

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



АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ

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

27 вересня 2018 року

Херсон 2018

УДК 796.062/796.077.575.7

ВВК 75.7

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

Відповідальний редактор:

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

Редакційна колегія:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Актуальні проблеми юнацького спорту [Текст]: зб. статей XIII Всеукр. наук. конф. (27 вересня 2018 р.) /уклад.: С.К.Голяка. – Херсон: ХДУ, 2018. – 242 с.

Шалар О.Г., Серебреннікова Анна, Шалар Г.П. МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ НАВЧАННЯ ПІДЛІТКІВ ТЕХНІЧНИМ ЕЛЕМЕНТАМ ВОЛЕЙБОЛУ В УМОВАХ СІЛЬСЬКОЇ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ.....	159
Шутка Г.І., Музика Б.Ю., Голодівський М.Ф., Мороз Т.І., Гіль М.М. МІСЦЕ МОРАЛЬНО – ЕТИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У МОТИВАЦІЙНІЙ СФЕРІ ШКОЛЯРІВ.....	163
Балковий І. А., Пришва О.Б. ЗАЛЕЖНІСТЬ АКТИВНОСТ ГРАВЦІВ ФУТЗАЛУ НА МАЙДАНЧИКУ ВІД СПОСОБУ ЇХ ЖИТТЯ.....	168
СЕКЦІЯ 4. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ	
Акопян Е.К., Пирисунько А. А. ОСОБЛИВОСТІ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У КОМПЛЕКСНІЙ ТЕРАПІЇ БРОНХІТУ.....	173
Бірюкова Т.В., Годлевський П.М. АДАПТАЦІЯ СТУДЕНТІВ МЕДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ ДО ЦИКЛУ ДИСЦИПЛІН ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	178
Возний С.С., Партишева Л.В. КОРЕКЦІЙНО-РОЗВИВАЮЧА РОБОТА З ДІТЬМИ-ЛОГОПАТАМИ.....	183
Гацюєва Л.С., Малашенко Р.А. ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ ЗІ ЗНИЖЕНИМ СЛУХОМ ТА ДІТЕЙ, У ЯКИХ СЛУХ У НОРМІ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	189
Голяка С.К., Гетманська О.М., Мельничук О.В., Разуменко О.В. СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ.....	193
Ломака Ж.М., Сілецька К.В. ОПТИМІЗАЦІЯ МЕТОДИКИ ЛІКУВАННЯ ГАСТРОЕЗОФАГЕАЛЬНОЇ РЕФЛЮКСНОЇ ХВОРОБИ У ПІДЛІТКІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ.....	198
Ткачук В.П, Гоголь М.В, Гоголь В.В, Турчик І.Х. ВПЛИВ ТЕНІСУ НА ОРГАНІЗМ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО	

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

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

Література

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

УДК 613.7 373.1

СТАН ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ УЧНІВ 14-15 РОКІВ

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

Херсонський державний університет

*Херсонська гімназія №1**

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

Ключові слова: фізична підготовленість, фізична працездатність, учні.

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

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическая работоспособность, учащиеся.

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

Key words: *physical preparedness, physical capacity, students.*

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

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

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

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

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

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

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

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

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

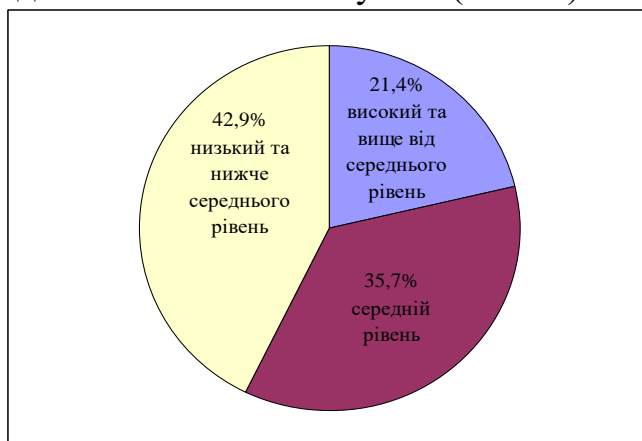


Рис. 1. Кількісне співвідношення учнів з різним рівнем індексу Руфф'є

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

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

Таблиця 1.

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

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

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

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

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

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

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

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

Таблиця 2.

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

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

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

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

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

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

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

Малашенко Руслан Анатолійович – директор дитячо-юнацької спортивної школи для інвалідів.

Маляренко Ірина Валентинівна – к.фіз.вих., доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичного виховання Херсонського державного університету.

Матвієнко Ірина Сергіївна - к.фіз.вих., доцент Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Мельничук Ольга Валеріївна – вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії.

Могилевський Олег Олександрович - вчитель фізичної культури Херсонської спеціалізованої ЗОШ №52, вчитель-методист вищої категорії.

Мороз Тарас Іванович – викладач кафедри Львівського державного університету внутрішніх справ

Музика Богдан Юліанович – викладач Львівського державного університету внутрішніх справ

Ображей Ольга Євгенівна – аспірант Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки.

Олійник Віктор – магістрант Херсонського державного університету.

Павляшик Віталій Вікторович - голова циклової комісії плавання, викладач Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України; аспірант ДВНЗ “Прикарпатський національний університет фізичного виховання і спорту”

Паньків Христина – магістрант Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Партишева Людмила Вікторівна – вихователь-методист вищої категорії логопедичної групи Херсонського ясла-садку №11 комбінованого типу з логопедичними групами.

Пасічник Любомир Василілович – к.фіз.вих, директор Івано-Франківського коледжу фізичного виховання Національного університету фізичного виховання і спорту України.

Перун Артемій - магістрант Херсонського державного університету.

Петренко Оксана Валеріївна – аспірант кафедри теорії та методики фізичної культури Миколаївського національного університету імені В.О.Сухомлинського.

Пирисунько Анастасія Андріївна – лікар-терапевт «Херсонська міська клінічна лікарня ім. О.С. Лучанського».

Пришва Олесь Борисович – к.п.н., доцент Херсонського державного університету.

Разуменко Ольга Вікторівна - вчитель фізичної культури Херсонської гімназії № 1, спеціаліст вищої категорії, вчитель-методист.

Редька Олена Георгіївна – к. б. н, доцент Чорноморського національного університету імені Петра Могили.