатьох років веслувальники України займали одні з ведучих позицій в колишньому Радянському Союзі, Україні та Світі. В складній, завзятій боротьбі виборювалися нагороди, звання, билися рекорди. З гордістю спортсмени та їх тренери поверталися з міжнародних змагань в свою країну, де їх зустрічали, вітали, висловлювали слова вдячності тренерам за їх працю, за підготовку чемпіонів [1].

З кожним роком на міжнародних змаганнях ми спостерігаємо невгамовне підвищення рівня спортивної майстерності, фізичної і техніко-тактичної підготовки команд різних країн світу, успіх яких ґрунтується на високому рівні дисципліни, сучасній науково обґрунтованій системі тренувань і, головне, тренерами дуже якісно проводиться робота з підготовки юних спортсменів [5].

Фахівці бачать велику кількість проблем сучасного українського веслування.

Зростання конкуренції на спортивній міжнародній арені вимагає професійної, сучасної, науково обґрунтованої методики побудови й проведення тренувань [3].

Сьогодні практично всі найсильніші спортсмени світу тренуються згідно об'ємних високоінтенсивних індивідуальних програм з використанням фізіотерапевтичних, фармакологічних засобів відновлення, рекомендацій лікарів і вчених, найсучасніших тренажерів та методів спортивної підготовки. Це приводить до стрімкого зростання результатів [2; 4].

У зв'язку з тим, що веслувальний спорт позбавлений агітаційної пропаганди, на даний час в дитячо-юнацьких спортивних школах проблема резерву постає як ніколи гостро, адже практика показує, що ті спортсмени, які домоглися значних успіхів у юніорському віці (Н. Гопова, В. Парфенович, С. Чухрай, Б. Фишер, К. Гейнос, С. Пострехин і інші), найчастіше стають олімпійськими чемпіонами. З кожним роком все важче утримувати веслувальників у спорті адже у спортсменів відсутня мотивація щодо тренувань [4].

Одна з головних проблем – це матеріальне становище. Не вистачає коштів на проведення тренувальних зборів, поїздки на змагання, форму і харчування спортсменів. Тренери не можуть проводити повноцінних тренувань із супроводом, тому що не вистачає технічних засобів (бензин, моторних човнів), що відображається на тренувальному процесі: спортсменам доводиться тренуватися самостійно або на очах у тренера, підкорюючи малі кілометражі.

Для невеликого порівняння наведемо у приклад Угорську школу веслування адже на міжнародній арені угорські веслувальники одні з сильніших спортсменів. Секрет стабільності їх успіху протягом багатьох років, перш за все, полягає в широкій організації масового веслувального спорту.

В країні функціонує п'ятдесят спортивних веслувальних клубів в яких створені сприятливі умови для занять веслувальним спортом: в наявності є елінги, майстерні, велика кількість човнів різного класу, роздягальні, душеві, зали для занять ЗФП і СФП, масажні кімнати. Лише в Будапешті знаходяться шістнадцять веслувальних клубів, інші на периферії. В цих клубах працюють біля 130 тренерів. Головне, що відрізняє угорську школу веслування – це висока культура керівництва спортивною діяльністю [7].

Сьогодні молоді тренери повинні мати творчий підхід для пошуку нових методів і засобів ефективною підготовки юних спортсменів [4].

Веслувальний спорт має свою теорію та методику викладання, засоби, методи навчання і тренування, свої типові форми організації і проведення навчально-тренувальних занять, а також ряд наукових методів, які використовуються в роботі з веслувальниками [5].

Спеціалісти з веслувального спорту разом з лікарями, фізіологами та іншими вченими мають працювати над подальшим удосконаленням методів навчання і тренування, організацією і проведенням занять [4;6].

Для цього необхідно вдосконалити систему підготовки веслувальників, підвищивши рівень навчально-тренувального процесу у всіх ланках системи веслувального спорту [5].

Існує ще безліч проблем у веслувальному спорті України серед яких:

- недостатня увага державних структур, громадських організацій щодо розвитку веслувального спорту в Україні;
- проблема недостатньої інформації в суспільстві про веслувальний спорт;
- проблема мотивації залучення дітей до секцій з веслувального спорту;
- проблема безпеки проведення тренувань із спортсменами-веслувальниками на воді.

Вирішення цих проблем потребує багато часу і зусиль передових фахівців, молодих спеціалістів і самих спортсменів.

Література.

1. Волошин А. Важке “золото” ацтеків. Народжений у байдарці /А.Волошин// Спортивна газета. – К.: Державний комітет України з питань фізичної культури і спорту, № 8. 2004, С. 15.
2. Жмарев Н. В. Треніровка гребцов / Н. В. Жмарев. - К.: Здоров'я, 1976. – 124 с.
3. Жмарев Н. В. Треніровка гребцов / Н. В. Жмарев. - М.: Физкультура и спорт, 1981. – 111 с.
4. Середина А. А. / Быстрые байдарки / А. А. Середина. - М.: Физкультура и спорт, 1982. – 80 с.
5. Стеценко Ю. Н. Подготовка гребцов на байдарках / Ю. Н.Стеценко, Н. Никанорова. - К.: Здоров'я, 1985. – 120 с.
6. Фомин С.К. Веслувальний спорт / С.К. Фомин. – К.: Вища школа, 1971. – 260 с.
7. Шестоперов Я.В. Ратцебургская школа гребли / Я.В. Шестоперов// Гребной спорт. Ежегодник. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – С. 166-170.

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ

Конарев Євгеній

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Останніми роками Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків. Скорочується час змагальних сутичок, тривалість проведення змагань, значно збільшується щільність ведення боротьби. Внесені зміни інтенсифікують змагальні сутички та напруженість змагальної діяльності загалом. Усе це підвищує вимоги до рівня фізичної, технічної підготовленості кваліфікованих борців вільного стилю [1, 2].

Об'єктивні закономірності практики підготовки спортсменів в сучасних умовах викликані необхідністю наукового обґрунтування доцільності використання низки технологій, які дозволяють підвищити ефективність тренування [1, 4]. У процесі підготовки кваліфікованих борців, на думку окремих фахівців, необхідно враховувати індивідуальний рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсмена та індивідуальний стиль ведення змагальних сутичок [2, 3].

Фізична підготовка є основою спортивного тренування. Без достатньо розвинутих силових і швидкісних здібностей, витривалості, гнучкості не можна досягти результатів навіть за хорошої технічної та тактичної підготовленості.

В своїх роботах М.Г. Сибіль, В. Сазонов вказують, що загальна фізична підготовка передбачає різнобічний розвиток фізичних якостей, функціональних можливостей та систем організму спортсмена, злагожденість їх прояву у процесі м'язової діяльності. У сучасному спортивному тренуванні загальна фізична підготовленість пов'язується не з різнобічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, які надають опосередкований вплив на спортивні досягнення. Засобами загальної фізичної підготовки є вправи, які надають загальний вплив на організм, і особистість спортсмена [6]. Загальна фізична підготовка повинна проводитись протягом річного циклу тренування.

Спеціальна фізична підготовка характеризується рівнем розвитку фізичних здібностей, можливостей органів та функціональних систем, безпосередньо визначальних для досягнення високого результату в вільній боротьбі. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є змагальні вправи і спеціально підготовчі вправи [2, 4].

Тому у зв'язку з постійним збільшенням навантаження в вільній боротьбі для досягнення високого спортивного результату необхідно значну увагу приділяти фізичній підготовці борців. З оглядом на вище зазначине, дослідження даної теми безперечно є актуальним.

Мета дослідження: визначити ефективність загальної та спеціальної фізичної підготовки борців вільного стилю.

Для вирішення поставленої мети перед нами були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Вивчити засоби та методи фізичної підготовки юних борців вільного стилю.
2. Дослідити ефективність загальної та спеціальної підготовки юних борців протягом експерименту.

Організація дослідження. Відповідно до поставлених завдань контингент дослідження склали юні борці, які відносяться до групи початкової підготовки. Всі вони займаються вільною боротьбою в дитячо-юнацькій спортивній школі № 3 під керівництвом тренера-викладача Євгена К. Тренування в кожній групі відбувалось тричі на тиждень. Матеріально-технічна база, обладнання та інвентар був однаковим. Після проведення першого тестування, яке проводилось у відповідності до нормативів навчальної програми для дитячо-юнацьких спортивних шкіл та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю, ми розділили дітей на дві групи. До складу першої групи увійшли юні борці, які на момент початку експерименту мали дещо нижчий рівень фізичної підготовленості (експериментальна група), другу групу спортсменів навпаки склали спортсмени, в яких фізична підготовленість була дещо вищою (контрольна група). В ході дослідження спортсмени контрольної групи тренувались за стандартним планом без акценту уваги саме на показники фізичної підготовленості, а в експериментальній групі тренер наприкінці основної частини заняття давав юним борцям додаткові комплекси вправ спрямовані на підвищення показників, як загальної так і спеціальної фізичної підготовленості юних спортсменів. Окрім додаткових вправ зміст та методика їх використання в обох групах були різними.

Оцінка результатів тестування відбувалась згідно встановлених нормативних вимог програми з вільної боротьби для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю розробленої С.В. Латишевим та В.І. Шандрігосем. Відповідно до вікових нормативів програми всі результати були розподілені на п'ять рівнів: високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький. Зміни в показниках загальної та спеціальної фізичної підготовленості протягом експерименту визначались за відсотками спортсменів з певними рівнями підготовленості.

За даними програми всі тести були розподілені на групу тестів для визначення рівня загальної фізичної підготовленості і тести для визначення рівня спеціальної фізичної підготовленості.

Результати дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості ми застосовували контрольні випробування з оцінки загальної (ЗФП) та спеціальної (СФП) підготовленості що викладені в «Програмі зі спортивної боротьби для СДЮСШОР України». Так в ході дослідження ми визначили показники загальної фізичної підготовленості борців, де використали наступні тести: - біг 10 м, (швидкість); човниковий біг 4x9 м, (спритність); підтягування на перекладині (сила); стрибок у довжину з місця (швидкісно-силові здібності). Відповідно до нормативів програми всі отримані в ході дослідження результати ми розподілили за п'ятьма різними рівнями підготовленості: високий, вище середнього, середній, нижче середнього та низький.

Результати загальної фізичної підготовленості в обох групах дослідження представлені у таблиці 1.

Таблиця 1

Рівень загальної фізичної підготовленості юних борців на початку дослідження (%)

Тести Рівні	Біг 10 м		Човниковий біг 4x9 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування на перекладині	
	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.
Високий (5)	10	–	10	10	30	10	50	40
Вище середнього(4)	10	10	40	10	20	–	10	10
Середній (3)	30	–	10	20	10	10	30	–
Нижче середнього(2)	30	40	20	30	40	10	10	–
Низький (1)	20	50	20	30	–	70	–	50

Аналізуючи отримані результати встановлено, що кількість спортсменів, що мають високий рівень ЗФП більша в контрольній групі борців. Також видно, що у юних борців з контрольної групи на 10 - 20 % більше спортсменів характеризуються вище середнього та середнім рівнем підготовленості ніж у представників експериментальної групи. Проте в цілому розходження не значні і не перевершують 10 – 20 %.

Детальний аналіз результатів по окремих фізичним якостям довів, що в обох групах спостерігається більш низький рівень швидкісної підготовленості за показниками тесту «біг 10м». Також необхідно зазначити, що в експериментальній групі значно нижчі показники в тестах стрибок у довжину з місця “70 % юних борців мають низький рівень підготовленості” та підтягування “50 % знаходяться на низькому рівні”. Такі показники обумовлені, насамперед, тим, що в експериментальній групі знаходилося більше спортсменів важкої вагової категорії, а також, що в цілому небагато часу приділялось розвитку швидкості. Також необхідно відмітити, що в тестовому випробуванні “підтягування на перекладині” у представників експериментальної групи чітко просліджується розбіжність між високим і низьким рівнем підготовленості. В групі відсутні спортсмени, які відповідали б середньому та нижче середнього рівню підготовленості.

Дослідивши рівень загальної фізичної підготовленості юних борців в обох групах дослідження ми визначили й рівень спеціальної фізичної підготовленості у даного контингенту. Рівні СФП визначалися за наступними тестами: перевороти із упору головою в килим на “борцівський міст” і у зворотному напрямку 10 разів, забігання навколо голови 10 разів, гнучкість (борівський міст). Як і в попередньому випадку ми відповідно до нормативів програми з вільної боротьби визначили рівні спеціальної фізичної підготовленості для кожного тесту.(табл.2)

При детальному аналізі отриманих результатів встановлено, що за показниками спеціальної фізичної підготовленості спортсмени контрольної групи переважають своїх одноліток з експериментальної. Не зважаючи на те,

що в обох групах є спортсмени, які мають високий рівень підготовленості їх відсоток в контрольній групі значно більший.

Таблиця 2

Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних борців на початку дослідження (%)

Тести Рівні	Гнучкість міст.		Перевороти із упору головою в килим.		Забігання навколо голови 10 разів.	
	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.
Високий (5)	40	10	50	10	10	–
Вище середнього (4)	10	20	20	–	20	10
Середній (3)	20	10	10	30	–	10
Нижче середнього (2)	20	30	–	30	20	30
Низький (1)	10	30	10	30	50	50

При вивченні показників по кожному окремому тесту видно, що за тестом «борівський міст» в контрольній групі 40 % борців мають високий рівень, а в експериментальній групі по 30 % спортсменів характеризуються низьким та нижче середнього рівнем підготовленості. Подібна тенденція і для результатів тесту «переворот із упору головою в килим» – 50 % юних борців контрольної групи мають високий та 20 % мають вище середнього рівень підготовленості, а в експериментальній 90 % спортсменів мають середній та нижче рівень підготовленості. Лише тільки за показниками тесту «забігання навколо голови» в обох групах були практично однакові (в обох групах 50 % юних борців мали низький рівень спеціальної фізичної підготовленості).

На нашу думку це обумовлено тим, що у підготовчий період основна увага приділялась розвитку сили та витривалості, тоді як розвитку швидкості більша увага буде приділятися у змагальному періоді.

Відповідно до поставлених завдань після визначення вихідних показників рівня загальної та спеціальної підготовленості ми, разом з тренерами ДЮСШ № 3 протягом двох місяців впроваджували в тренувальний процес експериментальної групи спеціальні комплекси фізичної підготовки. Дані комплекси суттєво не впливали на зміст тренувального процесу і виконувались наприкінці основної частини тренування. В більшості випадків ці вправи виконувались в ігровій та змагальній формі і діти з задоволенням виконували комплекси не зважаючи на певну втомленість після виконання основних завдань тренування. По завершенню експерименту ми за допомогою тестів з програми по вільній боротьбі повторно дослідили рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості та згрупували отримані результати відповідно за рівнями підготовленості.

Результати повторного тестування рівня загальної фізичної підготовленості в обох групах дослідження представлені в таблиці 3.

Досліджуючи показники повторного тестування видно, що природно результати в обох групах змінились на кращі. Так в обох групах практично

відсутні спортсмени з низьким рівнем підготовленості і не значна група юних борців мають нижче середнього рівня підготовленості.

Таблиця 3

Рівень загальної фізичної підготовленості юних борців по завершенню експериментальної частини роботи (%)

Тести	Біг 10 м		Човниковий біг 4x9 м		Стрибок у довжину з місця		Підтягування на перекладині	
	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.
Високий (5)	10	30	20	50	30	30	40	40
Вище середнього(4)	20	40	30	10	30	30	20	20
Середній (3)	30	20	20	30	30	20	20	20
Нижче середнього(2)	30	10	20	10	20	20	20	10
Низький (1)	10	–	10	10	–	–	–	10

Стосовно результатів по кожному окремому тесту зазначимо, що за тестами «біг на 10 м» та «човниковий біг 4 x 9 м» в експериментальній групі відсоток дітей з високим рівнем фізичної підготовленості вдвічі перевищує показники контрольної групи (10 % проти 30 % та 20 % проти 50 % відповідно). Показники ж тестів «стрибок у довжину з місця» та «підтягування на перекладині» вказують на практично однаковий рівень розвитку швидкісно-силових здібностей нижніх кінцівок та сили м'язів верхнього плечового поясу відповідно. Більшість юних борців (70 – 80 %) в обох групах характеризуються високим, вище середнього та середнім рівнем підготовленості.

Аналогічно до попереднього дослідження ми визначили й зміни, які відбулись в показниках рівня спеціальної фізичної підготовленості в контрольній та експериментальній групах протягом експериментальної частини роботи. Результати повторного тестування, за ідентичними з першим тестування випробуваннями, представлені в таблиці 4.

Досліджуючи показники спеціальної фізичної підготовленості юних борців встановлено, що як і в показниках загальної фізичної підготовленості результати в групах суттєво покращились. Так за тестом «борцівській міст» половина юних борців як в контрольній так і в експериментальній групах характеризувались високим рівнем підготовленості. За тестом «перевороту із упору головою в килим» більший відсоток спортсменів з високим рівнем підготовленості в експериментальній групі (80 % проти 60 %), проте в контрольній групі результати більш рівні і немає дітей з низьким рівнем підготовленості. Результати тестування «забігання навколо голови за 10 секунд» довели, що в експериментальній групі вони більш високі ніж в контрольній. Так в контрольній практично однаково розподілились діти з різними рівнями підготовленості, а в експериментальній більша частина юних борців мають високий (40 %) та середній (30 %) рівні підготовленості і взагалі немає борців, які б характеризувались низьким рівнем фізичної підготовленості.

Таблиця 4

**Рівень спеціальної фізичної підготовленості юних борців по
завершенню дослідження (%)**

Рівні \ Тести	Гнучкість міст.		Перевороты із упору головою в килим.		Забігання навколо голови 10 разів.	
	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.	К.Г.	Е.Г.
Високий (5)	50	50	60	80	20	40
Вище середнього (4)	20	10	20	–	20	20
Середній (3)	20	30	20	10	30	30
Нижче середнього (2)	10	10	–	10	20	10
Низький (1)	–	20	–	–	10	–

Узагальнюючи отримані в ході дослідження результати зазначимо, що за показниками загальної фізичної підготовленості юних борців відбулись наступні зрушення: за тестом «біг на 10 м» в К.Г. відсоток дітей з високим рівнем підготовленості не змінився проте на 10 % зменшилась кількість дітей з низьким рівнем підготовленості, в Е.Г. навпаки після першого тестування взагалі жоден з борців не відрізнявся високим рівнем підготовленості та 50 % мали низький рівень, а після експерименту 30 % показали високий рівень підготовленості та взагалі не виявлено спортсменів з низьким рівнем.

Зміни в показниках тесту «човниковий біг 4 x 9 метри» були наступні: в К.Г. на 10 % збільшилась кількість юних борців з високим рівнем підготовленості і на 10 % зменшилась кількість спортсменів з низьким рівнем. Результати Е.Г. змінились значно більше – на 40 % збільшилась кількість юних борців з високим рівнем підготовленості та на 20 % зменшилась кількість спортсменів з низьким.

Рівень розвитку швидкісно-силових здібностей за тестом «стрибок у довжину з місця» в К.Г. практично не змінився (виключенням є відсутність борців з низьким рівнем підготовленості). Показники ж Е.Г. змінились більш суттєво: на початку лише 10 % борців мали високий рівень, по завершенню відсоток змінився до 30 % та 70 % спортсменів мали низький рівень, а по завершенню таких спортсменів взагалі не встановлено.

Нарешті стосовно змін в показниках тесту «підтягування на перекладині» видно, що в К.Г. змін практично не визначено, а в Е.Г. відсоток юних борців з високим рівнем силової підготовленості не змінився, проте значно зменшилась кількість спортсменів з низьким рівнем підготовленості з 50 % до 10 % відповідно.

Підсумовуючи зміни в показниках рівня спеціальної фізичної підготовленості зазначимо, що як і в попередньому порівнянні зміни в К.Г. менші ніж в Е.Г. Так за тестом «борцівський міст» в К.Г. на 10 % збільшилась кількість дітей з високим рівнем підготовленості та взагалі не виявлено юних спортсменів з низьким рівнем. Результати отримані в Е.Г. довели, що протягом

експерименту на 40 % збільшилась кількість юних борців з високим рівнем підготовленості та на 10 % зменшилась кількість дітей з низьким рівнем.

За тестом «перевороту із упору головою в килим» в К.Г. також на 10 % збільшилась кількість спортсменів з високим рівнем підготовленості та на 10 % зменшилась кількість з низьким рівнем. На відміну від К.Г. в Е.Г. такі зрушення значно більші: так на початку експерименту всього 10 % юних борців мали високий рівень підготовленості та 30 % характеризувались низьким рівнем. Після використання спеціальних вправ результати стали наступними: 80 % юних борців показали високий рівень підготовленості за даним тестом і взагалі в групі не стало спортсменів з низьким рівнем підготовленості.

Нарешті за тестом «забігання навколо голови 10 разів» результати змінились наступним чином: в К.Г. на 10 % збільшився відсоток спортсменів з високим рівнем підготовленості та на 40 % зменшився відсоток дітей з низьким рівнем спеціальної підготовленості. В Е.Г. результати більш кардинальні: на початку експерименту в групі взагалі не було виявлено борців з високим рівнем підготовленості та 50 % мали низький рівень, а по завершенню експерименту 40 % юних борців за показниками тесту відповідали високому рівню і взагалі не виявлено спортсменів з низьким рівнем підготовленості.

Таким чином за результатами проведеного дослідження нами встановлено, що використання в тренувальному процесі експериментальної групи спеціальних комплексів вправ спрямованих на підвищення загальної та спеціальної фізичної підготовленості дозволяє значно покращити рівень майстерності та психологічну впевненість у власних діях.

Висновок. 1. Завданнями фізичної підготовки на етапі початкової підготовки є зміцнення здоров'я і всебічний фізичний розвиток на основі широкого застосування загально-підготовчих вправ. Кількість годин за видами підготовки на цьому етапі наступна: 50% часу на ЗФП та 5% часу на СФП. Весь процес фізичної підготовки у групах попередньої базової підготовки відбувається на основі оптимального поєднання загально-підготовчих і спеціально-підготовчих вправ з переважаючим розвитком швидкодію-силових якостей і витривалості. Кількість годин за видами підготовки на цьому етапі наступна: 35% часу на ЗФП та 15% часу на СФП.

2. Експериментально встановлено, що правильний підбір та використання засобів та методів фізичної підготовки дозволить суттєво підвищити рівень підготовленості. В експериментальній групі протягом дослідження на 10 – 40 % підвищилась кількість юних борців з високим рівнем підготовленості та на 20 – 30 % зменшилась кількість спортсменів з низьким рівнем як загальної так і спеціальної підготовленості. В контрольній групі зміни в рівні підготовленості незначні і коливаються в межах від 10 % до 20 %.

Таким чином фізична підготовка є фундаментом всієї діяльності борця, вона складає основу всіх видів підготовки і тому важливо приділяти постійну увагу на процес фізичної підготовки та розвитку фізичних якостей борців вільного стилю.

Література.

1. Алиханов И. И. Техника и тактика вольной борьбы / И.И. Алиханов. – М: Физкультура и спорт, 1986. – 304 с.
2. Богдан І.Г. Спортивна боротьба в школі: посібник для вчителя / І.Г. Богдан, М.С. Дубовис; - К. : Радянська школа., 1990. – 108 с.
3. Громаков А.Ю. Анализ соревновательной деятельности и оптимизация системы специальной силовой подготовки квалифицированных борцов вольного стиля / А.Ю. Громаков, С.В. Латышев, З.Ю. Чочарай. - К.: Каравела, 2005. – 367 с.
4. Латишев С.В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / С.В. Латишев, В.І. Шандригось. – К.: АСБУ, 2011. – 95 с.
5. Пістун А. Спортивна боротьба: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. Пістун. – Л.: Тріада плюс, 2008. – 862 с.
6. Сибіль М.Г. Вплив дозованого велоергометричного навантаження на енергетичний обмін кваліфікованих борців вільного стилю / М.Г. Сибіль, Р.В. Первачук, Я.С. Свищ // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Л., 2014. – Вип. 18, т. 3. – С. 189 – 195.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ

Кузнецов Олексій

Науковий керівник: доцент Стрикаленко Є.А.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Нині в Україні зростає популярність занять силовими видами спорту серед населення, і особливо серед молоді. Великою популярністю користується бодібілдинг, пауерліфтинг, армспорт, важка атлетика і гирьовий спорт тому не виняток [1]. Пошуком шляхів оптимізації тренувального процесу і розробленням нових методик для підвищення силової підготовки спортсменів-гирьовиків присвячені фундаментальні дослідження багатьох фахівців (Воротинцев А.І., 2002; Рассказов В.С., 2004; Добровольський С.С., 2004; Морозов І.В., 2008 та ін.) [1,2,4].

У наукових працях В.Н. Курись, А.І. Воротинцева відзначається, що основними фізичними якостями спортсмена-гирьовика є сила, витривалість та гнучкість, але все ж таки провідною якістю виступає саме сила [1,3]. Однак питання щодо силової підготовки атлета з гирьового спорту ще й досі залишається відкритим.

Гирьовий спорт характеризується проявом значних фізичних зусиль, що, в свою чергу, ставить певні вимоги для занять даним видом спорту. Такими вимогами виступають сила і силова підготовка спортсмена, оскільки специфіка даного виду спорту полягає у підйомі гир великої ваги протягом тривалого часу (10 хвилин).

На етапі розвитку гирьового спорту не тільки в Україні, але й в інших країнах світу та Європи існують певні проблеми [4]. На нашу думку, основною

причиною є застарілість та невідповідність методик тренування, адже сучасний спорт постійно розвивається та потребує від провідних спеціалістів нових, більш прогресивних та результативних методик, з акцентом уваги саме на силовій підготовці атлета з гирьового спорту. Відповідно до вище зазначеного дослідження питань силової підготовки спортсменів-гирьовиків на сьогодні є цікавим та актуальним.

Мета дослідження – науково обґрунтувати і визначити ефективність використання методики розвитку сили у юнаків, які займаються гирьовим спортом.

Завдання дослідження:

- 1) Визначити зміни в показниках силової підготовленості спортсменів гирьовиків протягом експерименту.
- 2) Експериментально обґрунтувати ефективність використання методики розвитку сили у юних гирьовиків.

Організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань, нами було проведене експериментальне дослідження з юними вихованцями школи функціонального тренінгу «Атлант», які займаються гирьовим спортом в позаурочний час. Вік спортсменів від тринадцяти до чотирнадцяти років, і всі вони займаються даним видом спорту більше двох років.

Відповідно до поставлених завдань в ході дослідження ми визначили рівень силової підготовленості юних атлетів на початку дослідження та по завершенню експерименту. Для визначення рівня силової підготовленості ми використовували чотири тестові вправи, які були взяті зі змагальної програми з гирьового спорту. На момент тестування (жовтень 2016 та лютий 2017 року) вага знаряддя (гир) складала десять кілограм. Тестове випробування сили у юних атлетів складалося з чотирьох тестових завдань: поштовх двох гир, ривок однієї гири поперемінно, поштовх двох гир довгим циклом та жим «мельниця».

Протягом експерименту в групі юних гирьовиків використовувалась спеціально розроблена методика збільшення м'язової сили. Дана методика за особливостями впливу на організм та основні м'язові групи була розподілена на два тренувальні тижні «А» і «Б».

Тренування за тижнем «А» складається з трьох днів (понеділок, вівторок та середа). Навантаження даного тижня характеризуються розподіленнями впливу на основні м'язові групи. У перший день відбувається тренування м'язів нижніх кінцівок та плечей, у другий – м'язів грудей та трицепсу, на третьому м'язів спини та біцепсу. Кількість повторень вправ не перебільшувало 20 – 30 разів. При підборі обтяження нами використовувався диференційований підхід до кожного окремого спортсмена в залежності від його абсолютних показників розвитку сили. Всі вправи виконувалися в більшості випадків в повільному або середньому темпі.

Особливістю тренувального тижня «Б» є робота з гирями різної ваги, інтенсивність якої коливається у середніх або великих навантаженнях. Він складається з двох тренувальних занять - вівторок та четвер, і одного кардіо тренування - субота. Перший день включає у себе підвідні та допоміжні вправи з гирями, які за своїми рухами нагадують поштовх двох гир. Проте самого

виштовхування гир не відбувається, а присутнє лише закидування знарядь на груди та підсідки з ними.

На другому занятті юні атлети виконують різноманітні махи, утримування знаряддя над головою протягом тривалого часу та вистрибування на тумбу. Характерною особливістю цього тренувального заняття є покращення маятникового руху в тазостегновому суглобі, оскільки саме рух тазом при виконанні ривку у гирьовому спорті є вирішальним для досягнення високих спортивних результатів.

Наявність кардіо-тренування на третьому занятті необхідна для підтримки серцево-судинної та дихальної систем організму на високому рівні. Адже гирьовий спорт потребує комплексного прояву як силових, так і функціональних можливостей з боку атлетів.

Даний тиждень має свою специфіку та повністю відрізняється від тижня «А». Основна відмінність полягає у переналаштуванні організму спортсмена від тренувальних занять основних м'язових груп до підвідних та допоміжних вправ з гирями.

Даний перехід від одного тренувального тижня до іншого необхідний для того, щоб організм атлета не спрямував свою діяльність тільки на «білдерську» роботу, так як основне тренування атлета-гирьовика складається з 75-80 % у роботі саме з гирями та у 20-25 % з допоміжними знаряддями.

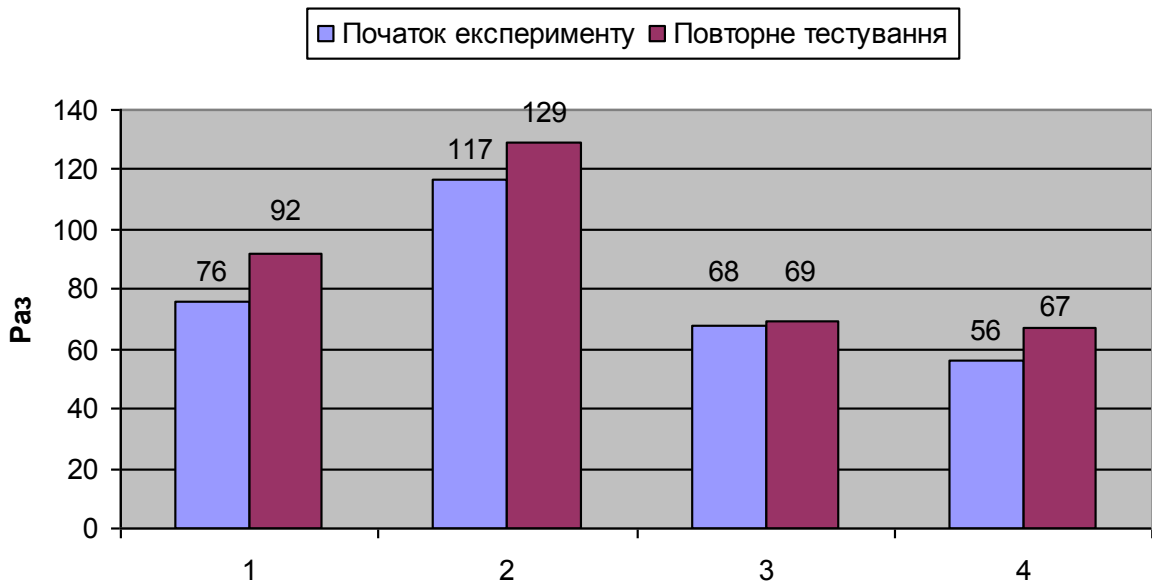
Результати дослідження. Для визначення ефективності впровадженої методики необхідно дослідити зміни, які відбувались з показниками силової підготовленості у юних спортсменів протягом експерименту. Тому для більш детального аналізу змін результатів ми порівняли середні значення першого (жовтень 2016р.) та другого (лютий 2017р.) тестування.

Результати порівняння за тестами силової підготовленості представлені на рисунку 1.

Аналізуючи результати за вправою «поштовх» зазначимо, що середнє значення юних спортсменів змінилося з позначки у 76 до 92 підйомів. Таке покращення, на нашу думку, пов'язано з приростом м'язової сили у атлетів та їх самовіддачею при виконанні вправи.

Результати тесту «ривок» показали, що приріст у кількості повторень даної вправи збільшився зі 117 до 129 разів, що становить 12 повторень. Це дає нам можливість говорити про те, що лише меншість юних атлетів змогли покращити свій показник. Основною проблемою для спортсменів було розподілення навантаження знаряддя та невідповідність актів дихання при виконанні даної вправи.

Оцінюючи результати виконання тесту «поштовх довгим циклом» зауважимо, що середнє значення атлетів-гирьовиків збільшилось всього на одне повторення. На нашу думку, причиною такого результату є технічна складність даної вправи та її особливість у чергуванні режиму напруження при закидуванні на груди і виштовхуванні й відпочинку при утриманні знарядь у вихідному положенні.



1 - поштовх; 2 - ривок; 3 – поштовх довгим циклом; 4 – «мельниця»

Рис. 1. Зміни показників силової підготовленості юних гирьовиків протягом експерименту

Показники тесту жим «мельниця» на початку експерименту становило 56 разів, а після впровадження даної методики зросло до 67 повторень, що складає приріст у 11 разів відповідно. Представлені результати дають нам змогу говорити про те, що лише декілька спортсменів змогли збільшити свої показники. При цьому необхідно зауважити, що дана вправа є суто силового характеру і несе велике навантаження на плечовий пояс, який ще повністю не сформувався.

Розроблена методика для збільшення м'язової сили у юних гирьовиків показала, що приріст показників у вправі «поштовх», «ривок» та жим «мельниця» суттєво підвищився. Це, на нашу думку, говорить про ефективність впровадження даної методики для юних атлетів, які займаються гирьовим спортом.

Результати вправи «поштовх довгим циклом» склали набагато нижчу різницю у порівнянні з попередніми тестами. Причиною такого результату постала неспроможність юних атлетів виконувати вправу протягом усього зазначеного часу. Оскільки вони не змогли правильно розподілити режим роботи та відпочинку, у м'язах швидко накопичилися продукти розпаду, які в свою чергу заважали спортсменам «відчувати» знаряддя та виконувати вправу.

Висновки. 1. У ході дослідження ми визначили показники силової підготовленості юних атлетів, які займаються гирьовим спортом. Результати вправи «поштовх» склали на початку експерименту 76 разів, а по його завершенню 92. Виконання вправи «ривок» склали 117 та 129 повторень. Тест «поштовх довгим циклом» змінився з позначки 68 до 69 повторень, а жим «мельниця» покращився з 56 до 67 разів.

2. Спираючись на отримані показники у виконанні тестових випробувань, ми можемо говорити про ефективність розробленої методики для збільшення

м'язової сили у юних атлетів. Однак, питання щодо її досконалості залишається відкритим, так як вона потребує деяких змін у тренувальному процесі, а саме розподілення режиму напруження та відпочинку під час виконання вправи. Усе вищевказане говорить про перспективу подальших досліджень у даному виді спорту.

Література.

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев — М.: Советский спорт, 2002. - 272 с.
2. Добровольский С.С. Техника гиревого двоеборья и методика ее совершенствования: учеб. пособие / С.С. Добровольский, В.Ф. Тихонов. — Хабаровск: ДВГАФК, 2004. — 108 с.
3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. — М.: Советский спорт, 2004. — 264 с.
4. Морозов И.В. Гиревой спорт в России, пути развития и современные технологии в подготовке спортсменов высокого класса: Всероссийская научно-практическая конференция / И.В. Морозов. — Ростов-н/Д: Рост. гос. строительный университет, 2003. — 108 с.

ОЦІНКА ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Любашенко Діана

Науковий керівник: доцент Шалар О. Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Однією зі специфічних особливостей спортивної діяльності є те, що вона добре відома спортсмену, заздалегідь їм вивчена. У дуже небагатьох видах спорту спортсмен зустрічається з абсолютно несподіваними, раптовими подразненнями. Але і в цих випадках він прагне передбачити хід спортивної боротьби. І тим не менш у всіх видах спорту на змаганнях спортсмени часто не можуть показати свої найкращі результати. А це тому, що спортсмен не завжди в змозі проявити, мобілізувати свої психічні функції на тому рівні, який необхідний для досягнення максимального результату. Досягнення високих спортивних результатів безпосередньо пов'язане з ефективністю управління підготовкою спортсменів. При цьому, одним з найважливіших принципів побудови тренувального процесу є відповідність навантажень функціональному стану та індивідуальним особливостям особистості.

Для оцінки функціонального стану спортсмена одними з найбільш прогностичних є показники, що характеризують функціональний стан ЦНС і формують темпераментальні особливості особистості. Здійснення психологічної підготовки ґрунтується на типологічних особливостях темпераменту спортсмена. Вибір засобів і методів підготовки також повинен відбуватися з урахуванням особливостей темпераменту юного спортсмена.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасній психології (В.Д. Небиліцин, 1990; О.І.Маклаков, 2005) ведуться дослідження психологічних показників людини, які формуються і виявляються в процесі діяльності [2, 3].

Однією з цих властивостей автори виділяють темперамент, який характеризують як центральну властивість психодинамічної організації людини, що носить вроджений характер. Тому властивості темпераменту найбільш стійкі і постійні в порівнянні з іншими психічними особливостями людини. Темперамент є одним з найбільш значущих властивостей особистості. Інтерес до проблеми темпераменту був викликаний очевидністю існуванням індивідуальних відмінностей, які обумовлені особливостями біологічної і фізіологічної будови і розвитку організму, а також особливостями соціального розвитку, неповторністю соціальних зв'язків і контактів.

Як вказує В.І. Воронова [1], темперамент визначає наявність багатьох психічних відмінностей між людьми, в тому числі по інтенсивності і стійкості емоцій, емоційної вразливості, темпу і енергійності дій, а також по цілому ряду інших динамічних характеристик. Незважаючи на те, що робилися неодноразові спроби дослідити проблему темпераменту, до сих пір цю проблему відносять до розряду спірних і до кінця не вирішених проблем сучасної психологічної науки.

Б. М. Мицкан [4] вказує, що спеціальні здібності в різних видах спорту залежать від різних властивостей нервової системи і темпераменту. Сама логіка змагальної боротьби в різних видах спорту підказує, що крім загальних здібностей, спортсмени повинні відрізнятися і високим рівнем розвитку спеціальних здібностей, багато з яких не можуть не залежати від темпераменту. Визначення спортсменів з різними типами нервової діяльності на сучасному рівні розвитку спортивної науки можливі при детальному аналізі властивостей їх темпераменту.

Метою дослідження є визначення темпераменту гравців жіночих волейбольної команді Херсонського державного університету.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилось на базі Херсонського державного університету. В ньому брали участь 10 дівчат зі спортивною спеціалізацією волейбол. Визначення властивостей темпераменту у дівчачій волейбольній команді Херсонського державного університету визначалось за методикою «Самооцінка структури темпераменту», розробленою Г.В. Ложкіним [5]. За протоколом спостережень і на підставі самооцінки кожного з гравців були виявлені такі показники (табл. 1).

З таблиці добре видно, що гравці волейбольної команди в більшості мають середній рівень екстравертності (6 дівчат - середня; 1 - висока; 3 – висока інтровертність), тобто, більшість дівчат мають такі риси як: енергійність, ініціативність, ентузіазм, прагнення до перемоги, що є важливим у волейболі. Такі дівчата необхідні в команді тому, що саме від них може залежати подальший результат. Звичайно, є і інтроверти з високим рівнем, їм характерні наступні риси: терпимість, нерішучість, слухняність. Ітроверти - люди, поведінка котрих спрямована на свої емоції, враження, переживання, тобто, на свій внутрішній світ.

Дівчатам притаманна висока ригідність (7 дівчат - висока; 2 - середня; 1 - дуже висока). Ригідна особистість більш стійка до стресових ситуацій, що

обумовлено меншою схильністю зовнішньому впливу, а також особливими захисними механізмами.

Таблиця 1

Структура темпераменту дівчат волейбольної команди ХДУ (бали)

<u>Ознаки Гравців</u>	Екстраверсія Інтроверсія	Ригідність, пластичність	Емоційна збудливість, стійкість	Темп реакції, повільність	Активність, пасивність
Вікторія Д.	12	10	11	11	23
Анастасія Г.	14	15	15	9	16
Ірина П.	17	12	12	9	15
Ірина К.	12	14	11	10	14
Тетяна С.	9	14	15	11	11
Яна Х.	16	12	19	11	13
Ніна Т.	15	8	12	14	26
Наталія Р.	9	14	11	10	11
Наталія М.	16	18	14	17	19
Альона П.	9	4	8	14	4

У більшості гравців команди виявлена середня емоціональна збудливість (6 дівчат - середня; 3 - висока, 1 - дуже висока) .Це означає, що людина емоційно не стійка, схильна до психологічних відхилень, невпевнена в собі і боязлива.

Також був визначений середній темп реакції (7 дівчат - середня; 3 - висока) та середня активність (5 дівчат - середня; 2 - дуже висока 3 - висока пасивність).

Висновок. Визначаючи темперамент у дівчат волейбольної команди, наші спостереження показали, що дівчатам все ж таки притаманний середній рівень екстравертності. Це свідчить про те, що дівчата легко піддаються впливу оточення, стимулам зовні і постійно шукають нових переживань, рішучі та сміливі у відстоюванні та захисті своїх інтересів, ідей, схильні до прямого й відвертого висловлювання власних поглядів. Але в команді є декілька інтровертів - 30%. У нашому випадку, це гравці у захисті, які на відміну від екстравертів, не готові брати на себе таку відповідальність.

Високий рівень прояву ригідності може бути пов'язаний з тим, що дії спортсмена у команді обумовлені взаємодією його особистісних якостей з особливостями групових дій, до яких відноситься складність задач, що стоять перед командою, наявність небезпеки. Тут може мати місце не тільки мотиваційна, але й когнітивна ригідність, для якої характерна важкість перебудови сприйняття і процесу мислення при отриманні нової інформації, оскільки в даному випадку мова йде не про окрему людину, а про групу людей. Такі показники ригідності у волейболісток пов'язані, скоріш за все, з почуттям відповідальності за результат спортивної діяльності, обумовленої специфікою даного виду спорту, тобто його командним характером.

Емоційна збудливість свідчить про те, що більшості дівчат потрібен значний вплив зовні, аби викликати емоційну реакцію

Показники показали, що дівчата активні. Найбільш яскравою, ця якість темпераменту проявляється у протидії опору стресу, у відсутності зниження функціонального рівня діяльності при сильному нервовому напруженні..

Література.

1. Воронова В. І. Психологія спорту: [навч. посіб.] / В. І. Воронова. - К.: Олімпійська література, 2007. - 298 с.
2. Маклаков А. Г. Общая психология: [пособ. для вузов] / А. Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2005. - 583 с.
3. Небилицын В. Д. Основные особенности нервной системы человека: [избр. психологические труды] / В. Д. Небилицын // Под ред. Б. Ф. Ломова. - М.: Педагогика, 1990. - 328 с.
4. Мицкан Б. М. Фізичний стан учнів старших класів гімназії / Б. М. Мицкан, І. В. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. - Х.: ХОВНОКУ-ХДАДМ, 2011. - №5. - С. 63-68.
5. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум :учеб. пособ. / Г. В. Ложкин – К. : Освіта України, 2011. -484 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ

Любонько Євген

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень та публікацій. Завдяки збільшеній популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена [3].

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають розвинути витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість в своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

У наш час вивчення сутності і основних теоретико-методичних положень спеціальної силовой підготовки у пауерліфтингу полягає у теоретичному засвоєнні положень розвитку сили, тактики та техніки тренування. У підготовці спортсменів високого рівня з багатьох складових системи найголовнішою являє собою методика тренування [4, 5].

Протягом усього процесу силовой підготовки пауерліфтера необхідно забезпечувати застосування різноманітних засобів та методів силовой тренування підвищувати можливості морфологічного розвитку, розвитку функціональних систем, які забезпечують високий рівень загальної і спеціальної підготовки, використовуючи як традиційні тренування так і нові методи [1, 2].

У цьому полягає актуальність вивчення комплексного впливу різних засобів силових тренувань на розвиток спеціальних силових якостей юнаків-пауерліфтерів.

Метою дослідження є вивчення впливу різних засобів силового тренування на розвиток спеціальних силових якостей пауерліфтерів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося на базі Каланчацької ДЮСШ з початку жовтня 2016 року до лютого 2017 року з групою пауерліфтерів юнацького віку – 16-20 років, у кількості 18 осіб. Юнаки займаються в секціях з атлетизму та пауерліфтингу не менше 1-1,5 роки. Тестування розвитку спеціальних силових якостей ми здійснювали тричі: на початку дослідження (жовтні 2016 року), після 2 місяців (грудень 2016 року) після закінчення 4-х місячного комплексу спеціального силового тренування (лютий 2017 року).

У продовж усього дослідження раціон харчування був підживлений більш білковою їжею.

Протягом усього періоду дослідження юнаки займалися з навантаженнями за складеною системою із застосуванням різних засобів силової підготовки: штанги, гирі, гантелі, тренажери, блоки, перекладина, поперечні бруси.

Для пауерліфтерів був розроблений комплекс вправ на тренування силових якостей спеціально був розрахований на чотири місяці. Протягом перших двох місяців передбачено заняття загальною фізичною підготовкою з незначними елементами використання штанги, гантелі та тренажерів (це проводилося з метою адаптації організму новачків до подальшої силової підготовки).

Цю систему умовно можна поділити на дві частини: перші 4 тижнів юнаки займалися помірними та середніми навантаженнями, другі 4 тижні з середніми навантаженнями. В цілому перші 8 тижнів об'єднані в один цикл тренувань. За тиждень проводилося три тренування (понеділок, середа та п'ятниця), які тривали близько 45 хвилин.

На третьому-четвертому місяцях тренування запропонована тільки спеціальна фізична підготовка зі штангою, гантелями та тренажерах (блоках) для розвитку сили використовуючи інтенсивні навантаження. Це проводилося з метою збільшення та закріплення обсягів м'язів. Навантаження підбиралося з врахуванням підготовленості і індивідуальних особливостей юнаків та за їх згодою.

Наприкінці четвертого місяця тренувань за допомогою спеціально підібраних тестів нами здійснювалася діагностика розвитку спеціальних силових якостей пауерліфтерів. Весь отриманий статистичний матеріал опрацьовано загальноприйнятими методами математичної статистики.

Для діагностування спеціальних силових здібностей ми використовували наступні вправи: «жим штанги лежачи», «присідання зі штангою», «станова тяга штанги», «віджимання на брусах із вагою», «підтягування з вагою», «жим штаги стоячи», «жим вузьким хватом».

Результати діагностування розвитку спеціальних силових здібностей представлені у таблиці 1.

В таблиці ми представили результати дослідження розвитку спеціальних силових якостей на початку дослідження, після перших двох місяців тренувань та наприкінці 4-х місяців тренувань.

Таблиця 1

Середньогрупові показники тестування спеціальних силових якостей

Етапи	Вправи						
	«жим штанги» (кг)	«присідання зі штангою» (кг)	«станова тяга» (кг)	«жим на брусах» (кг)	«Підтягування на перекладині з вагою» (кг)	«жим штанги стоячи»(кг)	«жим вузьким хватом» (кг)
I етап	65,4 ±2,2	69,1 ±3,5	75,0 ±4,8	16,5 ±0,8	8,0 ±0,3	41,4 ±2,1	56,3 ±1,5
II етап	75,4 ±2,4	83,1 ±3,3	90,0 ±4,5	21,5 ±0,7	10,3 ±0,4	51,4 ±2,4	64,7 ±1,6
III етап	94,3 ±2,8	107,3 ±4,6	115,0 ±6,2	35,1 ±0,9	13,1 ±0,4	67,3 ±2,8	83,8 ±2,2
Приріст 1-2 етапи	15,3%	20,2%	20,0%	30,3%	28,7%	24,1%	14,9%
Приріст 2-3 етапи	25,0%	29,1%	27,7%	63,2%	26,2%	30,9%	29,2%
Приріст 1-3 етапи	44,2%	55,3%	53,3%	112,7%	52,5%	62,6%	48,8%
t₁₋₂	3,07	2,89	2,28	4,71	4,60	3,14	3,83
t₂₋₃	5,16	4,07	3,29	12,0	5,00	4,32	6,77
t₁₋₃	7,84	6,45	5,10	16,66	10,2	7,35	10,33

Примітка: I етап – початок тренувального циклу; II етап – після 2 місяців тренувань; III етап – наприкінці тренувального циклу

З даних таблиці видно, що результат вправи «Жим штанги лежачи» на першому етапі обстеження у групі юнаків-пауерліфтерів становив $65,4 \pm 2,2$ кг, на другому - $75,4 \pm 2,4$ кг.

Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків-пауерліфтерів виконання вправи у цій групі за півроку тренувань становить 10,0 кг, або на 15,3% відносно початку експерименту. Під час третього етапу обстеження середньогруповий показник виконання вправи «Жим штанги лежачи» виявився на рівні $94,3 \pm 2,8$ кг, при цьому приріст показника спостерігався на 25,0% відносно середньогрупового показника другого етапу обстеження. В цілому показник виконання вправи «Жим штанги лежачи» за весь період тренувань зріс на 44,2%, особливо високі показники приросту ми спостерігали між другим і третім обстеженням. На нашу думку, це може бути пояснено, тим, що юнаки набули достатнього рівня м'язової сили, коли почали працювати з більшими вантажами, із застосуванням додаткового обладнання під час тренувань, а саме штанги, гир та гантелей та роботи на

блоках. Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Жим штанги лежачи» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=3,07-7,84$, $p<0,05$).

Інша вправа з класичного триборства це вправа «Присідання зі штангою». Розглянемо також динаміку показників виконання цієї вправи у юнаків-пауерліфтерів на різних етапах тренувального процесу. На початку обстеження середньогруповий показник у юнаків становив $69,1\pm 3,5$ кг, після двох місяців тренувань - $83,1\pm 3,3$ кг, і наприкінці тренувального комплексу - $107,3\pm 4,6$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків-пауерліфтерів виконання вправи між першим та другим етапом обстеження на 14 кг, що складає 20,2% відносно початку експерименту. Наприкінці дослідження показник приросту виконання цієї вправи становив 24 кг або 29,1% відносно попереднього етапу обстеження (після двох місяців тренувань) та 38 кг або 55,3% відносно початку обстеження (початок тренувань). Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Присідання зі штангою» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=2,89-6,45$, $p<0,05$).

Далі розглянемо третю вправу класичного триборства – «Станова тяга». Дані представлені у таблиці 1. На першому етапі обстеження середньогруповий показник юнаків-пауерліфтерів становив $75,0\pm 4,8$ кг, на другому після двох місяців тренувань - $90,0\pm 4,5$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків виконання вправи у цій групі за період експерименту становить 15,0 кг, що на 20,0 % більше ніж на початку експерименту. Наприкінці експерименту показник виконання вправи «Станова тяга» покращився на 30 кг або на 27,7% відносно результатів другого етапу обстеження та на 40 кг або 53,3% відносно початку тренувань. Середньогруповий показник становив після двох місяців тренувань становив $90,0\pm 4,5$ кг та наприкінці тренувального циклу $115,0\pm 6,2$ кг. Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Станова тяга» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=2,28-5,10$, $p<0,05$).

Окремо від основних спеціальних силових якостей, які також є змагальними вправами у пауерліфтингу (силовому триборстві) ми також досліджували силові якості за виконанням вправ «віджимання на брусах із вагою», «підтягування з вагою», «жим штаги стоячи», а також вправа «жим штанги вузьким хватом».

З даних таблиці 1. видно, що результат вправи «Жим на брусах» на першому етапі обстеження у групі юнаків-пауерліфтерів становив $16,5\pm 0,8$ кг, на другому - $21,5\pm 0,7$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків виконання вправи у цій групі з жовтня 2016 року по лютий 2017 року становить 5,0 кг, що на 30,3% вище, ніж на початку експерименту. За період між другим і третім обстеженням показник віджимання на брусах з вагою підвищився з $21,5\pm 0,7$ кг до $35,1\pm 0,9$ кг на 63,2%. В цілому показник виконання цієї вправи за весь період обстеження зріс на 112,7%. Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання

вправи «Жим на брусах» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=4,71-16,66$, $p<0,05$).

Проаналізуємо отримані дані виконання вправи «Підтягування на перекладині з вагою» у групі юнаків-пауерліфтерів на різних етапах обстеження. З даних таблиці 1. видно, що результат вправи «Підтягування на перекладині з вагою» на першому етапі обстеження становив $18,0\pm 0,2$ кг, на другому - $20,3\pm 0,4$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків виконання вправи у цій групі за період у два місяці тренувань на 12,7% більше, ніж на початок експерименту. Наприкінці застосованого комплексу силового тренування показник виконання цієї вправи становив $25,1\pm 0,4$ кг, що на 23,6% краще, ніж показник після другого етапу обстеження та на 39,4% від початку експериментального дослідження. Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Підтягування на перекладині з вагою» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=4,60-10,2$, $p<0,05$).

Далі розглянемо результати виконання вправи «Жим штанги стоячи». На першому етапі обстеження середньогруповий показник юнаків-пауерліфтерів становив $41,4\pm 2,1$ кг, на другому після двох місяців тренувань - $51,4\pm 2,4$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків виконання вправи у цій групі за період експерименту становить 10,0 кг, що на 24,1% більше ніж на початку експерименту. Наприкінці експерименту показник виконання вправи «Жим штанги стоячи» покращився на 15,9 кг або на 30,9% відносно результатів другого етапу обстеження та на 25,9 кг або 52,5% відносно початку тренувань. Середньогруповий показник становив після двох місяців тренувань становив $51,4\pm 2,4$ кг та наприкінці тренувального циклу $67,3\pm 2,8$ кг. Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Жим штанги стоячи» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=3,14-7,35$, $p<0,05$).

Остання вправа за виконанням якої ми досліджували рівень розвитку спеціальних силових якостей була вправа «Жим штанги вузьким хватом». Розглянемо також динаміку показників виконання цієї вправи у юнаків-пауерліфтерів на різних етапах тренувального процесу. На початку обстеження середньогруповий показник у юнаків становив $56,3\pm 1,5$ кг, після двох місяців тренувань – $64,7\pm 1,6$ кг, і наприкінці тренувального комплексу - $83,8\pm 2,2$ кг. Аналізуючи отримані дані ми спостерігаємо покращення показників в юнаків-пауерліфтерів виконання вправи між першим та другим етапом обстеження на 8,4 кг, що складає 14,9 % відносно початку експерименту. Наприкінці дослідження показник приросту виконання цієї вправи становив 19,1 кг або 29,2% відносно попереднього етапу обстеження (після двох місяців тренувань) та 27,5 кг або 48,8% відносно початку обстеження (перед початком тренувань). Нами виявлено достовірні відмінності між показниками виконання вправи «Жим штанги вузьким хватом» атлетів-пауерліфтерів на різних етапах дослідження ($t=3,83-10,33$, $p<0,05$).

Висновки. Розроблена нами методика вдосконалення рівня розвитку спеціальних силових якостей, яка передбачає використання перекладини, брус,

роботи зі своєю вагою, а також у комплексі зі штангою, гирями, гантелями та із застосуванням тренажерів (блоків) сприяє розвитку цих властивостей у юнаків-пауерліфтерів. Можна також відмітити, що найбільш суттєві різниці у показниках розвитку силових здібностей ми спостерігали за виконанням вправ «Жим штанги вузьким хватом», «Присідання зі штангою» та «Станова тяга».

Література.

1. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. / А.Н.Лапутин. - М.: Физкультура и спорт, 1990. - 105 с.
2. Безкоровайний Д.О. Розвиток силових здібностей юнаків у силових видах спорту. – Харків: ХНУМГ, 2014. – 68 с./ Режим доступу: <http://eprints.kname.edu.ua>
3. Теорія і методика: Навчальний посібник. / А.І.Стеценко, П.М.Гуцько. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с. / Режим доступу: <http://eprints.cdu.edu.ua>
4. Шапошников Ю.В. Секреты атлетизма. / Ю.В.Шапошников. - М.: Молодая гвардия, 1989. - 224 с.
5. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера. / Б.И.Шейко. - М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2004. – 540 с.

КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ

Меньшикова Н.

Науковий керівник: доцент Андреева Р.І.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Технічна підготовка – це педагогічний процес, спрямований на досконале оволодіння технічними прийомами гри і забезпечує надійність ігрових дій волейболістів. Досконале оволодіння технікою гри – одна з центральних завдань підготовки волейболістів. При цьому, волейболісти повинні оволодіти раціональною, найбільш доцільною технікою, яка повинна бути доступною для спортсменів різної кваліфікації, тобто відповідати рівню їх можливостей [2].

Навчання техніці – найважливіша і відповідальна задача навчально-тренувальної роботи з волейболістами. Основна умова підвищення рівня майстерності волейболістів – відмінне володіння технікою. Також важливим завданням у волейболі є завдання визначення траєкторії і швидкості польоту м'яча і вміння своєчасно «вийти на м'яч» - зайняти зручне початкове положення прийому передачі, нападаючого удару, блокування [5].

Чітка класифікація техніки гри має важливе значення для програмування технічної підготовки, встановлення послідовності вивчення технічних прийомів, об'єму (арсеналу) у процесі багато літньої підготовки. Вона служить основою для систематизації технічних вправ, які входять в загальну класифікацію засобів.

Мета роботи – на основі аналізу науково-методичних літературних джерел виявити особливості різних технічних прийомів у волейболі.

Результати дослідження та їх обговорення. Техніка гри волейбол включає *вихідні положення, подачі, передачі, нападаючі удари та блокування*. Між цими ігровими прийомами існує певна залежність. Так, для блокування необхідний нападаючий удар або обман, нападаючому ударові завжди передують передачі, а для передачі м'яч потрібно ввести в гру подачею. Тут важливо враховувати не тільки залежності, але й послідовність виконання того чи іншого ігрового прийому [1].

Техніка гри – це комплекс спеціальних прийомів, необхідних волейболістові для успішної участі в грі. Для досягнення успіху в ситуаціях, що швидко змінюються, волейболіст повинен володіти широким арсеналом технічних прийомів та способів, ефективно використовувати їх у грі. Техніка гри має велике значення, оскільки гру оцінюють судді, і тим самим це впливає на результат гри [2].

Технічний прийом – це система раціональних рухів, схожих за своєю структурою і спрямованих на вирішення однотипних задач.

Бездоганна техніка створює гарні умови для успішного вирішення ігрових задач в нападі та у захисті й ґрунтується на природній координації рухів людини. Тільки в цьому випадку можна досягти ефективних дій у грі, економно використовувати свої сили протягом всієї зустрічі. Раціональна техніка дає можливість гравцеві, навіть який не має великого зросту, досягти високого спортивного результату [3].

Техніку волейболіста можна переглянути як систему рухових дій, направлених на вирішення конкретних задач у грі з урахуванням конкретних ігрових ситуацій.

Техніку гри у волейбол складають основні ігрові прийоми та способи їх взаємодії, які є необхідними для ведення гри. Різноманітні рухові дії, якими володіє волейболіст, характеризують його технічну підготовленість.

В основній фазі всі дії спрямовані на прийом м'яча.

У заключній фазі завершується виконання технічного прийому. Класифікація техніки гри у волейбол передбачає пересування, вихідне положення, передачу м'яча, прийоми подачі, прийом передачі, подачі, атакуючі удари і блокування [3].

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на: техніка гри в захисті; техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають *стійки й переміщення*.

У волейболі гравець не може затримувати м'яч або відбивати його не за встановленими правилами. Всі дії виконують короткочасними торканнями м'яча. Це зумовлює винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом [4].

Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом [5]. Для пересування кроком та бігом характерна м'якість (відсутність коливань ЗЦТ), якої можна досягнути неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються на невеликій відстані при блокуванні або при прийомі м'яча, який летить у сторону від волейболіста.

Стрибок – це широкий крок з безопорною фазою. Як правило, стрибок виконують з місця або після переміщення [2].

Уведення м'яча в гру (подачі) подача як ігровий прийом призначена не тільки для введення м'яча в гру, а й належить до атакуючих дій. Сьогодні окреслюють такі основні *способи подач*: верхня пряма подача, нижня пряма подача, верхня бокова подача.

Подача – технічний прийом, за допомогою якого м'яч вводять у гру. Незважаючи на різні щодо техніки певних способів подач, рухи при їх виконанні мають багато загальних закономірностей.

Перед виконанням подачі гравець приймає вихідне положення, ліву ногу ставить попереду правої на відстані кроку. Ноги зігнуті в колінах і розташовані на ширині плечей. При цьому тіло має кут повороту щодо фронтальної осі до 45°, ліве плече розташоване попереду правого – це відіграє важливу роль у виконанні ударного руху. Під час нижніх подач тулуб злегка нахилений вперед, під час верхніх – перебуває у вертикальному положенні [6].

Нападаючий удар – технічний прийом атаки, який полягає в перебиванні м'яча однією рукою на бік суперника вище верхнього краю сітки. Відокремлюють два способи (прямий та боковий) і декілька різновидів.

Техніка гри в захисті передбачає стартові стійки, ходьбу, біг, стрибок. Вона аналогічна переміщенням у нападі.

Прийом м'яча – це технічний прийом гри, який використовується з метою прийняти його та довести до пасуючого. Виокремлюють прийом подачі, прийом у захисті і прийом-передачу.

У сучасному волейболі використовують такі способи прийому м'яча: двома руками знизу, двома руками згори, однією рукою знизу в падінні. Прийом подачі в сучасному волейболі багато в чому визначає ефективність нападаючих дій команди. Показником якості прийому першого м'яча служить точність першої передачі [7].

Блокування – це основний спосіб з протидії атаку вальним діям суперника над сіткою. У сучасному волейболі блокування застосовують для ефективних захисних і контратакувальних дій. Блокування складається з переміщення, стрибка, винесення і постановки рук над сіткою та приземлення. Розрізняють: одиночне блокування, групове блокування та подвійне блокування.

Висновки. Першорядне завдання технічної підготовки – правильне оволодіння основою раціональної техніки гри у волейбол. Важливе значення має виявлення тенденцій розвитку техніки гри і прогнозування раціональної техніки, що дозволяють більш повно розробити модельні характеристики команди і окремого спортсмена. При цьому, вагоме значення має високий рівень розвитку спеціальних фізичних здібностей, від яких залежить ефективність технічних прийомів. Отже, ефективність дій волейболіста у грі на перший план виступає завдання забезпечення високої надійності технічних прийомів як у звичайних ігрових, так і, особливо в більш важких змагальних умовах.

Література.

1. Бернштейн Н. А. О ловкости и ее развитии / Н. А. Бернштейн. М.: Физкультура и спорт, 1991. – 288 с.
2. Борисов О.О. Основы теории методики викладання волейболу і футболу. / О.О. Борисов – К.: вид-во ПП Люскар, 2004. – 664 с.
3. Бриль М.С. Волейбол. / М.С. Бриль – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 136 с.
4. Вербицкий А. А. Активное обучение в высшей школе: контекстный подход / А. А. Вербицкий. М.: Высшая школа, 1991. – 206 с.
5. Волейбол: учебник для высших учебных заведений физической культуры/ Беляев А.А., Беляев А.В., Железняк Ю.Д., Карполь Н.В. – М. СпортАкадемПресс. 2002. –368 с.
6. Железняк Ю.Д. К мастерству в волейболе. / Ю.Д. Железняк – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 224 с.
7. Перельман М.П. Специальная физподготовка волейболистов / М.П. Перельман – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 134 с.

ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ ТА ПОРТУГАЛІЇ НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2016

Олійник Віктор

Науковий керівник: доц. Стрикаленко Є.А

Херсонський державний університет

Актуальність теми. Основним фактором, який впливає на розвиток будь-якої спортивної гри, є боротьба двох протилежних непримиренних тактичних форм – нападу та захисту. Ця боротьба і є джерелом постійного розвитку тактики найпопулярнішої гри сьогодення — футболу (П.М.Казаков, 1978). Найбільш нестійкою та мінливою у власному розвитку є індивідуальна тактика. Постійно з'являються нові технічні прийоми: складні за своїм виконанням удари в м'яч, зупинки м'яча при швидкій і мобільній грі в один дотик поступово нівелюються та видозмінюються у передачі м'яча, елементи швидкісного ведення чи удари в м'яч безпосередньо у площину воріт, обманні рухи (фінти), які стають засобами індивідуальної тактики футболістів. У цій сфері зміна засобів здійснення тактичних рішень проходить відносно часто. Якщо ж характеризувати організацію командної гри, відображенням якої є тактичні системи, то, варто зауважити, що сутність і зміст даного виду тактики футболу мають інше спрямування.

Перш за все, необхідно зазначити, що тактична система — це організація командних ігрових дій, при якій обумовлені функції кожного гравця та їх початкове розташування на футбольному полі (П.М.Казаков, 1978). Кожна тактична система має свої постійні ознаки, до яких відносяться розташування гравців, способи і форми ведення гри, а також функціональні обов'язки футболістів при використанні даної системи. Хоча система гри і не дає точних вказівок щодо правильності тактичних дій, проте окреслює рамки доцільності та спрямування таких дій, особливості розташування сил на футбольному полі з

визначенням конкретних ігрових функцій, які базуються на певному рівні кваліфікації.

Один з найважливіших факторів, який формує сучасну ефективну систему гри – питання взаємодії окремих гравців, зв'язок футболістів та команди в цілому.

Мета: дослідити техніко-тактичні дії футболістів збірних команд Франції та Португалії на Чемпіонаті Європи 2016.

Завдання дослідження: Вивчити техніко-тактичні дії футболістів збірних команд Франції та Португалії в фінальному матчі Євро 2016. Визначити особливості техніко-тактичних дій гри команд Франції та Португалії.

Організація дослідження. Саме при написанні даної статті ми визначили техніко-тактичні дії футболістів збірних команд Франції та Португалії на Чемпіонаті Європи 2016.

При аналізі відеозаписів ігор, нами були розроблені спеціальні протоколи, в які заносилися техніко-тактичні дії футболістів. За допомогою відеозаписів ігор ми визначили кількість вдало виконаних: передач м'яча (короткі та довгі), кількість голів, удари в площину воріт, відбори.

На думку спеціалістів з футболу існує декілька варіантів оцінки ефективності ігрових дій. Так, в певних дослідженнях визначають загальнокомандні дії, а в інших фахівці оцінюють ефективність змагальної діяльності кожної окремою групи футболістів в залежності від їх ігрового амплуа. Результати оцінки загальнокомандних техніко-тактичних дій гравців збірної Франції та Португалії представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Загально-командні техніко-тактичні дії фіналістів чемпіонату Європи 2016

ТТД	Португалія	Франція
Володіння м'ячем, %	43	57
Голи, к-ть	1	0
Удари в площину, к-ть	4	7
Положення поза грою, к-ть	1	2
Кутові удари, к-сть	5	9
Паси, к-сть	599	772
Точність передач, %	84	89
Відбори, к-ть	20	23
Перехвати, к-ть	11	9
Фоли, к-ть	12	13
Попередження, к-ть	6	4
Вилучення, к-ть	0	0
Навіси, к-ть	14	44
Виграні повітряні єдиноборства, к-ть	21	23
Дриблінг, к-ть	11	18

Аналізуючи післяматчеву статистику видно, що за більшістю техніко-тактичних ознак спостерігається значна перевага футболістів зі збірної Франції. Так французькі футболісти протягом гри виконали більшу кількість передач м'яча (772), ударів в площину воріт (7), кількість кутових ударів (9), загальну

кількість ТТД, відборів (23), навісів (44), вдало виконаних повітряних єдиноборств (23). При чому якість виконаних передач в грі суттєво не відрізняється і знаходиться в межах від 84 % до 89 %. Одним з техніко-тактичних показників, який переважає в збірній Португалії є кількість вдало виконаних перехоплень м'яча (11), а також кількість забитих голів (1:0).

Отримані в ході дослідження загальнокомандні техніко-тактичні показники вказують на значну перевагу збірної Франції в атакуючих діях, однак підсумковий результат виявився на користь збірної Португалії. Завдяки вдало організованим діям в захисті гравці збірної Португалії змогли протистояти атакуючому складу збірної Франції і здобули перемогу на останніх хвилинах додаткового часу.

Проте для більш ґрунтовної оцінки змагальної діяльності гравців різних команд ми дослідили показники техніко-тактичних дій футболістів різного ігрового амплуа. Всі футболісти умовно були розподілені на три групи – захисники, півзахисники та нападники. Показники техніко-тактичної діяльності збірної Португалії представлені в таблиці 2.

Таблиця 2

Техніко-тактичні дії гравців збірної Португалії

Португалія	г	гп	уп	п	%п	нп	н	д	ф	пе	в	бу	вє
Захисники													
21 Седрік	0	0	0	38	76	9	3	0	2	0	5	0	0
3 Пепе	0	0	0	49	80	10	0	0	0	2	2	3	3
4 Фонте	0	0	0	68	93	5	0	0	1	2	2	0	2
5 Геррейро	0	0	0	63	86	9	2	1	1	6	3	1	0
Середнє значення	0	0	0	54,5	83,7	8,2	1,25	0,25	1	2,5	3	1	1,5
Півзахисники													
14.Карвалью	0	0	0	72	92	6	0	0	1	1	2	0	3
16 Саншеш	0	0	0	36	86	5	0	1	1	0	1	0	0
23 А.Сильва	0	0	0	33	85	5	0	1	0	0	1	1	1
10 Мариу	0	0	0	56	88	7	3	1	4	0	1	0	1
20 Куарежма	0	0	1	28	82	5	3	0	0	0	0	0	1
Середнє значення	0	0	0,2	45	86,6	5,6	1,2	0,6	1,2	0,2	1	0,2	1,2
Нападники													
7 Роналду	0	0	0	6	67	2	0	0	0	0	0	0	1
17 Нани	0	0	1	36	78	8	3	5	2	0	2	0	2
8 Моутиньо	0	1	0	33	85	5	0	1	0	0	1	0	2
9 Едер	1	0	2	17	47	9	0	1	0	0	0	0	3
Середнє значення	0,25	0,25	0,75	23	69,2	6	0,75	1,75	0,5	0	0,75	0	2

Примітка. Г-голи; гп-гольові передачі; уп- удари в площину; п- передачі всього; %п-точність передач; нп-неточні передачі; н - навіси; д - дриблінг; ф-фоли; пе-перехвати; в-вітбори;

бу-блоковані удари; вє-виграшні єдиноборства.

В ході дослідження індивідуальних техніко-тактичних дій встановлено, що захисники збірної Португалії показали не погані показники в точності передач. Гравець футбольного клубу Саутгемптон (Англія) С.Седрік зробив 5 відборів а також зробив 3 нависи. Високий результат по перехопленням (6) показав Рафаэл Геррейру (Боруссія Дортмунд). В атаці захисники участі майже не брали.

Стосовно гри гравців лінії півзахисту зазначимо, що по точності передач середнє значення становить 86,6 %, та дуже погані показники в атаці, тільки 1 удар у площину на рахунку Рікардо Куарежми (Бешикташ).

Нападники в середньому значенні мали 69,2% точності передач. Лише гравець іспанської Валенсії Нани зробив 5 успішних обводок, 1 удар в площину воріт. Автором єдиного голу став гравець футбольного клубу Лілль (Франція) Едер.

Показники техніко-тактичної діяльності збірної Франції представлені в таблиці 3.

Французькі захисники також в атаці майже участі не брали окрім гравця Марселя П.Евра, він зробив 8 нависів, виграв 3 повітряних єдиноборств та показав як для захисника хорошу точність передач (86 %). Найбільшу кулякість передач зробили пара центральних захисників Арсенала (Л) Косельни (88) та Барселони Юмтити (122).

Таблиця 3

Техніко-тактичні дії гравців збірної Франції

Франція	г	гп	уп	п	%п	нп	н	д	ф	пе	в	бу	вс
Захисники													
19 Санья	0	0	0	60	83	10	5	0	0	1	3	0	5
21 Косельни	0	0	0	88	97	3	0	0	3	2	1	1	1
22 Юмтити	0	0	0	122	93	9	0	1	3	0	1	0	3
3 Евра	0	0	0	57	86	8	8	1	1	0	1	0	3
Середнє значення	0	0	0	81,7	89,7	7,5	3,25	0,5	1,75	0,75	1,5	0,25	3
Півзахисники													
14 Матюиди	0	0	0	83	88	10	2	0	4	2	6	0	2
15 Погба	0	0	0	115	93	8	0	1	1	2	4	0	2
18 Сиссоко	0	0	3	44	87	6	3	7	1	1	3	0	0
8 Пайет	0	0	0	30	90	3	8	3	0	1	1	0	1
Середнє значення	0	0	0,75	68	88,2	27	3,25	2,75	1,5	1,5	3,5	0	1,25
Нападники													
7 Гризманн	0	0	2	55	80	11	10	1	0	0	2	0	1
9 Жиру	0	0	2	14	79	3	0	0	0	0	1	0	2
20 Коман	0	0	0	26	77	6	8	3	0	0	0	0	0
10 Жиньяк	0	0	0	5	60	2	0	1	0	0	0	0	2
11 Марсьяль	0	0	0	3	67	1	0	0	0	0	0	0	0
Середнє значення	0	0	0,8	20,6	72,6	4,6	3,6	1	0	0	0,6	0	1

В півзахисті особливо старалися Гризманн (АтлетикоМ) і М.Сиссоко (Тоттенхем). Мусса Сиссоко провів свій найкращий матч на чемпіонаті, він був

найскравішим в творенні у французів . 5 ударів, 3 у площину воріт, 7 успішних обводок, 3 зароблених на собі фоли. Сіссоко цілком заслужив стати одним з несподіваних героїв фіналу, але йому трохи не пощастило, забити не зміг. Антуан всього завдав 4 удари, кілька з них були досить небезпечними, також він створив 2 моменти для партнерів і виконав 10 навесів. Єдине, потрібно відзначити, що його постріли розподілилися наступним чином: 2 удари він завдав з 5 по 11 хвилини першого тайму, і ще 2 спроби вразити ворота суперника припали на початок другого тайму (з 55 по 65 хвилини).

Висновки. При вивченні техніко-тактичних дій футболістів збірних Франції та Португалії можна сказати, що обидві команди показали різні результати як в захисті так і в нападі. Якщо ж брати захист, то по середньому значенню точність (89,7 %) та кількість передач (81,7) значно краща у французів. По перехопленню показники у Португальців кращі (2,5). Півзахисники обох команд майже показали однакові результати як і в передачах так і в атаці. Лідери нападу Франції та Португалії показали дуже погану гру в цьому фіналі

Грізмманн по ходу турніру став тим самим лідером, який завершував епізоди в найважливіший момент, але в фіналі йому не вистачило удачі. Португалія при усіма критикованій, нудній грі зуміли піднятися на саму вершину і здобути титул Чемпіона Європи.

Література.

1. Футбольна статистика [Електронний ресурс] / - Режим доступу: <https://fotball24.ua>
2. Результати футбольних матчів. [Електронний ресурс] / - Режим доступу: <https://myscore.com.ua>

ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ АСПЕКТИ ГРИ В СКВОШ

Перун Артемій

Науковий керівник: Андреева Регіна Ігорівна

Херсонський державний університет

Актуальність теми. Методика підготовки висококваліфікованих спортсменів представляється двома аспектами. Перший виражається в постановці наукових проблем, пов'язаних з основними особливостями побудови ефективної технічної дії, вивченням взаємозв'язку показників, що впливають на точне попадання м'яча в певну зону майданчика, визначенням кількісно-якісних показників зовнішніх і внутрішніх навантажень на організм сквошиста під час тренувальної і змагальної діяльності. При цьому в побудові техніки і методики навчання основам ведення гри використовуються праці по теорії і методиці спортивного тренування, управління рухами в спорті, контролю за діяльністю змагання спортсмена, фізіології людини, біохімії м'язової діяльності, спортивній медицині і психології [2].

До другого аспекту методики навчання відноситься вивчення і створення системи модульного навчання і вдосконалення майстерності спортсменів. Цей аспект передбачає взаємний контроль при проведенні як змагання, так і учбово-

тренувального процесів. Перш ніж приступити до учбово-тренувального процесу, на першому етапі фахівцями комплексно досліджуються характеристики техніки гри в "сквош".

Основне завдання спортивної підготовки – організація навчання і вдосконалення майстерності юних спортсменів гри, стабілізація і зростання їх спортивних результатів. Для вирішення цього завдання створюється колектив, здатний організувати учбово-тренувальну роботу і процес змагання. У цей колектив входять тренери, науковці, спортивні функціонери в особі спортивної федерації або спортивних комітетів.

Технічні засоби і матеріальне забезпечення, без яких не може проводитися учбово-тренувальний і змагання процеси, складають матеріально-технічний блок, фундамент, який сприяє становленню бази, основою якої є спортсмен, його зростання спортивної майстерності. При вирішенні цієї задачі тренерів і його команді необхідно знати потенціал гравця, вивчити його координаційні здібності, фізичні можливості, інтелект і спортивні завдатки. Це третій аспект, в спортивному блоці [1].

Аналіз останніх досліджень і публікацій: На даному етапі розвитку сквошу існує невелика кількість публікацій що розкривають нам сутність гри, її технічні, психологічні аспекти та фіз. підготовку. Тому тренерів недостатньо розбиратися тільки в нюансах техніки виконання ударів і уміти навчити цим ударами учня. Успіх в роботі досягається поєднанням роботи тренера і величезною самовіддачею талановитого учня, що усвідомлює необхідність виконання високих фізичних навантажень, що позбавляє частенько себе багатьох радощів життя заради визнання у світі гри в сквош [7].

Мета дослідження – визначення основних технічних аспектів гри у сквош.

Виклад основного матеріалу. Під технікою виду спорту розуміють сукупність прийомів і дій, що забезпечують найбільш ефективно рішення рухових завдань, обумовлених специфікою конкретного виду спорту, його дисципліни і виду змагань.

Спортивна техніка може розглядатися в різних значеннях:

- 1) як ідеальний зразок або модель руху;
- 2) як характеристика майстерності спортсмена, як технічна підготовленість;
- 3) як сукупність рухів, дозволених правилами змагань, техніка виду спорту.

В процесі спортивної підготовки ідеальна техніка повинна відповідати наступним основним вимогам:

- результативність техніки обумовлюється її ефективністю, стабільністю, варіативною, економічністю, мінімальною тактичною інформованістю для суперника;

- ефективність техніки визначається її відповідністю вирішуваним завданням і високим кінцевим результатом, відповідністю рівню фізичної, технічної, психічної і інших видів підготовленості;

- стабільність техніки пов'язана з її завадостійкістю, незалежністю від умов змагань, функціонального стану спортсмена;

- варіативність техніки визначається здатністю спортсмена до оперативної корекції рухових дій залежно від умов боротьби змагання.
- економічність техніки характеризується раціональним використанням енергії при виконанні прийомів і дій, доцільним використанням часу і простору[1].

Приступаючи до рішення функції "Оволодіння технікою гри", тренерів слід уявляти, що вона декомпонується на декілька завдання-функцій, спрямованих на вибір і уміння застосовувати в грі : хват ракетки, оптимальний за величиною і формі замах, якісний підхід до м'яча із замахом в рівновазі (баланс), своєчасний момент удару ракеткою по м'ячу, контроль по виконанню закінчення удару, повернення в зону " Т", відстежування свого удару і передбачення дій суперника.

Визначивши стратегію освоєння і вдосконалення технічної підготовки, тренер і спортсмен приступають до навчання і вдосконалення основних технічних компонентів. Навчання технічним прийомам розпочинається з пояснень про призначення і застосування "хвата" ракетки, тобто розглядаються способи розташування руків'я ракетки в руці сквошиста при виконанні ударів по м'ячу, що відскочив, ударів на "лету", над головою, перед собою, подача, і вдосконалення їх в ігрових вправах, у відпрацьовуванні соло-тренувань, що виконуються в різному темпі. Застосування правильної хватки ракетки, показано на рисунку 1, при виконанні ударів і залежить від висоти відскоку м'яча, від відстані гравця до м'яча, що б'є, і техніко-тактичних дій спортсмена.

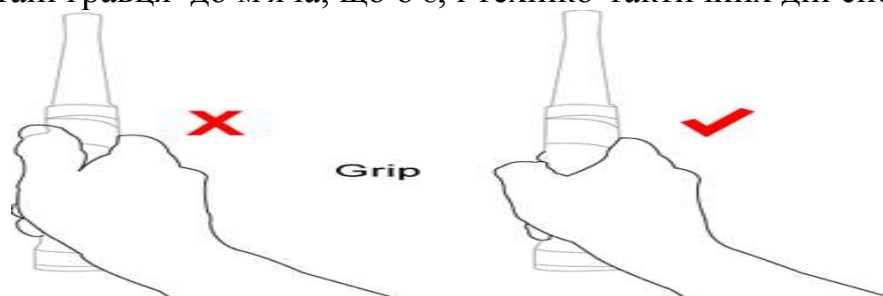


Рисунок 1. Хват ракетки

Услід за освоєнням хвата ракетки починається процес навчання і вдосконалення замаху ракеткою з поворотом плечей убік, яку спрямовується м'яч. Відзначається наявність декількох видів замаху ракеткою і різну їх величину. В основному вид замаху залежить від висоти відскоку м'яча і наскільки швидко гравець встиг підійти до м'яча, щоб виконати удар. З точки зору біомеханічного компонента, то в замаху завжди задіяні плечовий, ліктьовий і кистьовий суглоби. Відповідно тренер повинен коригувати замах учня, щоб уникнути перевантаженості одного з суглобів і внаслідок травм, що утворюються.

При навчанні замаху тренер заздалегідь визначає схильність сквошиста до манери ведення їм майбутніх матчів, тобто припускає можливість підопічного грати в атакуючому, контр-атакуючому або позиційному стилі.

Наступним кроком в освоєнні виконання якісних ударів є підхід сквошиста до м'яча. До удару суперника, сквошисту необхідно зайняти оптимальну

позицію на корті (в основному зона "Т") і тільки тоді слід спрямовуватися в передбачувану контактну зону ракетки з м'ячем. У грі не завжди вдається здійснити ідеальний підхід до м'яча, який багато в чому визначається швидкістю і напрямом польоту м'яча суперника. На що завжди слід звертати увагу учня, після удару суперника, так це на вистежування м'яча, тобто в яку стіну летить м'яч, дивитися на висоту польоту м'яча, відскік його від корту, враховувати відстань, яку він ще може пролетіти до торкання об корт другий раз.

Побудова технічної дії – це видимий для фахівця результат. Виконують технічну дію м'язи сквошиста, робота яких в кількісному і якісному відношенні прихована від візуального спостереження. Результати досліджень побудови технічних дій гравцями топ - класу говорять про передачу імпульсу сил хвилеподібним характером, від однієї групи м'язів, до іншої, при якому зусилля починають м'язи ніг, потім тулуба, плечового пояса і, нарешті, передпліччя руки, що б'є по м'ячу. Використати хвилеподібний характер передачі кінетичної енергії ніг, тулуба, плечового пояса і руки, що б'є по м'ячу, до ракетки можливо у тому випадку, якщо при підході до м'яча або відході від нього здійснювати наступні корекції в русі ніг: спліт-степ; у вигляді декількох дрібних кроків і одного-двох великих; у виді одного великого або двох (випад).

Великі кроки дозволяють "гасити" швидкість пересування по корту і служать своєрідним "стопором" для створення рівноваги перед ударом ракеткою по м'ячу. Ще слід зазначити той факт, що в сквоші практично усі удари завдаються на зігнутих ногах, для дотримання рівноваги (балансу), після чого гравець буде швидше повертатися в зону "Т" (центр корту), показано на рисунку 2 і при цьому не втратити на повернення дорогоцінний час, і бути готовим продовжити розіграш, не подарувавши суперникові додаткової переваги.

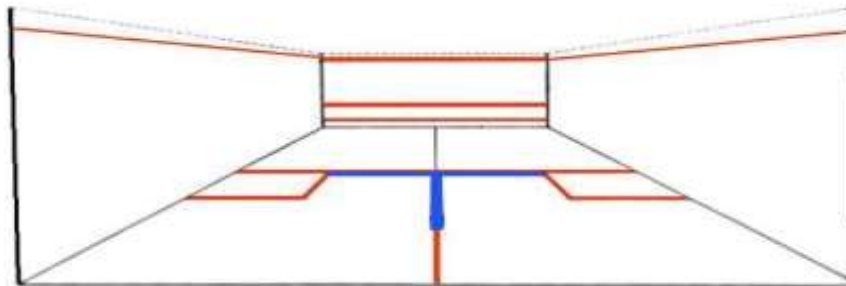


Рисунок 2. Основна зона гравця

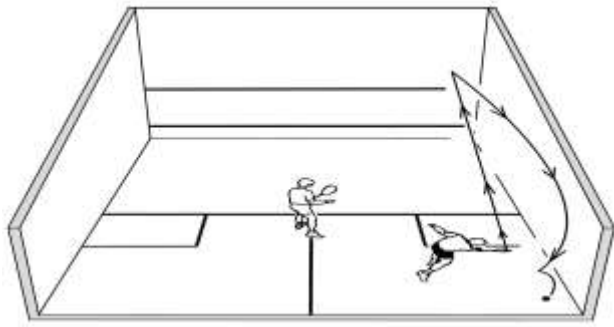
Також особливій увазі, у виконанні удару, приділяється на місце зустрічі ракетки з м'ячем (лінія удару), оскільки це багато в чому визначає вид удару, який гравець хоче виконати. Це місце багато в чому визначається швидкістю польоту, висотою відскоку м'яча від поверхні корту і, нарешті, хватом ракетки сквошиста.

Щоб набирати очки в розіграшах і вигравати в геймах і матчах, спортсмен розучує і тренує декілька видів ударів. Перший удар, який ми розглянемо,

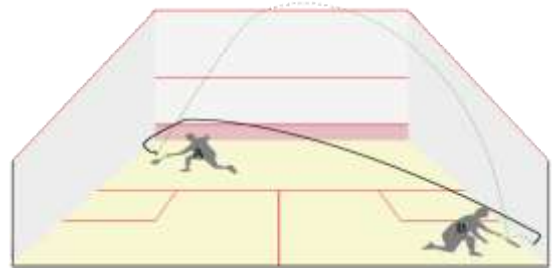
прямий удар, що летить уздовж бічної стіни (straight drive). Удар застосовується і в атаці, і в захисті. Особливості різних видів удару представлені на рисунку 3.

Другий удар – по діагоналі корту, (x-court drive). Гравець "а" здійснює удар по м'ячу, що летить по траєкторії, виділеною чорною лінією. В основному цей удар захисного характеру.

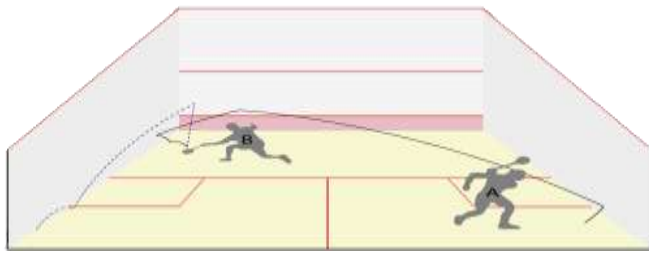
Третій удар – через бічну стіну в передню, (boast). Може застосовуватися і в захисних, і в атакуючих діях. Гравець "а" завдає удару по м'ячу в праву бічну стіну. Четвертий удар – низький, короткий, прямий, (drop shot). Атакуючий удар.



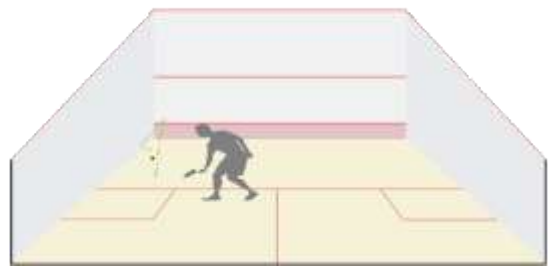
1



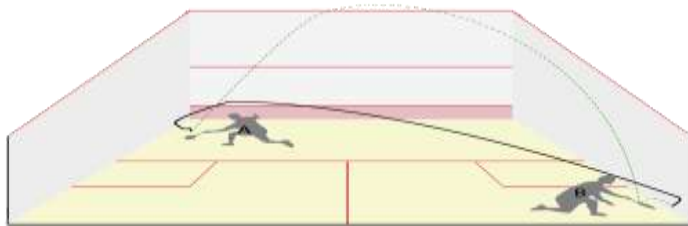
2



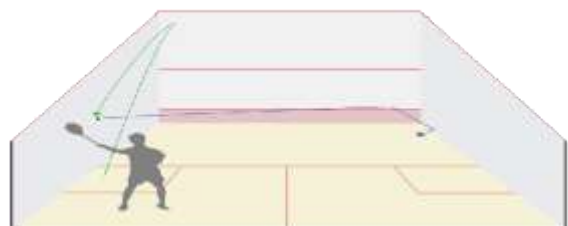
3



4



5



6

Рисунок 3. Особливості різних видів удару у сквоші

П'ятий удар – свічка, (lob). Може летіти прямо або по діагоналі корту. Гравець "а" здійснює удар "свічку" по діагоналі корту (x-court lob), по траєкторії, виділеною пунктирною зеленою лінією. Основне завдання удару полягає у виграші позиції, зони "Т" подихати, відновити дихання.

Шостий удар – удар, який не відбивається (kill shot). Удару завдається гравцем так, що після торкання стику бічної стіни і підлоги (nick), м'яч просто котиться по підлозі. Усі удари виконуються, після одного відскоку від підлоги,

зльоту, як з правого боку корту, так і з лівої, також з передньої, центральної і задньої частин корту.

Висновок. Проаналізувавши спеціальну літературу та останні дослідження в області сквошу, ми дійшли висновку, що для досягнення високого результату, необхідне опанування багатьма технічними елементами під наглядом висококваліфікованого спеціаліста та розуміння гри.

Література.

1. Вайцеховский, С.М. Физическая подготовка в системе физического совершенствования / С.М. Вайцеховский. / Физическая подготовка спортсменов высшего класса. – М.: Физкультура и спорт, 1969. С. 5-24
2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 330 с.
3. Philip Yarrow/Aidan Harrison: “Squash. Steps to success”/ September 30, 2009.
4. Rex Bellamy, “Squash: A players history” / 1988. – 236 pages
5. Tony Griffin, “The G sport. A book about squash” / September 29, 2014
6. Pippa Sales, “Improve your squash game: 101 Drills, Coaching tips and Resources” / March 1, 1996
7. Peter A. Hirst, “Squash: Skills. Techniques. Tactics.” / September 1, 2011
8. Ian McKenzie, “Squash skills” / April 1, 2002

ОЦІНКА РІВНЯ УПЕВНЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК

Попович Тетяна

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Спортивна діяльність знаходиться у великій залежності від психологічних факторів і процесів, стану, поведження людини: його мотиваційної й емоційної сфер, індивідуальних здібностей, темпераменту і рис характеру, вольових якостей і функціональних особливостей мислення, пам'яті, уваги та ін. Спортивна діяльність обов'язкова не для кожної людини. Спортом займаються захоплені, «обрані» люди, що називаються спортсменами. Спортивна діяльність досить трудомістка і жадає від людини значного фізичного і психологічного напруження.

Для успішного виступу на змаганнях недостатньо високого рівня фізичної, технічної і тактичної підготовленості. На сучасному етапі розвитку спорту усе більшого значення набуває психологічна підготовленість. У передзмагальній підготовці важливу роль починають відігравати різні психологічні процеси і стани, зростає значення психологічних факторів.

Без сумніву, всі багато разів чули такі висловлювання спортсменів: «Я був упевнений, не зважаючи на те, що перебував позаду», «Вся команда була впевнена у своїй перемозі». Слово «впевненість» можна почути практично щодня, але тільки поодинокі люди можуть дати точне визначення цього поняття. Спортивні психологи визначають упевненість як "віру в те, що ви успішно виконаєте потрібну дію". По суті впевненість становить собою

очікування успіху. Необхідною дією або поведінкою може бути виконання удару по м'ячу у футболі, відновлення після травми коліна, відбиття удару тощо. Відбувається віра в те, що робота буде виконана. Упевнені спортсмени вірять у себе. А до того ж вони вірять у свою здатність опанувати потрібні навички та вміння, досягти своїх потенційних можливостей. Менш упевнені у собі спортсмени мають сумніви щодо своїх здібностей та в тому, що вони мають усе потрібне, аби досягти успіху.

Мета дослідження – визначити рівні упевненості гандболісток.

Організація та методи дослідження. До дослідження була залучена херсонська гандбольна команда «Дніпрянка», у складі якої 15 гандболісток віком від 19 до 32 років, що тренуються у спортивному комплексі на базі Херсонського вищого училища фізичної культури під керівництвом Заслуженого тренера України Михайла Борисовича Милославського. Всі гравці команди мають звання Майстер спорту України.

Для визначення рівня упевненості в собі та в своїх силах ми використали методику Р.С. Вейнберга – Д. Гоулда «Впевненість в собі». Дана методика відносно проста, тому може з ефективністю, на наш погляд, використовуватись на різних етапах спортивного відбору [6].

Результати дослідження та їх обговорення. Оцінка рівня впевненості у гандболісток проводилася у вигляді відкритого анкетування. При інтерпретації результат тестування можна оцінювати так: до 30 — низький рівень; 31-65 — середній; 66 балів і більше — високий рівень.

Таблиця 1

Оцінка рівня впевненості в собі гандболісток команди «Дніпрянка» м. Херсон (%)

№	П. І. Б.	Невпевненість	Упевненість	Надмірна впевненість
1	Анастасія Г.	21	70	9
2	Христина Г.	25	51	24
3	Маргарита Г.	9	88	13
4	Валентина Д.	20	56	24
5	Катерина К.	14	76	10
6	Валерія К.	9	69	22
7	Анна С.	20	59	21
8	Тетяна П.	14	83	3
9	Марина П.	23	42	35
10	Альона К.	20	63	17
11	Тетяна К.	14	72	14
12	Альона С.	8	83	9
13	Кароліна С.	12	39	49
14	Тетяна Ч.	22	75	3
15	Юлія Т.	13	81	6

Після проведення тесту ми з'ясували, що високий рівень впевненості виявлено у дев'яти гандболісток з п'ятнадцяти. Ці гравці майстри спорту, гандболом займаються більше 10 років. Маргарита Г. (розігруючий) та Тетяна К. (воротар) являються другими номерами на своїх ігрових позиціях, інші семеро дівчат з високим рівнем впевненості: Катерина К. (розігруючий), Анастасія Г. (лінійний), Валерія К. (лівий напівсередній), Тетяна П. (лівий крайній), Альона С. (розігруючий), Юлія Т. (правий крайній), Тетяна Ч. (воротар) – гравці основного складу команди. Найвищим показником рівня впевненості відзначилась Маргарита Г. (88%). Це пояснюється тим, що тест на впевненість проводився після відповідальної гри з дуже серйозним суперником ГК «Галичанка-Львів», який в турнірній таблиці посідає першу сходинку, ця зустріч для команди «Дніпрянка» закінчилася поразкою, але низка гравців провели цей матч дуже результативно. Серед цих гравців була і Маргарита Г., тому одразу ж рівень її впевненості збільшився. Шестеро гравчинь мають середній рівень впевненості. В основному це гравці другого складу, або молоді гравці. Також нам вдалось виявити двох дівчат з середнім рівнем надмірної впевненості: Кароліна С. (49%) та Марина П. (35%). Ці гравці є майстрами спорту, неодноразово брали участь в змаганнях високого рівня, міжнародних змаганнях та виступали за молодіжні збірні України. Невпевненість у всіх гравців команди «Дніпрянка» знаходиться на низькому рівні. Це очевидно, адже команда «Дніпрянка» в турнірній таблиці чемпіонату України з гандболу серед жіночих команд суперліги посідає третю сходинку, та має всі шанси боротися за срібну медаль. Можемо говорити, що більшість гравців команди мають високі показники впевненості в собі, а це дуже важливо в даному виді спорту.

Висновки. За нашими дослідженнями рівень впевненості гандболісток ГК «Дніпрянка» є достатнім для команди, яка посідає третю сходинку турнірної таблиці Чемпіонату України з гандболу серед жіночих команд суперліги. Визначили, що представлені результати проведених нами досліджень дають чітке уявлення про необхідність формування впевненості в собі у деяких гравців команди «Дніпрянка» для підвищення їх психологічної готовності до змагань. Також в процесі дослідження нам вдалося з'ясувати, що характерною особливістю для досліджуваної групи гандболісток є відсутність спортсменів із заниженою самооцінкою.

Література.

1. Гогунів Е. Н.. Психологія фізического воститання и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. / Е. Н. Гогунів, Б. И. Мартьянов – М.: Издательский центр «Академия», 2000. – 288 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. / Е. П. Ильин – СПб.: Питер, 2010. – 352 с.
3. Ложкин Г. В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. Пособ. / Г. В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Пуни А. Ц. Психологическая подготовка к соревнованиям в спорте / А.Ц. Пуни - М. : Физкультура и спорт, 1984. – 174 с.

5. Сергієнко Л. П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації. / Л. П. Сергієнко. - Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003. – 158 с.

6. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд. - К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.

ПРОБЛЕМЫ ДОПИНГА В СПОРТЕ

Просторов Николай

Научный руководитель: доцент Кольцова О.С.

Херсонский государственный университет

Актуальность. Допинги – это лекарственные препараты, которые применяются спортсменами для искусственного, принудительного повышения работоспособности в период учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности. В зависимости от вида спорта они могут обладать совершенно различными и даже противоположными фармакологическими действиями: от психостимулирующего до транквилизирующего, от мочегонного до кардиотропного влияния.

Судя по публикациям, заключениям МК МОК, допинги применялись и применяются во всех странах. Причиной тому – непомерное стремление к достижению призовых мест в соревнованиях и меркантильные интересы спортсменов и тренеров, спортивных организаций, целых стран. За последние десять лет на эту тему было опубликовано большое количество статей и книг (особенно в США), в которых описывается практическое применение допингов в спорте.

Можно констатировать, что прием допингов вызывает многочисленные осложнения у спортсменов, вплоть до летальных исходов. По этой причине, а также и потому, что все спортсмены должны находиться в одинаковых условиях, МК МОК запретил применять ряд фармакологических препаратов на тренировках и соревнованиях. Некоторые считают, что это нарушение прав человека, и каждый спортсмен волен готовиться как захочет, с допингами или без них. В этом случае результат соревнований будет зависеть от того, какая страна придумает более мощный допинг или рациональную схему применения известных препаратов, и на стадионах будут соревноваться фармакологи, а не спортсмены.

Из вышеперечисленного тема допинга в спорте является очень актуальной.

Цель – раскрыть особенности использования допинга в разных видах спорта.

Результаты исследования. Допингом называют биологически активное вещество, способы и методы искусственного повышения спортивной работоспособности, которые оказывают побочные эффекты на организм и для которых имеются специальные методы обнаружения.

Так, кровяной допинг не является лекарственным препаратом. Он представляет собой заблаговременно взятую у спортсмена, обработанную различными методами кровь (УФ-излучением и другими), а затем, перед

соревнованиями введенную ему же (кровь, плазму или эритроцитарную массу) для увеличения ее количества, кислороднотранспортной функции и неспецифической стимуляции за счет распавшихся красной и белой клеток крови. Кроме того, проводятся и другие манипуляции по созданию нетрадиционных лекарственных форм и методов введения препаратов.

Например, практические врачи и тренеры США разработали специализированные методы введения анаболиков: «собачьи следы на снегу», сочетание, слияние, быстрое переключение, цикличность, схема снижения дозировки, схема повышения дозировки, плато, стероидный скачок, что отражает особенности комбинированного и длительного применения этих запрещенных препаратов так, чтобы достигнуть максимального эффекта и не быть уличенным службой допинговой экспертизы.

Также, к допингам относятся все психостимуляторы, дыхательные аналептики, адреномиметики, ингибиторы МАО, холиномиметики, антихолинэстеразные средства, антидепрессанты, наркотические анагетика, сердечные гликозиды, тестостерон и анаболические стероиды, кортикостероиды, пептидные гормоны – СТГ, АКТГ, гонадотропины, эритропоэтин и другие. Кроме того, во всех видах стрельбы запрещены бета-блокаторы, оксibuтират натрия, транквилизаторы, снотворные средства, марихуана, гашиш и алкоголь, а для исключения маскировки стероидов, их ускоренного выведения и воды – мочегонные средства. Ко всем группам лекарственных средств в списке запрещенных препаратов есть добавление: «и другие родственные соединения». Это означает, что может быть обнаружен и неизвестный допинг как по химической структуре, так и по фармакологическому действию.

Поскольку тестостерон является эндогенным веществом, принято рассчитывать соотношение тестостерона (Т) к эпитестостерону (Е), которое не должно превышать 6:1. Если оно больше, то считается, что спортсмен вводил экзогенный тестостерон. Однако уровень тестостерона может колебаться в организме в широких пределах как в физиологических, так и в патологических состояниях. Например, в случаях уменьшения экскреции эпитестостерона в кровь при опухолевом процессе, функциональной недостаточности метаболизирующих ферментов. Если Т/Е больше, чем шесть – проводят дополнительные исследования в течение трех месяцев, а также собирают сведения о предшествующих исследованиях. Кроме того, запрещены маскирующие агенты эпитестостерон и пробеницид, которые затрудняют расшифровку анализов мочи.

При практическом использовании перечисленных групп препаратов, искусственно повышающих работоспособность человека в военной, авиакосмической (кроме спортивной) медицине, следует соблюдать умеренность в их дозировках, чего почти никогда не бывает при запрещенном их применении в спорте. Это приводит к тяжелым осложнениям, порой заканчивающимся летально.

Еще одна важная проблема, с которой встречается спортивный врач в своей повседневной деятельности, – это дифференциация комбинированных

лекарственных препаратов, которые содержат допинговые компоненты, и тех, которые безопасны. В различных странах имели место случаи, когда врачи назначали фармакологические препараты, содержащие допинги (эфедрин, анаболические стероиды, амфетамины, мочегонные средства и другие).

С другой стороны, делались попытки скрыть умышленный прием допингов, с целью принудительного повышения работоспособности спортсменов, якобы незнанием того, что не являются допингами капли в нос или внутрисуставные инъекции. Однако, незнание этого вопроса не освобождает от ответственности в случае констатации в биопробе запрещенных лекарственных средств. Очень трудно доказать МК МОК, что имела место ошибка, а не умышленное действие. Поэтому, лучше проконсультироваться заранее со специалистами, так как все, что назначается спортсмену внутрь или парэнтерально (в том числе и специализированное питание, биологически активные добавки к пище, витаминные комплексы, гериатрические препараты) должны иметь антидопинговый сертификат.

Все виды физической деятельности подразделяются по интенсивности нагрузок на очень высокие, высокие, средней и низкой интенсивности. Это соответствует уровню спортивной квалификации спортсменов экстра-класса (олимпийских чемпионов и чемпионов мира), мастеров спорта международного класса, мастеров спорта, разрядников, лиц, занимающихся физической культурой, не занимающихся физической культурой и занимающихся лечебной физкультурой с целью реабилитации тех или иных функций при помощи заданной двигательной активности. Естественно, что и требования к этим лицам, их подготовленность, питание и фармакологическое обеспечение будут совершенно различными. Однако, все они имеют пределы своих возможностей, которые ограничивают физическую работоспособность человека.

Следует иметь в виду, что эти факторы, лимитирующие работоспособность, зависят от вида физической деятельности, которая может быть подразделена в соответствии с классификациями видов спорта на пять основных групп:

1. Циклические виды спорта с преимущественным проявлением выносливости (бег, плавание, лыжные гонки, конькобежный спорт, все виды гребли, велосипедный спорт и другие), когда одно и то же движение повторяется многократно, расходуется большое количество энергии, а сама работа выполняется, с высокой и очень высокой интенсивностью. Эти виды спорта требуют поддержки метаболизма, специализированного питания, особенно при марафонских дистанциях, когда происходит переключение энергетических источников с углеводных (макроэргических фосфатов, гликогена, глюкозы) на жировые. Контроль гормональной системы этих видов обмена веществ имеет существенное значение как в прогнозировании, так и в коррекции работоспособности фармакологическими препаратами.

2. Скоростно-силовые виды, когда главным качеством является проявление взрывной, короткой по времени и очень интенсивной физической деятельности (все спринтерские дистанции, метания тяжелая атлетика и другие). В большинстве случаев эти признаки зависят от генетических

детерминант, а источники энергии для обеспечения подобной деятельности принципиально отличаются при проявлении выносливости. Прирожденные спринтеры имеют более высокий процент быстрых мышечных волокон по сравнению с бегунами на длинные дистанции. Скорость является весьма демонстративным показателем, которая претерпевает с увеличением возраста самый ранний и выраженный спад по сравнению с силой и выносливостью. Увеличение массы тела у всех метателей и тяжелоатлетов требует особого контроля за специализированным питанием и сдвига катаболической в анаболическую фазу обмена веществ без использования анаболических стероидов и соматотропина. У спринтеров же недопустимо бесконтрольное увеличение массы тела. Превалирует углеводный обмен и источники энергии: макроэргические.

3. Единоборства представляют собой весьма многочисленные виды спортивной деятельности (все виды борьбы, бокс и другие). Характерной чертой расхода энергии при единоборствах является непостоянный, циклический уровень физических нагрузок, зависящий от конкретных условий борьбы, хотя, порой, они достигают очень высокой интенсивности. Вид физической деятельности, ее длительность и интенсивность являются основанием для подбора фармакологических препаратов. Эти виды спорта, в большинстве случаев, достаточно травматичны, что может быть причиной нарушений микроциркуляции и обменных процессов в мозгу, поэтому следует в качестве протекторов использовать препараты ноотропного действия.

4. Игровые виды характеризуются постоянным чередованием интенсивной мышечной деятельности и отдыха, когда спортсмены не задействованы непосредственно в игровых эпизодах. Большое значение имеют координация движений и психическая устойчивость. Задачи фармакологического обеспечения связаны с коррекцией процессов восстановления, компенсации энергии, улучшения обменных процессов в мозгу при помощи витаминных комплексов, ноотропов, адаптогенов растительного и животного происхождения, а также антиоксидантов.

5. Сложнокоординационные виды основаны на тончайших элементах движения, как это бывает в фигурном катании, гимнастике, прыжках в воду, стрельбе, где требуются отменная выдержка и внимание. Физические нагрузки варьируются в широких пределах. Например, чтобы сделать сложный прыжок нужна огромная взрывная сила, в то время как при стрельбе необходима концентрация внимания и уменьшение тремора. Большое значение имеет повышение психической устойчивости растительными препаратами успокаивающего действия (валериана, боярышник без спиртовых компонентов), ноотропами, витаминными комплексами, энергетически богатыми продуктами.

Помимо этого, существует ряд смешанных видов спорта, где применяются различные виды многоборий, включающих перечисленные виды физической деятельности человека. Естественно, задачи фармакологического обеспечения отличаются значительно и принципиально. Следует добавить, что возникает

много проблем с восстановлением и поддержанием высокого интеллектуального уровня на соревнованиях по шахматам как вида спорта.

Таким образом, нет никаких оснований считать, что существуют универсальные фармакологические средства, которые могли бы помочь однозначно решить задачи спортивной фармакологии.

Итак, спортивная деятельность включает практически все виды физической работоспособности как динамической, так и статической. Рассмотрим фармакологические препараты, влияющие на выносливость, скорость, силу, координацию с учетом интенсивности физических нагрузок.

1. Скоростно-силовые виды: тяжелая атлетика, метания, культуризм, спринтерские дистанции в легкой атлетике, плавании, конькобежном спорте, лыжных гонках. Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, амфетамины, диуретики и др. Резкие изменения: обмена веществ, гормонального профиля, маскулинизация у женщин и вирилизация у мужчин.

2. Виды спорта с преимущественным проявлением выносливости, циклические виды спорта: бег, плавание, лыжные гонки, велосипедные гонки, конькобежный спорт (длинные дистанции). Анаболические стероиды, соматотропин, гонадотропин, кровяной допинг, психостимуляторы и др. Потеря ориентации и сознания, смертельные исходы, нарушения гормонального статуса и др.

3. Игровые виды: футбол, баскетбол, регби, бейсбол, хоккей с мячом и с шайбой, гольф и др. Алкоголь, кокаин, героин, амфетамины, марихуана и др. Летальные исходы, потеря сознания, токсические эффекты.

4. Сложнокоординационные виды спорта: прыжки в высоту, прыжки в воду, фигурное катание, гимнастика, фехтование и др. Алкоголь, наркотические анальгетики, транквилизаторы, бетаблокаторы и др. Наркотическая зависимость, алкоголизм и др.

5. Единоборства: все виды борьбы, бокс, восточные единоборства и др. Наркотические анальгетики, марихуана, алкоголь. Лекарственная зависимость, наркомания и др.

В конном спорте используются различные допинги в зависимости от конкретных задач (психостимуляторы, транквилизаторы и другие препараты), поэтому проводится допинговый контроль лошадей.

Выводы. Обнаружение допинга грозит спортсмену суровыми наказаниями, вплоть до полного отлучения от спорта. При первом выявлении запрещенных средств (за исключением симпатомиметических препаратов, таких как эфедрин и его производные) он дисквалифицируется на 2 года, при повторном – пожизненно. В случае приема симпатомиметиков в первый раз – дисквалификация на 6 месяцев, во второй на 2 года, в третий – пожизненно. При этом наказанию подвергается также тренер и врач, наблюдавший за спортсменом.

Применение в качестве допинга каких-либо средств, официально отнесенных к наркотическим, влечет соответствующие административные и уголовные наказания. В настоящее время в законодательные органы страны

внесені пропозиції про введення кримінального покарання за прийом анаболічних стероїдів без медичних показань, або схильність до їх прийому.

Література.

1. Макарова Г. А. Спортивна медицина: [учебник для вузів по напр. «фіз. культура»] / Г. А. Макарова. – М. : Фізкультура і спорт, 2003. - 480 с.
2. Дубровський В. І. Спортивна медицина: [учебник для пед. спец. вузів] / В. І. Дубровський – М. : Фізкультура і спорт, 1999. - 290 с.
3. Родченков Г. Короткий курс історії Всесвітнього Анти-Допінгового Агентства (ВАДА) / Г. Родченков // Легка атлетика. - 2006. - №7/8. - С. 42-44

ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК

Решотка Наталія

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Волейбол - вид спорту, командна спортивна гра, в процесі якої дві команди змагаються на спеціальному майданчику, розділеному сіткою, прагнучи направити м'яч на сторону суперника так, щоб він приземлився на майданчику супротивника (добити до підлоги), або гравець команди, що захищається, допустив помилку. При цьому для організації атаки гравцям однієї команди вирішується не більше трьох торкань м'яча підряд (на додаток до торкання на блоці) [2].

Найважливішими якостями для волейболісток є стрибучість, що є можливістю високо піднятися над сіткою, реакцією, координацією, фізичною силою для ефективного здійснення атакуючих ударів [4].

Для любителів волейбол - поширена розвага і спосіб відпочинку завдяки простоті правил і доступності інвентарю.

Аналізуючи літературні джерела та роботи фахівців у галузі волейболу можна сказати, що ця спортивна гра за останні десятиліття зазнала чималих змін, які пов'язані як із її природним процесом, так і зі змінами в правилах. Незважаючи на значну кількість досліджень у волейболі, багато аспектів цієї спортивної гри залишаються не розкритими й чекають своїх удосконалень [5].

У роботах Ю.Д. Железняка наводиться послідовність навчання прийомам гри, яка поділяється на п'ять стадій. При цьому слід враховувати специфіку волейболу. Для чого, перш ніж приступити до навчання гравців новому технічному прийому, необхідно розвинути до оптимального рівня їх фізичні якості в поєднаннях саме для даного прийому, а також створити і зміцнити у них правильне уявлення, використовуючи при цьому пояснення тренера, показ техніки та інші методи [1].

Мета дослідження: визначити рівні технічної підготовленості волейболісток.

Результати дослідження. Педагогічний експеримент проводився в умовах Херсонського державного університету під час тренування дівчат з волейболу за дисципліною «Спортивна спеціалізація з методикою викладання». Для

проведення дослідження було залучено 10 студенток факультету фізичного виховання та спорту. Дослідження проводилося 8 лютого 2017 року.

Для оцінки рівня технічної підготовленості волейболісток були використані наступні критерії, що представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Критерії оцінки технічної підготовленості волейболісток

Рівні	Бали
Високий	12-11-10.
Достатній	9-8-7.
Середній	6-5-4.
Низький	3-2-1.

Рівень технічної підготовленості студенток-волейболісток визначався з трьома вправами: верхня передача, подача м'яча, нападаючий удар.

Можна відзначити, що в передачах м'яча зверху високі показники становлять 60%, це пов'язано з тим, що більшість дівчат є студентками других-четвертих курсів факультету фізичного виховання та спорту, і мають певний досвід занять з волейболу. У цій вправі також присутній достатні 10% і середні 30% рівні. А також відсутній низький рівень.

Більш гірші результати відзначились у дівчат в подачах м'яча. У цій вправі високі показники 10%, середній показник становить 30%. Найгірший показник низького рівня становить 60%.

Таблиця 2

Рівень технічної підготовленості волейболісток ХДУ на початку дослідження (лютий 2017) %

Вправи / Рівні	Передачі м'яча	Подачі м'яча	Нападаючі удари
Високий	60	10	–
Достатній	10	30	–
Середній	30	60	30
Низький	-	-	70

Але за нападаючим ударом високих та достатніх показників не встановлено. Тому у цій вправі 30% середнього, і 70% низького рівнів. Напевне це пов'язано, як з антропометричними даними дівчат (більшість з них середнього і нижче середнього росту), так із приділенням недостатньої уваги розучувані цієї вправи під час навчання у школі.

Для визначення відношення студенток-волейболісток до занять волейболом було проведено опитування, що складалося з 11 питань.

Анкетування показали, що дівчата займалися волейболом під час навчання в школі та ДЮСШ. Але більшість з них не регулярно у вільний час.

Виявлено, що 80 % почали займатися волейболом з 5-х 7-х класів, а решта з 8-х 11-х класів. Це в якійсь мірі вплинуло на тренування студенток в університеті.

Також можна сказати, те що під час навчання в школі на заняттях з волейболу 70% дівчат вивчали технічні елементи, лише 20% тільки грали у волейбол. Всього 10% дівчат у яких взагалі не було занять з волейболу.

Хочеться відзначити те, що дівчатам дуже подобається грати у волейбол (90%). Дехто з них прагнуть стати тренерами з волейболу (10%).

Нападаючий удар один з най складніших технічних елементів в волейболі. Не дивлячись на це дівчатам дуже подобається його опанувати (70%), але і не обійшлося без прийому знизу (10%). Взагалі є такі студентки яким подобається виконувати всі технічні елементи (20%). Всі дівчата вважають, що потрібно виконувати вправи для покращення техніки гри у волейбол.

Стосовно того, чи виконують вони на тренуваннях вправи для блокування, то половина 50% дівчат виконують тоді, коли цього вимагає тренер, інші 40% не завжди, дуже рідко. Всього 10% дівчат обов'язково виконують.

Якщо брати до уваги технічні елементи чи тактичні, то 90% дівчатам подобається виконувати технічні елементи. Це може бути пов'язане з тим, що тактичні елементи більш за все використовуються під час змагань.

Оцінюючи власний рівень технічної підготовки дівчата вважають саме так, що 90% задовільний, а 10% високий. Всі 100% дівчата хочуть опанувати техніку гри у волейбол.

Висновок. У ході аналізу науково-педагогічних джерел із проблеми технічної підготовки волейболісток та стану їх підготовленості вважаємо, що волейбол, як одна з найпопулярніших ігор, більш успішно розв'язує завдання гармонійного фізичного розвитку людини завдяки різноманіттю технічних вправ.

Відмічено, що безпосередній вплив на розвиток рухових навичок мають морфологічні особливості через вагові, ростові показники, а також через прояв рухових здібностей. Індивідуальні риси техніки значною мірою залежать від конституційних особливостей: тотальних розмірів та пропорцій тіла.

При навчанні та вдосконаленні технічних елементів доцільно використовувати поступовий метод навчання: при цьому, необхідно виділити підготовчу, основну і заключні фази з виділенням і уточненням граничних поз.

При аналізі отриманих результатів нами було встановлено, що більшість дівчат мають кращу техніку з передач м'яча зверху, трішки гіршу подачі м'яча. А за нападаючим ударом взагалі не мають високих результатів. Це напевно тому, що це один з най складніших технічних елементів в волейболі.

Література.

1. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 520 с.

2. Козак Є.П. Методика вдосконалення техніко-тактичних дій волейболістів: навчально-методичний посібник [для студентів вищих навчальних закладів, учителів фізичної культури та тренерів] / Є.П. Козак, М.В. Прозар. — Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О.А., 2008. — 152 с.

3. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич // Фізичне виховання в школі, 1999. - № 1. –С. 47.
4. Осколкова В.А. Техника игры в волейбол / У.А. Осколкова, Н.С. Сунгуров. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 124 с.
5. Фурманов, А.Г. Подготовка волейболистов / А.Г. Фурманов. – Минск: МЕТ, 2007. С. 123-132.

МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ

Савченко-Марущак Марина

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Актуальність. Процес підготовки юних каратистів є багатофакторною системою використання різних засобів, методів, організаційних форм і матеріально-технічних умов, направлених на розвиток спортсмена із метою забезпечення його готовності до спортивних досягнень. Він включає навчання, тренування, змагання і позазмагальні чинники, що підвищують результативність тренування, тим самим сприяючи загальному фізичному та функціональному розвитку, всім складовим спортивної підготовленості. Саме правильно побудований спортивно-педагогічний процес є запорукою вироблення у юних каратистів індивідуального стилю змагальної діяльності, тобто тактичного двобою.

Досягнення максимального ефекту від тактичних дій значною мірою залежить від високої фізичної підготовленості спортсмена, яка в свою чергу тісно пов'язано з розвитком у нього психологічних якостей [4].

Б. Яковлєв виявив, що ухвалені рішення під час поєдинку в ідеалі повинні бути своєчасним і точним, оптимальним для цієї ситуації. Поєднувати ці параметри тактичної дії досить складно. Рішення може бути прийняте оптимальне, але із запізненням: спортсмен занадто довго аналізував ситуацію і приймав рішення. Із іншого боку, рішення може бути своєчасним, але не зовсім вірним. Лише з накопиченням досвіду змагальної боротьби спортсмени навчаються вирішувати проблему прийняття рішення швидко і в оптимальній формі [4].

На ухвалення рішення в спортивній діяльності чинять вплив такі фактори:

- 1) Амплуа спортсмена. У одній і тій же ситуації кожен спортсмен прийме інше рішення. На це впливає відповідний рівень психічних функцій, які визначають швидкість прийняття рішення.
- 2) Досвід змагання спортсмена. Найбільш досвідчені спортсмени значно перевищують молододосвідчених в швидкості та правоті рішень, що приймаються.
- 3) Фізична підготовленість спортсмена є одним із суттєвих чинників, які обумовлюють швидкість і правильність прийняття рішення. Особливо багато помилок у діях спортсменів можна спостерігати під кінець поєдинку. У зв'язку з цим у вирашному положенні перед стартом знаходиться спортсмен, у якого фізична підготовка перевищує необхідний для змагань рівень, тобто «з запасом».

4) Вік спортсмена. Молоді новачки, маючи більш збудливу нервову систему й малий досвід участі в змаганнях, віддають перевагу безпосереднім діям, залишаючи без необхідної уваги аналіз ситуації, інтелектуальну частину діяльності. Досвідченіші каратисти частіше використовують чинник часу для прояснення ситуації, що склалася і слабких місць супротивника.

5) Властивості нервових процесів. Спортсмени зі слабкою нервовою системою, яка є чутливішою, швидше схоплюють ситуацію, що створилася, і прогнозують події. Проте в екстремальних ситуаціях, що ведуть до виникнення стану стресу, вони виявляються повільними; важко приймають рішення. Інертним спортсменам важче змінити намічені дії. У вигідному становищі тут виявляються ті, які мають рухливу нервову систему. Спортсмени з неврівноваженою нервовою системою частіше здійснюють помилки, невірні дії в силу надмірної збудливості, а з переважанням процесів гальмування — повільніші в ухваленні рішень.

6) Інтелектуальні якості: спостережливість, кмітливість, передбачення, швидкість і гнучкість розуму - є важливим чинником в швидкості і правильності ухвалення рішень в спорті. Спортсмени з більш високим інтелектом швидше справляються з рішенням тактичних завдань.

7) Вольові якості: самостійність, ініціативність, рішучість, самовладання.

Вітчизняна концепція стилю діяльності (Є.О. Климов, Є.П. Ільїн, В. А. Толочек та ін.) припускає детермінованість його індивідуально-психологічними особливостями особи (характер, темперамент, здібності). Під індивідуальним стилем діяльності розуміється обумовлена типологічними особливостями стійка система способів, яка складається у людини, яка прагне до найкращого здійснення цієї діяльності [2,3].

Мета дослідження: розробити шляхи та засоби тактичного навчання та удосконалення юних каратистів.

Результати дослідження. Дослідження проводилося з юними каратистами на базі Навчально-виховного комплексу №56 та Гімназії №30 міста Херсона і тривало протягом 2014-2017 років. На останньому етапі дослідження (2016-17 рр.) вивчався стиль змагальної діяльності та розроблялася методика індивідуальних тактичних дій юних каратистів.

Власне тренувальний цикл у гуртку з кіокушин карате поділяється на макроцикл (навчальний рік), мезоцикли (півріччя) та мікроцикли (підготовка до участі в атестаційно-тренувальних зборах, атестація та змаганнях). Тривалість кожного тренування – 1,5 години тричі на тиждень. Співвідношення засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки у процесі макроциклу тренувань юних каратистів виглядає таким чином, як представлено у табл. 1.

Таблиця 1

Структура побудови фізичної підготовки (%)

№ з.п.	Засоби фізичної підготовки	Періодизація річного циклу			
		Перший мезоцикл		Другий мезоцикл	
		Підготовчий період	Змагальний період	Підготовчий період	Змагальний період
1	Вправи ЗФП	70	20	55	15
2	Вправи СФП	30	80	45	85

До засобів фізичної підготовки можна віднести такі, які розвивають всі основні фізичні якості: силу, гнучкість, витривалість, координацію та швидкість. У таблиці 2 наведені основні вправи, які використовуються під час розробки та впровадження методики тренувань гуртка з кіокушин карате.

Таблиця 2

Вправи для розвитку фізичних якостей юних каратистів

№ п	Фізична якість	Зміст фізичних вправ
1	Сила	1) Підтягування на високій та низькій перекладині; 2) Згинання-розгинання рук у положенні лежачи; 3) Присідання; 4) Випади ногами; 5) Підйом тулубу з положення лежачи на спині; 6) Гіперекстензія; 7) Стійка та ходьба на руках; 8) Вправи на протидію з власним тілом, з партнером, з набивними м'ячами, еспандерами, гантелями; 9) Здійснення ударів ногами, руками та колінами по «маківарах», партнеру; 10) Виконання вправ з максимальною концентрацією, напруженням м'язів, всього тіла.
2	Гнучкість	1) Вправи на розтягування та розігрів м'язів рук, ніг, шиї, спини; 2) Повздожній, поперечний, «іспанський» шпагати; 3) Елемент йоги та ушу; 4) Вправи пасивної, активної та пасивно-активної гнучкості.
3	Витривалість	1) Біг; 2) Стрибки на скакалці; 3) Виконання великої кількості ударів, підходів, разів вправи; 4) Тренування в умовах спеки, малого замкнутого простору, скорочення часу на відпочинок.
4	Координація	1) Виконання складних технічних елементів з партнером, на «маківарах», без партнера, «бій з тінню»; 2) Вправи з тенісним м'ячами, скакалками, поясами на реакцію; 3) Виконання вправи за сигналом голосу, звуку; 4) Зміна темпу, напрямку, ритму руху виконання вправи; 5) Зміна сили удару для різних вікових та статевих груп партнерів; 6) Ведення поєдинку тривалістю 1, 2, 3 хв.; 7) Вправи на маневрування, утримання рівноваги.
5	Швидкість	1) Човниковий біг; 2) Стрибки зі скакалкою; 3) Швидкість одиночного удару; 4) Стрибки з торканням колін до грудей; 5) Вистриби з підлоги догори; 6) Стрибки у положенні присівши; 7) Швидка відповідь на нанесений партнером удар; 8) Швидкість переміщення у просторі.

До засобів спеціальної фізичної підготовки можна віднести наступні:

— проведення тренувань з елементами інших видів спорту (волейбол, баскетбол, футбол, дзюдо, годзю рю карате, сумо, бокс, тайський бокс, карате номічі, йога, ушу, цигун);

— розробка тактики та методики ведення поєдинку для кожного юного каратиста з урахуванням всіх можливих його суперників;

— проведення тренувань разом з іншими гуртками карате, з дітьми різного віку та досвіду;

— проведення тренувань разом з гуртками інших видів спорту (бокс, тайський бокс, карате номічі);

— відвідування змагань з кіокушин карате навіть тими членами команди, які не приймають них участь для обміну досвідом, споглядання бої, вивчення тактики та стратегії можливих суперників, підтримки команди;

— перегляд семінарів, боїв Чемпіонату світу, Європи, України, регіональних та місцевих рівнів для перейняття досвіду, отримання знанні, для подальшого застосування у розробці власної методики тренувань;

— всебічний та гармонійний розвиток дітей шляхом оздоровлення, культурних та освітніх програм, відвідування спортивних свят, концертів, днів здоров'я, літніх таборів, тренувально-атестаційних зборів, виступи на змагання у інших видах спорту (тайський бокс, карате номічі, шахи, теніс, брейк данс, танці, акробатика, легка атлетика, співочі конкурси) для популяризації здорового способу життя [1].

Аналізуючи запропоновані методи визначення вольових якостей юних каратистів (впертість, настирливість, агресія) можна визначити для кожного спортсмена індивідуальний психологічний стиль ведення двобою (активний, пасивний). Для кожної такої психологічної якості існує рівень розвитку (низький, середній та високий). На основі суб'єктивних суджень та тренерського досвіду можна визначити стиль ведення двобою, керуючись інформацією щодо психологічних особливостей юних каратистів. Якщо юний спортсмен в середньому набрав за усіма пунктами більше 2 балів, то її стиль тактичної діяльності можна визначити як активний. Якщо у середньому – 2 та менше балів, то йому притаманний пасивний стиль діяльності (див. табл. 3). Активний стиль діяльності позначимо рівнем 2, а пасивний – 1.

Таблиця 3

Визначення стилю тактичних дій для юних каратистів

№ п.	Психологічні особливості каратиста			Середній бал	Психологічний стиль ведення двобою
	Впертість	Настирливість	Агресія		
1	Середня -2	Висока – 3	Руйнівний – 2	2,3	Активний-2
2	Висока – 3	Висока – 3	Руйнівний – 3	3,0	Активний-2
3	Висока – 3	Середня – 2	Миролюбний – 1	2,0	Пасивний-1
4	Середня – 2	Висока – 3	Руйнівний – 3	2,7	Активний-2
5	Середня – 2	Середня – 2	Миролюбний – 1	1,7	Пасивний-1
6	Низька – 1	Середня – 2	Урівноважений - 2	1,7	Пасивний-1
7	Висока – 3	Висока – 3	Миролюбний - 1	2,3	Пасивний-1
8	Середня – 2	Висока – 3	Миролюбний - 1	2,0	Пасивний-1
9	Висока – 3	Середня - 2	Миролюбний - 1	2,0	Пасивний-1
10	Висока – 3	Висока – 3	Руйнівний - 2	2,7	Активний-2
11	Низька - 1	Середня - 2	Урівноважений - 2	1,7	Пасивний-1
12	Середня – 2	Висока – 3	Миролюбний - 1	2,0	Пасивний-1
13	Середня – 2	Висока – 3	Руйнівний - 2	2,3	Активний-2

Знаючи рівень агресії та психологічний стиль ведення двобою та стиль мислення спортсмена, можна розробити методику тренувань, яка буде індивідуальною для кожного юного каратиста (табл. 4).

Таблиця 4

Методика навчання індивідуальним тактичним діям юних каратистів

№ п.	Стиль мислення	Псих. стиль ведення двобою	Методичні рекомендації
1	Конкретно-ситуаційний	Активний	<p>Тактика «стрімкої атаки». Характерна для ендоморфів.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. На тренуванні необхідно звернути увагу на розвиток відчуття часу, швидких переміщень, зі зміною напрямку та темпу руху. Тренер повинен звернути увагу на удосконалення найкращих елементів техніки, напрацювання «особливих» прийомів захисту та нападу.</p> <p>Активний стиль передбачає роботу з суперником «першим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, рухаючись уперед, створювати натиск, а потім відступати.</p> <p>Загальна фізична підготовка. Розвиток швидкісно-силових якостей, координації.</p>
2	Абстрактно-ситуаційний	Активний	<p>Тактика «ігровик». Характерна для мезоморфів.</p> <p>Спеціальна технічна підготовка. Вправи на реакцію, захист від атак, переривання атак з контратакою, вправи на загартування тіла від ударів, «набивання» рук та ніг. Каратист заздалегідь не готує свої коронні технічні прийоми, а діє, пристосовуючись до стилю бою противника.</p> <p>Активний стиль передбачає роботу з суперником «першим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, рухаючись уперед, створювати натиск.</p> <p>Загальна фізична підготовка. Вправи на розвиток швидкісно-силових якостей, витривалості та власне сили.</p>
3	Абстрактно-ситуаційний	Пасивний	<p>Тактика «вчикування». Характерна для екторморфів.</p> <p>Спеціальна фізична підготовка. Тренування повинне навчити спортсмена відчувати час поєдинку, вміти затягувати час сутички. Відпрацювати до автоматизму коронні технічні прийоми, які допоможуть здобути бали. Виконання ударів у швидкому темпі. Вправи на координацію та реакцію. Вправи на переміщення, відчуття краю «татамі».</p> <p>У парах імітувати дії суперників і напрацьовувати відповідні технічні прийоми для захисту та нападу. Пасивний стиль передбачає роботу з суперником «другим номером», тому на тренуваннях необхідно всі технічні прийоми виконувати, відступаючи назад.</p> <p>Загальна фізична підготовка. Розвиток витривалості, швидкості та координації.</p>
4	Абстрактний	Активний	<p>Тактика «комбінаційного» бою. Властива мезоморфу.</p> <p>Спеціальна технічна підготовка. Попередній перегляд відео боїв можливих майбутніх суперників, аналіз їх тактики ведення поєдинку, задумка плану ведення бою: з якої комбінації почати, який стиль своєї техніки обрати, які прийоми застосовувати. Напрацювання великої кількості технічних прийомів, особливих комбінацій.</p> <p>В парах з партнером відпрацювання технічних елементів на «лапах», «падах», «бій з тінню», бій з партнерами.</p> <p>Загальна фізична підготовка. Витривалість, сила та координація.</p>

Формування індивідуального стилю змагальної діяльності спортсменів процес різнобічного використання всіх видів спортивної підготовки. Індивідуальний стиль діяльності змагання виробляється тривалий час з накопиченням досвіду змагання, зазнаючи при цьому істотних змін. Важливо, щоб він відповідав індивідуально-психологічним особливостям особистості спортсмена і давав позитивні результати.

Висновок. Успіх у змаганнях гарантований тому каратистові, який ефективно використовує свої вміння і задатки, які з'явилися природно чи під час заняття спортом. Значну роль грає індивідуальний стиль змагальної діяльності, використання якого приводить до перемоги. Він залежить від багатьох факторів: типу тілобудови, рівня фізичного розвитку, психологічних якостей.

Література.

1. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум. – М. : Просвещение, 1991. – 64 с.
2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 1987. – 98 с.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов / Сост. и общая редакция И.П. Волкова. – СПб. : Питер, 2002. – 447 с.
4. Психология физической культуры: учебник / под ред. Б.П. Яковлева, Г.Д. Бабушкина. – М.: Спорт, 2016. – 624 с.

ВЛАСТИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЮНИХ ГІМНАСТОК

Новокшанова Аліна

Науковий керівник: Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми. Спортивна діяльність ставить високі вимоги до розвитку фізичних, функціональних, морально-вольових можливостей юного спортсмена і має великі можливості для покращання психічних процесів та якостей особистості. Проте була б неправильною уява про те, що цей розвиток і це покращання відбуваються самі собою і завжди мають необхідну позитивну спрямованість. Типовими помилками в розвитку якостей особистості і психічних процесів є не виправдано завищені вимоги до юного спортсмена в досягненні високих результатів на змаганнях, невмілий вольовий контроль, недостатнє врахування і використання індивідуальних психічних особливостей спортсменів, що призводить, зокрема, до відставання рівня психічної надійності від фізичних якостей [1, 2, 4].

Тому дослідження психологічних складових юних гімнасток на початку їх спортивної кар'єри є актуальним.

Мета дослідження: виявити властивості темпераменту та психічні стани юних гімнастів.

Результати дослідження. Дослідження проводилось серед юних гімнасток дівчаток Херсонської естрадно-циркової студії «Jin Roh» віком від 10 до 12

років включно. Кожній з учасниць видавалися аркуші з раніше підготовленими питаннями за методиками тестів Є.П.Ільїна, Ч.Д. Спілбергера – Ю.Л. Ханіна, Г.Айзенка, на які необхідно було відповісти. Опитування проводилося анонімно, щоб діти максимально правдиво відповідали і додаткова увага інших дітей не обмежувало їх від вибору відповіді. На основі відповідей, у відповідності до результатів тестування було проведено детальний аналіз у розрізі характеристики емоційності, визначення ситуативної і особистісної тривожності та темпераменту.

Слід зазначити, що усі 10 дітей, які брали участь у опитування займаються у студії більше 3-х років і вже неодноразово приймали участь у змаганнях як у межах міста так і за його межами.

Сукупність індивідуальних особливостей, які характеризують динамічну та емоційну сторони поведінки, діяльності і спілкування людини, називається темпераментом. Властивостями темпераменту є екстраверсія-інтроверсія; емоційна стабільність-нейротизм. Саме ці дві властивості ми будемо вивчати і аналізувати.

Провівши опитування за методикою Г. Айзенка серед дівчаток-гімнасток ми отримали наступні результати (див. табл. 1,2)

Таблиця 1

**Властивості темпераменту: екстраверсія/інтроверсія юних гімнасток
(за Г.Айзенком) %**

	Ознаки	Інтроверсія	Екстраверсія
1	Значна	10	50
2	Помірна	30	10

Аналізуючи результати таблиці 1, слід зауважити, що серед опитованих дітей переважають дівчатка – екстраверти, які складають 60 %. Це діти, які на тренуваннях та у повсякденному житті активні, відкриті в емоційних проявах, імпульсивні, комунікабельні, оптимістичні, рішучі. Слід зауважити, що саме ці гімнастки беруть участь у груповому гімнастичному номері, тобто вправи відпрацьовують не індивідуально, а за допомогою партнера або у групі.

Помірних інтровертів виявлено 30 % опитованих дівчат і 10 % – зі значною інтроверсією. За цими дітьми на тренуваннях та у житті простежується поведінка зорієнтована на власні почуття. В основному вони стримані, замкнуті, не показують свої емоції. Саме ці дівчатка в основному сольні виконавці, вони звикли тренуватися на свій результат а не на результат колективу. На тренуваннях та змаганнях завжди дуже зосереджені, не відволікаються на дрібниці.

Таблиця 2

**Властивості темпераменту: емоційна стабільність юних гімнасток
(за Г.Айзенком) %**

	Ознаки	Емоційна стійкість	Емоційна нестійкість
1	Висока	50	20
2	Середня	30	-

За результатами таблиці 2 видно, що 80% опитуваним дівчатам властива емоційна стійкість. Це пояснюється тим, що діти займаються гімнастикою в основному більше 5-ти років, брали участь у багатьох змаганнях, телевізійних проектах, також виступали у різних жанрах (повітряні полотна, кільце, петлі, еквілібр). Дітей завжди підтримують батьки, тренера та старші гімнасти колективу.

Опитування дітей проводилося за методикою Ч.Д. Спілбергера та Ю.Л. Ханіна «Шкала самооцінки реактивної (ситуативної) і особистісної тривожності». Опитування проводилося у два етапи: для визначення особистісної тривожності – опитування проводилось у звичайний тренувальний день; для визначення ситуативної – у день здачі гімнастками нормативів, та формування рейтингу групи. Тобто діти знаходились у різних умовах, та у різному психологічному напруженні, що дало змогу провести більш достовірний аналіз рівнів тривожності. Результати наведені у таблиці 3.

Таблиця 3

**Рівні тривожності юних гімнасток
(за методикою Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна) %**

	Ознаки	Особистісна тривожність	Ситуативна тривожність
1	Висока	-	20
2	Середня	90	70
3	Низька	10	10

Аналізуючи дані таблиці, видно, що 90% - це діти з середньою особистісною тривожністю, також переважають діти з середньою ситуативною тривожністю – 70 %. Результати передбачувані, так як рівні тривожності особистості невід’ємно пов’язані з темпераментом в структурі властивостей його особистості. У попередньому тесті було виявлено, що в основному переважають гімнастки екстраверти, а для них, згідно з тестом за методикою Ч.Д. Спілбергера - Ю.Л. Ханіна характерна середня особистісна та ситуативна тривожність. Також, слід зазначити, що високий показник середньої ситуативної тривожності (70 %) пояснюється тим, що для гімнастів здача нормативів проводиться кожен місяць, тобто подія відбувалася не вперше, у звичній обстановці. Діти були заздалегідь проінформовані про здачу нормативів, що дало змогу психологічно та фізично приготуватися до події, тобто це не можна вважати за стресову та непередбачувану ситуацію.

За даними багатьох вчених помірна емоційна збудливість сприяє успішному навчанню професії артиста цирку, позитивно впливаючи на виразність, артистичність, успішність у повітряній гімнастиці, а також акторську майстерність. Тому доцільним було провести тест на емоційність юних гімнасток, результати наведені у таблиці 4.

З таблиці видно, що в основному переважають середні показники емоційності: емоційна збудливість, інтенсивність емоцій, тривалість емоцій – 60%. І дійсно у поведінці більшості опитуваних гімнасток у повсякденному житті проявляється емоційна стабільність, стійкість емоційних станів, і

відсутність схильності до частоті зміни емоцій. Також середні показники емоційної стійкості виявляються у помірній терплячості, наполегливості, самоконтролі, витримці гімнасток, що зумовлюють стабільність ефективності тренувань.

Таблиця 4

**Характеристика емоційності юних гімнасток
(за методикою Е.П. Ільїна) %**

Ознаки	Рівні		
	Низький	Середній	Високий
1 Емоційна збудливість	40	60	-
2 Інтенсивність емоцій	20	60	20
3 Тривалість емоцій	40	60	-
4 Негативний вплив емоцій на ефективність діяльності та спілкування	60	40	-

Щодо негативного впливу емоцій на ефективність діяльності та спілкування – переважають діти з низьким рівнем - 60%. У тренувальному та змагальному процесі це простежується у здатності гімнасток виконати повністю виступ, або виконати певний елемент незважаючи на певні невдачі, що характеризує їх як вольових та сильних особистостей.

Висновки. Результати опитування показали, що серед юних гімнастів переважають особи екстраверти з середніми рівнями особистісної та ситуативної тривожності, середніми показниками емоційності, та низьким показником негативного впливу емоцій на ефективність діяльності. Слід зазначити, що саме такі результати очевидні для кола дітей, які давно займаються у звичному місці, з давно знайомими дітьми (як у нашому випадку – більше 5-ти років), разом приймають участь у змаганнях та відпочивають. Такі результати свідчать про те, що діти вільно та упевнено почувають себе як колективі так і у тренувальному та змагальному процесах.

Література.

1. Гринь О.Р. Психологічне забезпечення та супровід підготовки кваліфікованих спортсменів: навч. посіб. /О.Р. Гринь. – К.: НУФВСУ, вид-во Олімпійська література, 2015. – 276 с.
2. Ильин Е.П. Психология спорта. / Е.П. Ильин – СПб.: Питер, 2009. – 352 с.
3. Ложкин Г.В. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учеб. пособ. / Г.В. Ложкин – К.: Освіта України, 2011. – 484 с.
4. Уэйнберг Р.С. Основы психологии спорта и физической культуры. / Р.С. Уэйнберг, Д. Гоулд - К.: Олимпийская литература, 1998.-335 с.
5. Сергієнко Л.П. Психологія спорту: робоча навчальна програма та практикум. Методичні рекомендації / Л.П. Сергієнко - Миколаїв: Вид-во ПСІ КСУ, 2003.- 158 с.

РОЗДІЛ 2 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПЛЕЧЕЛОПАТКОВИМ ПЕРІАРТРИТОМ

Барабаш Ірина

Науковий керівник: доцент Тиравська О.І.

Львівський державний університет фізичної культури ім. Івана Боберського

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень та публікацій. Біль у ділянці плечового суглоба є дуже частою ортопедичною проблемою. Упродовж життя до 20 % людей відзначають проблеми з боку плечового суглоба. Найчастіше ця проблема зустрічається у спортсменів та осіб фізичної праці віком переважно від 24 до 62 років [1, 5].

Причиною цього може бути багато захворювань: дегенеративні і запальні ураження суглоба, низка уражень, пов'язаних з обертальною манжеткою, від імпіджмент синдрому та бурситу до артропатії, зумовленої її розривом. Єдиним чинником, який об'єднує всі ці захворювання, є запалення, і розуміння його місця у патогенезі цих захворювань, що допоможе обрати відповідне лікування [3, 5, 8]. Плечелопатковий періартрит є найбільш частою формою і, становить 80 % від числа всіх «ревматичних» захворювань. Це зумовлено тим, що сухожилля м'язів, що прикріплюються в ділянці плечового суглоба, постійно знаходяться в стані великого функціонального напруження (пов'язаного з відведенням і ротацією плеча), що приводить до раннього розвитку в них дегенеративного процесу [2]. Фізична реабілітація посідає одне з найважливіших місць у відновному лікуванні осіб з плечелопатковим періартритом, оскільки використання засобів фізичної реабілітації дозволяє впливати на функціональні зміни та статикодинамічні порушення, які виникають у даного контингенту хворих [6].

Мета роботи – розробити алгоритм підбору засобів фізичної реабілітації для пацієнтів із плечелопатковим періартритом.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; соціологічні методи (опитування); медико-біологічні методи (гоніометрія, шкала болю, симптом імпіджмента Neer, симптом імпіджмента Hawkins і Kennedy, Oxford Shoulder Score); методи математичної статистики.

Результати дослідження. Ми провели дослідження, у якому взяло участь 14 осіб з ушкодженням плеча (9 чоловіків та 5 жінок), які проходили лікування у Першій комунальній міській поліклініці м. Львова. Середній вік пацієнтів в становив $47, 2 \pm 1,6$ роки.

Результати обстеження показали, що основними скаргами пацієнтів був іррадіюючий біль у ділянці плечового суглоба, який поширювався на м'язи плеча, спини і шиї, що в свою чергу обмежувало амплітуду руху у даних відділах і сприяло порушенню постави. У пацієнтів в ділянці плеча були

больові ущільнення, що вело за собою зміни тону м'язів, які оточують плечовий суглоб.

Причинами виникнення болю, було часте перебування у вимушеному положенні, наприклад: постійно підняті руки, чи одноманітна робота рукою вище рівня плеча. Виникнення болю та обмеження амплітуди рухів, було в основному у водіїв машин, вчителів, штукатурів чи іншоробочих, коли тривалий час потрібно тримати руки на кермі чи в іншому положенні, що зумовлює перенапруження м'язів.

Для оцінки інтенсивності болю пацієнтів ми за основу взяли шкалу болю згідно оціночної системи Salvati and Wilson за категорією «БІЛЬ». Яка містить 6 характеристик болю:

- 1 – немає болю;
- 2 – періодичний легкий біль;
- 3 – несильний біль під час відпочинку, виникає під час руху;
- 4 – несильний біль під час відпочинку, посилюється під час руху;
- 5 – постійний і терпимий біль, періодична потреба в анальгетиках;
- 6 – постійний і нестерпний біль, потреба в сильних анальгетиках.

Середній рівень болю обстежених за шкалою пацієнтів склав $4,1 \pm 0,33$.

Важливим етапом обстеження було визначення безболісної активної амплітуди рухів пацієнтів. За даними дослідження можна побачити що у всіх пацієнтів є зменшення амплітуди рухів ураженої кінцівки (табл. 1), що зумовлене больовим синдромом та ущільненням м'язів та капсули, пошкодження сухожилків у м'язах ротаторної манжети плеча [7]. Найнижчими були показники відведення, зовнішньої та внутрішньої ротації плеча.

Таблиця 1

Показники активної амплітуди рухів пацієнтів (n=14) (в градусах)

Назва руху	М± m
Відведення плеча	77±1,3
Згинання плеча	65,42±1,1
Розгинання плеча	38,29±0,6
Внутрішня ротація плеча	54,48±1,5
Зовнішня ротація плеча	31,35±1,2

На перший день обстеження були також зняті показники *тестів Neer* (форсоване переднє згинання і приведення розігнутої руки) та *Hawkins i Kennedy* (переднє згинання плеча до 90° і його легка внутрішня ротація) [4]. У всіх пацієнтів був позитивний результат при виконанні цих двох тестів.

Щоб пацієнти самі оцінили свій стан за останні 4 тижні ми використали шкалу Oxford Shoulder Score (табл. 2).

Таблиця 2

Показники шкали Oxford Shoulder Score

Пацієнти	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Бали	23	18	19	25	19	18	19	25	24	18	21	18	22	19

У цій шкалі оцінка 0 – це важкий артрит, а максимальною є оцінка – 60, що свідчить про відсутність проблем. Середній результат пацієнтів за цією шкалою склав $20,6 \pm 1,26$ бали, що є на межі між важким і помірним порушенням періартикулярних тканин.

Дані історії хвороби, скарги пацієнта, обстеження амплітуди рухів, рівня та локалізації болю пацієнтів, дало нам змогу визначити ушкоджені структури періартикулярних тканин плечового суглоба. Ці дані є важливими і обов'язково повинні враховувались при підборі засобів фізичної реабілітації для обраного контингенту хворих.

На основі проведеного аналізу літературних джерел та обстеження пацієнтів, ми пропонуємо алгоритм підбору засобів фізичної реабілітації для осіб з плечелопатковим періартритом, який представлений на рисунку 1.

Ми вважаємо, що підбір засобів фізичної реабілітації повинен базуватись на вирішенні певних завдань, які впливають з виявлених внаслідок проведеного реабілітаційного обстеження функціональних проблем.

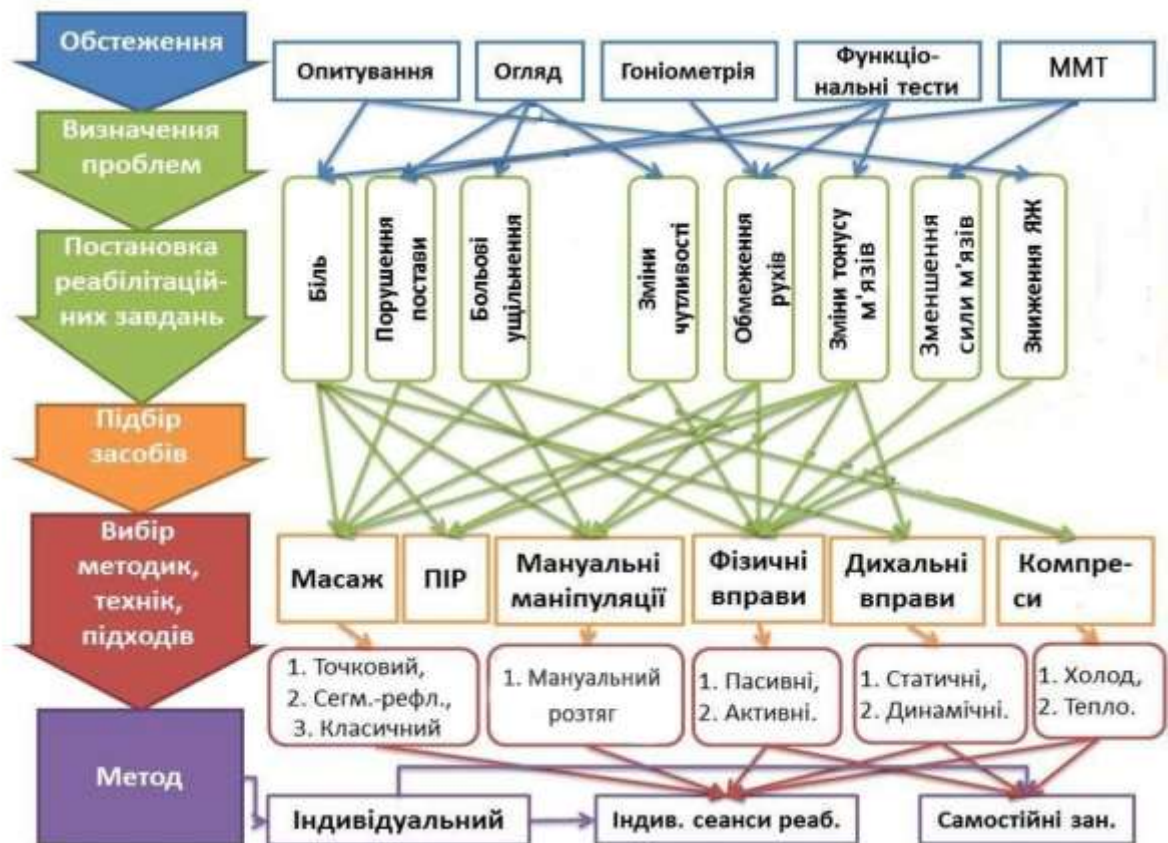


Рисунок 1 . Схема (алгоритм) підбору засобів фізичної реабілітації для осіб з плечелопатковим періартритом

Зокрема, оскільки головною проблемою наших пацієнтів був біль, для його зменшення варто використовувати ПІР, масаж, мануальні маніпуляції. Для відновлення амплітуди руху необхідно застосувати ПІР, активні вправи, які сприяють зменшенню напруження м'язів антагоністів, сприяють поліпшенню кровотоку та лімфоток у перенапружених м'язах, тим самим, покращуючи

обмін речовин у тканинах залучених у патологічний процес: капсулі, зв'язках, суглобах, окісті, кістках [6, 8].

Ефективними є також пасивні вправи та мануальний розтяг спрямовані на розслаблення м'язів. Вони знімають напруження, викликане однотипними робочими та побутовими рухами [7].

У заняття варто включати активні вправи з допомогою. Активні вправи з опором починають виконувати, коли збільшилась амплітуда рухів у суглобі та зростає м'язова сила до 3 – 4 балів.

Важливим засобом фізичної реабілітації таких пацієнтів є також класичний та точковий масаж, метою яких є зняття нервового напруження, активізація кровообігу для поліпшення трофічних процесів, зменшення спазму та болю.

Висновки. Аналіз літературних джерел та результатів обстеження пацієнтів з плечелопатковим періартритом показав, що показники функціонального стану плечового суглобу відрізняються від норми. У хворих спостерігаються рухові порушення, спричинені наявністю болю, зниженням активності та сили м'язів і обмеженням амплітуди рухів. Встановлено, що у всіх пацієнтів був позитивний результат при виконанні тестів Neer та Hawkins і Kennedy. Середній рівень болю обстежених пацієнтів склав $4,1 \pm 0,33$ бали.

Результати проведеного дослідження показали, що підбір засобів фізичної реабілітації повинен відбуватись у певній послідовності з урахуванням результатів обстеження пацієнтів. Всі засоби повинні відповідати поставленим завданням, які, в свою чергу, мають бути спрямованими на вирішення конкретних проблем, що виникають у таких пацієнтів. Адже, тільки послідовне досягнення цілей кожної із зазначених дій у кінцевому результаті здатне забезпечити досягнення мети – відновлення рухових функцій, активності та здоров'я пацієнта.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у впровадженні розробленого алгоритму у процес фізичної реабілітації пацієнтів з даною нозологією.

Література.

1. Адель М. А. Марайта. Особливості фізичної реабілітації при пошкодженнях ротаторів манжети плеча / Адель М. А. Марайта, Ю. А. Попадюха // Науковий Часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. – К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. – Вип. 21. – С. 4–8.
2. Актуальные проблемы ортопедии и травматологии: Сб. науч. тр. / Науч.-исслед. ин-та. травматол. и ортопедии. - Баку, 2002. - №3. – 206.
3. Беленький А. Г. Патология плечевого сустава. Плечелопаточный периартрит. Прощание с термином: от приблизительности – к конкретным нозологическим формам / А. Г. Беленький. - Consilium medicum. 2004. - Т. 6. - № 2. - С. 15–20.
4. Букуп К. Клиническое исследование костей, суставов и мышц: пер. с англ. / К. Букуп. – М.: Мед. лит. – 2008 – 320 с.

5. Дроботун В. Я. Реабілітація хворих з ушкодженнями плечового суглоба та їх наслідками / В. Я. Дроботун // Ортопед. травматол. Респ. межвед. зб. – 2003. – Вип. 23. – С. 91-94.

6. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура и врачебный контроль: [учебник] / В. А. Епифанов.- М.: ГЭОТАР, 2002. - 559 с.

7. Егоров Г. Е., Копысова З. Н., Лечебная физкультура при плечелопаточном периартрите. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.drmed.ru/lechebnaya-fizkultura-pri-plechelopatochnom-periartrite-7619.htm>

8. Іванів О. Біль у ділянці плечового суглоба: причини, діагностика, лікування. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [www://msvitu.com/archive/2006/june/article-3.php](http://www.msvitu.com/archive/2006/june/article-3.php)

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАНУ ВОЛОССЯ ВІД СОМАТОМЕТРИЧНИХ ТА МЕТАБОЛІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТІВ

Коц Анна

Наукові керівники: Козуб Н.М., Липов'як Е. І.

МАН ХЦДЮТ, Херсонський НВК №51 ім. Г. О. Потьомкіна

Актуальність. Волоссяні фолікули потребують здорової дієти і надходження достатньої кількості поживних речовин. Для нормального функціонування волосся потрібен білок, вітаміни, мінерали, що живлять цибулини і забезпечують їх нормальне функціонування [1]. Невірно збалансоване харчування негативним чином впливає на організм в цілому, а волосся завжди будуть відображати внутрішній стан організму[3]. Науковими роботами вже давно доведено прямий зв'язок між структурою волосся і змістом в кровеносному руслі людини певного ряду мікроелементів, амінокислот, білків, гормонів[2].

Мета дослідження - виявити зв'язок між внутрішнім станом організму людини та якістю волосся. **Об'єкт дослідження:** студенти першого курсу факультету фізичного виховання ХДУ, віком 17-19 років.

Предмет дослідження: визначення взаємозв'язків між станом волосся та соматометричними та метаболічними характеристиками організму студентів

Завдання:

1. Проаналізувати літературні джерела з питань: будови, живлення, та функціонування здорового волосся 2. Провести дослідження залежності стану волосся від соматометричних та метаболічних характеристик організму студентів

3. Надати рекомендації щодо раціонального харчування як здорового живлення волосся **Методи дослідження:** аналіз літературних джерел, анкетування, метод біологічного імпедансу, статистична обробка результатів.

Практичне значення: Привернути увагу на взаємозв'язок між якістю свого волосся та станом фізичного здоров'я в цілому за соматометричними та метаболічними характеристиками свого організму.

Результати дослідження. Дослідження якості та гігієни волосся проводилось впродовж двох років. В минулому році ми досліджували це питання серед учнів 7-го та 9-го класів НВК №51. Після аналізу анкетування були складені рекомендації за доглядом за своїм волоссям. Проведено аналіз літературних джерел з питань будови волосся, його живлення, вітамінів для волосся, і правильного догляду за своїм волоссям. Ми прийшли до висновку, що якість волосся дуже сильно пов'язана з обміном речовин, тому на наступний рік ми поставили завдання дослідити цей зв'язок. Тоді ми вирішили вивчити взаємозв'язок між соматометричними та метаболічними характеристиками організму, з одного боку, та станом волосся з іншої сторони. Для цього ми обрали метод біологічного імпедансу з використання терезів «Таніта», який дозволяв проводити вимірювання різних параметрів людині тільки з 18 років, тому об'єктом свого дослідження ми обрали студентів. Дослідження було проведено серед 27-ми студентів першого курсу факультету фізичного виховання ХДУ. По-перше, ми провели анкетування студентів з проблеми якості та гігієни волосся, по-друге, за допомогою терезів «Таніта» вимірювали: біологічний вік, зріст, вагу, зовнішній та внутрішній жири, кісткову та м'язову маси, процент води в організмі та метаболістичні характеристик. Все дослідження було проведено у «Центрі здоров'я і раціонального харчування». Ми використовували терези «Таніта» за допомогою консультанта з раціонального харчування – Дудченко Віри Михайлівни (фото1).



Фото1-3. Дослідження у Центрі здоров'я і раціонального харчування

Аналіз анкетування. За результатами анкетування у 55,6% студентів немає проблем з волоссям, а інші 25,93% - мають проблему змішаного типу, 14,81% - сухого волосся, 3,1% - жирного типу. Аналіз ставлення студентів до свого волосся показав (рис.1) максимально дотримуються гігієни 62,96%, середнє – 33,33% і байдуже ставились – 3,7%.



Рисунок 2. Відношення студентів до гігієни свого волосся

З цього можна зробити висновок, що більшість студентів дотримуються правил гігієни та не шкодять зовні стану свого волосся. Порівнюючи ці дані з минулим роком, коли ми вивчали гігієну волосся у підлітків, ми зауважили, що студенти більш дбайливо відносяться до свого волосся. Школярі як 7, так і 9 - класів зовсім не звертали увагу на взаємозв'язок між якістю волосся та якістю харчування.

Аналіз результатів дослідження за методом біоелектричного імпедансу з використанням терезів «Таніта»

Методика біоелектричного імпедансу передбачає визначення таких показників: біологічний вік, вага, зріст, зовнішній та внутрішній жир, кісткова та м'язова маса, фізичний тип, метаболізм та воду в організмі людини з 18 років(табл. 1)

Таблиця 1

Результати обстеження студентів за методом біоелектричного імпедансу

№	Ім'я та прізвище	біолог. вік	зріст	вага	зовніш. жир	вісцер. жир	кісткова маса	м'язова маса	фіз. тип	метаболизм	вода в о-мі	статура	норм. вага
1	Катерина Б.	12	160	54.7	20,1	1	2, 2	41.5	8	2129	55.7	дрібна	48-51
2	Антон Б.	-	180	66.3	8, 9	-	-	-	-	-	-	середня	68-75
3	Марія Б.	13	164	64.9	23, 9	1	2, 5	46.9	5	2386	53.7	середня	53-59
4	Руслана Б.	35	173	75.6	34.0	3	2, 5	47.4	2	2466	47.2	дрібна	56-60
5	Ігор В.	12	175	65.2	11, 2	1	2, 9	55.0	5	2671	63.0	середня	65-71
6	Таїсія Г.	13	163	60.6	24, 8	1	2, 3	43.3	5	2227	52.8	середня	51-57
7	Валерія Г.	12	164	57.1	18, 3	1	2, 4	44.3	8	2576	51.7	середня	53-59
8	Надія Г.	12	167	61.0	23, 5	1	2, 4	44.3	5	2268	53.8	дрібна	52-56
9	Ірина Д.	12	165	54.3	19, 4	1	2, 2	41.6	8	2129	56.2	дрібна	51-54
10	Антон Ж.	12	185	87.9	13, 3	1	3, 8	72.5	5	3544	60.8	середня	72-80
11	Микола З.	-	183	71.2	11, 8	-	-	-	-	-	-	середня	70-77
12	Олександр І.	12	175	75.9	14, 0	2	3, 2	62.1	5	3018	61.3	середня	65-71
13	Поліна К.	-	170	63.8	29, 9	-	-	-	-	-	-	середня	57-63
14	Роберт К.	12	174	62.9	12, 2	1	2, 8	52.4	5	2556	61.9	дрібна	62-66
15	Сергій К.	12	178	65.7	10, 8	1	2, 9	55.7	5	2712	62.8	дрібна	64-68
16	Андрій К.	12	170	61.0	12, 5	1	2, 7	50.6	5	2478	62.7	дрібна	58-62
17	Владислав Л.	12	187	76.6	9, 3	1	3, 4	66.0	5	3199	64.2	велика	71-79
18	Олег М.	15	165	70.2	16, 6	2	2, 9	55.7	5	2738	61.0	велика	61-69
19	Максим М.	12	178	79.9	14, 5	2	3, 4	65.0	5	3174	60.4	велика	71-79
20	Павло М.	14	186	78.9	15, 9	2	3, 3	63.1	5	3089	58.4	середня	72-80
21	Андрій О.	12	195	78.4	8, 0	1	3, 6	68.6	5	3320	64.0	середня	78-86
22	Артем О.	12	184	81.5	13, 4	1	3, 5	67, 1	5	3272	60.1	дрібна	68-73
23	Олександр Р.	12	181	67.9	10, 8	1	3, 6	57.6	5	2800	62.1	дрібна	66-70
24	Валерія С.	12	163	60.3	23, 2	1	3, 7	44.0	5	2241	55.9	середня	51-57
25	Дмитро Ч.	12	183	75.0	13, 3	1	3, 8	61.8	5	3013	60.0	середня	70-77
26	Анастасія Ч.	12	176	63.1	23, 6	1	3, 9	45.8	5	2336	53.9	середня	60-67
27	Анастасія Я.	12	165	50.9	13, 4	1	3, 10	41.8	8	2117	60.8	дрібна	51-54

Примітки: Зелений колір – норма Червоний колір – значні проблеми Жовтий колір – незначні проблеми

За аналізом проведеного дослідження ми виявили, що біологічний вік досліджуємих студентів становив у середньому 13 років, що на 5 років менше ніж їх справжній вік і є гарним показником стану здоров'я. Уваги потребує тільки одна особа, у якої вік склав 35 років і перебільшував свій природний вік на 17 років.

Співвідношення зросту та маси тіла ми досліджували за індексом Кетле. Результати такого дослідження показали, що у 59, 26% студентів маса тіла у нормі, 11,12% мають незначні відхилення, а у 29,62% - значні відхилення.

За аналізом на наявність зовнішнього жиру ми виявили, що норму мали 37,04 %, незначне відхилення від норми - 40,74 % і значне відхилення – 22,22 %.

Кількісне значення вісцерального жиру у всіх студентів у нормі.

Аналіз кісткової маси показав, що норму мали 37,5 %, незначне відхилення від норми - 25 % і значне відхилення – 37,5 %.

Показники води в організмі студентів у 87,5 % відповідали нормі, порушення зареєстровано у 12,5 %.

Аналізуючи всі показники разом ми виявили, що тільки у одного студента (3,8%) всі показники відповідали нормі, вісім студентів (29, 62%) мали невеликі відхилення від норми за одним, або двома показниками. Вісімнадцять студентів (66,67%) мали значні відхилення від норми.

Кореляційний аналіз результатів дослідження. Кореляцію ми проводили між станом волосся (тип), проблемами, гігієною, з одного боку, та показниками соматометричних та метаболічних характеристик студентів з іншого боку (таблиця 2).

Таблиця 2

Кореляція між показниками		Коефіцієнт кореляції
Показник 1	Показник 2	
Тип волосся	Маса	-0,064
	зовнішній жир	0,661
	вісцеральний жир	-0,014
	м'язова маса	-0,014
	метаболізм	-0,170
Проблеми	маса	-0,235
	зовнішній жир	0,552
	вісцеральний жир	0,092
	м'язова маса	-0,335
	метаболізм	-0,354
Гігієна	маса	-0,300
	зовнішній жир	0,450
	вісцеральний жир	0,092
	м'язова маса	-0,299
	метаболізм	-0,364

Пряма кореляція була визначена між станом волосся та зовнішнім жиром. Ми можемо припустити, що жирність волосся пов'язана з кількістю жиру розташованого на тілі людини. Коли у людини зайва маса тіла вона може мати проблеми з підвищеною жирністю волосся, а відсутність жирів в підшкірній клітковині та дефіцит маси тіла може визначати проблему сухого волосся. Взаємозв'язок між вісцеральним жиром та якістю волосся ми не визначили. Також між іншими показниками дослідження (маса тіла, м'язова маса та метаболізм) взаємозв'язку достовірно не визначено.

Рекомендації щодо споживання вітамінів і мікро- та мікроелементів, як важливих компонентів структури волосся та регуляції обміну речовин

Аналіз літературних джерел показав, що для здорового волосся необхідні такі вітаміни : вітамін А- поліпшує стан волосся та шкіри, вітамін В - сприяє росту, вітамін С - укріплює, та вітамін Е – насичує клітини киснем, поліпшує кровообіг і робить волосся густішим.

Найнеобхідніші волоссю вітаміни групи В :

- Тіамін (В1)
- Рибофлавін (В2)
- Пантенол (В5)
- Піридоксин (В6)
- В8 , кислота фолієва — В9 і вітамін В12.

Волосся на 65% складаються з білків (протеїнів). Основу білків становлять амінокислоти. Найважливіша амінокислота для волосся - цистеїн, який у великих кількостях міститься в зернових, сирі, рибі, птиці, молюсках і ракоподібних, в соєвих продуктах. Харчування, багате цими продуктами, сприяє зростанню здорових і красивих волосся. Не можна забувати і про желатині - пакетик фруктового желе на тиждень або на два тижні також допоможе зміцнити волосся, нігті, кістки, м'язи, зв'язки, суглоби.

За зменшенням процентного вмісту білка основними його постачальниками для нашого організму є м'ясо, сир, яйця, соя (рослинний білок), горох, макарони, сир, гречана крупа, горіхи, пшоно, рис.

Вважається, що білки мають становити близько 1/5 частини денного раціону, а основна білкове навантаження (тобто споживання білка з їжею) повинна припадати на першу половину дня - на сніданок та обід (а не на вечерю !).

Рекомендації щодо раціонального харчування для здорового волосся
 Вітамін А міститься у таких продуктах: капуста, устриця, плавлений сир, вершкове масло, сметана, водорості, печінка, калина, чеснок. Вітамін В: горіхи, гриби, печінка, яйця, шипшина, шпинат, творог, плавлений сир, крупи, макаронні вироби, кукурудза, вівсянка, чечевиця. Вітамін С: шипшина, перець, калина, капуста, шпинат, лимон, чеснок, рябина, броколі, черемша, ківі, обліпіха, смородина. Вітамін Е: обліпіха, чорнослив, калина, щавель, пшениця, горіхи, кальмари, шипшина, курага, вівсянка, лосось, судак.

Мікро - та макроелементи, як і вітаміни є важливим аспектом здорового волосся людини. Кальцій сприяє поліпшенню стану волосся, цинк - зменшує випадіння, кеонзим Q10 – зміцнює волосся, мідь - проти сивини, селен – від ламкості волосся, сірка – захищає від згубного впливу навколишнього середовища і фосфор – зміцнює, та надає еластичність волоссю.

Кальцій міститься у таких продуктах: горіхи, семена, бобові, зелень, шипшина, молоко, кисломолочні продукти, злаки та овочі. Цинк: морепродукти, насіння горіхи, печінка, пшениця, гречана та ячнева крупа, м'ясо, вівсянка, плавлений сир. Мідь: печінка, арахіс, креветки, макаронні вироби, рис, грецькі орехи, гречка, осьминіг, чечевиця, вівсянка, горох, фундук. Селен: печінка, осьминіг, яйця, рис, кукурудза, капуста, миндаль, горох, фасоль,

пшениця, ячнева крупа, фісташки. Сірка: яйця, м'ясо, печінка, щука, окунь, кролик, горох, камбала, сардина. Фосфор: риба, плавлений сир, бринза, творог.

Висновки.

1. Неправильно збалансоване харчування негативним чином впливає на наш організм, а волосся завжди будуть відображати внутрішній стан нашого організму.

2. За результатами дослідження у 55, 6% немає проблем, а у інших є проблеми: 25,93% мають проблему змішаного типу, 14,81% - сухе волосся, а 3,1% - жирний тип

3. Аналіз ставлення студентів до свого волосся показав максимально дотримуються гігієни 62, 96%, середнє – 33,33% і байдуже ставились – 3,7%.

4. Між кількісними соматометричними та метаболічними характеристиками з одного боку та показниками якості волосся з іншого боку кореляції не було виявлено, окрім кількості зовнішнього жиру та станом волосся.

5. Вітаміни і мікро- та макроелементи є важливим аспектом у здоров'ї волосся людини.

Література.

1. Болотная Л.А. Сухость кожи: средства лечебной косметики /Л.А.Болотная//Український журнал дерматології, венерології, косметології. - 2012. - № 4 С.97 – 101

2. Кошевенко Ю.Н. Справочник по дерматокосметике. – М.: «Академия косметологии», 2009,- 296 с.

3. Медицинская косметика: Руководство:Пер. с болг. / Под ред. П. Михайлова. - М.: Медицина, 1984, -208 с.

НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР

Нагель Раїса

Науковий керівник: викладач Третьяков О.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, прививаються елементарні рухливі навички. Навички володіння м'ячем, необхідні для навчання гри у волейбол, у дітей недостатньо міцні, тому на заняттях необхідно проводити рухливі ігри, що готують до засвоєння техніки гри у волейбол. Умілий підбір і проведення рухливих ігор прискорює і полегшує процес навчання техніці.

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 в початковому періоді навчання.

Виклад основного матеріалу дослідження. Волейбол - 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, що займаються, на групи підготовки відповідно до їх вікових 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, що займаються, 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.

Специфіка волейболу полягає в тому, що всі технічні прийоми виконуються щодо рухливого м'яча, тобто в своїй основі має тонке поєднання всіх рухів гравця з напрямом і швидкістю польоту м'яча. Систематичне застосування рухових ігор складає відмінну особливість навчання техніці новачків, створюють умови для правильного виконання технічного прийому і виключають появу ряду помилок, на виправлення яких витрачається зазвичай дуже багато часу. Рухомі ігри допомагають вирішувати одне із завдань, що стоять 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 руховим ігор в різні частини заняття. Це характерно для початкового етапу навчання, коли ефективність засобів волейболу ще не значна (мале фізичне навантаження у вправах по техніці).

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 прийомом на початковому етапі.

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

При первинному навчанні прийомом увага дітей повинна бути спрямована на якість виконання кожного руху. Наприклад, при навчанні передачі м'яча зверху двома руками можна проводити у формі рухомих 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 - елемент змагань в них, особливо в командних.

Елементи змагань, зокрема на краще 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 виді 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, що займаються [3, с. 37].

Основне завдання етапу закріплення дій з м'ячем полягає в створенні стійкого, автоматизованої навички. Поступове ускладнення завдань, створення нових різноманітних умов забезпечує швидке формування навичок володіння м'ячем.

Ігрова форма організації навчальних занять повинна відповідати етапам навчання. Спочатку проводяться ігри на правильність виконання прийому, потім ігри зі змаганнями на швидкість, точність, спритність і т. п., тобто включити «емоційний важіль», ті, що займаються, забувають про втому, продовжують тренування з бажанням та інтересом. Але тут не слід забувати, що характер емоцій в 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 навичок, 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 спрямовані на виховання якостей і навиків, 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 ізолювано, 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 до ситуації. Тому рекомендується включати в заняття рухливі ігри для закріплення навиків 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 рухливої 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, навик 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.

Щоб бути впевненою в ефективності даної статті ми вирішали провести дослідження. На початку експерименту юним волейболістам були запропоновані тести для визначення їх технічної підготовленості (подачі м'яча).

Підвищення результатів можна добитися за допомогою спеціальних ігор, які ми використовували в навчально-тренувальних заняттях.

Комплекс рухливих ігор який ми застосовували для покращення результатів:

1. «Вперед-назад».
2. «Над собою і об стінку».
3. «М'яч у повітрі».
4. «Назустріч через сітку».
5. Передачі за викликом.
6. «Назад по колоні і по колу».

Надалі ми проводимо рухливі ігри протягом п'яти тижнів тренування. Діти із задоволенням виконують всі технічні прийоми щодо рухливого м'яча, тобто всі рухи гравця лежать в основі силових прийомів. Рухливі ігри допомагають вирішувати одне із завдань, що стоять 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. Після чого знову проводимо тести, щоб перевірити чи одержали ми бажаного результату.

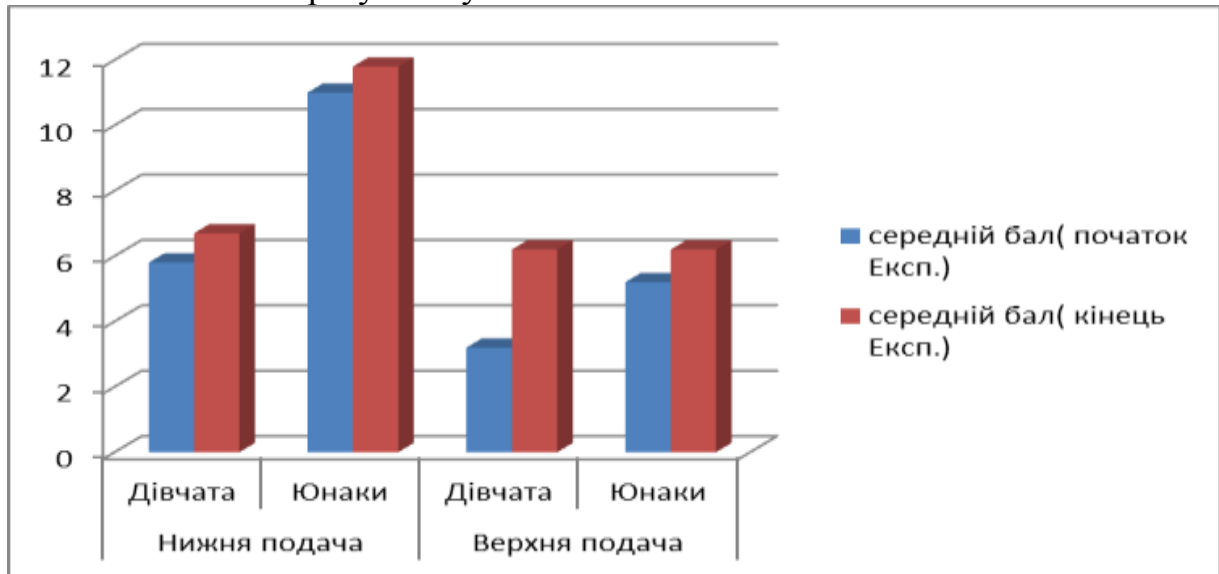


Рисунок 1. Результати середнього балу з технічної підготовленості юних волейболістів

Таким чином, ми бачимо, що після п'яти тижнів використання рухливих ігор результат значно зріс до середнього рівня. Особливо результат зріс в учнів, які з задоволенням виконували всі вправи та мали бажання змінити та досягнути вищого результату. Рухливі ігри добре впливають на навчальний процес юних волейболістів. Тому рекомендовано кожному з тренерів та викладачів застосовувати рухливі ігри для підвищення результату та заохочення дітей до навчання.

Висновки. 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 від ігор із спрямованістю на навчання технічному прийому. Основою методики проведення рухливих ігор на початковому етапі формування навичок володіння м'ячем повинно бути звернення уваги дітей на якість виконання кожного руху. Як ми бачимо після проведення комплексу тренувальних вправ з використанням рухливих ігор результат покращився в декілька разів. Тому використання рухливих ігор на заняттях з волейболу позитивно впливає на процес оволодіння прийомами гри дітей, які займаються в групах початкової підготовки відповідно новій навчальній програмі з волейболу. Рухливі ігри на заняттях з волейболу позитивно впливають на засвоєння нового матеріалу і досить ефективні для швидшого оволодіння технічним прийомом гри.

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.: Здоровья, 1987. - 120 с.
4. Железняк Ю. Д., Портнова Ю. Н. Спортивные игры, техника, тактика, методика обучения. - М.: АСАДЕМА, 2002. - 308 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ГІМНАСТИКИ О. СТРЕЛЬНИКОВОЇ НА ОЦІНКУ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ТА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ВІКОМ 14-15 РОКІВ

Останін Владислав

Наукові керівники: Козуб Н. М., Бурлака Л. І.

*Херсонський Центр дитячої та юнацької творчості, Херсонська
загальноосвітня школи I-III ступенів № 46.*

Актуальність. Дослідження функції зовнішнього дихання дозволяє поряд із серцево-судинною системою оцінити функціональний стан підлітка, його фізичну працездатність та резервні можливості організму [1].

Діти, підлітки третину свого часу проводять у школі, тому вчителі, адміністрація, як ніхто інший, повинні дбати про фізичний стан учнів. Цілеспрямоване та послідовне тренування дихальної системи, її резервних здатностей призводить до оптимізації роботи всієї системи кисневого забезпечення організму.

Дихальні вправи, при правильному їх виконанні, можуть істотно вплинути на рівень здоров'я дітей. Дихальна гімнастика за методикою О.М.Стрельникової надає можливість розв'язати багато проблем, пов'язаних зі здоров'ям [4].

Дихальні вправи не є складними у виконанні, займають досить мало часу. Для проведення дихальної гімнастики не потрібні спеціальні тренажери та приміщення, досить провітреного класу. Учителі, пройшовши нескладний курс навчання, можуть проводити такі вправи з учнями перед заняттями та під час навчального процесу. Кожна людина має змогу навчитися правильно дихати. Правильне дихання необхідне для зміцнення здоров'я, як і правильне харчування та раціональний руховий режим. Тренування дихального апарату повинно стати звичною справою для людини, яка слідує за своїм здоров'ям.

Мета: вивчити вплив дихальної гімнастики О.Стрельникової на показники зовнішнього дихання та фізичного здоров'я школярів.

Завдання:

- 1) Визначити початкову оцінку зовнішнього дихання школярів.
- 2) Провести дихальну гімнастику О.Стрельникової і дослідити її вплив на показники зовнішнього дихання.
- 3) Зробити експрес-оцінку стану здоров'я підлітків та надати рекомендації щодо виконання дихальної гімнастики О.Стрельникової під час навчального процесу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел; дослідження зовнішнього дихання за показниками антропометричних досліджень, дихальних об'ємів, проб Штанге і Генчі та дослідження серцево-судинної системи; експрес-оцінка фізичного здоров'я; статистична обробка даних[2, 3].

Практичне значення: отримані у роботі результати можуть бути використані для доведення загальної користі системи дихальних вправ О.Стрельникової та запровадження їх у ширші маси населення. З їх допомогою можна покращити показники не тільки дихальної системи, а й усього фізичного здоров'я. Необхідність запропонувати та внести в шкільний режим ранкову гімнастику О. Стрельникової, яка дуже проста у виконанні, не потребує спеціальних приміщень та займає короткий проміжок часу. Оцінка фізичного стану здоров'я учнів ведеться самостійно за методикою С.В. Хрущова[3].

Результати дослідження. Обстеження характеристики зовнішнього дихання було проведено серед 36 учнів 9 – го класу віком 14 - 15 років. Середні показники ЖЄЛ учнів після проведення дихальної гімнастики зросли з 2,83 л. до 3,22 л. До проведення дихальної гімнастики 75% учнів мав показники ЖЄЛ нижче за норму, тоді як після експерименту нижче норми ЖЄЛ був уже тільки у 61,1% дітей.

Таблиця 1

п/п	Показники індексів фізичного здоров'я	До експерименту	Після експерименту	р
1	Масо-ростовий індекс Кетле	344,1±3,09		-
2	Індекс Робінсона	99,2±1,45	104,12±1,29	>0,05
3	Індекс Скібінського	12,6±0,23	17,94±0,255	<0,001
4	Індекс потужності Шаповалової	27,3±0,58	29,1±0,365	<0,05
5	Індекс Руф'є	9,5±0,33	8,25±0,26	>0,01
6	Життєвий індекс	48±1,5	50±1,5	<0,05

Середні показники проби Генчі та проби Штанге також збільшилися на 6,5 секунди і на 8 секунд відповідно. Ці зміни за критерієм Стьюдента були достовірними на 99, 97, 95 відсотків відповідно.

У таблиці наведені середні показники індексів фізичного здоров'я до та після проведення дихальної гімнастики. Збільшилися величини таких індексів: Скібінського, Шаповалової, Життєвий індекс, зменшився – Робінсона, Руф'є. За критерієм Стьюдента зміни *середніх показників* усіх індексів достовірні – 97% - 99,9%; окрім життєвого індексу – <95%.

Далі зображена таблиця 2 із якісними оцінками індексів за кількістю учнів до та після експерименту. Спостерігається покращення показників за усіма параметрами.

Таблиця 2

Індекси	Низький	Нижче середнього	Середній	Вище середнього	Високий
---------	---------	------------------	----------	-----------------	---------

	до	після	до	після	до	після	до	після	до	після
Робінсона	20	17	11	8	5	10	-	-	-	-
Скібінського	2	-	34	4	-	32	-	-	-	-
Шаповалової	-	-	1	1	19	13	6	10	10	12
Руф'є	-	-	12	5	19	13	5	18	-	-
Життевий	19	15	6	5	10	11	1	5	-	-

Індекс Робінсона визначає наявність або відсутність порушень регуляції діяльності серцево-судинної системи. Високі показники індексу свідчать саме про наявність таких порушень.

Індекс Скібінського дозволяє визначити функціональні можливості органів дихання і кровообігу, а також стійкість до гіпоксії. Низька оцінка індексу вказує на проблеми, пов'язані з системою дихання і зниження стійкості організму до гіпоксії.

Індекс Шаповалової характеризує розвиток сили, спритності і швидкісної витривалості м'язів спини і черевного преса.

Індекс Руф'є визначає толерантність до стандартного фізичного навантаження. Низька оцінка свідчить про високий показник індексу та недостатній рівень адаптаційних можливостей серцево-судинної системи.

Життєвий індекс показує, який об'єм повітря з ЖЄЛ приходить на кожен кілограм маси і дає непряме уявлення про функціональні можливості системи зовнішнього дихання.

Усі показники індексів фізичного здоров'я оцінювалися в балах та розраховувалась загальна сума, яка й визначала рівень фізичного здоров'я кожного учня (Рис.1).

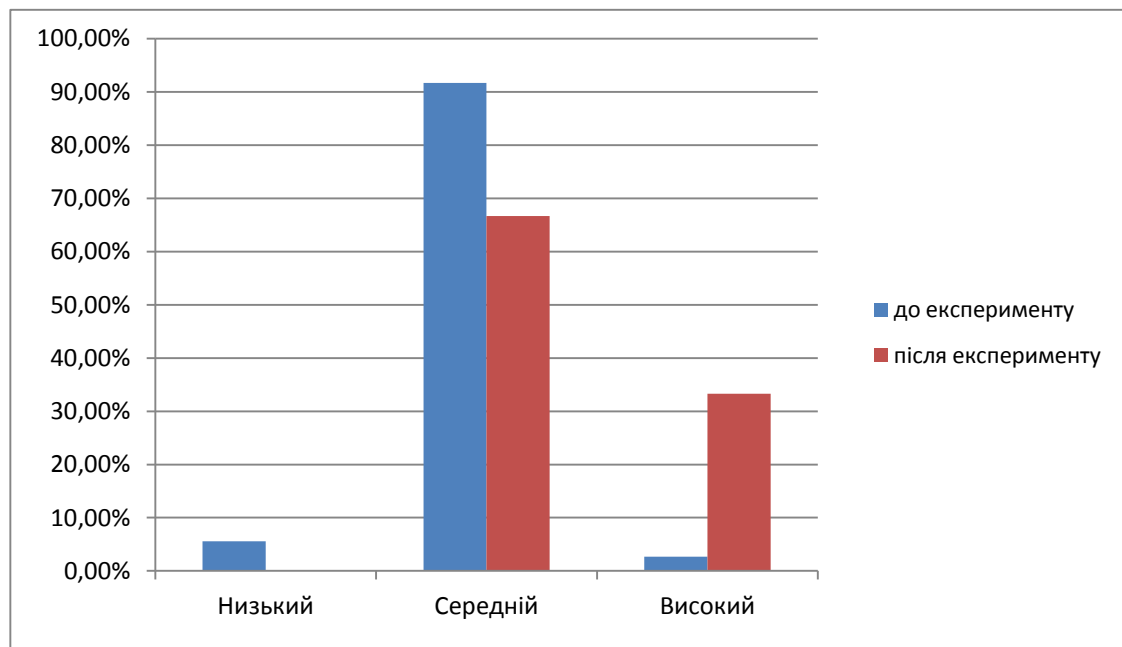


Рисунок 1. Результати експрес-оцінювання за С.В. Хрущовим до та після дихальної гімнастики О. Стрельникової.

Першу оцінку якості фізичного здоров'я проводили за критеріями методики Хрущова С.В. Середні показники експрес-оцінки фізичного здоров'я

після експерименту зросли з 16 до 18 балів. За критерієм Стьюдента зміни середніх показників експрес-оцінки були достовірні.

Також була проведена оцінка фізичного здоров'я за методикою Г.Л. Апанасенко (рис.2).

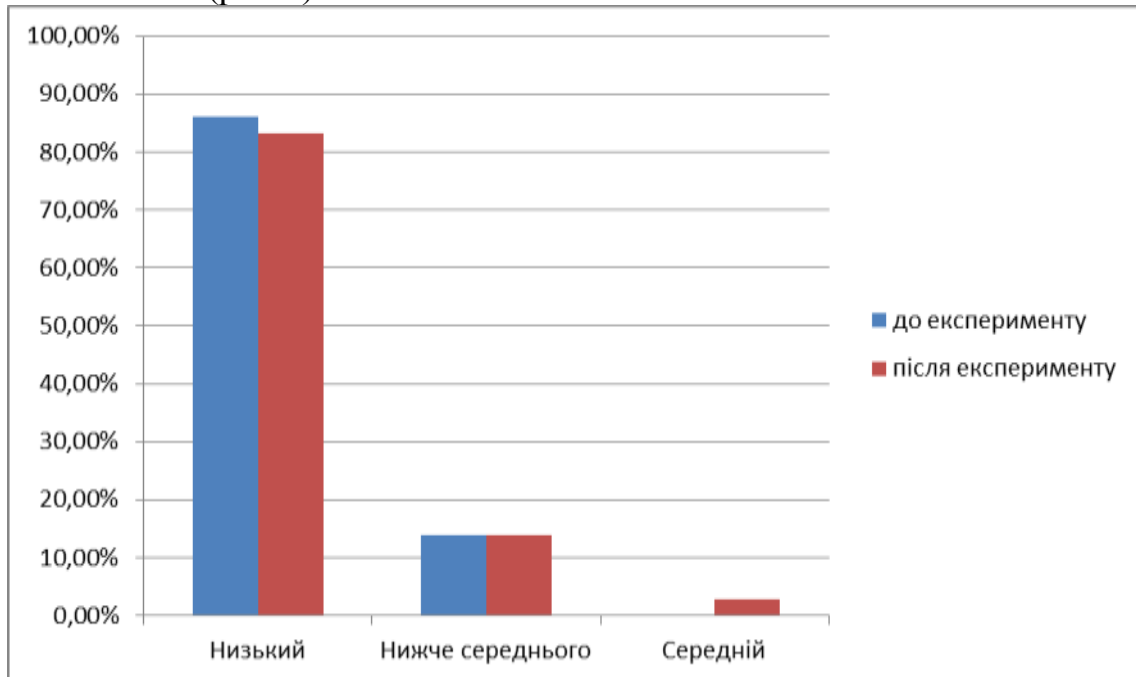


Рисунок 2. Результати експрес-оцінювання за Г.Л. Апанасенко до та після дихальної гімнастики О. Стрельникової.

Високий рівень фізичного здоров'я взагалі не був помічений у жодного з учнів. Середні показники експрес-оцінки зросли з 1,8 до 3,1 бала. За критерієм Стьюдента різниця отриманих даних достовірна.

За кореляційним аналізом ми виявляли взаємозв'язки між отриманими результатами. Для цього ми визначили три групи даних: показники зовнішнього дихання та стану дихальної системи; показники зовнішнього дихання та стану серцево-судинної системи та показники зовнішнього дихання та експрес-оцінка фізичного здоров'я: 1) У першій групі даних кореляція спостерігалася між ЖЄЛ та індексами Скібінського, Кетле, пробами Генчі та Штанге. На нашу думку, це свідчить про те, що показники зовнішнього дихання пов'язані з зовнішнім статутом людини та між собою.

У другій групі даних кореляція була між індексом Скібінського та Руф'є. Це свідчить про взаємозв'язок між станом дихальної та серцево-судинної системи.

3) За третьою групою даних кореляція є між величинами ЖЄЛ та експрес-оцінкою фізичного здоров'я за С.В.Хрущовим та Г.Л. Апанасенко, коефіцієнт кореляції після проведення дихальної гімнастики зріс в позитивну сторону.

На підставі результатів, було виявлено, що ранкова дихальна гімнастика має прямий вплив на стан дихальної системи, при цьому розвиваючи серцево-судинну та фізичне здоров'я загалом. Тому нами рекомендовано її проведення під час навчального процесу та на заняттях фізичної культури:

1. Дихальну гімнастику О.Стрельникової можна використовувати під час ранкової гімнастики в школі, а також виконувати дихальні вправи додатково для забезпечення, насамперед, високого рівня постачання киснем усього організму.

2. Дихальні вправи цієї гімнастики можуть бути використані для профілактики гострих респіраторних вірусних інфекцій. Покращуючи загальні процеси обміну, ця гімнастика зміцнює весь організм школяра, робить його здоровим.

3. Тренуючи шумний, короткий, активний вдих носом, вона за короткий час відновлює носове дихання.

4. Дихальна гімнастика знімає втому, надає бадьорості, підвищує життєвий тонус, покращує настрій, пам'ять, що особливо важливо для школярів.

5. Учителям посеред уроку рекомендується "пошмигати" з учнями протягом 5-6 хвилин, і одразу підвищується працездатність та краще засвоюється матеріал.

6. Гімнастика Стрельникової допомагає позбутися сутулості, формує легку, правильну ходу, робить тіло більш гнучким та пластичним. При регулярних тренуваннях можна досягти відмінних результатів у підлітків з порушеннями постави.

Висновки: Завдяки початковому дослідженню функціонального стану зовнішнього дихання та дихальної й серцево-судинної систем школярів віком 14-15 років був оцінений стан їх фізичного здоров'я. Рівень фізичного здоров'я підвищився за С.В. Хрущовим (середні показники – з 16 до 18 балів), різниця отриманих даних достовірна ($t=6,7$; $p<0,001$; 99,9%), за Г.Л. Апанасенко також зросли середні показники (з 1,89 до 3,16 балів), різниця отриманих даних достовірна ($t=2,8$; $p<0,01$; 99%).

Середні показники, які характеризують стан зовнішнього дихання: ЖЄЛ, проба Штанге, проба Генчі збільшилися після проведення ранкової дихальної гімнастики. Також було помічено покращення результатів за вимірюваними індексами Скібінського, Робінсона, Шаповалової, Руф'є, про що свідчать результати експрес-оцінювання за методиками С.В.Хрущова та Г.Л.Апанасенко. Усі зміни були достовірними за критерієм Стьюдента.

За кореляційним аналізом спостерігалася тенденція до зв'язку між пробою ЖЄЛ, з одного боку, та індексами Скібінського, Кетле, проб Генчі, та Штанге, з другого боку, що свідчить про вплив зовнішнього дихання на показники фізичного здоров'я. Також така тенденція була помічена між індексами Скібінського та Руф'є, що може свідчити про взаємозв'язок показників зовнішнього дихання та серцево-судинної системи.

Дихальну гімнастику О.Стрельникової можна використовувати під час ранкової гімнастики в школі, а також виконувати дихальні вправи додатково для покращення стану дихальної, серцево-судинної системи та фізичного здоров'я в цілому.

Література.

1. Кузнецова Т.Д. Дыхательные упражнения в физическом воспитании. [Текст]: Кузнецова Т.Д., Левитський П.М., Яловецкий В.С. - К. : Здоровье, 1989. – 133 с.

2. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

3. Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников [Текст] : метод. пособие / [С. Д. Поляков, С. В. Хрущев, И. Т. Корнеева и др.]. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.

4. Щетинин М. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой . – М.: Метафора, 2007. – 64 с.

РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ

Слободянюк Ольга

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Сучасна молодь вкрай неграмотна в питанні здорового способу життя. Наркоманія, паління, вживання алкоголю, токсикоманія – часто це вбачається кращим дозвіллям серед певної частини юнаків та дівчат.

Процес гуманізації сучасного суспільства потребує виявлення можливих умов, шляхів, механізмів соціально-виховної роботи з молоддю. Нове покоління незалежної України виросло в умовах становлення ринкової економіки. Воно суттєво відрізняється від попередніх і має свої цінності та пріоритети, з якими потрібно рахуватися. Організація дозвілля є одним із важливих завдань на шляху соціалізації молоді, адже діяльність, якій присвячено вільний час, конструктивно впливає на формування особистісних якостей: інтелектуальних, моральних, культурних, на фізичний розвиток молодого покоління. Нереалізованість надлишку вільного часу, відсутність сформованості культури дозвілля призводить до посилення негативних процесів у молодіжному середовищі (вживання алкоголю, наркотиків, спроби суїциду, агресія). Проблема соціалізації молоді та підлітків сьогодні стоїть досить гостро у всьому світі, і викликає інтерес педагогів, вчених, соціальних працівників багатьох країн. На сучасному етапі розвитку суспільства пріоритетним напрямом виховного процесу є формування у дітей та учнівської молоді моральних цінностей, що виробила цивілізація протягом тисячоліть свого існування.

Мета дослідження. Розглянути чинники формування здорового способу життя.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні проблема загрози здоров'ю розглядається світовою спільнотою як одна із загроз планетарного масштабу - антропологічна катастрофа. Згідно з даними вчених, здоров'я людини більш ніж на 50% зумовлено її способом життя, близько 20% - соціальними і природними умовами, 20% - спадковість, і лише 10% залежить від медичного обслуговування. (Рис.1).

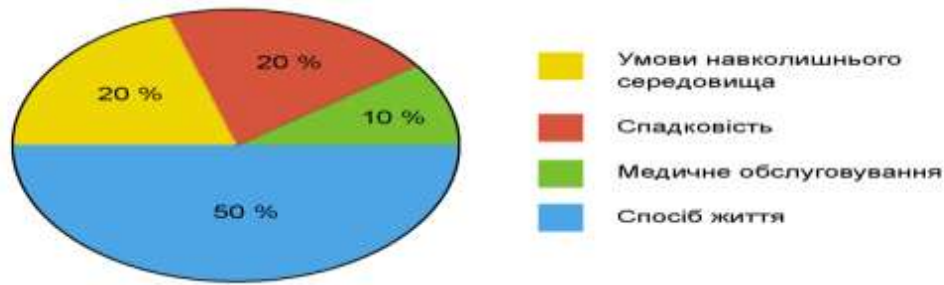


Рисунок 1. Складові здоров'я людини

Поняття «здоровий спосіб життя» — концентрований вираз взаємозв'язку способу життя і здоров'я людини. У широкому розумінні — це природний шлях до взаємовдосконалення людини в природі і природи в людині через пізнання її законів. А оскільки людина — частина соціуму, здоровий спосіб життя є показником культури людства.

Як здоров'я населення віддзеркалює минуле та сьогодення країни, так і її майбутнє безпосередньо залежить від здоров'я молоді. Українська Академія медичних наук констатує, що близько 75 % хвороб у дорослих є наслідком умов життя в дитячі та юнацькі роки. Тому у своєму дослідженні ми зосередимо увагу на формуванні здорового способу життя молоді, а саме студентів оскільки саме в студентські роки відбуваються найбільш осмислені сприйняття і формування певних норм та зразків поведінки, накопичення відповідних знань та вмінь, усвідомлення потреб та мотивів, визначення ціннісних орієнтацій, інтересів та уявлень. На превеликий жаль, нині ми мусимо констатувати, що стан здоров'я цієї найактивнішої соціальної групи, знаходиться на низькому рівні. Для України проблема здоров'я молоді є особливо актуальною ще й тому, що вона посилена негативними чинниками соціально-економічного та соціоекологічного походження, що спостерігаються протягом останніх 15—20 років.

У зв'язку з цим зосередимо увагу на аналізі тих проблем сучасних студентів, які поглиблюються і свідчать про недостатність існуючих способів їх розв'язання.

Причини багатьох кризових явищ у розвитку здоров'я студентів беруть витоки з проблем здорового способу життя школярів. Так, за даними Міністерства охорони здоров'я України та науковців, кількість випускників сучасних шкіл, які є повністю здоровими, становить лише 5—15 % [1].

Розвиток цивілізації в другій половині ХХ - на початку ХХІ ст. призвів до поширення негативних явищ щодо фізичної складової здоров'я молоді. За оприлюдненими в 2009 р. науковими даними, необхідний, фізіологічно зумовлений рівень рухової активності молоді людини — один із основних чинників збереження та зміцнення здоров'я — мають лише 13 % українців. Тоді як у країнах ЄС цей показник становить 40-60 %, а в Японії — 70-80 % [2]. Фахівці ж вважають, що нормою рухової активності студентів мусить бути восьмигодинний обсяг фізичного навантаження, який запобігатиме фізичній деградації студентської молоді.

Останніми роками спостерігаються негативні процеси щодо поширення згубних звичок серед молоді, тенденція «омолодження» першої спроби наркотиків (алкоголю, цигарок, наркотичних речовин). Так, вже до 18 років 82 % юнаків та 72 % дівчат мають досвід куріння. Результати опитування Українського інституту соціологічних досліджень ім. О. Яременка, проведеного протягом 2012 р. в усіх регіонах України, показують: щодня палять цигарки щонайменше 55 % першокурсників ВНЗ. Понад 25 % юнаків та 15 % дівчат серед першокурсників ВНЗ вже вживали наркотики [3]. Поступово зростає офіційно зареєстрований рівень споживання алкоголю. За даними ВООЗ за 2012 р., Україна посідає перше місце у світі із вживання алкоголю серед дітей та молоді: 40 % дітей віком від 14 до 18 років вже залучені до систематичного вживання алкоголю (принаймні раз на місяць). Швидкість поширення серед молоді звички до вживання алкогольних напоїв (особливо пива) призвела до того, що нині відмовитися від пропозиції випити вже не можуть 20 % юнаків та 6,7 % дівчат [4, с. 64—65]. Виходить, що 78 % сучасних студентів хоча б раз у житті пробували алкоголь, тютюн або наркотики, тобто дуже велика частина молодого покоління опиняється під впливом «небезпечних» для його здоров'я наркотичних речовин. І це не може не викликати серйозних занепокоєнь за майбутнє української нації.

Щодо духовної складової здоров'я, то за результатами опитування громадської думки «Становище молоді в Україні», яке проводилося в травні 2005 р., дозвільна діяльність молоді має здебільшого пасивні форми відпочинку. Лише незначна кількість молодих людей (близько 5 %) займається громадською діяльністю, спрямовуючи свою енергію на вирішення багатьох нагальних завдань суспільства [5, с.149—166], що є вкрай недостатнім.

Про негативні тенденції стану ще однієї складової здоров'я українських студентів - соціальної свідчать дані з опитування громадської думки Центром Разумкова (2006 р.). Згідно з ними майже кожна десята молода людина не розраховує ні на кого й ні на що. Соціальної перспективи в Україні не бачать дві третини молоді. Третина молоді взагалі не цікавиться політикою, а кожен десятий вважає неважливою участь громадян у виборах .

Актуальність проблем здорового способу життя сучасної студентської молоді зумовила потребу в їх подальшому практичному виявленні та аналізі. Тому ми провели анонімне анкетування студентів першого та другого курсу природничого факультету. Загалом у опитуванні брало участь 64 особи. Об'єктивність отриманої інформації забезпечувалась анонімністю анкетування. Відповідаючи на запитання про ступінь важливості складових здорового способу життя, більшість студентів (81,3 %) відзначили негативну дію шкідливих звичок. Однак у реальному житті жодного разу не палять менше половини студентів (45,1 %), палять іноді 38,7 %, палять регулярно 16,2 %. Викликає тривогу те, що серед опитаних студентів, які палять регулярно, дівчата склали більшість—73,7 %. Відносно спиртного виявилось, що найбільша кількість студентів уживала алкоголь 1—2 рази на місяць — 40,85 %, велика частка й тих, хто обрав варіант «1—2 рази на тиждень» — 22,55 %. Утішає те, що студенти згідно з відповідями ніколи не вживали наркотиків.

Висновки. Таким чином ми можемо зробити висновок що потрібно здійснити низку заходів, спрямованих на посилення законодавчих обмежень і заборон щодо паління та вживання алкоголю у громадських місцях, реклами відповідних торгових марок; обмеження часу продажу алкоголю, посилення відповідальності за продаж тютюнових та алкогольних виробів неповнолітнім. Необхідно активізувати в усіх установах і організаціях, причетних до роботи з молоддю, пропаганду шкоди курінню, вживання алкоголю, корисності фізичної активності, раціонального харчування, загалом ведення здорового способу життя, запровадити на всіх обласних каналах мовлення, засобах масової інформації соціальну рекламу, спрямовану на формування здорового способу життя та запобігання недбалому ставленню до свого здоров'я, зорієнтувати молодіжні та дитячі громадські організації, їх спілки на профілактику негативних явищ у молодіжному середовищі як одного з пріоритетних напрямів діяльності.

Література.

1. Закопайло С. А. Компоненти здорового способу життя старшокласників / С. А. Закопайло // Фізичне виховання в школі. — 2001. — № 3. — С. 52-53.
2. Федько О. А. Ціннісна природа здорового способу життя для особистості, нації та держави / О. А. Федько // Стратегічні пріоритети. — 2009. — № 4 (13). — С. 85.
3. Учнівська молодь України вживає алкоголь та наркотики, а також починає статеве життя у все більш ранньому віці [Електронний ресурс]. — Режим доступу: http://www.unicef.org/ukraine/ukr/Press_release_NBSC_UKR. Дос
4. Український соціум: соціально-політичний аналіз сучасності та прогноз майбутнього : зб. тез VI Всеукр. студент, наук, конф., 16-17 берез. 2010 р. — Х. : НЮАУ ім. Ярослава Мудрого, 2010. — 332 с.
5. Головенько В. А. Готовність української молоді до розбудови громадянського суспільства в країні / В. А. Головенько // Укр. соціум. - 2008. — № 4 (27). — С. 149—166.

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ

Тесля Марина

Науковий керівник: доцент Шалар О.Г.

Херсонський державний університет

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

Необхідність і достатній рівень силових можливостей у дітей шкільного віку покликаний забезпечити швидке і вірне запам'ятовування вправ з

гімнастики (і не лише) на уроці фізичної культури, запобігаючи можливим ускладненням та неточностям у їхньому виконанні. Важливість визначеної для дослідження теми обґрунтовується орієнтовним переходом до нових варіантів використання силових вправ на уроках фізичної культури, які вимагають активізації діяльності учнів, потребують раціонального поєднання силового навантаження з активним відпочинком. У зв'язку з тим, що велика кількість дітей мають низький рівень фізичної підготовленості та багато порушень у стані здоров'я, потрібно шукати нові підходи до навчання на уроках фізичної культури у школі. Одна із таких спроб – на початку занять, по темі «Гімнастика», починати з розвитку загальної силової витривалості.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Загальна витривалість як рухова якість людини – це здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів. Під силою людини слід розуміти здатність долати опір або протидіяти йому за рахунок діяльності м'язів [1, с. 211].

Велику кількість досліджень присвячено віковому розвитку сили різних груп м'язів людини. Загальним висновком для всіх досліджень є те, що розвиток різних м'язових груп відбувається нерівномірно та індивідуально: кожна з них в процесі онтогенезу проходить свій специфічний шлях розвитку. Науковцями було встановлено, що в результаті більш раннього зміцнення згиначів верхньої кінцівки, згиначі передпліччя сильніші розгиначів передпліччя. Однак в силі нижніх кінцівок спостерігається зовсім інші взаємозв'язки. Сила розгиначів стегна, гомілки, стопи більша сила їх антагоністів. Має місце різниця в силі м'язів правої і лівої руки, причому сила правої руки більша сили м'язів лівої руки. Аналогічне співвідношення відмічається і на нижніх кінцівках, де сила м'язів правої кінцівки більша сили м'язів лівої кінцівки. В той же час було встановлено, що у віці 15-16 років активно формується силова витривалість, збільшується кількість вправ з вагою, включається інші елементи. Практика свідчить про те, що силові здібності в підлітків краще розвиваються вправами зі штангою [4, с.128].

Аналіз літературних даних онтогенезу силових якостей дозволяє зробити висновок, що найбільший приріст сили, яка проявляється в різних групах, має місце у віці від 14 до 16 років. При цьому у хлопців та юнаків приріст силових параметрів вище, ніж у дівчаток того ж віку.

Отже, проблема розвитку силових якостей підлітків на уроках фізичної культури в школі є актуальною.

Мета дослідження: розробити методiku розвитку силових здібностей учнів 8-х класів на уроках гімнастики в школі.

Результати дослідження. Наше дослідження проводилося в Архангельській загальноосвітній школі I-III ступенів Високопільського району Херсонської області (вчитель фізичної культури Любов Миколаївна Ш.).

У педагогічному експерименті по визначенню силових здібностей брали участь учні 8-го класу у складі 17 осіб (10 юнаків, 7 дівчат).

Досліджування здійснювалося протягом 2016-2017 навчального року і проходило в кілька етапів:

- на першому – теоретичний аналіз літературних джерел з питань розвитку фізичних якостей підлітків, умов організації уроків гімнастики в школі тощо;
- другий етап присвячений діагностики рівня фізичних якостей учнів 8-го класу;
- третій етап включав розробку та впровадження методики силових підготовки на уроках гімнастики з підлітками.

Протягом дослідження ми провели комплекси тестів, за допомогою яких визначили початковий рівень розвитку силових здібностей учнів. Результати початкового тестування рівня фізичної підготовленості показано в таблиці 1.

Таблиця 1

**Результати тестування силових здібностей учнів 8-го класу
Архангельської ЗОШ І-ІІІ ступенів Високопільського району Херсонської
області на початку дослідження (%)**

Тести/Рівні	Високий	Достатній	Середній	Низький
Кистьова динамометрія	11,7	41,2	35,4	11,7
Стрибок у довжину	47,1	52,9	-	-
Підтягування на перекладині	5,8	58,8	23,6	11,8
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи	64,8	23,6	5,8	5,8
Піднімання тулуба в положенні лежачи ноги зігнуті в колінах	94,2	5,8	-	-
Вис на зігнутих руках	41,2	35,3	23,5	-
Стрибки на скакалці	76,5	23,5	-	-

Найуспішнішим нормативом для підлітків виявився «Піднімання тулуба в положенні лежачи ноги зігнуті в колінах», де 11 учнів показали результат «відмінно». Тобто сила м'язів черевного пресу у юнаків та дівчат розвинуті на високому рівні. Цим можна пояснити і досить пристойні показники учнів і у згинанні та розгинанні рук в упорі лежачі, де 88,4% складає високий та достатній рівень. Узагальнюючи всі показники, можемо сказати, що рівень розвитку силових якостей – достатній. Середній та низький рівень тестування можна пояснити зайвим хвилюванням та новизною тестів. Наприклад, результати тестування кистьової динамометрії показують, що учні недостатньо були підготовані до цього нормативу, дивно, що дехто з них вперше про це чув.

Отже, виникли реальні підстави щодо збільшення силових навантажень на уроках гімнастики з учнями 8-го класу. Для цього була розроблена методика, яка включала поступове і послідовне виконання учнями певних силових вправ на уроках фізичної культури з листопада 2016-го року по квітень 2017-го року.

Під час роботи над дослідженням у перший тиждень на уроках гімнастики використовувалися наступні вправи (навантаження мінімальне, аби ознайомитися зі станом витривалості та фізичної підготовки учнів):

Комплекс вправ для розминки

В.п. – 1-4 - ходьба на місці на носках, руки вгору - вдих, 5-8 - руки вниз, звичайна ходьба на місці - видих. До 40 кроків в спокійному темпі.

В.п. – 1 - руки вгору долоньями вперед, ліву ногу назад на, прогнутися в - вдих, 2 - руки вниз, приставити ногу - видих, 3-4 - те ж з правої ноги. Повторити 6-8 разів.

В.п. – стійка ноги нарізно. 1-2 - стискаючи пальці, дугами через сторони з силою зігнути руки над плечима - вдих, 3-4 - в.п. - видих. 6-8 разів в повільному темпі.

В.п. – стійка ноги нарізно. 1 - поворот тулуба вліво, хлопок в долоні над головою - вдих, 2 - в.п. - видих, 3-4 - те ж. 6-8 разів в кожную сторону.

В.п. – руки на пояс. 1 - ліву ногу убік на, 2-3 - нахили тулуба вліво, 4 - в.п., 5-8 - те ж з правої ноги. 4-6 разів в кожную сторону. Дихання довільне.

В. п. – стійка ноги нарізно, руки зігнуті до грудей, кисті стислі в кулаки. 1 - повертаючи тулуб вліво, швидко розігнути праву руку вперед (завдати удару), 2 – В.п., 3-4 - те ж іншою рукою. 8-10 разів обома руками в середньому темпі. Завдавати удару в одну, що. Дихання довільне.

В.п. – стійка ноги нарізно, руки назад в замок. 1-2 - нахил вперед, руки якомога більше вгору - видих, 3-4 - В.п. - вдих. 6-8 разів в середньому темпі.

В.п. – 1 - стрибок на обох ногах, руки в сторони, 2 - те ж руки вниз. До 20-30 стрибків, потім перейти на ходьбу на місці, поступово уповільнюючи темп (15-20 сек.) [2, с. 92]

Відвідування наступного заняття дало змогу нас з вчителем диференціювати вправи для юнаків та дівчат та збільшити навантаження.

В подальших заняттях використовувалися вправи за методом колового тренування.

Силві вправи другої половини основної частини уроку гімнастики з учнями 8-го класу:

1 станція («сила ніг»)

Присідання з положення основна стійка руки на поясі.

2 ст. («швидкісно-силова витривалість»)

Стрибки через скакалку.

3 ст. («сила черевного пресу»)

Піднімання зігнутих у колінах ніг з вису на гімнастичній стінці.

4ст. («сила рук»)

Згинання та розгинання рук в упорі лежачи від підлоги(хл.), від гімнастичної лави(дівч.).

5 ст. («сила м'язів спини»)

Лежачи на животі ноги за лаву прогнутись назад.

6 ст. («сила ніг»)

Стійка ноги нарізно лави між ногами руки на поясі. Підняти на лаву та у зворотному напрямку опуститись.

7 ст. («ЗФП»)

Вихідне положення – основна стійка;

1- упор присівши;

2- упор лежачи;

3- упор присівши;

4- в.п.

8 ст. («сила черевного пресу»)

Піднімання тулуба з положення лежачи на спині руки за головою в сід.

9 ст. («сила рук»)

Підтягування у висі (хл.) у висі лежачи (дівч.).

10 ст. («гнучкість»)

Стойка ноги нарізно на ширині плечей руки вгору: 1 - нахилитись торкнутись руками підлоги; 2- в.п. [2, с. 49].

Висновки. Запропоновані та використанні контрольні тести, дали змогу визначити наявний рівень розвитку силових здібностей дітей на початку педагогічного експерименту. У результаті застосування даної методики, яка ґрунтується на оптимізації процесу розвитку сили засобами гімнастики, важливо відмітити покращення емоційного фону, підвищення інтересу до занять фізичними вправами та навіть поява ініціативи у значній кількості дітей до занять у спортивних секціях як у школі так і поза її межами. Проведення експерименту на базі загальноосвітнього навчального закладу дало змогу довести доцільність методики розвитку силових здібностей школярів засобами гімнастики.

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

Література.

1. Гужаловский А. А. Проблема критических периодов онтогенеза в её значении для теории и практики физического воспитания/А. А. Гужаловский // Очерки по теории физической культуры. – М: Физкультура и спорт, 1984. – С. 211–224.
2. Дмитренко Т. И. Теория и методика физического воспитания детей школьного возраста / Дмитренко Т. И. – К.: 1998. – 110 с.
3. Фомин Н. А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 224 с.
4. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: [Навч. посібник. У 2-х томах. – 4-е вид., випр. і доп.] / Худолій О. М. – Харків: «ОВС», 2008. – Т. 1. – 408 с: іл.

АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ

Хомолук Юлія

Науковий керівник: доцент Голяка С.К.

Херсонський державний університет

Постановка проблеми та аналіз останніх досліджень. Середній шкільний вік (від 12-13 до 15-16 років) називають підлітковим, перехідним від дитинства до юності. Цей вік є дуже визначальним в фізичному розвитку дітей. В організмі відбуваються значні перебудови. Характерним для середнього

шкільного віку є загальна перебудова органів і систем, значна інтенсифікація росту і розвитку організму. Фізичний розвиток є важливим показником здоров'я дітей, він визначається сукупністю морфологічних та функціональних властивостей і якостей організму, що характеризують процеси росту та розвитку [1, 2]. Традиційно динаміку розвитку дожини тіла, окружності грудної клітини та маси тіла пов'язували із збільшенням віку дітей та підлітків. Однак, у 30-х роках минулого сторіччя в практику медичного обстеження дітей були введені антропометричні вимірювання, вчені стали помічати, що від десятиліття до десятиліття зріст дітей збільшується, а статеве дозрівання настає у них в більш ранньому віці. Проблема акселерації, або прискореного розвитку, є дуже актуальною для сучасних науковців, педагогів та соціологів. Це явище було зафіксоване та спостерігається протягом останніх 100 років [5].

Проблемі вивчення вікових особливостей фізичного розвитку підлітків присвячено ряд наукових досліджень, зокрема, Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. стверджують, що анатомо-фізіологічні особливості є одним із основних факторів, що визначають рівень здоров'я, розвиток і прояв фізичних здібностей [5].

Мета роботи – оцінити відповідність антропометричних показників сучасних підлітків встановленим віковим нормативам фізичного розвитку.

Виклад основного матеріалу. Коливання середніх показників фізичного розвитку дітей та підлітків пов'язані з процесом акселерації. Акселерації (лат. acceleration – прискорення) – прискорення темпів росту та розвитку дітей і підлітків, а також початок статевого дозрівання в більш ранньому віці в порівнянні з попередніми поколіннями в межах певного проміжку часу. Цей термін, запропонований в 1935 році німецьким вченим Кохом, позначає прискорення ростових процесів, більш раннє дозрівання організму, досягнення до періоду зрілості великих розмірів.

На сьогодні є підстави говорити про біологічну та соціальну акселерацію. Соціальною акселерацією є збільшення об'єму знань та прискорення розумового розвитку сучасних дітей відносно їх однолітків, які жили 50 -70 років і більше тому. Біологічна акселерація торкнулась, перш за все, збільшення показників морфологічного і функціонального розвитку людства [1, 2, 5].

Біологічна акселерація торкнулась, перш за все, збільшення показників морфологічного і функціонального розвитку людства. Наприклад, у наш час діти народжуються з більшою довжиною тіла, ніж у 30-40 роках в середньому на 1,5-2,0 см, та 1-1,5 см, ніж у 70-80-х роках минулого сторіччя. Маса тіла сучасних дітей також наростає значно швидше, це може бути обумовлено збільшенням довжини тіла [2]. Слід відмітити, що підлітковий вік характеризується інтенсивним зростанням всього організму. Дане явище пов'язане зі статевим дозріванням, чим і відрізняється від фізичного розвитку молодших і старших школярів. Довжина тіла підлітків збільшується на 5-8 см на рік, маса - на 4-8 кг; зростає сила м'язів, розвивається серцево-судинна система, завершують розвиток чуттєві і рухові закінчення нервово-м'язового апарата, збільшується обсяг серця і легенів [2].

Причиною сучасної акселерації вважається збільшення рівня сонячної (геліогенної) та земної (літогенної) радіації, що пов'язано з екологічними негараздами, із зменшенням товщини озонового прошарку атмосфери тощо. Серед інших причин акселерації називають урбанізацією населення (перехід до проживання у великих містах з їх високим рівнем інформаційного навантаження на людей); поширення міграційних процесів серед населення (гіпотеза гетерозії), згідно якої збільшується кількість міжнаціональних шлюбів і це позитивно впливає на генофонд людства. Аліментарна та нутривна гіпотези пов'язують процеси акселерації із зміною складу їжі, з розширенням вживання вітамінів, біологічно-активних речовин (стимуляторів, гормонів та ін.). Новітні досягнення у медицині, а також покращення соціально-побутових умов життя та впровадження нових форм виховання і освіти також можуть сприяти процесам акселерації. Розвиток людини після народження, тобто у постнатальний період, проходить через низку етапів, виділення яких має важливе значення для медицини, фізіології, психології та педагогіки [2].

Дослідження фізичного розвитку підлітків проводилося на базі Херсонської спеціалізованої ЗОШ № 52. У обстеженні прийняли участь 25 учнів 7-А (12-13 років) та 26 учнів 9-А(14-15 років).

Методологічну основу нашого дослідження рівня фізичного розвитку підлітків склали таблиці оцінки фізичного розвитку різних авторів за трьома антропометричними показниками (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки). Зокрема ми використали для визначення вікових нормативів фізичного розвитку І.Д. Глазиріна, методу перцентильних таблиць та за допомогою таблиць відповідності маси тіла довжині тіла за Г.Л. Апанасенко [1, 3, 4].

На підставі вивчення індивідуальних показників фізичного розвитку учнів 7-А та 9-А класів, бачимо що середні величини основних ознак фізичного розвитку (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки) закономірно збільшуються з віком дітей. Отримані показники фізичного розвитку дітей середнього шкільного віку були статистично опрацьовані з визначенням гармонійності або дисгармонійності фізичного розвитку.

В результаті проведення антропометричних вимірювань та визначення середньостатистичних даних нами встановлено, що середній зріст хлопців 7-го класу становить 158,0 см (12 років - 154,8 см, 13 років - 161,25), маса тіла - 49,9 кг (12 років - 44,9 кг, 13 років - 54,8 кг), окружність грудної клітки - 78,6 см (12 років - 76,5 см, 13 років - 80,6 см). Середній зріст дівчаток становив 158,7 см (12 років - 158,1 см, 13 років - 159,2 см), маси тіла - 51,2 кг (12 років - 48,6 кг, 13 років - 53,8 кг) та окружності грудної клітки - 80,4 см (12 років - 77,6 см, 13 років - 83,2 см).

Середній показник зросту хлопців 9-го класу становить 174,1 см (відповідно у 14 років - 171,6 см, у 15 років - 176,6 см), маси тіла - 62,5 кг (у 14 років - 59,8 кг, у 15 років - 65,1 кг), окружності грудної клітки - 88,7 см (у 14 років - 83,7 см, у 15 років - 93,7 см). Середній зріст дівчат - 160,8 см (відповідно у 14 років - 159,8 см, у 15 років - 161,8 см), маси тіла - 49,8 кг (у 14 років - 49,5 кг, у 15 років - 50 кг), а окружності грудної клітки - 80,5 см (у 14 років - 80 см, у 15 років - 81 см).

Результати розподілу кількості учнів різних вікових періодів за антропометричними показниками представлені у табл.1.

Таблиця 1

Розподіл учнів за антропометричними показниками фізичного розвитку

Методи оцінки		Групи учнів							
		12-річні		13-річні		14-річні		15-річні	
		Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.	Хл.	Дів.
Методика Глазиріна	нижче середнього	20,83	22,8	0	22,21	12,12	44,44	19,05	50
	середній	37,5	23,21	50	33,33	36,36	33,33	23,8	50
	вище середнього	41,66	52,37	50	44,44	51,51	22,22	57,13	0
Метод перцентилей	0-25%	4,17	0	0	0	0	16,66	4,76	5,54
	25%-75%	48,23	46,23	58,33	63,86	51,53	72,2	42,86	94,46
	75%-100%	47,63	53,73	41,66	36,1	48,46	11,1	52,36	0
Таблиці за Г.Л. Апанасенко	нижче норми	12,5	28,57	0	28,57	9,09	16,66	14,28	50
	норма	37,5	57,14	100	28,57	72,73	66,67	57,14	50
	загроза ожиріння	0	14,26	0	0	0	0	0	0
	ожиріння	50	0	0	42,86	18,18	16,66	28,58	0

Порівнюючи індивідуальні показники фізичного розвитку учнів з центильними таблицями, у нормі за довжиною тіла 4 школярі 7-го класу, та 6 учнів 9-го класу. Перевищує норму зросту 14 підлітків з 7-го класу, та 20 учнів з 9-го класу. Мають недобір лише 3 учні з 7-го класу, та один учень 9-го. У 9-му класі 2 дівчинки знаходяться у області "надто низької величини" (147 см та 148, 5 см) За масою тіла у 9-му класі 5 учнів відповідають нормі 50%, у 7-му лише 3 учні. 18 учнів 7-го та 13 учнів 9-го класу мають масу тіла вище норми. Але у 9-му класі є 2 дівчинки, що мають дуже низьку масу (40,8 кг та 42, 9 кг). За окружністю грудної клітки у нормі знаходиться 5 учнів 9-го класу, та три учні 7-го. Перевищують середньостатистичні дані центильної таблиці 19 учнів 7-го класу, та 17 учнів 9-го. Мають ОГК нижче норми два учні 7-го та 4 учні 9-го класу.

За таблицями оцінки рівня фізичного розвитку хлопців та дівчат 12 - 13 та 14 -15 років за Глазиріним І.Д. маємо такі результати:

1) середні показники довжини тіла мають 11 учнів 7-го класу та 11 учнів 9-го. Нижче середнього 3 дівчинки 9-го класу, 7-го також 2 дівчинки та 1 хлопчик. Мають зріст вище середнього 10 учнів 7-го класу та 12 з 9-го.

2) середні показники маси тіла мають 7-ми учнів 7-го класу та 7 учнів 9-го класу. Занизьку масу мають 6 школярів з 7-го класу, та 10 учнів з 9-го. Вище середнього за показником маси тіла мають 12 учнів з 7-го класу та 9 учнів 9-го класу.

3) середні показники окружності грудної клітки мають по 8 школярів з 7-го та 9-го класів. Нижче середнього показника у 5-ти семикласників та у 6-ти дев'ятикласників. Вище середнього показник окружності грудної клітки характерний 12-ти учням, як 7-го, так і у 12 учням 9-го класу.

Порівнюючи відповідність маси тіла довжині за таблицями Г.Л. Апанасенко, ми бачимо що у 7-му класі 10 учнів мають нормальну масу тіла відносно їх зросту, 5-ти семикласників відмічаємо масу тіла відносно зросту нижче встановленої норми, 7 учнів вже мають ступінь ожиріння, і в одного учня є загроза ожирінню. У 9-му класі: 16 учнів мають нормальну масу тіла відносно їх показника зросту, чотирьом учням характерна маса тіла відносно їх зросту нижче встановленої норми і трьом учням характерне ожиріння.

З результатів перевірки стану фізичного розвитку підлітків 7-А та 9-А класів ми можемо зробити заключення, що в учнів даних класів у цілому спостерігається дисгармонійність фізичного розвитку з вираженими процесами акселерації.

Висновки. В результаті проведеного нами визначення рівня фізичного розвитку учнів 7-го та 9-го класів встановлено, що більшість учнів даного класу мають вище середнього рівень фізичного розвитку і що для більш гармонійного фізичного розвитку підлітків в їх режим дня необхідно включати заняття фізичними вправами, особливо це стосується підлітків, які трохи відстають в фізичному розвитку або мають зайву вагу.

Література.

1. Арєф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навч. посіб. / В. Г. Арєф'єв, Г. А.Єдинак. – 3-є вид. перероб. і доповн. – Кам'янець-Подільський: ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (физиология развития ребенка)/М.М. Безруких, В.Д.Сонькин, Д.А.Фарбер. – М.: Академа, 2003. – 415 с.
3. Глазирін І.Д. Основи диференційованого фізичного виховання. /І.Д. Глазирін. – Черкаси: «Відлуння-Плюс», 2003. – 352 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. / Т.Ю.Круцевич, М.І.Воробйов, Г.В.Безверхня. – К.: Олімпійська література, 2011. – 224 с.
5. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология и школьная гигиена. / А.Г.Хрипкова, Д.А.Фарбер, М.В.Антропова. – М.: Просвещение, 1991. – 287 с.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Шлінка Єлизавета

Науковий керівник : викладач Третьяков .О.О.

Херсонський державний університет

Актуальність. 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 діб 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 швидко-силових дій.

Як стверджує А. В. Беляєв, більшість технічних прийомів у волейболі вимагають прояву «вибухової» сили. Тому, спеціальна силова підготовка волейболістів повинна бути спрямована поперед все на розвиток швидко-силових якостей спортсменів. Для виконання передачі двома руками зверху необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі - сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару - комплексний розвиток «вибухової» сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Характер засобів, які застосовуються для розвитку та удосконалення цих рухів, повинен відповідати специфіці прояву м'язових зусиль (метання, ударні рухи, стрибки, кидки і ін.)

Завдання дослідження: визначити рівень розвитку швидко-силових якостей у дівчат, що займаються волейболом; розробити методику розвитку швидко-силових якостей у юних волейболістів та перевірити ефективність застосування.

Організація дослідження. Практична частина роботи виконувалась у період з 15 жовтня по 10 березня 2017 року у Львівській ЗОШ I-III ступенів, селища Львова, Бериславського району, Херсонської області.

Дослідження особливостей розвитку швидко-силових якостей проводилося в експериментальній групі учнів 13-14 років, які займаються за певною методикою, та в контрольній групі учнів 8 класів, які не займаються за методикою розвитку швидко-силових якостей. Час проведення тестів, характер відпочинку між спробами були однаковими для всіх випробовуваних.

Результати дослідження. На початку нашого дослідження ми визначили рівень розвитку досліджуваних якостей у юних волейболістів.

В експериментальній групі можна відзначити, що в стрибку з місця відсутній низький рівень. За тестом метання набивного м'яча виявився низький рівень розвитку швидко-силових якостей. З стрибком у висоту високих та достатніх показників не встановлено. Тому у цій вправі 2 дівчини показали середній та 3 дівчини низький рівень.

Якщо поглянути на **контрольну** групу можна побачити, що в стрибку з місця присутні усі рівні розвитку досліджуваних якостей.

За тестовим випробуванням метання набивного м'яча середній рівень показали всього 1 спортсмен, інші показники мали низький рівень.

Майже незмінною ситуацією є стрибок у висоту - високі та достатні показники відсутні. Встановлено, що 3 дівчини показали середній рівень і 2 дівчини низький.

Після дослідження вихідного рівня розвитку швидко-силових якостей у юних волейболісток ми розробили та впровадили комплекс вправ, які були впроваджені у тренувальний процес експериментальної групи спортсменок та направлені на розвиток досліджуваних якостей.

Результати нашого експерименту можна побачити на рисунку 1.

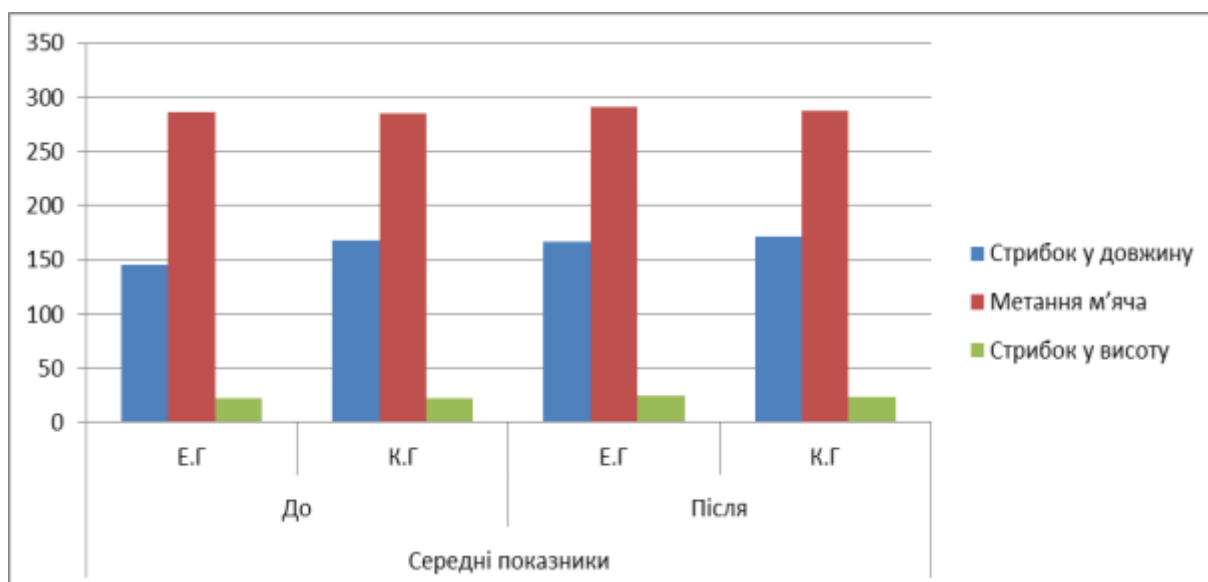


Рисунок 1. Результати середніх показників швидко – силових якостей юних волейболістів до та після дослідження

Висновок. Підсумовуючи отримані в ході дослідження результати можна зазначити, що в експериментальній групі результати значно змінилися порівняно з контрольною групою. Експериментальна група у стрибку в довжину покращила свій результат на 12 см на відміну від контрольної, її результат 4 см.

За результатами представленими на рисунку 1, також можна побачити зміни у метанні м'яча: експериментальна група підвищила свій результат на 4 см, контрольна на 2 см.

Результати стрибка у висоту показують, що знову ж таки результат покращився. На відміну від контрольної групи, експериментальна група підвищилась свій результат на 3 см, контрольна – на 1 см.

Порівняльний аналіз результатів тестування в обох групах спортсменів після впровадження розробленої методики виявив ефективність її застосування. Тому ми порадили тренеру використовувати нашу методику у тренувальному процесі юних волейболісток.

Література.

1. Ареф'єв В.Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту): Навчальний посібник для студентів навчальних закладів II-IV рівнів акредитації / В.Г. Ареф'єв, А.Г. Єдинак. – Кам'янець - Подільський: Абетка – Нова, 2001. – 384 с.
2. Беляев А. В. Волейбол. / А. В. Беляев. – М.: Физкультура, образование и наука, 2000. – 368 с
3. Гордон С. М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие / С. М. Гордон. – М. : Физическая культура, 2008. – 256 с.
4. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов. 2-е изд. — М.: ИЦ Академия, 2004. — 520 с.

5. Круцевич Т. Оцінка як один із факторів підвищення мотивації учнів до фізичної активності / Т. Круцевич //Фізичне виховання в школі, 1999. - № 1. – С. 47.

ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НА КАРІЄС СЕРЕД УЧНІВ ВІКОМ 11-12 РОКІВ

Шубіна Наталія

Наукові керівники: Козуб Н. М., Бурлака Л. І.

*Херсонський Центр дитячої та юнацької творчості, Херсонська
загальноосвітня школи I-III ступенів № 46.*

Актуальність. Карієс - найпоширеніше захворювання зубів сучасної людини, і якщо вірити прогнозам учених, його популярність в майбутньому тільки ростиме. Так, вже через 100 років практично кожен житель планети Земля зіткнеться з цим захворюванням У зв'язку з такою епідеміологічною ситуацією актуальною є проблема попередження карієсу зубів[1].

Метою роботи є дослідження захворювання на карієс серед школярів, пошук профілактичних дій щодо запобігання цього захворювання та привернення уваги підлітків до стану своїх зубів

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела щодо впливу харчування на якість зубної емалі, причин захворюваності та профілактики карієсу.

2. Провести аналіз захворюваності школярів віком 11-12 років на карієс

3. Запропонувати засоби профілактики карієсу Для вирішення наступних завдань ми використовували наступні методи дослідження: аналіз літературних джерел, аналіз медичних карт, статистична обробка результатів. Аналіз медичних карт проводився для визначення поширеності карієсу та інтенсивності каріозного ураження[2, 3].

Результати дослідження. В Херсонській дитячій стоматологічній лікарні були оброблені медичні картки 101 учня ЗОШ № 46. Показники медичних карток оброблялися з відома медичних працівників закладу та за їх допомогою. Аналіз результату такого обстеження представлено у таблиці 1.

Таблиця 1

Результати за 2015-2016 навчальні роки:

Клас	Обстежувані	Здорових	Уражених	Поширеність карієсу
6-А	25	16	9	36%
6-Б	24	12	12	50%
6-В	27	13	14	48,1%
6-Г	25	14	11	44%
Всього:	101	55	46	45,5%

Поширеність карієсу у 2015-2016 навчальних роках серед підлітків склала 45,5%, що за медичними критеріями оцінки поширеності відноситься до середньої ураженості.

Таблиця 2

Результати за 2016-2017 навчальні роки:

Клас	Обстежені	Здорових	Уражених	Поширеність карієсу %
7-А	24	13	11	46%
7-Б	22	10	12	56%
7-В	27	11	16	59%
7-Г	24	12	12	50%
Всього:	97	46	51	53%

У жовтні 2016 стоматологічне обстеження 97 дітей проводилося у школі. За результатами цього обстеження нами складено наступна таблиця 2.

Порівнюючи результати двох років обстеження ми виявили, що кількість дітей з ураження захворювання на карієс зросла с 45,5% до 53%, ще у 9 дітей з'явилися пошкодженні зуби на карієс.(рис.1)

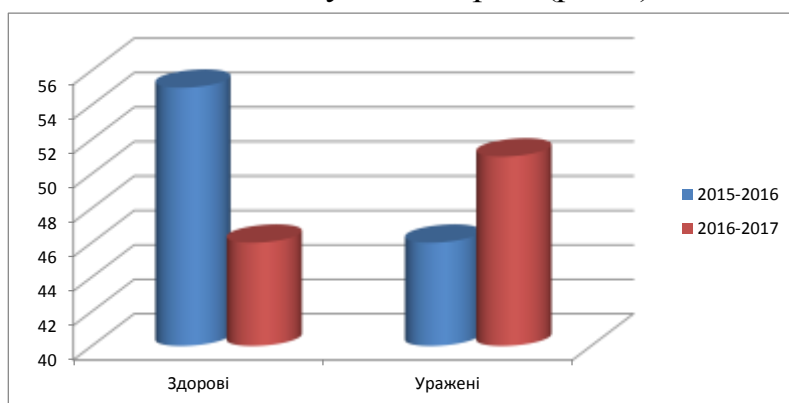


Рисунок 1. Поширеність карієсу серед учнів 11-12 років впродовж 2 років.

Аналіз захворювання на карієс за показниками каріозних пломбувальних видалених зубів (КПВ). Динаміка індексу КПВ є об'єктивним показником активності каріозного процесу, причому індекс може тільки збільшуватися.

Аналіз КПВ дітей за два роки представлено у таблиці 3.

Таблиця 3

Аналіз КПВ дітей за два роки

Клас	Індекс КПВ 2015 – 2016 н. р.	Клас	Індекс КПУ 2016 – 2017 н. р.
6-А	2,2	7-А	2,5
6-Б	2,1	7-Б	2
6-В	3,4	7-В	3,6
6-Г	2,2	7-Г	2,3
Всього:	2,6	Всього:	2,8

Результати обстеження показали, що середні показники КПВ склали у 2015-2016 н.р. - 2,6, у 2016-2017 н.р. – 2,8. (рис. 2).

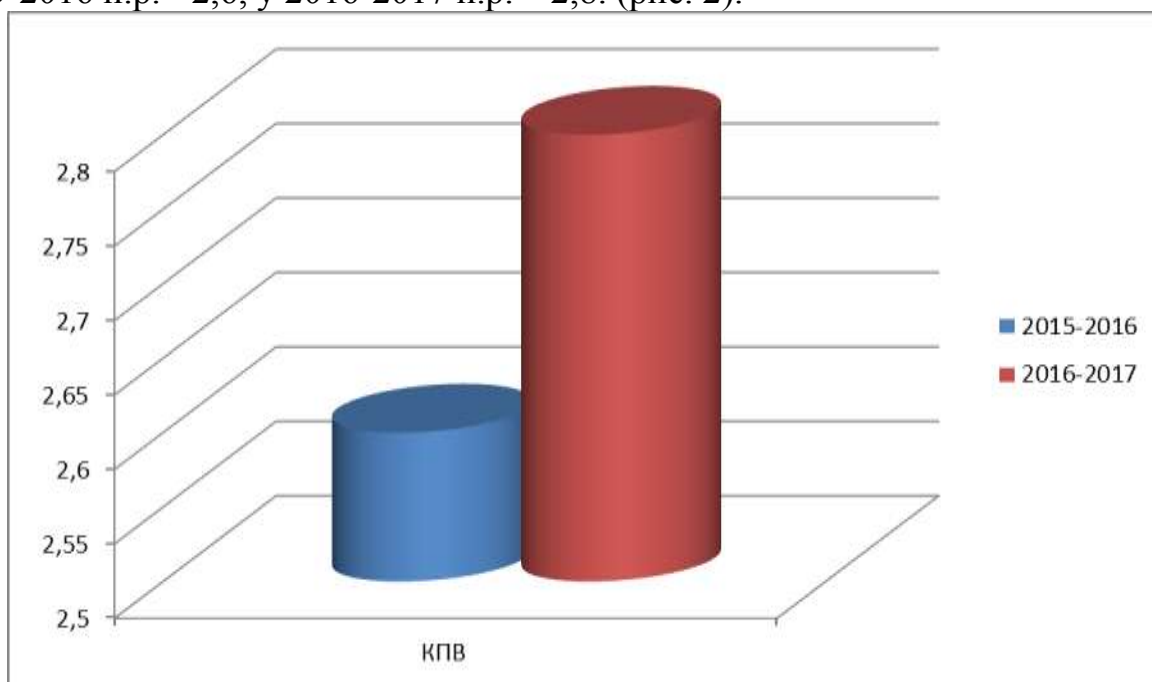


Рисунок 2. Показники КПВ

За медичними критеріями оцінки КПВ індекс у 2015-2016 н.р. до низької інтенсивності, а у 2016-2017 н.р. до середньої.

За результатами обстеження за зубною формулою найчастіше схилені до захворювання на карієс малі кореневі, які склали 65%.

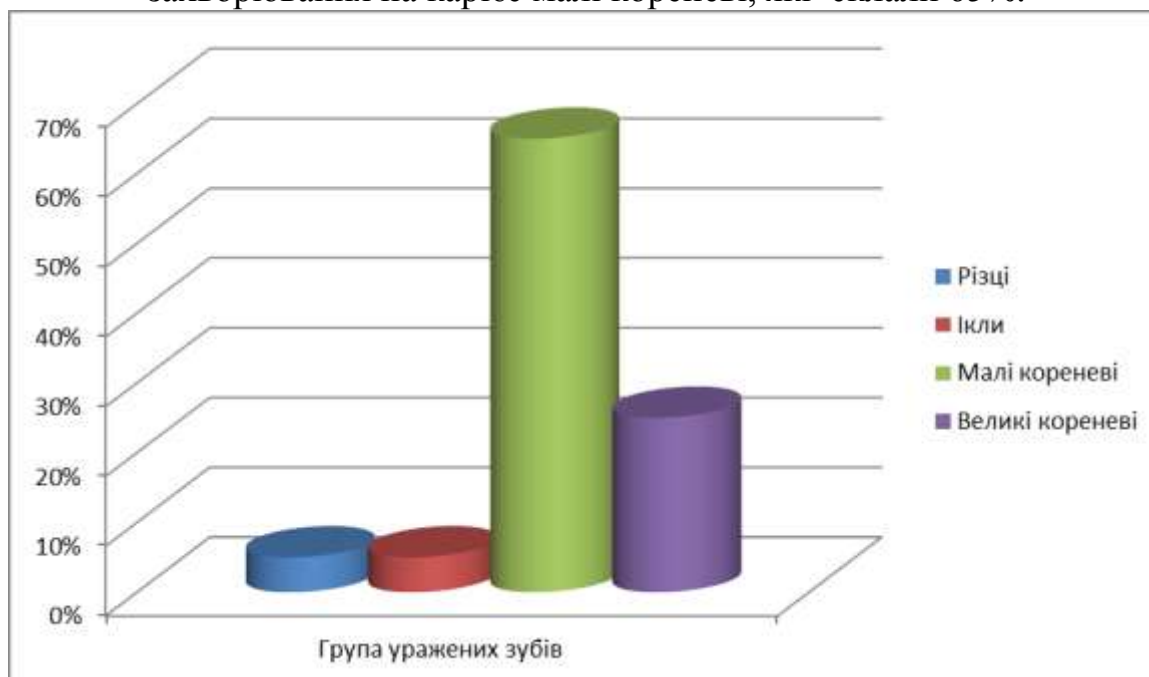


Рисунок 3. Ураженість різних типів зубів

Виходячи з аналізу літературних джерел це перші постійні зуби, які з'являються у 6 років, у дитини, яка не має свідомого ставлення до гігієни зубів,

тим паче до раціонального харчування, тому обов'язок батьків зберегти здоровими зуби своїх дітей[4].

Рекомендації щодо профілактики карієсу серед підлітків.

1. Гігієна порожнини рота:

- полоскати рот або чистити зуби після кожного прийому багаті вуглеводами їжі для зняття зубного нальоту
- використовувати натуральні зубні пасти, які не пошкоджують емаль зубів
- зубна щітка повинна бути середньої жорсткості, добре знімати зубний наліт та не пошкоджувати ясен
- правильна чистка зубів добре їх очищує від нальоту та масажує ясен

2. Раціональне харчування забезпечує:

- надходження до організму вітамінів групи В, А, Д, С, також вітамінів Е, К, РР
- потрібну кількість мікроелементів - кальцію, фосфору, фтору і вітаміну D, який допомагає засвоюватися цим мінеральним солям.
- вживання достатньої кількості білкових продуктів
- обмеження прийому вуглеводів
- прийом жорсткої їжі для масажу і очищення зубів

3. Здоровий спосіб життя загартовує організм в цілому, підвищує імунітет, протистоїть стресовим факторам

4. Слід не рідше за 1 раз в рік відвідувати стоматолога.

5. Найуразливіші перед карієсом із-за особливостей харчування наступні групи людей :

- діти і підлітки - їх зубна емаль дуже тонка і чутлива, крім того, усі діти люблять солодке і ще не розуміють важливість правильного харчування для здоров'я зубів.

- літні люди або ті, хто страждає хронічними захворюваннями, в солідному віці і при деяких хворобах, наприклад, шлунково-кишкового тракту, багато поживних речовин не засвоюються і зуби починають руйнуватися. Допомогти може прийом вітамінів і мінералів;

- вегетаріанці і вегани - відмовившись від тваринної їжі, вони не отримують не лише незамінних амінокислот, але і багатьох життєво важливих, у тому числі і для здоров'я зубів, мікроелементів;- прибічники жорстких дієт і різних систем живлення (роздільне, сирієдіння і так далі) - в цьому випадку організм також може страждати від недолику потрібних речовин. Люди, що сидять на будь-якій дієті, повинні обов'язково приймати вітаміни.

Висновки.

1. У початковій стадії розвитку карієс характеризується осередковою демінералізацією неорганічної частини емалі і руйнуванням її органічного матриксу.

2. За результатами двох років дослідження кількість дітей з ураження захворювання на карієс зросла з 45,5% до 53%, ще у 9 дітей з'явилися

пошкодженні зуби на карієс, що відноситься до середньої поширеності карієсу серед підлітків

3. За показником каріозних пломбувальних видалених зубів(КПВ), результати обстеження показали, що середні показники КПВ зросли з 2,6 у 2015-2016 н.р. до – 2,8 у 2016-2017 н.р. За медичними критеріями оцінки КПВ індекс у 2015-2016 н.р. до низької інтенсивності, а у 2016-2017 н.р. до середньої.

4. За результатами обстеження за зубною формулою найчастіше схилені до захворювання на карієс малі кореневі, які склали 65%.

5. Раціональне харчування, гігієна, здоровий спосіб життя впливають на якість емалі та стан зубів, забезпечують їх цілісність та попереджує карієс.

6. У школярів необхідно виховувати свідоме ставлення до гігієни ротової порожнини

Література.

1. Терапевтична стоматологія . Підручник / Е . В. Боровський, В. С. Іванов, Ю. М. Максимовський, Л.Н. Максимовська. – М.: Медицина, 2001. - 736 с.

2. Стоматологія дитячого віку Т. Ф. Виноградова, О. П. Максимова , В. В. Рогінський та ін .; Під. ред. Т.Ф. Виноградової . - М.: Медицина, 1987. 528 с

3. Практична терапевтична стоматологія : Навчальний посібник / А.І.Ніколаєв, Л.М.Цепов . - 7 -е вид. - М. : МЕДпресс- інформ , 2007. - 928с .

4. Довідник по стоматології / Під ред. В. М. Безрукова.- М. : Медицина, 1998.- 656с.

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ

Шульга Катерина

Науковий керівник: викладач Мінжоріна І.Л.

Криворізький державний педагогічний університет

Постановка проблеми. Формування здорового способу життя у молодших школярів є важливим завданням не тільки самої нації, а й кожного з нас, особливо дітей, які складають національну еліту нашої держави. Відомо, що загальнолюдська 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'я зберігаючої 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 позакласної 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 захворювань, функціональним відхиленням, шкідливим звичкам, психопрофілактики емоційних зривів, стресів та депресивних станів; здійснення активної роботи і організації інтерактивних форм навчання підлітків і молоді здоровому способу життя [1, с. 58].

Мета дослідження. Визначити шляхи формування мотивації до занять фізичною культурою та спортом у студентів.

Результати досліджень та їх обговорення. За декілька попередніх років за умови соціально-економічних причин стан здоров'я середньостатистичного українця помітно погіршився, особливо це торкнулося молоді. Незважаючи на те що в нашому фізичному вихованні приділяється досить важлива роль у той же час збільшується дія шкільних факторів, які негативно впливають на стан здоров'я студентів і з'являються нові, зв'язані зі зміною звичного 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, яка ще не сформувалася, 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", у якій взяли участь 150 осіб.

При вивченні питання «Що заважає, вести студентам здоровий спосіб життя(ЗСЖ)» були визначені наступні данні: 8% не встигають повноцінно організувати початок свого робочого дня (зробити зарядку, поспідати, без поспіху добратися до місця навчання); 7% вважають за необхідне створити в університеті мережу дешевих пунктів харчування; 20% вважають що їх добовий режим потрібно врегулювати за рахунок рівномірного розподілу навчального навантаження протягом усього навчального року; 17% вимагають створити нормальні умови для дотримання особистої гігієни в місцях проживання й занять фізичними навантаженнями; 13% - для дотримання здоровішого способу життя не мають матеріального забезпечення, а 25%, мало вільного часу (Рис.1).

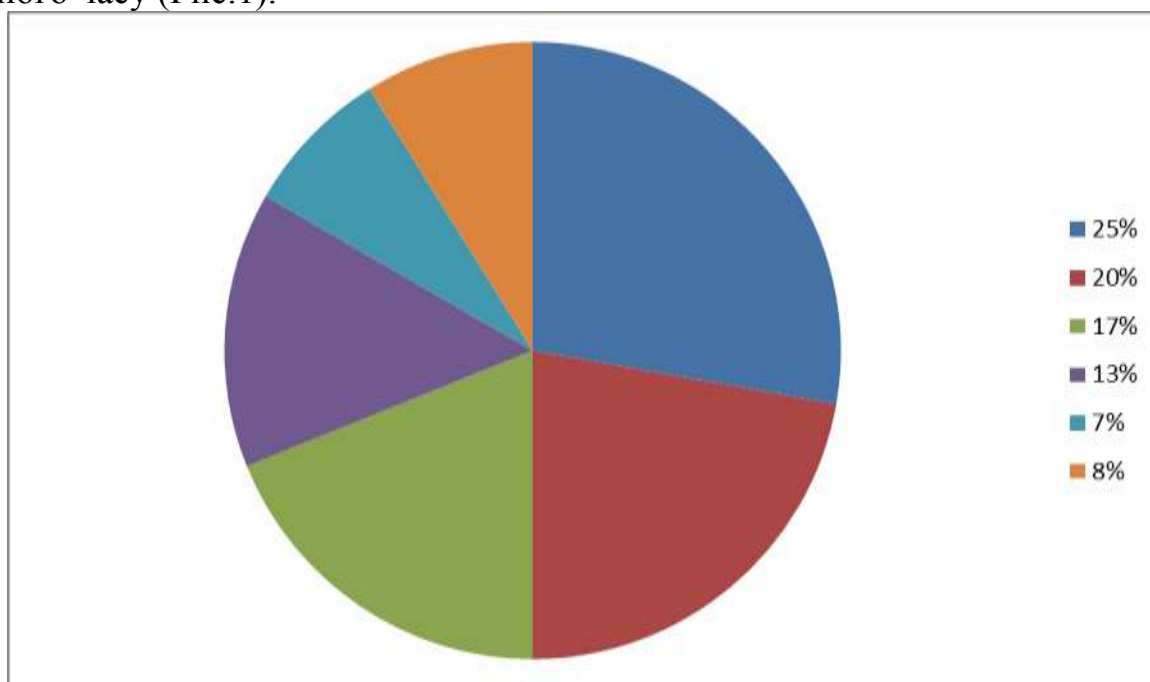


Рисунок 1. Негативні фактори ЗСЖ

Отже, студенти мають усвідомити власну відповідальність за здоровий спосіб 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 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 про здоров'язберігаючу та здоров'ятворчу діяльність.

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).

ВИЗНАЧЕННЯ ПОСТАВИ ПІДЛІТКІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ

Яроцька Дар'я

Наукові керівники: Коршун Р. О., Козуб Н. М.

МАН ХЦДЮТ, Херсонська загальноосвітня школа I–III ступенів № 26

Актуальність дослідження. Масовий характер порушень постави та викривлень хребта - одна з найбільших проблем сучасного суспільства. За даними багатьох вчених 54% дітей поступають у перший клас з функціональними порушеннями постави, а до кінця кожного навчального року в класі з'являється ще 10% учнів з порушеннями постави в зв'язку з тим, що учні перебувають до 43% навчального часу в несприятливих позах. До 9-11 класу мінімум 60% учнів мають викривлення постави та деформації хребта. Крім косметичного дефекту, наслідком якого часто буває (особливо у дівчат) зниження самооцінки та комплекс неповноцінності, викривлення хребта

негативно відбивається на функціях внутрішніх органів, серцево-судинної, дихальної та травної системи. Захворювання, пов'язані з викривленням хребта, значно понижують рівень працездатності, розпочинаючи з підліткового віку [1].

Метою дослідження є визначення постави підлітків, оцінка власної постави та свідоме ставлення до значення постави у здоров'ї організму людини.

Завдання дослідження:

- З літературних джерел проаналізувати якісні характеристики постави та її порушень
- Дослідити стан постави учнів віком 12-13 років за візуальною оцінкою та функціональним тестуванням.
- Розробити комплексну оцінку власної постави.

Виходячи із завдань нашого дослідження, нами були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, візуальний та функціональний методи оцінки постави.

Практичне значення. Навчити школярів свідомо ставитися до стану своєї постави та діагностувати її рані порушення. Науково обґрунтовано необхідність застосування серед підлітків різних заходів з профілактики захворювань та порушення постави, запропонувати через парламент школи в рамках здорового способу життя ввести аналіз своєї постави серед учнів середньої школи.

Результати дослідження. Аналіз візуальної оцінки постави учнів. До дослідження якості постави було залучено 26 учнів віком 12-13 років. За візуальною оцінкою постави сагітальної площини порушень не було зареєстровано у 54% (Рис. 1).

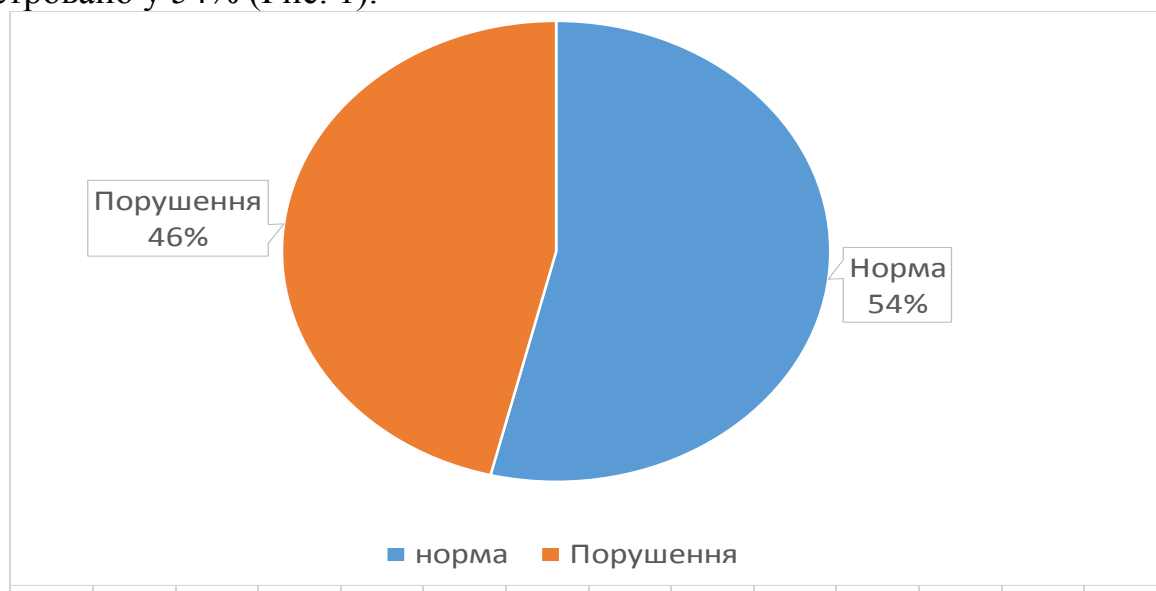


Рисунок 1. Графік підлітків з порушеннями та без них

Оцінка постави в фронтальній площині виявила наступні порушення. У 12% плечова лінія була однаковою з правої та лівої сторони, у 88% ліве чи праве плече було вище чи нижче один від одного (Рис. 2)

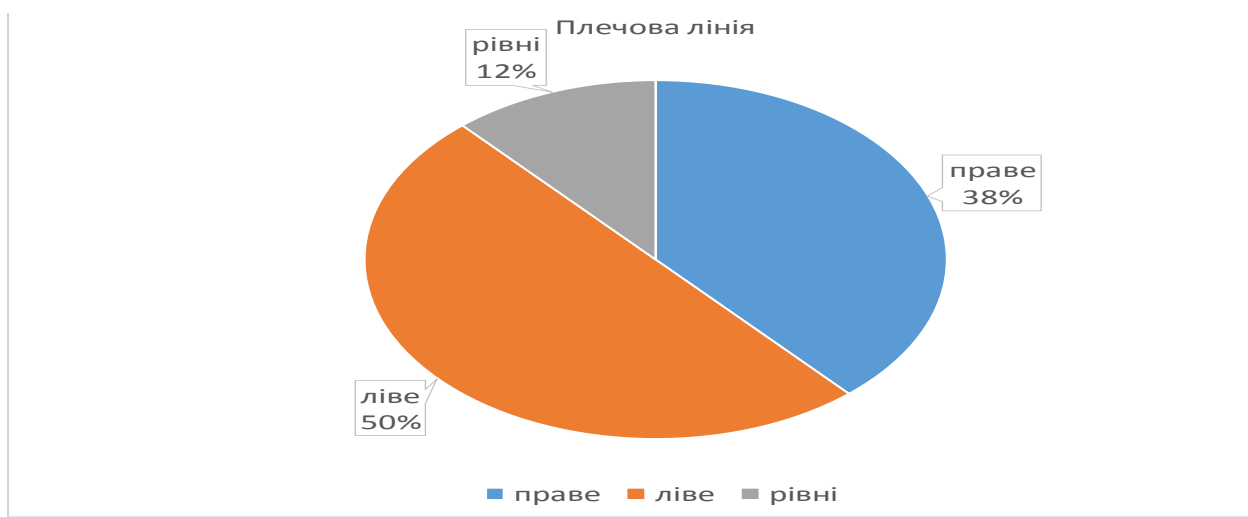


Рисунок 2. Оцінка плечової лінії

Що стосується трикутників талії, то однакові були зареєстровані у 19%, більший правий чи лівий – у 21% (Рис. 3).

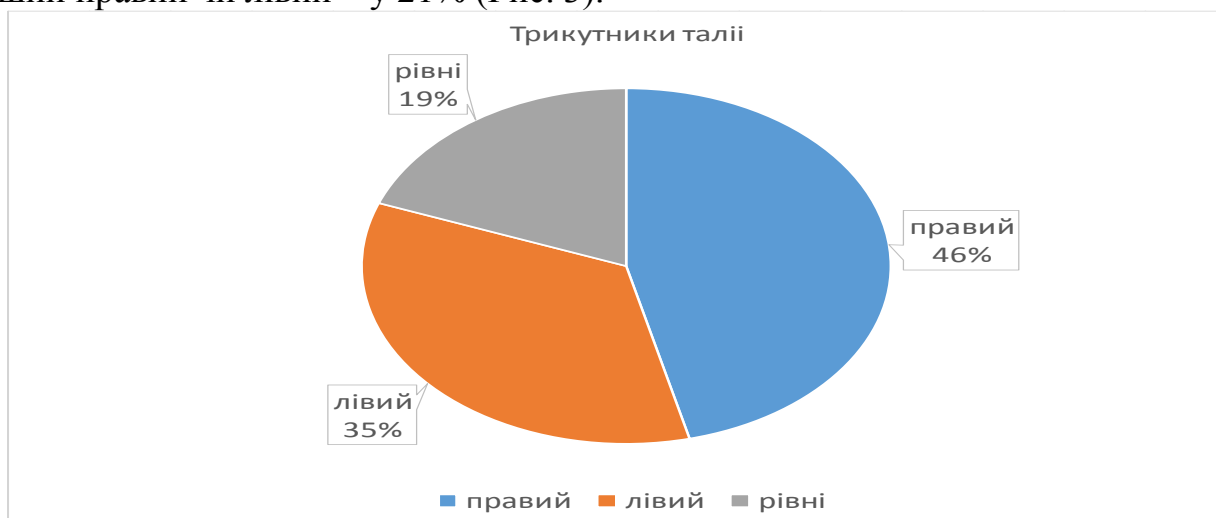


Рисунок 3. Оцінка трикутників талії

Розташування нижнього краю лопаток на одному рівні було виявлено у 24%, на різній відстані – у 76% (Рис.4).

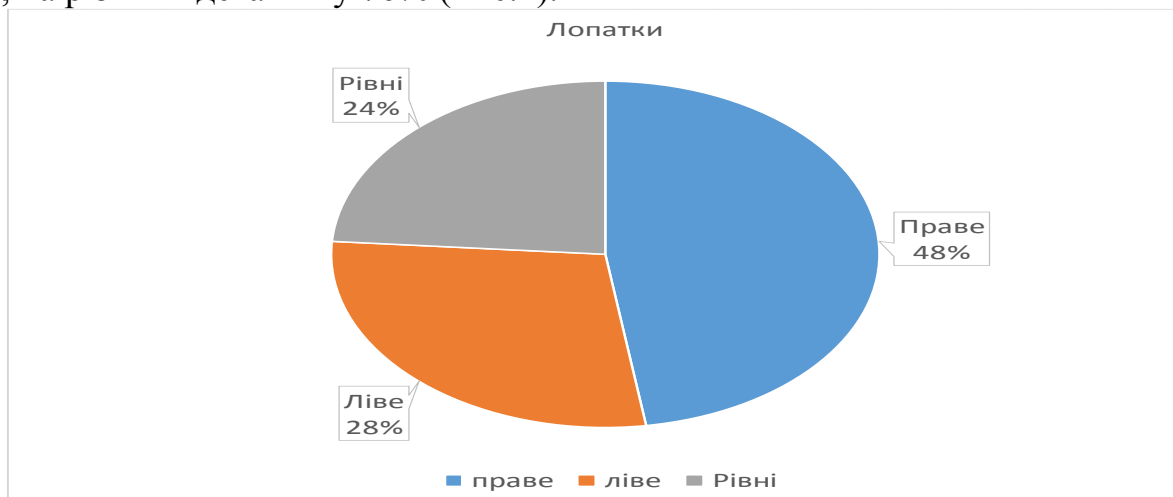


Рисунок 4. Оцінка лопаток

За всіма трьома показниками візуальної і фронтальної оцінки постави не було порушень у 5% (Рис 5). З одним порушенням - 9% відсотків, з двома- 27%, з трьома 59%.



Рисунок 5. Порушення постави за трьома показниками

Функціональна оцінка постави. Ми визначали силу м'язового корсету підлітків. За показниками силової витривалості м'язів виправляючи тулуб ми отримали такі дані: більше 100 с утримували свій тулуб в положенні лежачи на животі і піднявши тулуб 22%, в проміжку 60-90 с -26 %, менше 60 -52 % (Рис.6).



Рисунок 6. Силова витривалість м'язів виправляючих тулуб

Сила м'язів живота в положенні лежачи на спині і піднявши тулуб більше 40 с скала у 96%, в інтервалі від 40 до 20 с 4% і менше 20 с у 0% (Рис. 7).

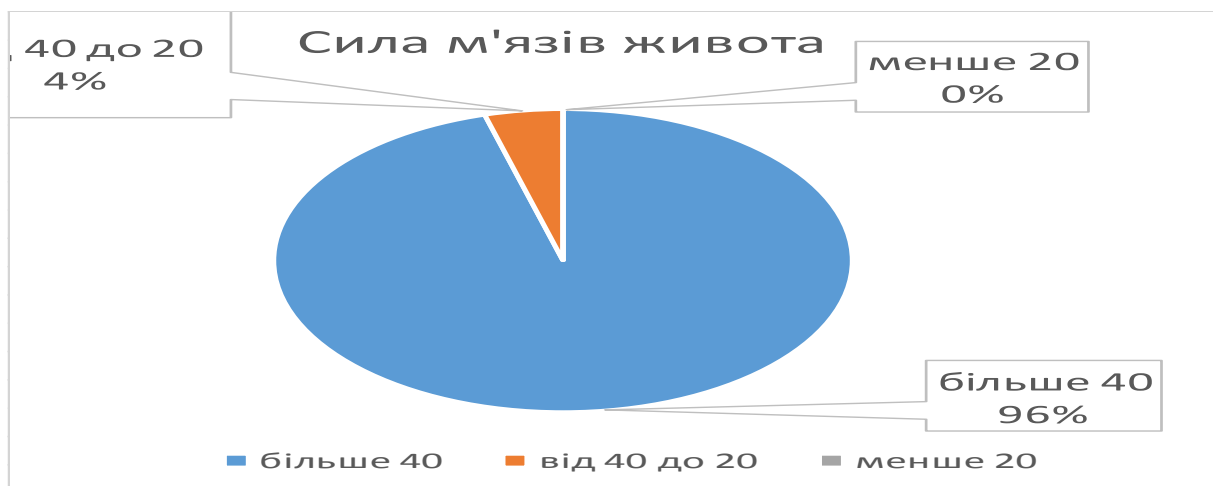


Рисунок 7. Сила м'язів живота в положенні лежачи на спині і піднявши тулуб

Визначення функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи.

Проба Штанге більше 40-50с була зареєстровано у 53 % учнів, в діапазоні 45-30 у 10%, менше 30 у 37% учнів (Рис 8).

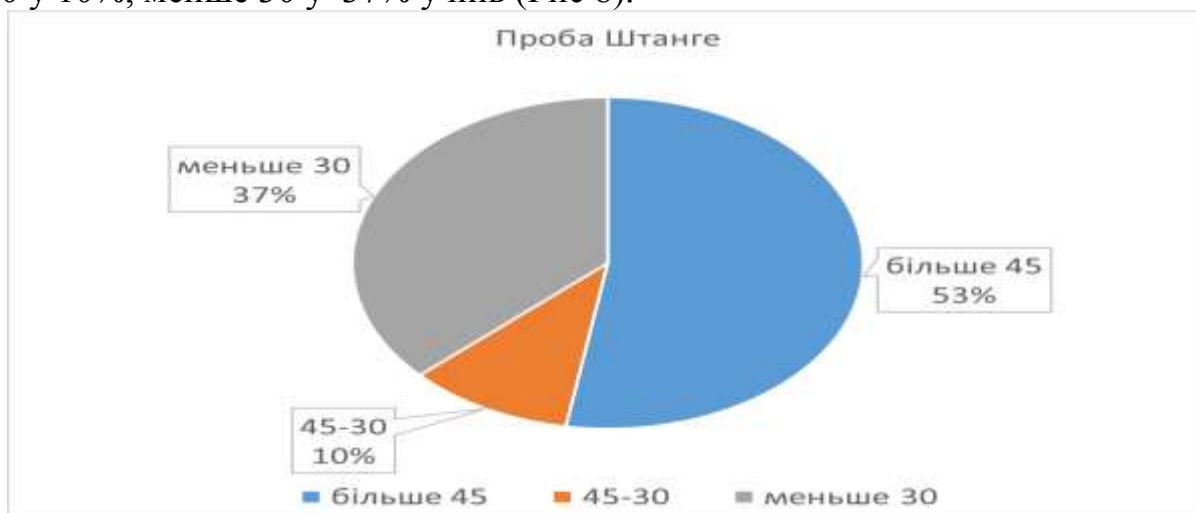


Рисунок 8. Проба Штанге

Проба Генче більше 20 с було зареєстровано у 100%, в діапазоні від 20 до 10 с. та менше 10 с у жодного з учнів.

Круглий стіл «Хребет – ключ до здоров'я» та заходи валеологічної освіти з питань профілактики порушень опорно-рухового апарату

Мета круглого столу була донести до учнів результати дослідження: оцінки постави та її порушень, а також показати наскільки для людини є важливою правильна постава, і що за станом здоров'я спини потрібно слідкувати з раннього віку. Інакше, в дорослому віці це може викликати безліч різних захворювань: сколіоз, порушення кровообігу і дихання, остеохондроз, появу горба, постійний сильний біль в спині і шийі, вегето-судинна дистонія, зниження зору та слуху, хронічна втома тощо.

Після впровадження валеологічної освіти нами буде запропоновано розроблена пам'ятка самооцінки власної постави, також запропонована ранкова

гімнастика для покращення постави, збільшення сили м'язового корсету грудної клітки та загальних показників здоров'я.

Висновки. Сутність і завдання валеолого-гігієнічної освіти полягає у формуванні здорового способу життя і характеризується високим рівнем культури поведінки щодо власного здоров'я.

Постава визначається фізіологічними вигинами хребта, положенням голови відносно тулуба, положенням плечей та лопаток, положенням тазу, величиною «трикутників талії», однаковою довжиною нижніх кінцівок і положенням стоп. При функціональних порушеннях постави м'язи тулуба ослаблені, тому прийняти правильну осанку дитина може лише ненадовго, з часом це призводить до розвитку сколіозу та остеохондрозу.

За всіма показниками візуальної і фронтальної оцінки постави не було порушень у 5% учнів. З одним порушенням - 9% відсотків, з двома - 27%, з трьома 59%.

Добрі показники сили м'язів спини мають 22% учнів (більше 100 с) середні показники – 26% (в проміжку 60-90 с), низькі – 52% (менше 60с).

Сила м'язів черевного пресу у 96% була на високому рівні, у 4% - на середньому, низький рівень відсутній.

Дихальна проба Штанге більше 40-50 с була зареєстровано у 53 % учнів, в діапазоні 45-30 у 10%, менше 30 у 37% учнів.

Проба Генче у всіх учнів була вищою за 20 с.

Література.

1. Бевзюк В.В. Исследование физического развития состояния опорно-двигательного аппарата и соматического здоровья детей и подростков. – Методическое пособие. - Херсон: ХДУ, - 2005. - 39 с.
2. Голяка С.К., Галицька Н.Є., Микитас М.В. Профілактика порушень постави у школярів. Методичні рекомендації для вчителів та учнів загальноосвітніх навчальних закладів. – Херсон: ХДУ, 2013. - 68с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді [Текст] : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

ЗМІСТ

ВІДОМОСТІ ПРО АВТОРІВ.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА СПОРТУ.....	5
Балковий Ігор ФОРМИ ТА МЕТОДИ ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАННЯ ФУТБОЛУ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	5
Буран Вікторія ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ЧЕРЛІДИНГОМ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ТА ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ПІДЛІТКІВ.....	7
Воловчик Олександра ЗАГАЛЬНІ ПОЛОЖЕННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ВЕСЛУВАЛЬНИЦЬ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	11
Городинський Владислав МІНІ-ТЕНІС У ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ТЕНІСІСТІВ.....	14
Ектова Тетяна ЗНАЧЕННЯ МОТИВАЦІЇ В ПІДВИЩЕННІ ЕФЕКТИВНОСТІ СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	19
Захаров Андрій ПРОБЛЕМИ ВЕСЛУВАЛЬНОГО СПОРТУ В УКРАЇНІ.....	22
Конарев Євгеній ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ.....	25
Кузнецов Олексій СИЛОВА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ГИРЬОВИКІВ.....	32
Любашенко Діана ОЦІНКА ВЛАСТИВОСТЕЙ ТЕМПЕРАМЕНТУ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	36
Любонько Євген ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ НА РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНАКІВ.....	39
Меньшикова Н. КЛАСИФІКАЦІЯ ТЕХНІЧНИХ ПРИЙОМІВ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	44
Олійник Віктор ТЕХНІКО-ТАКТИЧНІ ДІЇ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ФРАНЦІЇ ТА ПОРТУГАЛІЇ НА ЧЕМПІОНАТІ ЄВРОПИ 2016.....	47
Перун Артемій ОСНОВНІ ТЕХНІЧНІ АСПЕКТИ ГРИ В СКВОШІ.....	51
Попович Тетяна ОЦІНКА РІВНЯ УПЕВНЕНОСТІ ГАНДБОЛІСТОК.....	56
Просторов Николай ПРОБЛЕМИ ДОПИНГА В СПОРТЕ.....	59
Решотка Наталія ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВОЛЕЙБОЛІСТОК.....	64

Савченко-Марущак Марина МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ ФОРМУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНОГО СТИЛЮ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЮНИХ КАРАТИСТІВ.....	67
Новокшанова Аліна ВЛАСТИВОСТІ ТЕМПЕРАМЕНТУ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН ЮНИХ ГІМНАСТОК.....	72
РОЗДІЛ 2. ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ, ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ, РЕКРЕАЦІЯ РІЗНИХ ВЕРСТВ НАСЕЛЕННЯ.....	76
Барабаш Ірина ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ОСІБ З ПЛЕЧЕЛОПАТКОВИМ ПЕРІАРТРИТОМ.....	76
Коц Анна ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАЛЕЖНОСТІ СТАНУ ВОЛОССЯ ВІД СОМАТОМЕТРИЧНИХ ТА МЕТАБОЛІЧНИХ ХАРАКТЕРИСТИК СТУДЕНТІВ.....	80
Нагель Раїса НАВЧАННЯ ТЕХНІЧНИМ ПРИЙОМАМ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ РУХЛИВИХ ІГОР.....	85
Останін Владислав ВИЗНАЧЕННЯ ВПЛИВУ ГІМНАСТИКИ О. СТРЕЛЬНИКОВОЇ НА ОЦІНКУ ЗОВНІШНЬОГО ДИХАННЯ ТА ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ ВІКОМ 14-15 РОКІВ.....	90
Слободянюк Ольга РОЛЬ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ЖИТТІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ.....	95
Тесля Марина МЕТОДИКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ УЧНІВ 8-Х КЛАСІВ НА УРОКАХ ГІМНАСТИКИ.....	98
Хомолюк Юлія АНТРОПОМЕТРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНИХ ПІДЛІТКІВ.....	102
Шлінка Єлизавета РОЗВИТОК ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ.....	106
Шубіна Наталія ДОСЛІДЖЕННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НА КАРІЄС СЕРЕД УЧНІВ ВІКОМ 11-12 РОКІВ.....	109
Шульга Катерина ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У СТУДЕНТІВ.....	113
Яроцька Дар`я ВИЗНАЧЕННЯ ПОСТАВИ ПІДЛІТКІВ ВІКОМ 12-13 РОКІВ.....	116

Відповідальний редактор – Стрикаленко Є.А.
Заступник відповідального редактора – Шалар О.Г.

Коректори – Степанюк С.І., Голяка С.К., Кольцова О.С., Третьяков О.О.,
Кільницький О.Ю., Жосан І.А.
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