ВІННИЦЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА КОЦЮБИНСЬКОГО

29-30
Січня 2018

COLOR OF SCIENCE

Випуск 1

Збірник наукових праць

Вінниця
2018

І Всеукраїнська інтернет-конференція

«ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ»

Міністерство освіти і науки України
Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

ПЕРСПЕКТИВИ, ПРОБЛЕМИ ТА НАЯВНІ ЗДОБУТКИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УКРАЇНІ

Матеріали

І Всеукраїнської електронної конференції

"COLOR OF SCIENCE"

30 січня 2018 року

Вінниця 2018

УДК 796/799(477)(06)
П27

Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні: Матеріали І Всеукраїнської електронної конференції "COLOR OF SCIENCE", (Вінниця, 30 січня 2018 р.) / ред. А.А.Дяченко, В.В.Мельник. – В.: ВДПУ, 2018. – 273 с.

Редакційна колегія:

Дмитренко С.М.	–	голова колегії, кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Дяченко А.А.	–	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Мельник В.В.	–	кандидат педагогічних наук, доцент;
Хуртенко О.В.	–	кандидат психологічних наук, доцент;
Яковлів В.Л.	–	кандидат педагогічних наук, доцент;
Асаулюк І.О.	–	кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент;
Бекас О.О.	–	кандидат біологічних наук, доцент.

В збірнику представлені результати наукових досліджень вчених, аспірантів, докторантів, магістрантів, студентів – учасників І Всеукраїнської інтернет-конференції «Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні» "COLOR OF SCIENCE" (Вінниця, 30 січня 2018 р.). Розглянуто актуальні питання фізичного виховання різних груп населення; фізкультурно-оздоровча та рекреаційна діяльність в Україні; удосконалення процесу підготовки спортсменів різної кваліфікації; медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту; психолого – педагогічні проблеми фізичної культури та спорту на сучасному етапі; формування професійних компетенцій фахівців фізичної культури і спорту.

Надані матеріали пройшли рецензування і представлені в авторській редакції.

© Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, 2018
© Колектив авторів, 2018
Ел. адреса: colorofscienceua@gmail.com

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

Галаган К.С., Хуртенко О.В.

КЛУБНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ ……..…….. 9

Гуртова Т. В., Логовська О. А.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ, У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ ……..…… 14

Кириченко В.М., Резников А.М.

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ……..… 17

Коваль В.А., Брезденюк О.Ю.

МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ ……...… 23

Герасимчук І.С., Мельник В.В.

ДОСВІД СТВОРЕННЯ І ФУНКЦІЮВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБІВ ЗА КОРДОНОМ …….…… 27

Красуля А.В.

АНАЛІЗ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ …… 32

Кузнецов М.В., Одеров А.М.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ …….…… 37

Ліварчук О.О., Сорокін А.О.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС ……..…. 43

Моргун П.Л., Хуртенко О.В.

ФІТНЕС-ЙОГА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ ……..…. 46

Мосійчук А.Є., Дмитренко С.М.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ……..…… 52

Назаренко І.І.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ ……..…. 58

Наказнюк А.

ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК І ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ . 63

Наконечна А.С.

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТКАМИ 17-19 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ……...……..…. 68

Окулова Л.В., Шеремета Н.В.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА …… 74

Панасенко В.О., Хуртенко О.В.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ VIPR В УКРАЇНІ …….. 77

Пірожок Ю.А., Дяченко А.А.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ……..….. 82

Пилипчак І.В.

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА РОЗВИТОК КУРСАНТІВ ВНЗ …… 86

Прилуцька Т. А., Ткачова А.І.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ ……..….. 90

Самокиш І.І.

КОМПЛЕКСНИЙ МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ……...…… 95

Стадник В.В., Фестрига С.В.

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ……..…….. 98

Хоронжевський Д.Л., Хуртенко О.В.

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ ……..… 101

Цьовх Л.П., Безгребельна О.П.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ ……... 107

Чигур С. О., Дмитренко С. М.

РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ …… 112

Шалак О.

ПРОФІЛАКТИКА ТА МЕТОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ……..….. 116

Швед Н.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ…… 123

РОЗДІЛ 2. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

Гіда С.В., Соловей О.М.

СТАТИСТИКА – ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ ……..……..… 127

Митько А.О., Нагорна В.О.

АНАЛІЗ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ ……...…. 133

Коваль В.П., Мельник В.В.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ ……..…. 137

Колійчук С.В., Мельник В.В.

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ……..…… 142

Кокошко Р., Дідик Т.М.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ МЕТАЛЬНИКІВ ……. 149

Колумбет О.М.

СТРУКТУРНИЙ ЗМІСТ КООРДИНАЦІЙНОЇ ЯКОСТІ ТОЧНОСТІ …..…. 158

Константиновська Н.О., Скороход О.В.

АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ УКРАЇНСЬКИХ ХОКЕЇСТІВ …..... 166

Лотоцький І.Р., Романчук С.В.

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ ……..… 170

Лежнюк К.Р., Мельник В.В.

МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ ……..... 176

Нечипорук Б.В., Мельник В.В., Сидоренко Л.В.

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ДЗЮДОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ ……... 184

Пилявець Б.Б., Мельник В.В., Сидоренко Л.В.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ …….. 189

Романовський А.О., Шляндіна Є.А., Мельник В.В.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ СУМОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1 ТА 2 РОКІВ НАВЧАННЯ ……..… 194

Сабардак В.А., Дяченко А.А.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ 9-10 РОКІВ .. 201

Сташенко О.О., Дідик Т.М.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ 10-12 РОКІВ …… 206

РОЗДІЛ 3. МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Денисенко В.Д.

КОРЕКЦІЯ РЕАКЦІЇ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ВЕСТИБУЛЯРНІ НАВАНТАЖЕННЯ …… 212

Сосновський В.В., Пастухова В.А.

ВПЛИВ ГІПОКСІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН РЕГУЛЯТОРНИХ

СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СПРИНТІ ……. 216

Ільїн В.М., Філіппов М.М.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ХРОНІЧНОГО СТОМЛЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ ……. 221

Черкалін І.С.

ЗМІНИ ПАРАМЕТРІВ КРОВІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМ СОМАТОТИПОМ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ……. 226

РОЗДІЛ 4. ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

Адамович А.М., Хуртенко О.В.

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БОКСЕРІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ ……..…. 231

Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.

СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ УЧНІВСЬКОГО КОЛЕКТИВУ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ ДО УМОВ НАВЧАННЯ ……. 235

Бурка О.М.

СКЛАДОВІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ….. 239

Сич Д.О.

ВПЛИВ ТЕМАТИЧНИХ РУХОВИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІВЧАТ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ …… 244

РОЗДІЛ 5. ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Бойко О.Г., Бабенко В.Г.

ПРІОРИТЕТИ СТРАТЕГІЇ БЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ

ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ …….. 250

Юрченко Н., Хуртенко О.В.

СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ В СФЕРІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ ……. 257

РОЗДІЛ 6. БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

Брацішевський О.О., Дяченко А.А.

ВИКОРИСТАННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ …… 264

Максименко Л.М., Копитіна Я.М.

БІОМЕХАНІКА РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ГРИ У ФЛОРБОЛ ……. 269

РОЗДІЛ 1.
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ. ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ТА РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ В УКРАЇНІ

КЛУБНА ФОРМА ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ СТУДЕНТСЬКОГО СПОРТУ

Хуртенко О.В., Галаган К. С.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті охарактеризовано клубну форму занять спортом. Узагальнено поняття «спортивний клуб». Проаналізовано міжнародний досвід діяльності клубів спортивного напряму. Визначена головна мета діяльності спортивних клубів у ВНЗ.*

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства стан здоров'я студентської молоді є одним з найважливіших показників здорового потенціалу нації, тому його збереження та зміцнення має пріоритетне значення (А.І. Альошина, 2016; М.В. Дудко, 2016; Є.А. Захаріна, 2015; С.М. Футорний, 2015; Т.Ю. Круцевич, 2009).

Діюча сьогодні система фізичного виховання, в рамках навчальних та позанавчальних занять в методологічному та організаційному аспектах здатна вирішити завдання підвищення рівня здоров'я студентів, про що свідчать численні наукові розробки, які стосуються впровадження здоров'язберігаючих та здоров'яформуючих технологій (Ж.В. Малахова, 2013; С.В. Гозак, 2014; О.В. Рудницький, 2016, О.В.Андрєєва, О.О.Садовський, 2016). Однак, в практичному плані, ефективність фізичного виховання студентської молоді обмежується, в наслідок дії ряду об'єктивних та суб'єктивних факторів. Узагальнення досвіду організацій свідчить, що однією з перспективних форм здійснення такої

діяльності є клубна система з лінійною структурою управління, яка орієнтована на багатопрофільну роботу [4].

Водночас теоретичний аналіз наукових досліджень свідчить про те, що проблема організації діяльності навчально-оздоровчих комплексів на базі вищих навчальних закладів як у теоретичному, так і в практичному аспектах досліджена недостатньо і є актуальною.

Мета статті – охарактеризувати клубну форму організації занять фізичною культурою у ВНЗ.

Виклад основного матеріалу. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що існує об'єктивна необхідність у вирішенні завдань, питань комплексного обліку мотиваційних пріоритетів, стану та рівня здоров'я, фізичної працездатності і фізичної підготовленості студентів. Без цього значною мірою знижується ефективність фізичного виховання у ВНЗ в умовах входження України до системи єдиної європейської освіти відповідно до Болонського процесу через можливість переведення навчальної дисципліни "Фізичне виховання" до категорії дисциплін для самостійного вивчення.

Зазначимо, що інтерес до фізичної культури – один із виявів складних процесів мотиваційної сфери. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає у займаючихся натхнення успіхом, бажанням продовжити заняття за власною ініціативою [8].

Аналіз міжнародного досвіду показав, що, наприклад, у Фінляндії 450 тис. осіб, а це близько 34% населення, у тому числі діти і молодь, є членами різноманітних клубів рекреаційної спрямованості. Модель масового спорту в Бельгії також реалізовується в спортивних клубах. Спортивна діяльність студентів Швеції за останні десятиліття позначена збільшенням відсотка активних членів спортивних клубів [5].

Основною прикметою клубної форми організації занять з фізичного виховання є особистий вибір способу проведення вільного часу. Значення обраних видів діяльності зумовлене власне їхнім змістом, а також процесом підготовки до цього виду діяльності. Одне із завдань навчання студента -

запропонувати йому можливість одержати позитивний досвід участі в найрізноманітніших видах рухової активності. Однак, така форма організації фізичного виховання студентів у вищих навчальних закладах не знайшла відображення в літературі. Окрім того, перебудова системи національної вищої освіти у напрямку інтеграції до Болонського процесу значно актуалізує цю форму організації фізичного виховання.

Вважається, що перший студентський клуб з'явився у 1816 році у місті Берн (Швейцарія). Пізніше вони почали масово створюватися в інших країнах: в Єльському (1843) та Гарвардському (1844) університетах США, Кембриджському (1846) та Окфродському (1869) університетах Великої Британії, Сіднейському університеті Австралії (1854), Дублінському університеті Ірландії (1854), університеті МакГіл у Канаді (1877) тощо [2].

Наявність великої кількості соціальних, економічних, юридичних та інших факторів, задіяних в інноваційному розвитку студентського спорту, обумовило необхідність їх структуризації на основі спортивних клубів.

Під терміном «клуб» розуміють добровільне об'єднання людей для сумісної колективної діяльності із суспільно-ціннісним та особисто-значущим змістом у відповідності до їх загальної мети та інтересів (політичних, наукових, творчих, спортивних тощо) [3]. Спортивні клуби відносяться до первинних організацій фізкультурно-спортивної спрямованості та забезпечують розвиток визначених різних напрямів фізичної культури та спорту, видів спорту, здійснюють фізкультурно-оздоровчу та/або спортивну діяльність, надають фізкультурно-спортивні послуги.

Головною метою діяльності спортивних клубів у вищих навчальних закладах визначають створення сприятливих умов для занять різноманітними формами оздоровлення, фізичною культурою і видами спорту студентів, викладачів та працівників установи. Діяльність спортивних клубів спрямована на формування у них потреби у зміцненні здоров'я засобами фізичної культури і спорту; залучення якнайбільше молоді, працівників до систематичних занять фізичною культурою та спортом; надання фізкультурно-оздоровчих послуг;

організація і проведення масових фізкультурно-оздоровчих і спортивних заходів, змагань тощо [7].

При певних умовах діяльність спортивних клубів може розглядатись як специфічна система виховання та соціалізації у цілісному педагогічному процесі. Це досягається завдяки наявності конкретних прикладів дотримання здорового способу життя, стимуляції різнобічного неформального спілкування, інтеграції зусиль студентів та викладачів, забезпеченню активної позиції студентів у діяльності клубу, мотивації студентів до дружньої групової солідарності, самовдосконалення, внутрішньо-групового суперництва, прагнення до високих індивідуальних показників і результатів, спортивного інтересу та потреби пізнання [1, 6].

Ми погоджуємося з Родин А.В. та Губа Д.В. (2009), що серед головних завдань студентського клубу визначається створення спортсменам високої кваліфікації необхідних матеріально-побутових умов для поєднання отримання освіти з активним заняттям спортом. Однак по закінченню навчання у ВНЗ молодь часто втрачає інтерес до здорового способу життя. Запобігти цього негативного явища можна за рахунок підвищення загального рівня фінансування студентського спорту, що сприятиме функціонуванню спортивних клубів, розвиненню інфраструктури, належній оплаті праці тренерів.

На нашу думку, одним з важливих факторів, який зробив студентський спорт глобальним соціальним явищем, визначено запровадження клубної системи організації занять спортом студентської молоді. Свідченням цього твердження є результати проведеного аналізу подій стосовно виникнення та розвитку студентського спорту. Тому з розвитком спортивної клубної діяльності пов'язують подальше реформування сфери фізичного виховання і спорту в Україні та в світі.

Висновок. Отже, нагальною потребою сьогодення є запровадження таких організаційно-методичних засад діяльності спортивного клубу на базі вищого навчального закладу, які сприятимуть комплексному вирішенню завдань спорту вищих досягнень, резервного та масового спорту; забезпечать наступність занять

спортом майбутніх абітурієнтів, студентів з різним рівнем спортивної майстерності, випускників; залучать до вирішення фінансових, матеріально-технічних та інших актуальних питань прихильників обраного вищого навчального закладу, рухової активності та виду спорту.

Список використаної літератури:

1. Lewis, G. (1970), "The Beginning of Organized Collegiate Sport", American Quarterly, Vol. 22, No. 2, Part 1, pp. 222-229.

2. Nauright, J. & Parrish, Ch. (2012), Sports around the World: History, Culture, and Practice, ABC-CLIO, Santa Barbara, Denver, Oxford.

3. The Free Dictionary (2016), "Club", режим доступа: http://www.thefreedictionary.com/club.

4. Зданович А.С. Моделирование организации школьного спорта на основе спортивного клуба: автореф. дис.. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры»/ А.С.Зданович.- Чайковский, 2011.- 22 с.

5. Королінська С.В. Клубна форма організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»/ С.В. Королінська. – Л., 2007.- 20 с.

6. Пилипей, Передерій, А., Пітин, М., Мельник, М. (2015), "Спортивний клуб як базова ланка студентського спорту України", Фізична активність, здоров'я і спорт, № 4(22), С. 59-66.

7. Про затвердження Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, Міністерство освіти і науки України (2006), режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06.

8. Хуртенко О. Шляхи підвищення рухової активності та розвитку рухових умінь і навичок у дітей старшого шкільного віку / Оксана Хуртенко. // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України: Електронне наукове фахове видання. – 2011. – №1. – С. 147–149.

ОСОБИСТІСНО-ОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ, ХВОРИХ НА ОЖИРІННЯ, У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

Гуртова Т. В., Логовська О. А.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. *У роботі розглянуто питання реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах. На основі узагальнювання та систематизації даних науково-методичної літератури щодо фізичного виховання у спеціальних медичних групах, виявлено чинники дієвого застосування такого підходу задля ефективного вирішення завдань фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах.*

Постановка проблеми. Для студентів, хворих на ожиріння, принцип оздоровчої спрямованості занять фізичним вихованням у спеціальних медичних групах є головуючим [2, с. 107]. Він проходить через всі етапи організації занять. Програма курсу фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ із цими студентами повинна бути побудована на використанні спеціальних засобів для подолання наявних проблем у здоров'ї та вдосконалення фізичних можливостей. Науковцями зазначається [1-4], що найбільшої шкоди роботі у спеціальних медичних групах завдає використання засобів без урахування вікових, статевих, а головне, функціональних зрушень в організмі, спричинених ожирінням. Проте, на сьогодні у системі фізичного виховання спеціальних медичних груп ВНЗ склався методологічний підхід, розроблений на основі середньостатистичної норми порушень. Цим й обумовлена актуальність пошуку у напрямку вдосконалення існуючих форм фізичного виховання зі студентами, хворими на ожиріння, яка зумовлена необхідністю в умовах сьогодення підтримання належного рівня здоров'я сучасного студентства.

Мета роботи — теоретичний аналіз чинників реалізації особистісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні студентів хворих на ожиріння, у спеціальних медичних групах.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнювання даних науково-методичної літератури, систематизація, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Підсумки численних досліджень [1-5] та практичний досвід, свідчить про те, що оздоровча спрямованість фізичного виховання у спеціальному медичному відділенні ВНЗ для студентів, хворих га ожиріння, забезпечується особистісно-орієнтованим підходом у використанні засобів фізичної культури залежно від функціональних змін в організмі, спричинених наявними відхиленнями у стані здоров'я та супутніми захворюваннями, чіткою організацією занять та сучасним методичним забезпеченням. Методи, засоби, форми занять повинні добиратись відповідно до медичних показань та протипоказань, обумовлених наявністю ожиріння в організмі, його формою та ступенем. Водночас, вони повинні бути раціонально збалансованими за спрямованістю, потужністю та об'ємом у відповідності з індивідуальними можливостями та функціональними можливостями ураженого організму [3, с. 288]. Тільки за таких умов можливе досягнення максимального оздоровчого ефекту занять, і з цим згідна переважна більшість спеціалістів.

Проте, аналіз наявної науково-методичної літератури із цього питання [1-5], показав цілу проблемних аспектів, які виявили відсутність чіткої концепції щодо організації занять із фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, протягом навчання у ВНЗ з урахуванням та практичною реалізацією вищеприведеного. На основі наших спостережень та узагальнення методичної літератури по роботі в спеціальних медичних групах із студентами, хворими на ожиріння, ми зробили висновок про те, що зміст занять з фізичного виховання не відповідають вимогам особистісно-орієнтованого підходу у роботі із цими студентами, а, отже, потребують зміни на більш ефективні.

Мова йде про те, що фізичне виховання зі студентами, хворими на ожиріння повинно бути індивідуально орієнтоване. Програму занять потрібно складати з

урахуванням характерних особливостей цього захворювання, як основного, та наявних супутніх захворювань, рухомого досвіду студентів та самопочуття [5, с.33].

Вважається, що велика кількість засобів фізичного виховання і варіативність їх виконання дають змогу підібрати найефективніше їхнє поєднання у кожному конкретному випадку чим і забезпечується особистісно-орієнтований підхід у роботі із студентами, хворими на ожиріння. Відсутність знань та невміння узгоджувати вибір методики занять із наявним патологічним процесом в організмі тих, хто займається, може привести до відсутності позитивного результату, тобто, нераціонально організований процес занять фізичними вправами не дає належного ефекту у процесі позбавлення зайвої ваги й в зміцненні здоров'я [1, с.97]. Важливо також при цьому враховувати, що організм студентів цієї категорії потребує рухової активності не менше, а частіше більше, ніж організм студентів, які займаються в основній медичній групі з фізичного виховання. Проте, їм необхідна якісно інша рухова активність. Особистісно-орієнтований підхід у заняттях у спеціальних медичних групах зі студентами, хворими на ожиріння, передбачає адаптацію змісту, прийомів, методів і форм фізкультурної активності (доволі варіативних) до індивідуальних особливостей студента, що є визначними для ефективності функціонування систем організму [4, с. 157].

Висновки. Тільки у разі дотримання умов особистісно-орієнтованого підходу досягти бажаного результату оздоровчого курсу фізичного виховання, що є одним із найважливіших завдань у спеціальному навчальному відділенні. На основі вищесказаного необхідно розробити науково обґрунтовану методика особистісно-орієнтованого фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння, яка дасть змогу ввести зміни та доповнення до програми фізичного виховання у спеціальних медичних групах ВНЗ студентів, хворих на ожиріння, сприяючи тим самим фізичній та психічній реабілітації цих студентів.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці диференційованої програми фізичного виховання студентів, хворих на ожиріння.

Список використаної літератури:

1. Бароненко В.А.,Здоровье и физическая культура студента. / Бароненко В.А., Рапопорт Л.А . - М.: Альфа, 2009. 352 с.

2. Корягін В.М. Педагогічні основи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп Корягін В.М., Блавт О.З. // Теорія та методика фізичного виховання, 2017. №17(3). С. 107–116.

3. Корягін В.М., Фізичне виховання студентів у спеціальних медичних групах /. Корягін В.М., Блавт О.З. : навч. посіб. Л. : Видавництво Львівської політехніки, 2013.- 488 с.

4. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. / Присяжнюк С.І. . - К. : «Центр учбової літератури», 2008. - 502 с.

5. Теоретико-методичні основи системи контролю у фізичному вихованні студентів спеціальних медичних груп [Текст] : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.02 / Блавт Оксана Зіновіївна ; Чернігів. нац. пед. ун-т ім. Т.Г. Шевченка, 2017.- 41 с.

ВИКОРИСТАННЯ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

Кириченко В. М., Резников А. М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Стаття присвячена актуальній проблемі оптимізації рухової активності школярів. В статті автор аналізує використання дитячого фітнесу, як оптимальної форми фізичного виховання учнів молодших класів. Наведено динаміку показників протягом експерименту з використанням експериментальної програми дитячого фітнесу.*

Вступ. На сучасному етапі розвитку пріоритетними напрямками є освіта і зміцнення здоров'я населення. Протягом останнього десятиліття має місце незадоволеність традиційними заняттями фізичною культурою в загальноосвітніх

установах значної частини школярів. Це позначається на втраті інтересу до фізичної культури, а також на зниженні рівня фізичного стану [3, 4]. Досі ведеться пошук ефективних організаційних форм занять, що інтегрують все те нове, що створено наукою і практикою в сфері оздоровчої фізичної культури [2, 4]. У зв'язку з цим актуальним є пошук ефективних шляхів оздоровлення і фізичного розвитку учнів, підвищення рівня їх фізичної підготовленості, залучення до здорового способу життя. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми є розвиток дитячого фітнесу та його впровадження у систему фізкультурної освіти дітей шкільного віку. Науковим дослідженням в області фітнесу останнім часом стало надаватися велике значення.

Поняття «дитячий фітнес» введено порівняно недавно, хоча у практиці фітнесу цей термін використовують вже понад 10 років. Лише фрагментарні дослідження присвячені фітнес-технологіям для дітей молодшого шкільного віку, які реалізуються в рамках спеціально організованих занять у фітнес-центрах та в умовах загальноосвітніх закладів [15] . Заняття дитячим фітнесом надають змогу вирішити проблеми дефіциту рухової активності, тому напрям «дитячого фітнесу» став одним із пріоритетних не тільки у провідних фітнес-центрах, а і у студіях, клубах та дитячих будинках творчості. Напрям дитячого фітнесу з'явився порівняно недавно і поки що не має досить точного наукового обґрунтування у вітчизняній і зарубіжній літературі. В ході аналізу літературних джерел ми зустріли лише фрагментарні дослідження щодо програм дитячого фітнесу та обладнання, що використовується в заняттях з дитячим контингентом, однак недостатньо вивченим залишається вплив занять фітнесом на показники фізичного стану дітей молодшого шкільного віку, що свідчить про актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження – вивчити вплив комплексної фітнес-програми на рівень фізичного стану дітей 7-10 років.

Завдання дослідження:

1. Здійснити аналіз науково-методичної літератури щодо використання дитячого фітнесу в якості засобу для вдосконалення фізичного стану дітей.

2. Дослідити вікові особливості розвитку фізичних якостей дітей 7-10 років.

3. Експериментально підтвердити ефективність використання засобів дитячого фітнесу для покращення фізичного стану дітей віком 7-10 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні методи дослідження, методи оцінки фізичного здоров'я, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані первинного дослідження дітей молодшого шкільного віку показали, що діти мали низький рівень фізичної підготовленості. Були отримані незадовільні оцінки у тестуванні фізичних якостей, особливо виділялися гнучкість і координаційні здібності. Також результати дослідження засвідчили низький рівень соматичного здоров'я учнів. Базуючись на результатах констатувального експерименту, була розроблена програма занять фітнесом. Вправи були спрямовані одночасно на навчання руховим діям, активно сприяли зміцненню здоров'я й гармонійному фізичному розвитку, розвивали необхідні фізичні якості і сприяли формуванню правильної постави.

Структура кожного заняття з дитячого фітнесу обов'язково складалася з трьох частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина повинна приготувати організм дитини до завдань основної частини. У підготовчій частині заняття ми використовували ходьбу, біг із постійним збільшенням швидкості та рухливі дії в суглобах, на які в основній частині комплексу буде покладено основне навантаження задля профілактики травматизму.

Також у розминці ми приділяли увагу вправам на формування правильної постави. Формуванню правильної постави слід приділяти постійну увагу, адже молодший шкільний вік це період розвитку опорно-рухового апарату, період активного росту кісток. Саме цей час є важливим моментом, який визначає як в майбутньому буде розвиватися постава дитини. Зневага до постави дитини може позначитися не лише ранньою сутулістю, але й різними фізіологічними порушеннями. Постава має нестійкий характер в період посиленого росту тіла дитини, що припадає на молодший шкільний вік. Це пов'язано з

неодночасним розвитком кісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки і м'язи збільшуються у довжині, а рефлекси статики ще не пристосувалися до цих змін. Дефектна постава створює умови для прояву захворювань хребта і інших органів опорно-рухового апарату, що приводять до розладів діяльності внутрішніх органів. У дітей з порушеннями постави понижена життєва ємкість легенів, зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми, що несприятливо відбивається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Зниження ресорної функції хребта у дітей з плоскою спиною спричиняє постійні мікротравми головного мозку під час ходьби, бігу і інших рухів, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується швидким настанням втоми, а нерідко і головними болями. Формуванню правильної постави допомагають вправи, що зміцнюють м'язи ступні, спини та шиї.

Заняття в основній частині тривають не менше 20 хвилин і складаються з активних вправ. Побудова основної частини залежить від підбору засобів оздоровчого фітнесу. Як приклад це може бути своєрідне колове тренування з метою розвитку фізичних здібностей. Також доцільно використовувати різноманітне обладнання: скакалки, набивні м'ячі, гімнастичні палиці ітд. Безпосередньо в основній частині вирішуються такі завдання: тренування різних м'язових груп, формування правильної постави, навчання новим рухам, повторення і закріплення пройденого матеріалу, вдосконалення всіх фізіологічних функцій організму дитини

У заключній частині відбувається зниження емоційного і фізичного навантаження, тобто поступовий перехід від збудженого стану до спокійнішого. Основну увагу у заключній частині приділяють дихальним вправам та вправам на розслаблення. Заключна частина будь якого заняття складається з вправ на відновлення та поліпшення рухливості суглобів та збільшення еластичності м'язів. Важливим компонентом дитячих фітнес-програм – є стретчинг (англ. – розтягування) – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою покращення еластичності м'язів і розвитку рухливості у суглобах. Після

основної розминки або після закінчення аеробної чи силової частини тренування, а також у вигляді самостійного заняття вправи стретчингу знижують надмірне нервово-психічне напруження, ліквідовують синдром відстроченого болю у м'язах після навантажень, служать профілактикою травматизму.

Ґрунтуючись на результатах систематизації навчально-методичної літератури та результатах власних досліджень, нами була розроблена програма занять дитячим фітнесом для дітей молодшого шкільного віку

Програма складалася з вправ з різноманітних вихідних положень для формування правильної постави та комплексів вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей. В основному це були вправи з використанням фітболів, вправи без предметів, рухливі ігри та естафети, елементи йоги, стретчингу та пілатесу. Програма була впроваджена протягом двох місяців, кратність занять складала три рази на тиждень, а тривалість 40-45 хвилин.

Динаміку показників фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку до та після експерименту представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Розподіл дітей за рівнями соматичного здоров'я (за Апанасенко), у %

Рівні здоров'я	До експерименту	Після експерименту
Низький	28,9	26,3*
Нижче середнього	21,7	20,5*
Середній	43	40,8*
Вище середнього	1,2	5,6*
Високий	5,2	6,8*

*Примітка: *p<0,05 у порівнянні з І етапом*

Провівши дослідження рівня розвитку фізичних костей в кінці формувального етапу експерименту, та порівнявши їх з показниками констатувального етапу експерименту, ми дійшли висновку, що в рівень розвитку таких фізичних якостей, як: гнучкість, координаційні здібності (здатність до утримання сталої пози), силова витривалість, швидкість, достовірно збільшилися.

Результати констатуючого та формуючого етапів експерименту зображено на рис. 1.

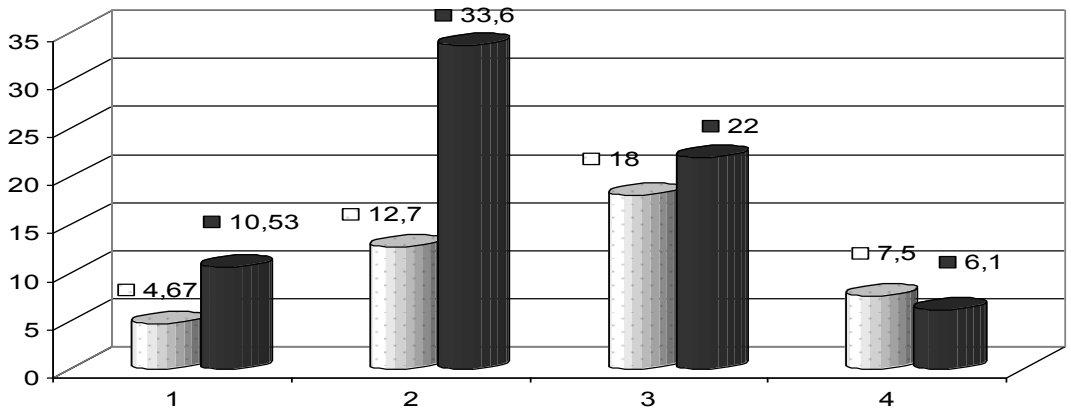

Рис. 1. Динаміка приросту показників фізичних якостей протягом експерименту:

- результати констатувального експерименту;
- результати формувального експерименту.

**Примітка:*
1 – нахил тулуба вперед з положення сидячи, см;
2 – проба Бондаревського
3 – біг на 30 м, с.
4 – підйом тулуба в сід за 30 с., кількість разів

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури показав значний інтерес спеціалістів сфери фізичного виховання та фітнесу до використання засобів дитячого фітнесу, як засобу сприяння гармонійного росту та розвитку дітей різного віку. Крім того різними авторами підкреслено необхідність пошуку шляхів оптимізації фізичного виховання сучасних дітей. В результаті впровадження експериментальної програми, після проведення контрольного тестування, було виявлено приріст результатів за усіма показниками. Щодо приростів соматичного здоров'я та рівня розвитку основних фізичних якостей спостерігався достовірний приріст результатів ($p<0,05$), що є свідченням ефективності запропонованої програми.

Список використаної літератури:

1. Жук Г. О. Застосування засобів аквафітнесу з дітьми молодшого шкільного віку. XIV Міжнар. наук, конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» / Г. О. Жук. - Київ, 2010. - С. 616.

2. Косачева Н. В. Воздействие методики комплексного использования средств фитнеса на физическую подготовленность детей младшего школьного возраста : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Н. В. Косачева. – Малаховка, 2012. – 24 с.

3. Москаленко Н. Педагогічні інновації у фізичному вихованні / Н. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2009. – № 1. – С. 19–22.

4. Москаленко Н. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах /Наталія Москаленко //Спортивний вісник Придніпров'я. - 2011.- №1.

5. Сайкина Е. Е. Фитнесс в школе. Учебно-методическое пособие. — СПб.: Утро, 2005.-160 с.

МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Коваль В.А., Брезденюк О.Ю.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті розглянуто можливості удосконалення фізичного здоров'я студентської молоді. Встановлено, що ефективними засобами корекції фізичного здоров'я студентів є бігові навантаження.*

Вступ. Наукові відомості останніх років свідчать про відсутність тенденції до покращення фізичного здоров'я студентської молоді [2, 3, 10]. Молодь, яка вступає до вищих закладів освіти, зазнає впливу незвичних стресових чинників (розумове перенапруження, нераціональна організація режиму навчання і відпочинку тощо), що створюють додаткові фізичні і психологічні навантаження [1]. За таких обставин виникає необхідність підвищення стійкості організму студентів до впливу несприятливих чинників та покращення фізичного здоров'я засобами фізичного виховання.

Мета дослідження – на основі аналізу літературних джерел розглянути можливості корекції фізичного здоров'я студентської молоді.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми корекції фізичного здоров'я студентської молоді.

Результати дослідження та їх обговорення. На основі даних літератури встановлено, що інтегральними показниками функціональної підготовленості людини вважається аеробна та анаеробна продуктивність організму [1, 10]. Існують науково обґрунтовані відомості про зв'язок між фізичним здоров'ям людини та аеробними і анаеробними можливостями її організму [1, 7], тому з метою забезпечення належного рівня здоров'я чимало учених у своїх роботах вказують на підвищення як аеробних, так й анаеробних можливостей організму людини [2, 4, 9]. Як відомо, заняття з фізичного виховання, які проводяться за програмою вищих навчальних закладів, не забезпечують покращення аеробної й анаеробної продуктивності організму [3, 5, 6], оскільки при дозуванні фізичної роботи не враховуються індивідуальні функціональні можливості організму студентів [2].

Удосконалення функціональних можливостей студентської молоді доцільно здійснювати шляхом застосування фізичних вправ, які стимулюють аеробні й анаеробні метаболічні процеси [3, 6]. Серед існуючих засобів фізичного виховання, доступним і ефективним засобом удосконалення функціональної підготовленості служить біг, за допомогою якого можна цілеспрямовано вдосконалювати аеробні й анаеробні процеси енергозабезпечення [8, 10]. Якість удосконалення функціональної підготовленості залежить від періодичності занять, форми занять, а також від режиму енергозабезпечення м'язової роботи – аеробного, анаеробного, змішаного [10]. Ефективний вплив бігових навантажень можливий лише за умови врахування індивідуальних функціональних особливостей організму студентів та вихідного рівня функціонального стану організму [8].

На основі даних літератури встановлено, що ефективність занять бігом залежить від їх періодичності й величини навантаження кожного заняття, яка не

повинна перевищувати індивідуальні максимально допустимі енерговитрати і перевищувати мінімальні. Ю. М. Фурманом [8] розроблена методика визначення оптимального діапазону величини бігових навантажень, яка дозволяє визначити оптимальний діапазон інтенсивності навантаження залежно від тривалості заняття. Ученим встановлена порогова величина внутрішнього об'єму навантаження (при трьохразовій періодичності занять на тиждень), яка дорівнює близько 44% від максимально допустимої величини енерговитрат.

Враховуючи вище викладене, науковцями було розроблено програми бігових навантажень у різних режимах енергозабезпечення спрямованих на підвищення функціональних можливостей студентської молоді [2, 3, 4, 5, 8]. На основі результатів дослідження встановлено, що бігові тренування, періодичністю 3 рази на тиждень, в аеробному і в змішаному режимах енергозабезпечення сприяли покращенню фізиного здоров'я студентської молоді. Програми занять в аеробному режимі енергозабезпечення, для дівчат і юнаків порівняно з програмами, які забезпечували змішаний режим енергозабезпечення, виявились менш ефективними для покращення функціонально підготовленості студентів. Про це свідчить більш вагомий приріст показників аеробної продуктивності під впливом занять у змішаному режимі енергозабезпечення, а також швидший темп їхнього зростання. Проте, варто відмітити, що у дівчат програми занять як в аеробному, так і у змішаному режимах енергозабезпечення не викликали вірогідних змін показників анаеробної продуктивності.

Висновки. Аналіз наукової дозволив встановити, що дослідження і корекція фізичного здоров'я студентів повинні відбуватися з урахуванням індивідуальних функціональних можливостей їх організму. З метою корекції фізичного здоров'я студентської молоді доцільно застосовувати бігові навантаження в аеробному та змішаному режимах енергозабезпечення.

Список використаної літератури:

1. Апанасенко Г. Л. Санологія (медичні аспекти валеології): підручник для лікарів-слухачів закладів (факультетів) післядипломної освіти / Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова, А. В. Магльований. – Львів, ПП «Кварт», 2011. – 303 с.

2. Брезденюк О. Удосконалення функціональної підготовленості студентів із «високим» вмістом жирового компоненту біговими навантаженнями різного спрямування / О. Брезденюк, Н. Гаврилова // Вісник Прикарпатського університету. Серія: Фізична культура. – 2017. – Вип. 25 – 26. – С. 25-30.

3. Драчук С. П. Можливості корекції фізичного стану юнаків засобами фізичної культури в умовах навчання у вищому закладі освіти / С. П. Драчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : Зб. наук. праць. – Луцьк, 2005. – С. 53 – 56.

4. Корольчук А. П. Адаптація студентів різної спортивної спеціалізації до навчального процесу у вищому навчальному закладі фізичного виховання і спорту : дис. …канд. з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Анатолій Петрович Корольчук; ВДПУ ім. Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2011. – 239 с.

5. Мірошніченко В. М. Можливості вдосконалення фізичного здоров'я та якісних параметрів рухової діяльності у жінок постпубертатного періоду онтогенезу фізичними тренуваннями різного спрямування / В. М. Мірошніченко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2007. – Вип. 11. – Т.1. – С. 153 – 157.

6. Нестерова С. Вплив занять із фізичного виховання на функціональні можливості системи зовнішнього дихання дівчат 17-19 років із різними соматотипами / С. Нестерова, В. Мірошніченко, І. Мацейко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – Луцьк, 2015. – №2.(30) – С. 80 – 83.

7. Уилмор Дж. Х., Костилл Д. Л. Физиология спорта и двигательной активности / Дж. Х. Уилмор, Д. Л. Костилл. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 504 с.

8. Фурман Ю. М. Корекція аеробної та анаеробної лактатної продуктивності організму молоді біговими навантаженнями різного режиму : автореф. дис. … докт. біол. наук.: 03.00.13 / Юрій Миколайович Фурман. – Київ., 2003. – 31 с.

9. Фурман Ю. Вплив циклічної роботи помірної інтенсивності на функціональну підготовленість студентів 17-21 років з «високим» вмістом жирового компоненту / Ю. Фурман, О. Брезденюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2015. – № 11 – С. 55 – 60.

10. Фурман Ю.М. Перспективні моделі фізкультурно-оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів: монографія / Ю.М.Фурман, В.М. Мірошніченко, С.П. Драчук. – К.: НУФВСУ, вид-во «Олімп. л-ра», 2013. – 184 с.

ДОСВІД СТВОРЕННЯ І ФУНКЦІЮВАННЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИХ КЛУБІВ ЗА КОРДОНОМ

Герасимчук І.С., Мельник В.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті викладені основні положення менеджменту в закордонних спортивних та оздоровчих клубах. встановлено, що є доцільним вивчення досвіду організації клубної роботи на всіх рівнях організації спортивного руху в Україні, формування й розбудови громадської клубної системи.*

Актуальність. В Україні, незважаючи на десятилітній період новітньої державності, триває процес вдосконалення системи фізичного виховання та спорту. Фізкультурно-спортивний рух в Україні залишається, по суті, своєрідним продовженням колишньої радянської системи організації галузі. Від вирішення ключових пробле м організаці ї і управлінн я фізкультурно-спортивним рухом залежить подальша ефективна робота структурних одиниць галузі на різних рівнях її функціонування.

В останні роки істотно змінився стан клубного руху. Клубна система організації фізичного виховання і спорту характерна для більшості розвинених в спортивному відношенні країн світу [1, 2, 4]. Разом з тим, існує значний розкид

думок про те, що таке клубний рух, які його форми і характер, правові основи функціонування і подальшого розвитку, джерела фінансування і т.п. [4]. Відповісти на ці питання можна за допомогою вивчення, узагальнення і критичного освоєння зарубіжного досвіду. Постає гострої необхідності проведення в сучасних умовах широких і різнобічних досліджень з проблем вдосконалення діяльності спортивних клубів як основного організаційного ланки сучасного фізкультурно-спортивного руху.

Постановка проблеми. Український спорт зараз знаходиться на порозі великих змін. Але, на жаль, не до кінця до них готовий. Перш за все, це застаріла матеріально-технічна база, недостатнє фінансування фізичної культури і спорту бюджетними організаціями різних рівнів, відсутність ефективної системи законодавчих актів про податки, пільги, меценатство і спонсорство, телевізійному праві і т.п. Усе це спричиняє ряд негативних явищ, таких як, недопідготовкапрофесійних спортсменів, відсутність дитячо-юнацького спорту, не найкращі результати в різного рівня змаганнях Європи, Світу й Олімпійських ігор. Виходом, крім бюджетних засобів, зараз може стати залучення інвесторів як іноземних, так і вітчизняних. Але український спорт не до кінця може гарантувати одержання прибутків для інвесторів. Тому зараз він залишається досить ризикованим видом вкладень [4].

Структура доходів українських спортивних клубів багато в чому збігається з західноєвропейською. Відрізняється тільки порядок отриманих сум, а також відсотковеспіввідношення найбільш прибутковихстатей. Специфіка українського спорту полягає в тому, що доходи від телетрансляцій, реклами, продажів сезонних абонентів і клубної атрибутики складають незначну частину бюджетів спортивних організацій. Практично не розкритий потенціал корпоративного сегменту, що у Європі стає одним із ключових споживачів спортивного шоу, рідко застосовується і продаж ліцензій на використання бренда спортивного клубу [1].

У багатьох країнах світу спорт вищих досягнень і оздоровчий спорт розмежували, з'явилося безліч форм і видів нетрадиційної для спортивних клубів

фізкультурно-оздоровчої діяльності, які придбали у широких верств населення більшої популярності [3].

Цьому сприяє застосування на практиці ідей, засобів і методів маркетингової діяльності, відповідно до якої в центрі діяльності зарубіжних спортивно-оздоровчих клубів - незалежно від їх організаційно-правового статусу (державні, приватні і т.п.) і ринкової орієнтації (комерційні, некомерційні) - знаходиться споживач послуг з його індивідуальними інтересами, запитами, вимогами і оцінками.

При незначному числі досліджень і методичних робіт з клубного руху, необхідно відзначити, що однією з проблем створення і функціюнування спортивних клубів є відсутність единого підходу до створення і фінансового забезпечення їх функціювання [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Для створення і організації ефективної діяльності спортивно-оздоровчого клубу зарубіжні фахівці вважають за необхідне, крім глибокого і всебічного вивчення фізкультурно-спортивних інтересів різних груп населення, детальну розробку пакету організаційно-економічних документів [3, 4].

Аналіз зарубіжного досвіду свідчить, що основними елементами менеджменту в зарубіжних спортивно-оздоровчих клубах є: позиціонування типу клубу і його програми, організаційна структура та інструкторський склад клубу, маркетинг клубу і формування його іміджу, фінансовий менеджмент, потужність клубу та ін. Зарубіжні фахівці прогнозують успішну діяльність спортивно-оздоровчих клубів в найближчому майбутньому [1].

Мета роботи – дослідити закордоннний досвід у створенні і функціюванні спортивно-оздоровчих клубів.

Завдання дослідження: 1) сформулювати основні положення менеджменту в закордонних спортивних та оздоровчих клубах; 2) встановити основні положення технологіїї створення в сучасних ринкових умовах спортивних клубів з єдиноборств у формі громадських організацій і механизму управління їх діяльностю.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення досвіду спортивних організаторів; педагогічне спостереження; анкетування і інтерв'ювання провідних тренерів і фахівців з єдиноборств.

Результати дослідження та їх обговорення. В даний час в провідних зарубіжних країнах пріоритетом користується організаційно-педагогічна концепція, яка не ставить перед займаються фізичними вправами і видами спорту конкретних завдань, а надає засобами фізичного виховання і спорту широкі можливості людського спілкування, відходу від життєвих проблем і, в кінцевому підсумку, поліпшення здоров'я. Аналіз діяльності спортивно-оздоровчих клубів за кордоном дозволяє встановити, що їх успішна робота можлива лише за таких умов: компетентного керівництва, залучення до роботи кваліфікованих фахівців, створення необхідних умов для членів клубу та можливості перевірити рівень їхньої фізичної підготовленості, використання індивідуальних програм, які враховують індивідуальні особливості кожного відвідувача клубу, використання комп'ютерної техніки.

Ряд сучасних змін у суспільстві зможуть суттево вплинути на тенденцію їх розвитку, а саме: здоровий спосіб життя стає нормою поведінки сучасної людини та невід'ємною частиною їх життя; індивідуальні методи роботи в клубах частіше замінюють групові форми роботи; наявність високоякісного обладнання та висококваліфікованих інструктораів та тренерів – запорука результативності у відвідуванні спортивного клубу; перебування у спортивному клубі розглядається як важливий елемент соціальних відношень [4].

В Польщі, країні, яка межує з Україною і має тісні контакти на державному та регіональному рівнях, сьогодні відбуваються численні реформи, які позначилися на системі фізичного виховання та спорту. Варто підкреслити постійне збільшення кількості польських вузівських спортивних клубів. Спорт вищих досягнень особливо широко культивується в профільних клубах країни. Покращення системи олімпійської підготовки пов'язано з підвищенням якості підготовки спортсменів в академічних, поліційних і військових спортивних відділах, а також в польських спортивних асоціаціях. Вдосконалення польської

системи фізичного виховання школярів багато в чому пов'язують з організацією позаурочних занять на базі юридично узаконених студентських спортивних клубів. Відбувається вдосконалення спортивних програм дитячо-юнацьких літніх і денних таборів, так званих "зелених шкіл", а також масових заходів для школярів: "Літо в місті" і "Зима в місті". Ще одним стратегічним напрямком розвитку спорту в Польщі є популяризація фізичної культури в сільській місцевості. В цій країні збільшено кількість сільських спортивних клубів з переважним культивуванням у них видів спорту популярних серед сільського населення. Особлива увага в Польщі приділяється розвитку спорту для інвалідів. Відповідна програма "Спорт - шанс в житті" включає фізичне виховання, фізіотерапію, фізичну рекреацію та реабілітацію, розвиток спорту для неповносправних дітей та підлітків, а також спорту вищих досягнень для інвалідів. Одним із основних завдань програми є залучення інвалідів до занять доступними для них видами спорту.

Висновки:

1. Аналіз сучасної специфіки організації фізкультурно-спортивного руху в окремих зарубіжних країнах, показує, що розвиток фізичної культури та спорту в Україні неможливий без активного використання сучасного зарубіжного досвід у та передових європейських тенденцій.

2. Встановлено, що є доцільним вивчення досвіду організації клубної роботи на локальному (регіональному, місцевому, сільському) рівні організації спортивного руху в Україні, досвіду спрямованого на зміцнення матеріально-технічної бази, формування й розбудову громадської клубної системи.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на створення системи підвищення ефективності занять у спортивних клубах, підвищення стабільності відвідування на основі вивчення спортивних інтересів потенційного контингенту із мешканців мікрорайону.

Список використаної літератури:

1. Башкирова М.М., Гуськов С.И. Спортивно-оздоровительные клубы за рубежом / М.М. Башкирова, С.И. Гуськов.- М.: ВНИИ физической культуры. - 1994. - 75 с.

2. Гуськов С.И., Куратов А.О. Маркетинг физкультурно-оздоровительных услуг в зарубежных странах / С.И. Гуськов, А.О. Куратов.- М.: ЦООНТИ-Физическая культура и спорт, 1993. - 75 с.

3. Какузин В.А., Завгородний И.А., Бурятов А.Б. Футбольный клуб как объект управления (социальные вопросы управления футбольным клубом на основе использования зарубежного опыта)/ В.А. Какузин, И.А. Завгородний, А.Б. Бурятов // Теория и практика физической культуры. -1990. № 2. - С. 52-55.

4. Кухтій А.О. Особливості організації фізкультурно- спортивного руху в окремих зарубіжних країнах (короткий огляд) / А.О. Кухтій. - Львів, 2001.-38 с .

5. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2011.- 24 с.

6. Федченко Н.С. Организационно-методические основы спортивно-массовой и оздоровительной работы в детско-юношеских клубах физической подготовки / Н.С. Федченко.- Автореф. дис. . канд. пед. наук.- М.: ВНИИФК, 1997. -23 с.

АНАЛІЗ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СУЧАСНИХ СТУДЕНТІВ ГУМАНІТАРНОГО УНІВЕРСИТЕТУ

Красуля А. В.

Харківський гуманітарний університет "Народна українська академія"

Анотація*.У статті визначено, яке місце у житті сучасних студентів займає фізкультурно-оздоровча діяльність, яким засобам підтримки фізичного стану і формам рухової активності віддається перевага, а також які цілі переслідує підтримка хорошого фізичного стану. Зроблено аналіз отриманих даних.*

Вступ. Здоров'я людини багато в чому залежить від його способу життя, а значить, зберегти його можливо, лише мотивуючи себе на ведення здорового способу життя [2, с. 41]. Знання основ здорового способу життя займає важливе місце у загальнокультурній та професійній підготовці сучасних студентів. Фізичне виховання, як один із компонентів здорового способу життя, є органічною частиною загальнолюдської культури, її особливою самостійною областю. Разом з тим, фізичне виховання – це засіб і спосіб фізичного вдосконалення особистості.

З боку суспільства постійно зростають вимоги до стану здоров'я і фізичної підготовленості майбутніх фахівців. За даними Міністерства охорони здоров'я України 71% захворювань у студентів пов'язані з гіподинамією [4, с. 18].

Зараз активно проводяться соціологічні опитування студентів різних ВНЗ щодо їх ставлення до здорового способу життя, до фізичної культури і спорту [1, 3, 5]. Аналіз результатів цих опитувань показує, що найчастіше студенти недостатньо освічені в цій області, обмежено сприймають фізичну культуру (найбільшою мірою – для прояву рухових можливостей організму), у них відсутнє розуміння взаємозв'язку стану здоров'я, регулярності занять фізичною культурою і успішної професійної діяльності в майбутньому.

У зв'язку з цим особливого значення набуває робота з молоддю з питань здорового способу життя та, зокрема, фізичного виховання. З метою з'ясування соціального портрета сучасних студентів необхідний подальший збір інформації з питань життя, діяльності та інтересів молоді.

Мета дослідження. Визначити, яке місце у житті сучасних студентів займає фізкультурно-оздоровча діяльність, та наскільки вони поінформовані щодо засобів і форм рухової активності.

Завдання дослідження. Провести анкетування студентів Харківського гуманітарного університету "Народна українська академія" з метою виявлення їх ставлення до фізкультурно-оздоровчої діяльності та зробити аналіз отриманих даних.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукової літератури на предмет тематики, що вивчається; опитування та анкетування студентів; аналіз отриманих даних.

Результати дослідження та їх обговорення. В анонімному анкетуванні взяли участь 62 студента у віці від 17 до 24 років, при цьому співвідношення дівчат і юнаків серед опитаних респондентів склало 2:1.

Аналізуючи залучення студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність, можна зробити висновок, що сімейне оточення надає певний вплив на прилучення їх до фізичної культури: у 23,3% студентів ніхто в родині не займається фізкультурою і спортом, а пропаганда здорового способу життя та фізичної культури носить вербальний, а не дієвий характер. Проте, тільки 20% студентів зовсім не займаються фізкультурою і спортом, 40% займаються протягом 1-2 років, а 30% займаються більше 2-х років. Продовжувати або почати заняття планують 83,3% студентів. Щодня займаються 3,3% респондентів, 36,6% займаються 3-4 рази в тиждень, а 50% – 1-2 рази в тиждень; тривалість занять у 39,9% респондентів становить 60 і більше хвилин, а при виборі фізичних навантажень 53,3% керуються своїм самопочуттям, 23,3% – планом занять, 13,3% – завданням викладача. Якщо до занять фізкультурою і спортом залучено певну кількість студентів, то серйозно займаються спортом тільки 9,9%, з них майстри спорту складають 0,3%. Як виявилося, 40% респондентів взагалі не беруть участі в спортивно-масовій роботі.

Серед цілей підтримки хорошого фізичного стану помітно домінують такі: отримувати задоволення від фізичних навантажень, відчувати радість і красу рухів власного тіла (76,6% відповідей), впевненіше почувати себе серед інших людей, більше їм подобатися, викликати в них повагу (60 %); заняття фізичною культурою для підтримки високої працездатності (86,6%); заняття фізичною культурою внаслідок незадоволеності своїм фізичним станом (33,3%); при цьому 60% студентів вважають за можливе знайти час на заняття фізичною культурою за рахунок раціональної організації режиму. Таким чином, у сучасних студентів провідним є не тільки гедоністичний аспект фізичного вдосконалення, а й

усвідомлення практичної необхідності і значущості регулярних занять фізичною культурою та спортом.

Серед відомих засобів підтримки свого фізичного стану студенти систематично використовують фізичні вправи (56,6% відповідей); використовують час від часу: заняття на тренажерах (6,6%), парну, сауну (26,6%); практично не використовують: психотерапію, аутогенне тренування (76,6%), нетрадиційні медичні засоби (70%), звичайні ліки (80%), розвантажувальні дієти, голодування (80%), загартовування (80%). Характерно, що 86,6% студентів практично не використовують тютюнопаління, а 70% – алкогольні напої. Це свідчить про досить високу ефективність агітаційної кампанії у ВНЗ по пропаганді здорового способу життя. При самооцінці свого фізичного стану студенти віддають перевагу позитивним оцінкам (50%) перед нейтральними (33,3%) або негативними (13,3%), а розвиток всіх фізичних якостей більшість студентів вважають нормальними, хоча нормативи державного тестування за п'ятибальною шкалою в середньому виконуються ними на 2-3 бали. Таким чином, у наявності переоцінка більшістю студентів рівня своєї фізичної підготовленості.

Форми рухової активності студентів в порядку убування розподілилися наступним чином: піші прогулянки у вільний час використовують 93,3% з них; ранкова гімнастика – 90%; танці на вечорах відпочинку; фізична праця вдома по господарству – 86,6%; заняття на тренажерах – 83,3%; спортивні та рухливі ігри – 83,3%; катання на ковзанах, лижні прогулянки – 83,3%; аеробіка – 80%; заняття в спортивних секціях – 80%; атлетична гімнастика, вправи з гирями, гантелями – 80%; плавання в басейні – 76,6%; велопрогулянки – 73,3%; оздоровчий біг, кроси – 70%; туристичні походи, полювання, рибальство – 70%; ходьба до вузу пішки – 46,6%.

Як показує проведене дослідження, зростання інтересу до соціальних аспектів здоров'я безпосередньо пов'язане з розвитком фізичної культури у вищому навчальному закладі. Фізичне виховання, по суті, єдина навчальна дисципліна, яка навчає студентів зміцнювати і зберігати своє здоров'я. Тому перед кафедрами фізичного виховання стоїть завдання забезпечення студентів

методичною літературою, навчити студентів орієнтуватися в інформаційному потоці, адекватно оцінювати стан свого здоров'я, формувати переконання в тому, що збереження здоров'я – це не легка праця, а щоденна робота над собою.

Висновки.

1. Для залучення студентів у фізкультурно-оздоровчу діяльність ВНЗ є значні резерви – 40% студентів не беруть участь у спортивно-масовій роботі взагалі. Викладачам фізичного виховання та тренерам спортивних секцій необхідно в першу чергу звернути увагу саме на цей контингент і активізувати роботу по залученню його до спортивно-масової роботи.

2. Якщо теоретично більшість студентів усвідомлюють необхідність регулярних занять фізичною культурою та спортом, то далеко не всі це знання реалізують на практиці. Тому у першу чергу необхідно створити умови для практичної реалізації розуміння необхідності фізичної активності. Будучи безпосередньо залученим до фізичного виховання, студент зможе більш тверезо оцінювати рівень своєї фізичної підготовленості.

3. Як видно з наведених даних, серед форм рухової активності можна виділити такі, які найбільш часто зустрічаються. У зв'язку з цим при організації занять з фізичного виховання у ВНЗ є доцільним створення спеціалізованих груп з урахуванням інтересів і спортивних захоплень студентів.

Список використаної літератури:

1. Зиновьев Н. А. Отношение студентов к различным аспектам здорового образа жизни / Н. А. Зиновьев // Здоровье - основа человеческого потенциала: проблема и пути их решения. – 2015. – Т. 7. – № 1. – С. 226–227.

2. Кірко Г. О. Визначення актуальності щодо введення здорового способу життя студентами / Г. О. Кірко // Проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. – № 8. – С. 41–43.

3. Красуля М. А. Социологический анализ физической культуры студентов ХГУ «НУА» / М.А. Красуля, А. В. Красуля // Вчені зап. Харк. гуманіт. ін-ту "Нар. укр. акад.". – Х.: Изд-во НУА, 2003. – С. 177–186.

4. Соколов В. Н. Социально-психологический портрет молодежи Украины и вопросы моделирования ее физического воспитания / В.Н. Соколов // Матеріали міжнар. наук. симп. «Фізична підготовленість та здоров'я населення». – Одесса, 1998. – С. 18–20.

5. Соловьев С. С. Основы здорового образа жизни в представлении современных студентов (на материале конкретного социологического исследования) / С. С. Соловьев // Образование и наука в современных условиях. – 2015.– № 1(2) . – С. 198–200.

ШЛЯХИ УДОСКОНАЛЕННЯ СИСТЕМИ ПЕРЕВІРКИ ТА ОЦІНКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Кузнецов М.В., Одеров А.М.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. *У статті проведено аналіз системи перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та іноземних держав, зважені і оцінені найбільш важливі складові цих систем, а також чинники, які визначають формування системи фізичної підготовки Збройних Сил. Виявлено основні недоліки в системі перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил України та можливі шляхи їх вирішення. Визначено перспективу подальших досліджень у даній області.*

Вступ. Одним з основних напрямків реформування Збройних сил України на період до 2020 року поряд з технічним переозброєнням та реорганізацією управлінської структури є професіоналізація, яка включає як перехід збройних сил до комплектування особовим складом на добровільних засадах, так і суттєве підвищення значимості професійної підготовки усіх категорій військовослужбовців. Тому вже сьогодні постає питання: яким має бути рівень фізичної підготовленості військовослужбовців професійної армії? Насиченість військ складною бойовою технікою, напруженість і динаміка бойових дій, характер військового навчання і виховання особового складу, необхідність

підтримки постійної бойової готовності підрозділів вимагають удосконалення професійної підготовки [3, 4].

Заняття фізичними вправами, як і будь-яка діяльність, виконана протягом певного часу має суворо визначену мету і передбачає кінцевий результат. Засобом визначення результату є перевірка, а значущість результату обумовлюється відповідною оцінкою [1, 5].

Настанова з фізичної підготовки Збройних Сил України передбачає розподіл фізичних вправ на спеціальні для окремих видів військ, але система перевірки і оцінки заснована на вправах Військово-спортивного комплексу. Огляд спортивно-масової роботи, Державні іспити та інші контрольні заходи включають біг на 100 м, підтягування на перекладині, біг на 3 км., подолання смуги перешкод [7].

Актуальною залишається проблема обґрунтування системи перевірки і оцінки військовослужбовців різних спеціальностей, визначення спеціальних вправ та комплексів щодо спеціальної підготовленості, розвитку фізичних навичок, які б дозволяли підвищити рівень бойової готовності військовослужбовців.

Мета дослідження - дослідити та проаналізувати систему перевірки та оцінки фізичної підготовки військовослужбовців Збройних Сил провідних країн НАТО.

Завдання дослідження: 1) дослідити зміст, організацію перевірки та оцінювання фізичної підготовленості у Збройних Силах України та збройних силах іноземних держав; 2) обґрунтувати та порівняти методики перевірки та оцінювання фізичної підготовленості різних спеціальностей.

Методи дослідження: аналіз наукової літератури та документальних джерел; узагальнення, систематизація та конкретизація теоретичних знань, які стосуються тенденцій розвитку системи перевірки й оцінювання фізичної підготовленості; порівняльний аналіз та узагальнення отриманих теоретичних матеріалів.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження вчених довели, що існуюча дотепер система перевірки й оцінки фізичної підготовки у ВНЗ має

ряд позитивних моментів, проте багато у чому не відповідає сучасним вимогам. Визначено, що існуюча система перевірки й оцінки фізичної підготовки не враховує індивідуальних особливостей курсантів, не створює передумов для подальшого фізичного вдосконалення, не стимулює заняття фізичною підготовкою і не забезпечує об'єктивності в оцінці рівня фізичної підготовки курсантів, які навчаються за різними військовими спеціальностями [3, 4, 6].

Вивчаючи систему перевірки й оцінки фізичної ВНЗ СВ найбільш розвинутих у військовому відношенні країн можна зазначити, що вона умовно ділиться на три рівні (табл. 1) [1, 2]. Перший рівень – перевірка за основним руховим здібностям, де у кадетів перевіряється ступінь фізичної підготовленості за допомогою Єдиного армійського тесту "Фізична готовність"; другий рівень – визначення рівня розвитку військово-прикладних навичок, які є специфічними для кожного роду Сухопутних військ. На другому рівні для перевірки використовуються тести фізичної придатності; третій рівень – визначення рівня спеціальних якостей і рухових навичок у поєднанні з виконанням військово-професійних прийомів і дій, а також із стрільбою зі штатної зброї. При цьому перевіряється стійкість військово-професійних навичок на тлі великих фізичних навантажень. За результатами аналізу системи перевірки та оцінки фізичної підготовки у збройних силах держав НАТО визначено, що у перерахованих структурах проведено чітку градацію військовослужбовців за видами Збройних Сил.

Головна мета градації процесу фізичної підготовки – вдосконалення методики навчальних занять, ранкової фізичної зарядки, спортивно-масової роботи, фізичного тренування в процесі навчально-бойової діяльності, індивідуального фізичного тренування. Досягнення мети забезпечується за рахунок підбору і використання таких засобів і методів, які дозволяють отримати максимальний педагогічний ефект. Основним критерієм градації є випереджаючий розвиток у військовослужбовців фізичних якостей і прикладних навиків, що забезпечують успішне засвоєння і надійне використання зброї і техніки в найбільш напружених умовах навчально-бойової діяльності. Такий

підхід до фізичної підготовки дозволить наблизити її зміст і методику до умов і характеру бойової підготовки військовослужбовців різних видів і родів військ. Спрямованість градації фізичної підготовки особового складу визначає особливості її організації і методики залежно від характеру і умов професійної діяльності військовослужбовців [2, 5, 6].

Таблиця 1

Порівняльна характеристика структури та змісту системи перевірки та оцінки фізичної підготовки кадетів ВНЗ провідних іноземних держав

Рівні перевірки та оцінки підготовки	Країни, тести, періодичність перевірки			
	США	Великобританія	Франція	Німеччина
Загальна фізична	Єдиний армійський тест "Фізична готовність" 2 рази на рік	Тест вихідних фізичних можливостей 2 рази на рік	Батарея індивідуальних тестів 2 рази на рік	Тест «фізичної пригодності», «солдатські змагання» 1 раз на рік
Військово-прикладна	Тести фізичної пригодності СВ ВПС ВМС МП 2 рази на рік	Тест «базової фізичної пригодності» 2 рази на рік	Тести фізичної готовності за видамм ЗС і родами військ 2 рази на рік	Нормативи значка «Спортивні та військові досягнення» 1 раз на рік
Спеціальна	Курси підготовки до ведення бойових дій у пустелі, джунглях, Арктиці тощо (усього 11) 1 раз на рік	Тест «бойової фізичної готовності» за видами ЗС і родами військ 2 рази на рік	Курс «командо» 1 раз на рік	Подолання перешкод, маршова підготовка, рукопашний бій 2 рази на рік

У Сухопутних військах суть фізичної підготовки полягає в підпорядкуванні спрямованості змісту, методик і організації фізичної підготовки завданням бойової підготовки на різних етапах формування і бойового злагодження підрозділів. У Військово-повітряних Силах градація фізичної підготовки вирішується перш за все за рахунок раціонального використання засобів і методів розвитку тих фізичних якостей, які забезпечують льотному складу надійну

психофізіологічну базу в умовах повітряного бою. У Військово-морських Силах головний напрям градації полягає в конкретизації і узгодженні засобів і методів фізичної підготовки із завданнями періодів навчально-бойової діяльності сил. Виходячи з реальних можливостей фізичної підготовки, її спеціальна спрямованість передбачає в ВНЗ формування основ фізичної готовності до військово-професійних дій, а на кораблях – підтримка її належного рівня за рахунок тренувально-профілактичної спрямованості всіх занять.

Висновки. Порівняльний аналіз структури та змісту системи контролю фізичної підготовки військовослужбовців (курсантів) провідних країн НАТО виявив як спільні, так і розбіжні риси. Але треба зазначити, що у всіх ВНЗ СВ значну увагу приділяють контролю фізичної підготовленості кадетів та рівню їх відповідності вимогам професійної діяльності; високий рівень вимог як до загальної, так і до спеціальної фізичної підготовленості кадетів, а також встановлена чітка диференціація нормативів відповідно до специфіки військової служби.

На нашу думку систему перевірки та оцінки фізичної підготовки у Збройних Силах України треба змінити за наступними напрямками: визначення найбільш оптимальних організаційних завдань та їх рішення; розробку і впровадження в навчальний процес системи завдань, нормативів і вправ з тактичних і військово-спеціальних дисциплінах; підвищення наукового рівня і методичної майстерності викладачів; організаційно-педагогічні вирішення завдань навчання курсантів за індивідуальними планами та самостійно; створення морально-психологічних умов у всіх видах діяльності, максимально наближених до умов професійної діяльності.

Список використаної літератури:

1. Аналіз змісту методик перевірки та оцінки фізичної підготовленості військовослужбовців різних іноземних держав Збройних Сил / А. М. Одеров, О. В. Одерова, С. В. Романчук, В. І. Гульоватий // Вісник Чернігів. нац. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. – Чернігів, 2014. – Вип. 118(1). – С. 244–248.

2. Анохін Є. Д. Фізична підготовка в арміях провідних країн НАТО : навч.-метод. посіб. / Є. Д. Анохін. – Львів : ЛВІ, 2005. – 116 с.

3. Овчарук І. С. Підходи до оцінки рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. / І. С. Овчарук // Фізична підготовка військовослужбовців в умовах реформування Збройних Сил України: сучасний стан, проблема та перспективи розвитку : [матеріали наук.-практ. конф.]. – Київ, НУОУ, 2012. – С. 60−63.

4. Одеров А. М. Основні напрямки розвитку системи фізичної підготовки в умовах реформування Збройних Сил України / А. М. Одеров, С. В. Романчук, О. М. Лойко // Перспективи розвитку озброєння і військової техніки Сухопутних військ : матеріали доп. Міжнар. наук.-техн. конф. – Львів, 2014. – С. 266–267.

5. Одеров А. Система перевірки та оцінювання фізичної підготовленості військовослужбовців Збройних сил іноземних держав / А. Одеров, І. Шлямар, А. Балдецький // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини – Львів, 2013 – Вип. 17, т. 2. – С. 109–113.

6. Романчук С. Фізична підготовка в сухопутних військах збройних сил провідних держав НАТО / Сергій Романчук, Віктор Романчук // Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць у галузі фізичної культури та спорту [За заг. ред. Євгена Приступи]: –Вип. 14: у 4-х т. – Л.: 2010. – Т. 2. – 302 с.

7. Тимчасова настанова з фізичної підготовки у Збройних Силах України: наказ начальника Генерального штабу – Головнокомандувача ЗС України від 11.02.2014р. № 35 – К.: 2014. – 158 с.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАЛУЧЕННЯ ШКОЛЯРІВ ДО СИСТЕМАТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Ліварчук О.О., Сорокін А.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *Визначено відношення батьків і учнів до підвищення рухової активності в позаурочний час. Використано анкету, питання якої, зокрема, передбачають визначення чинників, що лімітують впровадження позакласної роботи з фізичного виховання. Отриманні данні стануть одним з векторів розробки технології позакласного фізичного виховання.*

Вступ. В умовах сьогодення актуалізується питання залучення школярів до повсякденної та спеціально організованої рухової активності належної тривалості, інтенсивності та регулярності.

В Україні через ряд об'єктивних та суб'єктивних причин нереалізованими ще залишаються значні резерви для підвищення мотивації учнів до рухової активності, формування відповідних інтересів, визначення стратегічних напрямів та обґрунтування інноваційних технологій для створення середовища, яке спонукатиме до використання оздоровчо-рекреаційної рухової активності (В. О. Кашуба, 2010; Т. Ю. Круцевич, 2010; Є. Н. Приступа, 2010; Є. В. Баженков, 2012; Н. В. Москаленко, 2013; О. В. Андрєєва, 2014) [1, 2, 3, 4].

Водночас у реальній освітній практиці питання здоров'язбереження школярів розв'язуються переважно через використання медико-гігієнічних заходів, тоді як питання збереження здоров'я учнів у процесі фізичного виховання залишається недостатньо реалізованим.

Мета дослідження – провести аналіз факторів, що спонукають до систематичних занять фізичною культурою в позаурочний час.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічне спостереження та експеримент, анкетування, методи математичної статистики. Дослідження проведено на базі ЗНЗ м.Вінниці.

Результати дослідження. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що різними аспектами питання залучення школярів до систематичних знать фізичною культурою і спортом присвячено ряд робіт. Так, зокрема Андрєєвою О.В. (2002) проведено визначення потреб, мотивів та інтересів школярок 12-13 років, яке показало, що серед обраних цілей занять переважають: потреба в рухах (70,3%), поліпшення форми тіла (62,6%), поліпшення здоров'я (50,6%), активний відпочинок (28%), досягнення спортивного результату (25,3%) і потреба у спілкуванні (17,3%); інтерес до занять фізичними вправами підвищують ігровий і змагальний методи, музичний супровід, диференційований підхід; 78% опитаних не займаються у фізкультурно-оздоровчих групах [1]. У роботі Ковальової Н.В. (2011) визначено чинники, що лімітують впровадження позакласної роботи старшокласників з фізичного виховання, і обґрунтовано сукупність організаційних та соціально-педагогічних умов, що забезпечують ефективність організації змістовної позакласної роботи учнів старшого шкільного віку у вільний час, на підставі врахування їхньої мотивації [5].

Рекомендації вищеозначених та інших авторів (Круцевич Т., Москаленко Н., Безверхня Г., Бутенко Г.) використано під час проведення анкетування школярів, результати якого свідчать, що 75 % учнів не займаються у вільний від навчання час фізичними вправами, порушують режим дня, ранкову гігієнічну гімнастику не виконують взагалі. Відповідно самостійно займаються фізичними вправами – 25% учнів, однак, лише 10 % роблять це регулярно.

З метою визначення ефективності позакласної роботи, в анкеті було запропоновано ряд питань; зокрема визначено, що регулярно займаються у спортивних секціях лише 10 % опитаних, а хотіли б займатися 55 %. Таким чином, більшість школярів цікавляться фізичною культурою, але займаються епізодично. У таблиці (табл.1) представлено основні причини, відповідно яких школярі систематично не займаються фізичною культурою і спортом, а також такі, що спонукають їх до занять.

Як бачимо з таблиці 11% батьків не мають відповіді на питання, що необхідно для систематичних занять фізичними вправами. У той же час є

«резерв» інших захоплень – 40% учнів, які не віддають перевагу систематичним заняттям фізичною культурою та спортом та потребують мотивації.

Таблиця 1

Результати анкетування щодо відношення до систематичних занять фізичною культурою в позаурочний час, (%)

Питання	Відповіді			
	учнів	%	батьків	%
Що спонукає тебе (Вашу дитину) до систематичних занять фізичною культурою і спортом?	вплив батьків	35	батьки	55
	вплив друзів	45	друзі	34
	позитина оцінка вчителя на уроці	20	інше	11
Які основні причини, що заважають тобі (Вашій дитині) систематично займатись фізичною культурою і спортом?	відсутність інтересу до занять	35	відсутність спеціальних знань	15
	відсутність умов для занять	25	відсутність потреби	10
	інші захоплення	40	тривалий час для виконання домашніх завдань	35

Необхідно також відмітити, що позитивне відношення батьків до систематичних занять носить декларативний характер. Більшість з них не займаються фізичними вправами в повсякденному житті, таку відповдь дали – 75% опитаних батьків.

Висновки. В основі навчання і виховання, мотивації учнів до систематичних занять фізичними вправами лежить демократичний стиль діяльності вчителя та особистий приклад батьків. Зміст і методи фізичного виховання повинні спрямовуватись на виховання індивідуалізму та самостійності; тільки позитивні оцінки діяльності кожного учня є стимулом виховання інтересу учнів до фізичної культури і спорту.

Список використаної літератури:

1. Андреева О.В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12-13 років / Олена Андреева. – автореф.дис.канд.наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.02 – фізична культура, фізичне виховання різних груп

населення, НУФВСУ м. Київ, 2002. Режим доступу: http://3w.ldufk.edu.ua/files/avtoreferaty/2002/andreeva_e_v.PDF

2. Баженков Є. Особливості залучення державних службовців до оздоровчо-рекреаційної рухової активності / Євген Баженков // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 4. – С.139–143.

3. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис…канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Н. Гончарова: НУФВСУ. – К.,2009. – 222 с.

4. Дяченко А.А.Фізична підготовленість школярів старших класів в умовах різних навчальних навантажень// Зб. наукових праць «Фізична культура, спорт та здоров'я нації: збірник наукових праць. - Випуск 19. - Том 1. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2015. – С. 160-164.

5. Ковальова Н. Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності старшокласників у вільний час / Н. Ковальова, О. Андрєєва // Науковий часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. – Вип. 7, сер. 15. – К., 2011. – С. 8–13.

ФІТНЕС-ЙОГА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП ВНЗ

Моргун П.Л., Хуртенко О.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті охарактеризовано фітнес-йогу як один із оздоровчих напрямів роботи зі студентами СМГ. Проаналізовано фази, що складають структуру асан. Визначено основний принцип традиційних оздоровчих систем. Перераховано фактори від яких залежить число повторів асан.*

Актуальність. Нині держава приділяє велику увагу фізичному вихованню молоді. На основі Закону України "Про фізичну культуру і спорт" діє національна

програма "Фізичне виховання – здоров'я нації", яка визначила необхідність зміни у підходах суспільства до забезпечення здоров'я людини, як найвищої цінності та пріоритетного напряму державної політики (від 1 вересня 1998 року №963/98).

Проблема фізичної культури і розвитку студентів спеціальних медичних груп (СМГ), несе в собі не тільки загальнодержавне політичне, але й наукове значення. Необхідність пошуку нових методів корекційної оздоровчої роботи продиктована також кількістю студентів, що відносяться до СМГ за станом здоров'я [4].

У сучасній соціально-економічній ситуації може успішно працювати тільки той фахівець, який має відмінну професійну підготовку і гарне здоров'я.

Особлива увага до студентської молоді пояснюється тим, що від їх фізичного і психічного здоров'я багато в чому залежить працездатність майбутніх фахівців з вищою освітою [7].

Мета статті – охарактеризувати фітнес-йогу, як сучасний оздоровчий напрям роботи зі студентами СМГ.

Результати дослідження та їх обговорення. Організація та методика навчальних занять з фізичної культури зі студентами СМГ має свої особливості. Досвід, за свідченнями багатьох фахівців, показує, що при грамотному проведенні занять захворюваність студентів знижується, підвищується їх розумова активність, фізична працездатність, фізичний розвиток і фізична підготовленість. Під час навчальних занять з фізичної культури зі студентами СМГ існує проблема дозування фізичного навантаження. Ця проблема пов'язана з тим, що студентам протипоказані вправи які здійснюють надмірний тиск на суглоби, а саме: біг по жорсткій поверхні, стрибки, зіскоки, деякі ігрові вправи та інші різкі рухи. Найчастіше це призводить до зниження показників інтенсивності фізичного навантаження в процесі занять, що несприятливо позначається на функціональній тренованості. Дана обставина вказує на доцільність пошуку таких засобів фізичної культури, які надавали б спрямованого впливу не тільки на стан хребта студентів СМГ, а й на функціональні можливості їх організму.

Ми вважаємо, що одним з нетрадиційних засобів фізичного виховання для студентської молоді в спеціальній медичній групі представляють особливий інтерес гімнастичні вправи фітнес-йоги - асани і дихальні вправи, виконання яких вимагає прояву сили, гнучкості, уваги і зосередженості.

Культура особистості передбачає безперервне удосконалення людини у всіх її аспектах, як у фізичному, так і в моральному плані, включаючи здоров'я і працездатність на благо суспільства. Науково технічний прогрес несе величезні психічні навантаження і стресові ситуації. Невміння розслаблятися, малорухливий спосіб життя людей, неправильне харчування і дихання ведуть до хвороб і зниження працездатності. В цьому відношенні фітнес-йога є виключно корисною і цінною системою, здатною допомогти гіподинамічним студентам в розкритті потенційних можливостей самовдосконалення [6].

Система йоги глибока і багатогранна. Йога об'єднує систему фізичних вправ, морально-етичних правил і обмежень, систему очищення організму і здорового харчування в одне ціле, здійснюючи комплексний вплив на організм займаючихся. У йозі важлива не стільки форма вправи, скільки її зміст, тобто, характер виконання. Одну і ту ж за формою вправу в східній і західній культурі рухів будуть виконувати по-різному. Якщо в західних системах фізичної активності домінує принцип раціональності руху, то в східних - принцип найменшого напруження. Тобто треба зберігати правильну форму при виконанні вправ при мінімальній напрузі м'язів [2, 9].

А це означає, що «фізіологія» забезпечення руху в східних і західних системах різна. М'язовий тонус при виконанні вправ в гімнастиці і йозі будуть різними, і працювати м'язи будуть в різних режимах. Принцип максимального розслаблення і мінімальної м'язової напруги – основний принцип традиційних оздоровчих систем [1, 3].

Вправи йоги є психофізіологічними, тоді як звичайні заняття фізичними вправами впливають тільки не тіло. Асани допомагають людині не тільки відчути своє тіло, розвинути м'язи і підвищити гнучкість, але і стабілізувати розум і заглянути в себе. При виконанні простих фізичних вправ достатньо лише фізичної

точності, тоді як асани вимагають, крім того, концентрації розуму і тіла, що призводить до їх рівноваги.

Хоча фітнес-йога заснована на стародавніх індійських практиках, вона не має відношення до будь-якого філософського вчення, релігії або типу медитації. Фітнес-йога позбавляє йогу містичного забарвлення. Маючи в своїй основі доведені корисні ефекти практики йоги, заняття прості і зрозумілі. Фітнес-йога - це більш спрощений варіант самої йоги, що включає найпростіші, доступні нетренованій людині види асан [5].

Під час звичайних занять фізичною культурою відбувається вузько спрямований вплив на певну групу м'язів. Причому, цей вплив обмежується напругою і розслабленням. Під час же виконання йогівських асан відбувається багатоплановий вплив на велику кількість м'язів, зв'язок, сухожиль і суглобів одночасно. Це не тільки напруга і розслаблення, а також розтягнення, стиснення і скручування. За рахунок статичності виконання вправ, м'язи, сухожилля і навіть кістки опрацьовуються дуже глибоко, аж до кісткового мозку; подібного впливу просто неможливо досягти іншими видами вправ. Більш того, всі асани продумані таким чином, що навіть при звичайному їх виконанні починається централізоване вплив на всі системи організму [6].

Відповідно до класифікації Д.С.Шмітта [8] фітнес-йога складається з статичних поз (асан), дихальних вправ і релаксації.

Асани - це глибоко продумана система вправ, що дійшла до нас з глибини століть і підходить для людей будь-якої статі, віку і фізичної підготовки. Асани - процес фізичної активності на основі ідеомоторної реакції. Фізична активація означає концентрацію, свідому участь в процесі і впливі асани в кожній фазі, включаючи фазу розслаблення.

У структурі асан виділяються фази:

1. Динамічна фаза (розтяжка) - плавний, повільний рух в процесі досягнення кінцевого положення і повернення в початкове положення в координації руху з диханням і концентрацією уваги на чуттєвих сприйняттях і відчуттях.

2. Статична фаза - пасивна концентрація на фокусні точці, диханні і розслабленні.

3. Розслаблення - релаксація. Спостереження і концентрація на чуттєвих сприйняттях і відчуттях всього організму. Це веде до високого розвитку рівня самопізнання, як засобу самоконтролю, що підвищує ефективність пози.

У процесі практики асан опрацьовуються глибинні м'язи, що оточують хребет і складові його - «м'язовий корсет», крім цього, більше харчування отримує і спинний мозок, що проходить всередині хребта.

Це, безумовно, найкращим чином впливає на оптимізацію роботи всіх систем організму в цілому і нервової, зокрема [8].

Під час заняття число повторів асан залежить від наступних факторів:

1. Якщо не вказано, скільки разів асана повторюється, то потрібно робити її тільки 1 раз.

2. Якщо зазначено, що асана повторюється, то її виконують два рази.

3. Якщо вказано «від» і «до», то в перші 10 днів асана виконується мінімальне число разів або секунд, а кожну декаду додавати по 1 разу або секунді, поки не досягне максимального.

4. Якщо вказано, що асана виконується на витримку, то це означає, що, по-перше, під час виконання асани необхідно вести про себе рівномірний рахунок в секундах, по-друге, слід робити її до появи найменшої незручності, найменших неприємних відчуттів, після чого припинити виконання асани [9].

Перспективи подальших досліджень. Оскільки фітнес-йога є однією із сучасних оздоровчих технологій для студентів СМГ, покращення їх психофізичного стану та психосоціального здоров'я, ми вважаємо за потрібне розробити експериментальну програму з фітнес – йоги, яка буде об'єднувати в собі рух і стабільність, баланс і координацію, концентрацію і розслаблення. Вправи повинні бути спрямовані на формування тіла в більш сильне і гнучке. Програма повинна об'єднувати роботу на збільшення сили, витривалості, гнучкості і координації.

Висновки. Під час навчальних занять з фізичної культури зі студентами СМГ існує проблема дозування фізичного навантаження. Нетрадиційним засобом фізичного виховання для студентів СМГ- є фітнес-йога, яка основана на асанах, дихальних вправах і релаксації.

Список використаної літератури:

1. Беликова Ж.А. Применение гимнастических упражнений хатха-йоги с целью коррекции функциональных нарушений позвоночника у студентов специальных медицинских групп / Ж. А. Беликова, В. Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. 2012. Вып. 3. С. 93–101.

2. Бернард Т. Хатха-йога / Т. Бернард М.: Проспект, 2005. 110 с.

3. Васильев О.С. Аква-йога - natural baby yoga: нетрадиционные системы оздоровления / О.С. Васильев // Лечебная физкультура для дошкольников и младших школьников — 2005. - № 1. - С. 7-11.

4. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закл. / О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок. –Луцьк : Східно-європ. нац. ун-т ім. Л. Українки, 2012. – 276 с.

5. Сичова Т. В. Інноваційні технології зміцнення здоров'я студенток у процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 / Т. В. Сичова; Дніпропетр. держ. ін-т фіз. культури і спорту. -Дніпропетровськ, 2012.-20 с.

6. Скурихина Н. В. Фитнес-йога как эффективное средство влияния на состояние здоровья студентов специальных медицинских групп / Н. В. Скурихина, В. М. Дюков // Современные наукоемкие технологии, 2010, № 7, С. 115-118.

7. Хуртенко О. Вплив занять пілатесом на фізичну підготовленість студенток ВНЗ / О. Хуртенко, М. Ільїн. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2013. – С. 68–75.

8. Шмитт Д.С. Йога для каждой женщины. Практическое руководство. Как стать сильнее, здоровее, умнее и красивее / Д.С. Шмитт; пер. с англ. - М.: София, 2007. - 320с.

9. Шоу Б. Энергичная йога / Б.Шоу; пер. с англ. Д.Скворцовой. - М.: Эксмо, 2006. - 208 с.

ПОКАЗНИКИ РОЗВИТКУ ШВИДКОСТІ В УЧНІВ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Мосійчук А.Є., Дмитренко С.М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті представлено показники прояву швидкості учнів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури в таких тестах як біг на 30 м, біг на 60 м, біг на місці за 5 секунд, хват падаючої гімнастичної палиці.*

Вступ. У повсякденному житті, на виробництві і практично в усіх видах спорту важливою передумовою ефективної діяльності є фізичні можливості людини. Як відомо розвиток організму і, зокрема, фізичних якостей, мають певні сенситивні періоди. Не дивлячись на різні конкретні форми прояву фізичних якостей, всі вони мають загальні закономірності розвитку, на основі яких реалізуються в тому чи іншому виді діяльності.

Аналіз літературних джерел показав, що вивчення питання розвитку фізичних якостей є важливим завданням для обгрунтування спрямованості фізичної культури в період навчання у школі [1, 5, 6]. Незважаючи на численні дослідження, дана проблема залишається повністю не розкритою. В практиці фізичного виховання недостатньо використовуються сучасні педагогічні технології розвитку фізичних здібностей у відповідності з віковими особливостями. Це стосується і технології розвитку швидкісних здібностей на уроках фізичної культури у школярів 5 - 8-х класів.

У фізичному вихованні навчання характеризується як організований процес передачі і засвоєння систем спеціальних знань і рухових дій, спрямованих на фізичне і психічне вдосконалення людини [4].

За шкільною програмою обов'язкові орієнтовані тести використовуються для контролю за розвитком рухових здібностей. Успішне вдосконалення техніки виконання фізичних вправ учнями 5-8-х класів потребує високого рівня розвитку спеціальних рухових здібностей [3, 7].

Під швидкісними здібностями розуміють єдність прояву центральних і переферичних нервових структур рухового апарату людини, які дозволяють переміщувати тіло і окремі його ланки з мінімальною для даних умов витратою часу [2].

Більшість вітчизняних авторів розглядають швидкість або як комплексну рухову (фізичну) якість або як сукупність означених здібностей людини.

Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивати їх варто окремо. Тому варто розглядати окремо методики вдосконалення всіх компонентів швидкості як комплексної рухової якості. Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється через: швидкість рухових реакцій; швидкість виконання необтяжених поодиноких рухів; частоту (темп) необтяжених рухів; швидкий початок рухів, що у спортивній практиці називають різкістю.

У фізичному вихованні та спорті важливішим є виховання здатності до прояву швидкості в цілісній руховій діяльності, оскільки, наприклад, наявність швидкої реакції ще не гарантує швидкого подолання дистанції [2].

Мета роботи - вивчити питання розвитку швидкості в учнів середніх класів на уроках фізичної культури.

Завдання дослідження: 1) узагальнити досвід розвитку швидкісних здібностей у школярів за даними літературних джерел; 2) визначити показники швидкості в учнів 5–8-х класів і здійснити порівняльний аналіз показників хлопчиків і дівчаток.

Для вирішення поставлених завдань роботи нами були використані такі **методи дослідження:** теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Для визначення показників розвитку швидкісних якостей у школярів середніх класів були використані такі тести: біг 30 метрів, біг 60 метрів, біг на місці за 5 секунд, хват падаючої гімнастичної палиці "естафетний тест".

Педагогічне дослідження проводилось на базі Росошанської СЗОШ І-ІІІ ступенів Липовецького району Вінницької області восени 2017 року. В дослідженні брали участь 38 - дівчат і 46 - хлопців 5-8-х класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Показники швидкісних здібностей учнів 5-х класів представлено в табл. 1. Так, середній показник хлопчиків з бігу на 30 м становить 6,08±0,12 с. Їх однолітки дівчата в даному тесті показали дещо кращий результат – 5,92±0,12 с .

З бігу на 60 м хлопчики показали результат 11,21±0,13 с. Як і в попередньому тесті дівчата незначно випереджають своїх однолітків хлопців з бігу на короткі дистанції. Так, середній показник дівчат становить 10,91±0,17 с.

В тесті біг на місці за 5 секунд показники хлопців і дівчат суттєво не відрізняються між собою. Так, у хлопців він становить – 19,6±0,26 с, у дівчат – 19,8±0,41с.

Показники швидкості рухової реакції учнів 5 класів такі: 22,83±0,97 см в хлопчиків, 22,0±0,72 см – у дівчат.

В табл. 2 представлено показники швидкісних здібностей учнів 6-х класів. Середній показник з бігу на 30 м хлопчиків та дівчаток коливається в діапазоні від 5,85 с до 5,9 с.

Таблиця 1

Показники швидкісних здібностей учнів 5-х класів ($\bar{x}$±S)

Тести	Хлопчики	Дівчатка
	n=12	n=10
Біг 30 метрів, с	6,08±0,12	5,92±0,12
Біг 60 метрів, с	11,21±0,13	10,91±0,17
Біг на місці за 5 с. (кроки)	19,6±0,26	19,8±0,41
"Естафетний тест", см.	22,83±0,97	22,0±0,72

Таблиця 2

Показники швидкісних здібностей учнів 6-х класів ($\bar{x}$±S)

Тести	Хлопчики	Дівчатка
	n=ll	n=9
Біг 30 метрів, с.	5,9±0,13	5,85±0,08
Біг 60 метрів, с	10,93±0,14	10,92±0,09
Біг на місці за 5 с. (кроки)	21,0±0,57	21,53±0,41
"Естафетний тест", см	21,27±1,14	19,61±0,74

З бігу на 60 м середній показник дівчат незначно, але перевищує середній показник хлопців і у дівчат він становить 10,92±0,17 с, а у хлопців – 10,93±0,16 с.

Суттєвих відмінностей з бігу на місці за 5 секунд серед учнів 6-х класів не встановлено і середній показник коливається в межах від 21,0±0,57 кроків до 21,53±0,41 кроків.

В «естафетному тесті» найкращий показник рухової реакції показали дівчата – 19,61±0,74 см, а у хлопців він становить 21,27±1,14 см.

Показники швидкісних здібностей учнів 7-х класів представлено в табл. 3.

Середній показник з бігу на 30 м хлопчиків становить 5,56±0,12 с. Дівчата показали результат 5,52±0,13 с.

З бігу на 60 м середній результат хлопців становить 10,48±0,18 с. Результат дівчат дещо вищий і становить 10,46±0,19 с.

Середній показник в тесті біг на місці за 5 секунд як у хлопців, так і у дівчат не перевищує 21 крока і збільшується від 21,75±0,44 у хлопчиків до 21,88±0,56 у дівчаток.

В «естафетному тесті», який характеризує швидкість рухової реакції , значних розбіжностей між результатами хлопців і дівчат не встановлено і середній показник коливається від 19,44±1,45 см до 19,75±0,88 см відповідно.

Таблиця 3

Показники швидкісних здібностей учнів 7-х класів ($\bar{x}$±S)

Тести	Хлопці	Дівчата
	n=12	n=9
Біг 30 метрів, с.	5,56±0,12	5,52±0,13
Біг 60 метрів, с	10,48±0,18	10,46±0,19
Біг на місці за 5 с. (кроки)	21,75±0,44	21,88±0,56
"Естафетний тест", см.	19,75±0,88	19,44±1,45

В табл. 4 представлено показники швидкісних здібностей учнів 8-х класів. Середній показник з бігу на 30 м хлопчиків та дівчаток коливається в діапазоні від 5,32±0,12 с до 5,33±0,13 с.

З бігу на 60 м як хлопці, так і дівчата показали середній результат в межах від 10,14±0,14 с до 10,16±0,12 с.

З бігу на місці за 5 секунд середній результат дівчат становить 21,9±0,51. Середній показник хлопців майже 22 крока.

Суттєвих відмінностей середнього показника в «естафетному тесті», який характеризує швидкість рухової реакції, хлопців і дівчат 8-х класів не встановлено і він коливається в межах від 19,2±1,23 см у дівчат до 19,36±1,14 см у хлопців.

Таблиця 4

Показники швидкісних здібностей учнів 8-х класів ($\bar{x}$±S)

Тести	Хлопці	Дівчата
	n=11	n =10
Біг 30 метрів, с	5,32±0,12	5,33±0,13
Біг 60 метрів, с	10,14±0,14	10,16±0,12
Біг на місці за 5 с. (кроки)	21,81±0,57	21,9±0,51
"Естафетний тест", см.	19,36±1,14	19,2±1,23

Висновки. Аналіз науково - методичної літератури з даної проблематики свідчить про те, що не дивлячись на значну увагу спеціалістів до фізичного виховання дітей шкільного віку, аспекти, пов'язані з розвитком фізичних якостей дітей різного віку залишаються мало вивченими. Існує протиріччя між реальним процесом фізичного виховання дітей і реалізацією принципу диференціації навчання.

Середні показники швидкості рухової реакції, яка визначалась за допомогою «естафетного тесту», учнів середніх класів коливаються в межах від 19,36±1,14 см до 22,83±0,97 см у хлопців та від 19,2±1,23 см до 22,0±0,72 см у дівчат.

Дівчата 5-х, 6-х, 7-х класів як з бігу на 30 м, так і з бігу на 60 м показали середні результати кращі, ніж їх однолітки хлопці. І лише у 8-му класі хлопці незначно випереджають дівчат з бігу на короткі дистанції.

Список використаної літератури:

1. Андрощук Н.В. Тематичне оцінювання навчальних досягнень з фізичної культури учнів 5-х класів / Н.В. Андрощук. - Тернопіль: Підручники і посібники, 2001. - 40 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

3. Баранцев С.А. Совершенствование техники бега на скорость в 5-х классах

/ С.А. Баранцев // Физическая культура в школе, 2002. — № 3. - С. 32 – 34.

4. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся /Л.В. Волков . - К.: Рад. школа, 1988.- 184 с.

5. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей / М.М. Линець— Львів: Штабар, 1997.—204 с.

6. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях . – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

7. Сергієнко Л.П. Тестування рухових здібностей школярів: Навч. пос. для студентів і викладачів фіз. вих. і спор ту / Л.П. Сергієнко. - К.: Олімпійська література, 2001.- 439 с.

ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ В СИСТЕМІ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Назаренко І.І.

Харківський гуманітарний університет «Народна українська академія»

Анотація. *У статті розглянуто основні проблеми розвитку фізичного виховання, здоров'я та професійної підготовки студентів, окреслено актуальні питання вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді в Україні та інновації в системі фізичного виховання. Проаналізовано причини зниження рівня фізичної підготовленості студентської молоді.*

Вступ. У сучасних умовах інтегрування України у європейську систему вищої освіти на перший план виходить необхідність реформування системи освіти України, її удосконалення, підвищення рівня якості. Постійне оновлення різних сторін суспільного життя також вимагає нових підходів до організації процесу освіти у вищих навчальних закладах. Протягом останнього десятиріччя в Україні склалася тривожна ситуація: різко погіршилося здоров'я та фізична підготовленість студентської молоді.

Гармонійний розвиток студента – це мета і результат якісної вищої освіти. Фізичне виховання займає у цьому не останню роль, воно забезпечує систематичну роботу над розумовими, естетичними і фізичними якостями людини, сприяє формуванню здібностей шляхом активних, самостійних та усвідомлених дій [5]. Незалежно від майбутньої спеціальності студенти повинні бути всебічно гармонійно розвиненими, мати високий рівень фізичної підготовленості, розвиток всіх фізичних якостей.

Впровадження в процес організації фізичного виховання інноваційних технологій мотивує студентів до занять фізичними вправами, оптимізує власну рухову активність не тільки під час навчальних занять, а й в поза аудиторний час, сприяє формуванню здорового способу життя.

На сьогоднішній день студентам надається широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з урахуванням їх особистих інтересів, нахилів та здібностей [3, с. 38]. В нинішній час при організації навчального процесу перед кожним вищим навчальним закладом стоїть задача – вести підготовку спеціалістів на високому рівні зі застосуванням сучасних методів організації навчально-виховного процесу, які забезпечують використання ними отриманих знань і умінь у повсякденному житті. Проте, повноцінне використання професійних знань і навичок можливе при хорошому стані здоров'я, високій працездатності молодих спеціалістів, які можуть бути придбані ними при регулярних і спеціально організованих заняттях фізкультурою та спортом.

Мета дослідження - обґрунтувати стан та перспективи розвитку системи фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Завдання дослідження: проаналізувати сучасний стан фізичного виховання, виявити проблемні аспекти, окреслити актуальні питання та шляхи вдосконалення системи фізичного виховання студентської молоді.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та інтернет–ресурсів, педагогічні спостереження.

Результати дослідження та їх обговорення. Серед багатьох проблем однією з актуальних є втрата інтересу молоді до занять фізичною культурою, що

зумовлено низкою вагомих причин. Серед них: абстрактність нормативної програми фізичного виховання, яка не враховує регіональні, кліматичні, національні особливості; підхід не до конкретної молодої людини з її індивідуальними особливостями, а до навчальної групи; відсутність належної навчально-тренувальної бази у навчальному закладі. Згідно з базовою програмою фізичного виховання у вищих навчальних закладах I-III рівнів акредитації, самостійна робота студентів має стати однією з найважливіших складових навчального процесу. Самостійність у роботі, збільшення її ролі у системі навчання сприяє повнішому розкриттю потенційних можливостей студента, забезпечує формування інтересу до вивчення предмету, активізує мислення, спонукає до глибокого знання і слугує вмінню активно набувати його [4, с. 9].

Також у сучасному фізичному вихованні студентів можна виділити ще 3 основні проблеми:

1. Забезпечення об'єма рухової активності студентів, необхідного їм для збереження здоров'я, розумової та фізичної працездатності.

Ця проблема передбачає, в основному, вирішення питань організації занять з фізичного виховання протягом навчального року.

В умовах, коли фізичне виховання виведене в число позакредитних предметів, система організації занять з фізичного виховання стає прерогативою керівництва вищого навчального закладу.

2. Підвищення ефективності навчально-виховного процесу.

Друга проблема пов'язана з розробкою новітніх технологій навчання, використанням інноваційних засобів навчання, з пошуками шляхів індивідуального підходу до студентів.

3. Відсутність системи і конкретної програми формування фізкультурно-оздоровчих компетенцій, яка передбачала б єдність виховання здорового способу життя та взаємодій із зовнішнім середовищем, духовним вихованням та сприяла підвищенню загального рівня культури студентів [2, с. 224].

Виходом із положення є чітке усвідомлення кожним навчальним закладом необхідності збереження існуючих напрацювань у сфері фізичного виховання.

Соціологічні дослідження встановили, що інтерес до фізичної культури має формальний характер, її засоби у повсякденному житті студентів використовуються дуже обмежено [1, с. 73]. Факторами впливу на формування негативного ставлення до фізичного виховання є відсутність вільного часу, інтересу до фізичної культури, слабка довузівська підготовка.

Аналіз організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах свідчить про фактичну відсутність чітких уявлень про те, яким має бути фізичне виховання у вищих навчальних закладах в умовах трансформації вищої освіти. Негативними наслідками цього є [5, с. 95]:

- виключення фізичного виховання з основного розкладу занять;
- відмова від заліку як форми контролю за фізкультурно-оздоровчою діяльністю студентів;
- зниження рівня та масовості студентського спорту;
- наповнення програм з фізичного виховання невластивим для неї змістом з інших форм навчання або виховної роботи;
- недооцінка ролі освітнього змісту навчальної роботи.

Все це не сприяє рішенню задач фізичного виховання не тільки освітніх, але й виховних, а також задач з розвитку фізичних якостей та зміцнення здоров'я студентів.

Сучасна молодь по-особливому сприймає й реалізує поставлені перед нею завдання, саме тому спрямованість індивідуального, диференційованого та компетентнісно-орієнтованого підходу у фізичному вихованні має не лише покращувати їхнє фізичне здоров'я, а й сприяти розвитку професійних можливостей. На перший план виходить потреба викликати у студентів прагнення через фізичне самовдосконалення покращити кар'єрний імідж та власне «Я»; здійснювати підтримку професійно важливих рухових навичок за рахунок пріоритетних, «модних» рухових методик; забезпечити за допомогою фізичного виховання своєчасну підтримку творчої, емоційної рівноваги через розвиток належного рівня загальної витривалості організму та високого рівня інтелектуальної та фізичної працездатності.

Висновки:

1. Предмет «Фізичне виховання» є одним із основних інструментів впровадження основ здорового способу життя, фізкультурно-оздоровчих компетенцій у навчально-виховній сфері вищих навчальних закладів. Заклади освіти – це в сучасних умовах єдина сфера, де молодь може займатися спортом безкоштовно.

2. Фізичне виховання повинно бути обов'язковим предметом для усіх учасників навчального процесу, так як це єдина дисципліна, яка вирішує одночасно освітні, виховні і оздоровчі завдання.

Список використаної літератури:

1. Красуля А.В. Дослідження відношення студентів гуманітарного університету до здорового способу життя / А.В. Красуля // Студентська спортивна наука – 2017 : зб. пр. III Всеукр. студ. наук.-практ. конф., 12 трав. 2017 р. / Житомир. дер. ун-т ім. І. Франка. – Житомир, 2017. – С. 72–78.

2. Мунтян В. С. Фізичне виховання у контексті положень нового закону України «Про вищу освіту» / В.С. Мунтян, В.І. Пліско // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету ім. Т.Г. Шевченка. Вип. 118, Т.1. Серія: педагогічні науки. – Чернигів : ЧНПУ, 2014. – С. 222–226.

3. Назаренко И. И. Исследование влияния различных видов аэробики на физическое развитие студенток / Назаренко Инга Игоревна // Архивариус : междисциплин. науч. ужурн. : сб. науч. публ. XIV Междунар. науч.-практ. конф. «Наука в современном мире», (19 нояб. 2016 г.). – Киев, 2016. – С. 38–41.

4. Операйло С. Фізична культура і спорт – реалії і перспективи в умовах розбудови національної освіти // Фіз. вих. в школі. – 2004. – № 4. – С.8–11.

5. Футурій С. М. Шляхи удосконалення організації фізичного виховання студентів ВНЗ / С. М. Футурій // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту. – 2013. – № 12. – С. 94–100.

ФОРМУВАННЯ ВІЙСЬКОВО-ПРИКЛАДНИХ РУХОВИХ НАВИЧОК І ОПТИМІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

Наказнюк А.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті показана необхідність застосування прикладні види спорту для професійної підготовленості та оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців. Одним з таких найпотужніших видів спорту є військове п'ятиборство, у перелік якого входять вправи, які визначають рівень професіоналізму певної військової спеціальності. Заняття військовим п'ятиборством більше сприяють вдосконаленню спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ніж інші види спорту.*

Постановка проблеми. Реальна система фізичного виховання військовослужбовців, що склалася у Збройних Силах України (ЗСУ), ще недостатньо ефективна. Вона не завжди забезпечує психофізіологічну і професійну готовність військовослужбовців до бойової діяльності та потребує удосконалення. Понад 50% молоді, яка приходить на службу в армію, має низький рівень фізичної підготовленості [1]. Традиційний підхід до організації професійно-прикладної фізичної підготовки не сприяє якості навчання з формування рухового досвіду в майбутній навчально-бойовій і бойовій підготовці та виховання стійкої мотивації до вдосконалення свого професійного рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що організація процесу професійно-прикладної фізичної підготовки військовослужбовців ще не зовсім відповідає розробленим військовим стандартам і потребує подальшого осмислення і більш конструктивного вивчення структури психофізичних якостей та їх зв'язок з формуванням військово-професійних навичок.

Сьогоднішній досвід ведення бойових дій у зоні АТО та інших локальних конфліктах, результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчать про недостатній рівень фізичної підготовленості особового

складу, і, насамперед, витривалості, навченості в ефективному використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні та штучні перешкоди та виконувати інші військово-професійні прийоми і дії [1,3,5]. У той же час рішення проблеми ефективного підвищення боєздатності військовослужбовців засобами і методами фізичної підготовки, викладеними раніше в Настанові з фізичної підготовки (НФП-2014) є не завжди достатнім. Існує необхідність в розробці спеціальних, науково-обґрунтованих засобів і методів фізичної підготовки для підвищення боєздатності військовослужбовців, у відповідності з специфічними вимогами їх воєнно-професійної діяльності. На необхідність проведення спеціальної (зокрема, фізичної) підготовки військовослужбовців до ведення бойових дій вказують ряд авторів [6,7]. Досвід бойової підготовки і результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців є застосування фізичних вправ і видів спорту, які найбільш позитивно наближені за своїм впливом на фізичні й професійні дії військовослужбовців [1,4,5]. До таких видів спорту належать військово-прикладні багатоборства, серед яких найбільше значення у військах Збройних Сил має військове п'ятиборство, яке дозволяє адекватно розвивати необхідні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми і дії, виховувати моральні та психічні якості військовослужбовців. Важливою відмінною рисою військово-прикладних багатоборств є те, що змагання проводяться у військовій формі, на різноманітній місцевості та в різних умовах, що сприяє хорошій фізичній підготовці і вдосконаленню військово-професійної майстерності військовослужбовців в умовах величезних фізичних та психічних навантажень [1,6,7]. Змагальний характер військово-прикладних багатоборств спонукає військовослужбовців до прояву інтенсивних м'язових зусиль і витривалості, досягненню нового, ще більш високого рівня в оволодінні професійною майстерністю.

Мета дослідження - обґрунтувати необхідність застосування військово-прикладних видів спорту для оптимізації системи спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців.

Завдання дослідження: проаналізувати дані літературних джерел щодо організації фізичної підготовки військовослужбовців; визначити вплив занять військовим п'ятиборством на фізичні й функціональні показники військовослужбовців.

Виклад основного матеріалу. Дослідження оптимізації фізичної підготовки і формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців представляє інтерес з декількох важливих сторін: по-перше, це дозволяє спостерігати різноманітність рівнів підготовки військовослужбовців у подоланні перешкод, плаванні, метанні гранат на точність і дальність, кросі, у стрільбі з автомата Калашникова і відображає об'єктивні дані розвитку фізичних якостей та формування військово-прикладних рухових навичок у військовослужбовців з різним ступенем підготовленості; по-друге, варіативність формування військово-прикладних рухових навичок і розвитку фізичних якостей дозволяє виявити закономірні співвідношення в процесі професійного вдосконалення; по-третє, з'являється можливість цілеспрямовано підбирати і поєднувати різні засоби та методи розвитку і формування необхідних, на певному рівні тренованості, фізичних якостей і військово-прикладних рухових навичок.

На прикладі мотопіхотної 59 бригади ППД м. Гайсин нами було виявлено, що з багатьох вправ результати груп з п'ятиборства достовірно переважають результати груп інших спортсменів. Не дотягують до достовірності результати у стрільбі і човниковому бігу. Це пояснюється тим, що стрільба це досить специфічна дія, яка опосередковано залежить від рівня фізичної підготовленості військовослужбовців. Що стосується човникового бігу, тут проявляється швидкісна витривалість, яка успішно вдосконалюється видами спорту, якими займаються наші досліджувані. Слід зауважити, що результати в обох досліджуваних підгрупах були достатньо високі (в межах оцінки «добре») і в цілому переважають середні результати інших військовослужбовців, які не

займаються активно спортом. Військове п'ятиборство є, порівняно, молодим видом спорту для наших Збройних Сил, що відрізняється не тільки змістом вправ, які входять до нього, але й організацією і забезпеченістю навчально-тренувального та змагального процесу. Залишається до подальшого вивчення проблема організації навчально-тренувального процесу з військового п'ятиборства в умовах військової частини, його особливостей і зв'язків з навчально-виховним процесом, військово-професійної діяльності, його впливу на якість засвоєння навчальної програми з дисципліни «Фізичне виховання, спеціальна фізична підготовка і спорт». Залишається не вирішеною проблема підготовки спортсменів - військовослужбовців з технічно складних видів військового п'ятиборства (подолання перешкод, метання гранат на точність і дальність) в умовах недостатньої забезпеченості навчально-тренувального процесу (відсутність стаціонарних смуг перешкод, секторів для метання гранат на точність і дальність, зимових плавальних басейнів, обладнаних стрільбищ).

Висновки. Для професійної підготовленості та оптимізації фізичної підготовки військовослужбовців крім рекомендованих фізичних вправ (Настанова з фізичної підготовки НФП-2014), необхідно більш широко застосовувати прикладні види спорту. Одним з таких найпотужніших видів спорту є військове п'ятиборство, у перелік якого входять вправи, які визначають рівень професіоналізму певної військової спеціальності. Заняття військовим п'ятиборством більше сприяють вдосконаленню спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців ніж інші види спорту.

Список використаної літератури:

1. Андрес А.С. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу : [метод.посіб.] /А.С.Андрес, М.М.Линець. – Львів : НВФ «Українські технології». 2006. – 76 с.

2. Афонін В.М. Деякі особливості фізичного розвитку і фізичної підготовленості курсантів АСВ. Перспективи розвитку озброєння та військової техніки Сухопутних військ. (Збірник року). – Львів: АСВ, 2015. – С.230.

3. Бородин Ю.А. Способы оптимизации учебного процесса по физической подготовке курсантов военно-учебных заведений / Ю.А. Бородин // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: зб. наук. пр. [За ред. С.С. Єрмакова]. – Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2002. – № 28. –С. 40–47.

4. Круцевич Т.Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т.Ю. Круцевич, Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія тамедико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003 – № 4, – С. 54–59.

5. Попов Л.П. О некоторых путях повышения эффективности военно-прикладных видов спорта в системе военно-профессионального обучения в ВУЗах / Л.П. Попов, С.Д. Михеев, Ю.А. Бородин // Военно-профессиональное обучение и физическая подготовка: межвуз. сб. – Л.: ВДКИФК, 1983. – Вып. 3. – С. 29–33.

6. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є.Н. Приступа, С.В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. - Кам'янець-Подільський : КПНУ, 2012. – Вип. 5. – С.223-230.

7. Явдошенко Е.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка в процессе повышения военно-профессиональной готовности курсантов ВУЗа к деятельности по специальности / Е.О. Явдошенко, А.Е. Дедов, С.В. Кальницкий //Тезисы докл. итоговой науч. конф. за 2003 год. – СПб.: ВИФК, 2004. – С. 72–73.

МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧОЮ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТКАМИ 17-19 РОКІВ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Наконечна А.С.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. *В роботи розглянуто питання використання вправ атлетичної гімнастики на заняттях оздоровчою аеробікою зі студентками 1, 2 курсів. Доведена обгрунтованість використання силових вправ та їх вплив на морфофункціональні характеристики дівчат 17-19 років.*

Вступ. В наш час спостерігається зростання росту оздоровчою фізичною культурою, яка розглядає у взаємозв´язку людину з рівнем її рухової активності, генетичними передумовами, енергетичним потенціалом і образом життя. Бажання бути у формі – природне бажання, тим більше актуальне зараз, коли хвороби і дурні звички стали дуже розповсюдженні. Фітнес – шанс змінити якість життя без радикалізму і надмірних зусиль, ця система сама по собі створена на сьогоднішній день як система тренувань, що увібрала в себе всі найефективніші прийоми «виховання тіла» [1, с.392; 3, с.312].

Почати займатися аеробікою можна з будь-яким рівнем підготовки, і початківець спортсмен під керівництвом досвідчених інструкторів зможе підібрати ті види тренувань, що йому найбільш цікаві (аеробіка з елементами одноборств, степ-хореографія, йога та ін.) [2, с.373; 5, с.179].

Безумовна перемога і неминуща популярність аеробіки обумовлені тим, що учасникам не пропонується розморювати себе тренуваннями і дієтами. Аеробіка не стомлює тих, хто займаються їм вранці, до роботи, тонізуючи свій організм. Заняття аеробікою – це комплексне відновлення і підтримка здоров'я: раціональне харчування, очищення організму й індивідуальні програми фізичних навантажень [4, с.140].

У багатьох європейських країнах Світу аеробіка сьогодні є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації [1, с.392].

Значне зростання популярності серед різних верств населення України до занять оздоровчою аеробікою, передбачає розширення наукових досліджень у цій галузі [5, с.180].

Використання різних засобів проведення занять з оздоровчою аеробікою є одною з причин його популярності. Одним з таких засобів є атлетична гімнастика, впливу занять якою на фізичний стан та морфометричні показники жінок присвячена наша робота.

Мета роботи – визначити вплив занять оздоровчою аеробікою з використанням засобів атлетичної гімнастики

Завдання роботи. На підставі вивчених питань та за даними наукових досліджень, були визначені основні завдання роботи:

1. Скласти програму занять оздоровчою аеробікою з використанням вправ атлетичної гімнастики.

2. Визначити ефективність використання вправ атлетичної гімнастики на заняттях з оздоровчої аеробіки.

Методи досліджень: аналіз науково-методичної і спортивної літератури; метод педагогічного спостереження; антропометричний метод та метод індексів; метод визначення функціонального стану організму та метод визначення рівня фізичної підготовленості; метод математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилися з вересня 2016 р. по грудень 2017 р. на базі с/к «Славутич» м. Дніпро під час проведення курсу «Підвищення педагогічної майстерності» зі студентками І-ІІ курсів віком 17-19 років, які займалися за програмою оздоровчого фітнесу перший рік. Групи дівчат, що досліджувалась, були поділена на контрольну (зміст роботи – виключно кардіо-навантаження) та експериментальну (кардіо-навантаження та вправи атлетичної гімнастики), в кожній по 10 дівчат.

Результати досліджень. Підставою до складання додаткової програми занять оздоровчою аеробікою з використанням вправ атлетичної гімнастики – прагнення збільшити навантаження на заняттях за рахунок виконання вправ силового характеру.

Окремо нами були виділені основні групи м'язів: рук, грудей, спини, ніг. При цьому, враховувалось кількість підходів, кількість рухів в кожному підході. Обтягування підбирались з урахуванням того, щоб було можливо виконати запропоновані кількість рухів у кожному підході.

При виконанні комплексів силових вправ контролювалась техніка їх виконання, ритм дихання, індивідуальні почуття.

Комплекси вправ виконувались на кожному тренувальному занятті з роботою всіх м'язових груп. З цією метою кожна м'язова група відпрацьовувалась окремо: руки – «передня-задня поверхня», груди – «внутрішня-зовнішня поверхні», спина – «верхня-нижня частини», сідниці, ноги – «передня-внутрішня поверхні», м'язи черевного пресу.

Комплекс вправ визначався окремо кожній учасниці досліджень в залежності від особливостей її фізичної підготовленості, тілобудови, періоду ОМЦ (табл. 1).

Таблиця 1

Рівень фізичного розвитку дівчат після експерименту

результат / показник		Вік, років	Вага, кг	Зріст, см	Окружність талії, см	Окружність стегон, см	Окружність сідниць, см	Окружність грудей, см	Ширина плечей, см
К. гр	$\bar{X}$	18,2	62,4	164,9	66,8	55,9	96,7	85,7	46,2
	±σ	1,13	2,42	5,02	1,23	2,64	4,02	3,22	1,65
Е. гр.	$\bar{X}$	18,3	63,3	165,3	64,7	56,0	92,8	89,5	45,8
	±σ	1,42	3,02	4,65	2,42	1,86	4,42	2,86	1,66
P			p>0,05	p>0,05	p<0,05	p>0,05	p<0,05	p<0,05	p>0,05

На кожному тренувальному занятті змінювались вправи таким чином, щоб на протязі тижня в роботі приймали участь всі м'язові групи. За точністю виконанням вправ постійно стежили досвідченні викладачі кафедри.

Виконання запропонованого нами комплексу вправ, що спрямований на розвиток силових якостей, показав певні зміни у стані фізичного розвитку та фізичної підготовленості дівчат. Рівень фізичного розвитку жінок після експерименту значно змінився.

Якщо ваго-зростові показники в обох групах не змінились ($p>0,05$), то показники окружності талії (контрольна група – 66,8±1,23; експериментальна група – 64,7±2,42); окружності сідниць (контрольна група – 96,7±4,02; експериментальна група – 92,8±4,42); окружності грудей (контрольна група – 85,7±3,22; експериментальна група – 89,5±2,86) змінились досить суттєво – $p<0,05$. Аналіз індексів фізичного розвитку після проведення експерименту дає підстави робити певні висновки (табл. 2).

Таблиця 2

Індекси фізичного розвитку дівчат до та після експерименту

результат	показники		І н д е к с и						П р о б и	
			Брока	Ерісмана	НОГК	ОГК	*Дефіцит ОГК	Плечовий	Штанге	Гєнча
К. гр	до	$\bar{X}$	61,2	83,0	83,0	81,2	-1,8	90,4	46,3	29,4
		±σ	1,36	2,52	2,52	2,26	0,48	2,56	4,72	3,45
	після	$\bar{X}$	61,3	83,5	-	81,4	-1,6	92,2	46,2	30,1
		±σ	1,56	3,72	-	2,3	1,23	2,45	5,26	4,36
Р			p>0,05	p>0,05	p>0,05			p>0,05	p<0,05	p<0,05
Е. гр.	до	$\bar{X}$	61,3	83,2	83,2	81,4	-1,6	90,1	45,9	30,0
		±σ	1,33	2,46	2,46	2,23	0,12	3,33	3,56	2,45
	після	$\bar{X}$	61,4	86,9	-	83,9	0,9	96,2	120,5	45,2
		±σ	0,33	0,76	-	1,42	0,03	1,33	3,45	2,26
Р			p>0,05	p<0,05	p<0,05			p<0,05	p<0,05	p<0,05

Примітка*. Дефіцит ОГК визначається різницею між НОГК (необхідна окружність грудної клітини) та ОГК (окружність грудної клітини фактична)

Індекс Брока у дівчат в обох групах залишився майже незмінним. Це свідчить про те, що під впливом занять, не залежно від того, проводились вони з використанням вправ силового характеру, чи такі вправи не виконувались, вага не змінилась (контрольна група – 62,4±2,42; експериментальна група – 63,3±3,02 – $p>0,05$. Але для більш точного аналізу стану слід звернути увагу на «якість ваги», що саме складає вагу?

Індекс Ерісмана, що вказує співвідношення об'єму грудної клітини до зросту стоячи в експериментальній групі значно покращився ($p<0,05$). На наш погляд, такі зміни відбулися в наслідок досить суттєвого збільшення окружності грудної клітини.

Індекс НОГК до експерименту в обох групах носив позитивний характер. Після впровадження методики проведення занять з використанням вправ атлетичної гімнастики, в експериментальній групі, НОГК прийшов до норми (+0,8см.) – $p<0,05$, в контрольній групі - залишився без змін (-1,6) – $p>0,05$.

Значно покращився плечовий індекс (контрольна група – 92,2±2,45; експериментальна група – 96,2±1,33) – $p<0,05$. Такі зміни можна віднести на рахунок підвищення сили м'язів спини, що забезпечують поставу.

Суттєві зміни відбулися і при виконанні проб на визначення функціонального стану. Показники проби Штанге в експериментальній групі відносно контрольної збільшились майже на третину ($p<0,05$). Показники виконання проби Генча в експериментальній групі також суттєво відрізняються від контрольної ($p<0,05$).

Висновки.

1. Обґрунтована науково методична характеристика авторської програми занять оздоровчою аеробікою з використанням вправ атлетичної гімнастики.

2. В наслідок впровадження програми проведення занять оздоровчою аеробікою з використанням засобів атлетичної гімнастики в експериментальній групі зросли показники основних індексів фізичного розвитку та функціонального стану.

Список використаної літератури:

1. Сорока В.А. Порівняльний аналіз навантажень під час проведення занять з фізичного виховання у вищих навчальних закладах з використанням засобів різних видів спорту / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка / Чернігівський національний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка; – Чернігів: Т2 ЧНПУ, 2013 С.391-395.

2. Сорока О.І. Формирование здорового образа жизни студентов средствами фитнеса / О.І. Сорока, В.А. Сорока, А. Федорищева // Матеріали VI Всеукр. наук. практ. студ. конф. (м. Донецьк, 15 лист. 2013 р.). / За ред. Л.О. Демінської; ДДІЗФВіС – Донецьк, 2013 – С.373-378.

3. Сорока О.І. Вплив занять спортивною аеробікою на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів / О.І. Сорока, В.А. Сорока // Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 100-річчю з дня народження Є.С. Березняка: сайт Національного гірничого університету / кафедра історії та політичної теорії. – Д. : НГУ, 2014. – С.311-316.

4. Сорока О.І. Методика побудови занять спортивною аеробікою зі студентками вищих навчальних закладів / О.І. Сорока, В.А. Сорока // Материалы VI международной научно–практической конференции [«Здоровье для всех»], УО «Полесский государственный университет», (г. Пинск, 23-24 апреля 2015 г.) / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015.– 225 с. Часть 2 С.139-143.

5. Сорока О.І. Методика побудови занять оздоровчою аеробікою з жінками 25-28 років /О.І. Сорока, В.А. Сорока // Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції [«Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації»] : Зб. наук.праць. – Переяслав-Хмельницький, 2016. – Вип. 13. – С. 179-182.

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ СТВОРЕННЯ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОГО СЕРЕДОВИЩА

Окулова Л.В., Шеремета Н.В.

Комунальний заклад «Загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів № 8»
міста Вінниці

Анотація. *В аспекті збереження та зміцнення здоров'я школярів, обумовлених нагальною необхідністю розширення оздоровчого аспекту роботи в школі, визначено шляхи впровадження позашкільної, позакласної та теоретично-методичної просвітницької роботи педагогів з використанням засобів фізичного виховання.*

Вступ. Необхідність удосконалення процесу формування індивідуальної майстерності вчителів зумовлює необхідність озброєння їх знаннями щодо побудови та використання сучасних освітніх технологій і, особливо тих, які забезпечують розвиток та збереження здоров'я школярів.

Враховуючи нагальну потребу розширення роботи з фізичного виховання в школі за допомогою впровадження позашкільної, позакласної та теоретико-методичної просвітницької роботи педагогів з використання засобів фізичного виховання, на нашу думку, потрібна спеціальна підготовка фахівців з питань забезпечення в школі здоров'язберігаючого середовища з метою виховання фізичної культури особистості учнів.

Метою дослідження є теоретичне обґрунтування переліку спеціальних знань вчителів щодо використання засобів фізичної культури в аспекті створення здоров'язберігаючого середовища в школі та виховання фізичної культури особистості.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, періодичних видань та джерел в інтернеті.

Результати дослідження. Аналіз літературних джерел [1, 2, 5] засвідчує, що виховання фізичної культури особистості є актуальною і малорозробленою в теорії і методиці виховання проблемою. Необхідність її всебічного дослідження

пояснюється насамперед зниженням в учнівської молоді інтересу до фізичної культури, тренувань у спортивних секціях та до самостійних занять у школі.

Тим часом вивчення практики засвідчує, що заняття фізичною культурою, як необхідна умова всебічного розвитку особистості, спрямовані на вдосконалення моральних, вольових, а не тільки фізичних якостей школярів. Виховання фізичної культури здійснюється в єдності з розумовим, естетичним, патріотичним і трудовим вихованням.

Одним із шляхів виховання фізичної культури особистості учнів є втілення в самій людині результатів використання матеріальних і духовних цінностей, що відносяться до фізичної культури в широкому сенсі слова (тобто засвоєні людиною фізкультурні знання, уміння, навички, досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання, показники фізичного розвитку й підготовленості). Фізична культура особистості - динамічний стан, який характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій і соціально-духовних цінностей, набутих у результаті виховання й інтегрованих у фізкультурно-спортивній діяльності, культурі способу життя, духовності й психофізичному здоров'ї (М. Я. Віленський та Г. М. Соловйов, 2001; Арефьєва Л. П., 2009) [1].

Суттєвий вплив на формування особистості дитини здійснюється системою педагогічних впливів, які застосовуються в навчальному закладі. Саме вони відображають концептуальні підходи до організації освітньої діяльності в цілому, і зокрема в питаннях збереження і зміцнення здоров'я дітей. Тому чимало науковців, підкреслюючи значущість побудови сприятливого для розвитку та саморозвитку дитини педагогічного процесу, наголошують, що пріоритетним напрямком роботи кожної школи є підвищення якості освіти через інтеграцію інноваційних технологій на уроках і позакласних заняттях [3, 4].

Для ефективного формуванням професійної компетентності вчителів щодо напрямку збереження та зміцнення здоров'я учнів, на нашу думку, слід виділити три аспекти: методологічний, методичний та практичний.

Методологічний заключається у необхідності враховувати медичні показники, показники рівня фізичного та соматичного здоров'я, рівень фізичної підготовленості, психологічні показники розвитку особистості, мотиваційні установки до занять фізичним вихованням, що забезпечить ефективність процесу управління збереженням здоров'я учнів.

Для раціонального впровадження здоров'язберігаючих технологій в практику вчитель повинен надати учням необхідний об'єм теоретичних знань про вплив фізичних вправ на їх організм та стан здоров'я.

Прикладний аспект заключається в необхідності враховувати норми рухової активності дітей визначеної вікової групи. Всі форми занять фізичними вправами повинні бути рівномірно розподілені протягом навчального тижня і разом з уроками фізичної культури складати щоденний достатній руховий режим, а також в структурі здоров'язберігаючої технології повинні використовуватись оптимальні режими чергування роботи та відпочинку (протягом заняття, дня, тижня і т.п.).

Висновки. Професійна майстерність вчителя визначається раціональною побудовою системи позакласної та теоретико-методичної просвітницької роботи. Аналіз літератури дозволив сформувати наступні положення щодо забезпечення здоровязберігаючого середовища в школі: необхідність об'єктивного, систематичного та комплексного контролю та оцінки рівня фізичного розвитку та стану здоров'я дітей, раціональні режими чергування роботи (протягом уроку, дня, тижня) з відпочинком, раціональне використання найбільш доцільних педагогічних принципів, засобів та методів для побудови занять.

Список використаної літератури:

1. Арефьєва Л. П. Фізкультурна складова підготовки майбутніх учителів фізичної культури до позакласної роботи у старшій школі / Л. П. Арефьєва // Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова, - Вип. 14. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи . – 2009. - С. 20-24.

2. Дубогай О. Д. Навчання в русі. Здоров'язберігаючі технології в початковій школі / О. Д. Дубогай. – К.: Видавничий дім "Шкільний світ", 2005. – 112 с.

3. Дяченко А.А. До питання використання дидактичних ігор у початковій школі / Дяченко А.А., Шеремета Н.В. //Зб. наукових праць «Перспективні напрямки розвитку сучасних педагогічних і психологічних наук». - Харків: Східноукраїнська організація "Центр педагогічних досліджень", 2017. – С.12-16.

4. Дяченко А.А. Організація навчального процесу з фізичного виховання на основі використання здоров'язберігаючих технологій / Дяченко А.А. Костюкевич В.М., Коннова М.В. //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип.11 (31), Ч.3. – С. 83-87.

5. Омельченко О. Характеристика моделі здоров'язберігаючої професійно-педагогічної діяльності вчителя початкових класів / Омельченко О. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХПІ), 2007. – № 2. – С. 94-96.

ДЕЯКІ АСПЕКТИ ПОПУЛЯРИЗАЦІЇ VIPR В УКРАЇНІ

Панасенко В.О., Хуртенко О.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті проаналізовано зміст сучасних фітнес програм. Дана характеристика функціональному обладнанню VIPR як одному із нових напрямків у сфері оздоровчих фітнес технологій. Визначено проблеми популяризації VIPR в Україні.*

Актуальність. Рекреаційно-оздоровчі заняття відіграють велику роль у житті сучасної людини, так як вони сприяють збереженню здоров'я, покращенню фізичної підготовленості, підвищенню рівня працездатності, зростанню соціальної активності та заповненню дозвілля людей. Саме тому створення

належних умов для залучення широких верств населення до рекреаційно - оздоровчих занять є пріоритетним завданням уряду та органів управління фізичної культури та спорту [1].

Розвиток фітнес-індустрії спричинив урізноманітнення змісту фітнес-програм. Сьогодні фітнес-програми задовольняють різні потреби – сприяють корекції постави і тілобудови, усувають надмірну масу тіла, відновлюють психоемоційний стан і т.п. В заняття включають засоби з різних видів спорту, які можуть бути цікавими для певних верств населення. Разом із цим, потрібно зауважити, що відмінність у завданнях спортивних і фітнес-тренувань обумовлює і особливості засобів, які в них використовуються. В якості основної вимоги до засобів фітнесу фахівці виділяють їх оздоровчу спрямованість та ефективність.

Аналіз науково-методичної літератури засвідчив, що більшість фітнес-програм носить аеробний характер, які за результатами досліджень [3, 4] розширюють функціональні і адаптаційні можливості організму, сприяють підвищенню опірності несприятливим умовам довкілля, профілактиці атеросклерозу, зменшенню ризику виникнення і розвитку коронарної хвороби серця.

Мета статті - визначити основні аспекти популяризації VIPR в Україні.

Виклад основного матеріалу. На сьогодні практичним застосуванням сучасних оздоровчих фітнес - технологій у фізичній культурі і спорті є різноманітні фітнес – програми, створені на основі різноманітних видів рухової діяльності [5]. До одного із нових напрямків у сфері оздоровчих фітнес технологій можна віднести функціональне обладнання VIPR, що в перкладі з англійської означає – Vitality, Performance, Recondition (життєва активність, ефективність та відновлення).

Розробив цей вид обладнання канадський міжнародний тренер та лектор Мішол Даркут. За останні 10 років своєї діяльності він багато мандрував, ділився досвідом та вчився у представників індустрії фітнесу та науки. Чим більше він вивчав будову тіла людини, тим більше він намагався застосовувати вправи, які використовують основи будови та роботи тіла людини. Мішол виріс на фермі та

зрозумів, що для ефективного виконання рутинної роботи потрібно використовувати тіло як єдину систему. Інтеграція всього тіла (whole-body integration – WBI) – це результат спостереження за тим, якими сильними, міцними та збалансованими були сільські діти [2].

Якийсь час назад Даркут почав тренувати як індивідуальних клієнтів, так і повноцінні групи. І у нього завжди було відчуття, що в його програмах дечого не вистачає. Стратегії, які він використовував, в недостатній мірі відповідали цілям тренувань для оптимальної роботи тіла. Інструменти, які він використовував для тренувань, не давали можливості комплексного підходу до тренувань, відповідного дотримання часових інтервалів або ритму тіла, вони також не забезпечували необхідне навантаження для відповідності повсякденним рухам та життєвим потребам.

VIPR був створений в результаті еволюції тренувальних інструментів. Його призначення – виконання цілеспрямованих рухів та поєднує в собі силові тренування з функціональними і тренінгом руху. Адже рух - є основою життя. А ефективний рух включає в себе комплекс, який складається з підйомів, переміщення та скручення. VIPR - проміжна сходинка між функціональними тренуваннями і силовими. Це також - ідеальний варіант для хейтерів (або ж просто - не фанатів) тренажерних залів. Є класифікація VIPR по тяжкості: в популярних фітнес клубах їх чотири - від 4-х до 10 кг. Однак, не варто поспішати і брати найважчий: 4 кг з VIPR - зовсім не те ж саме, що вправи з двома гантелями по 2 кг.

Офіційний сайт VIPR говорить про те, що існує близько 300 вправ з цієї чудовою трубою, а використовувати його для тренувань рекомендують в підготовці великої кількості спортсменів - футболістів, бейсболістів, баскетболістів, хокеїстів, і в багатьох олімпійських видах спорту [6].

Оскільки ViPR - функціональне обладнання, яке поступово набирає популярності серед інших типів обладнання, існуючого на сьогодні, є новим у сфері оздоровчого фітнесу в Україні, у своєму досліджені ми хотіли визначити в чому полягає проблема його популяризації в нашій державі.

Можна виділити декілька принципів, за якими можна визначити популярність ViPR: географічний, соціокультурний, ціновий. Кожний з цих принципів має прямий вплив та вагомий внесок на популяризацію ViPR.

Географічний принцип полягає в тому, що країною походження ViPR є Америка, тому і найбільш широке розповсюдження він має в межах цієї країни. В заволодінні ринковим сегментом цього континенту не виникає особливих складностей через легкість транспортування цього обладнання між регіонами країни, швидкість, оптимальний обсяг часу на це, легкодоступні шляхи проведення навчання роботи з цим обладнанням, масове розповсюдження.

При транспортуванні цього виду обладнання в інші країни, виникають питання фінансування перевезення, його тривалості, а також надійності та цілісності обладнання.

Відповідно до *соціокультурного принципу*, можна відмітити, що популярність ViPR залежить від суспільного класу (вподобання людини до чогось), способу життя (як людина проводить свій вільний від роботи час, чому приділяє увагу і яке місце займає спорт в житті людини), типу особистості (чи відповідає цей тип обладнання характеру людини та чи задовільнить воно його відповідно до його цілей). В різних країнах показники соціокультурного принципу відрізняються, оскільки спорт має різну розвиненість. Що в свою чергу впливає на спосіб життя людини та її вподобання. Америка та країни Європи є більш розвинутими у відношенні спорту, про що говорить різноплановість фітнесу – наявність фітнес-програм та тренувань, які в Україні тільки починають впроваджуватись.

Ціновий принцип полягає у тому, що особливістю роботи з VIPR є те, що навчання можуть проводиться тільки при купівлі даного виду обладнання, тому ціна цього навчання також впливає на розвиток популяризації. Цей вид обладнання є доволі дорогим, тому не всі фітнес-клуби України можуть собі це дозволити. На це впливає розвиток економіки країни та постійно зростаючий курс долара. На разі тільки в Києві у двох фітнес-клубах (клуб активного відпочинку «Подільський» та «5 елемент») є цей вид функціонального обладнання. В країнах

Європи та Америки цей вид тренувань є практично у кожному клубі та сприймається клієнтами клубу як добре знайомий напрямок фітнесу.

Крім того, це нове обладнання, для опису якого ще немає великої кількості літератури, з якою можна ознайомитися. Тільки офіційний сайт виробника і підручник-інструкція, який видається разом з проходженням майстер класу. Тому ще однією причиною проблемної популяризації VIPR є - недоступність інформації.

Висновок. Таким чином, аналізуючи вищесказане, можна стверджувати, що ринок фітнес-індустрії України ще розвивається і популяризація такого обладнання як VIPR також набирає обертів. За останні роки оздоровчий фітнес в Україні став досить популярним і починає впроваджувати нові тенденції цього напрямку. Тому в нашій країні є всі перспективи для розвитку і впровадження нових фітнес технологій.

Список використаної літератури:

1. Дутчак М. В. Сучасні методологічні та організаційні засади залучення населення до оздоровчо-рекреаційної рухової активності / М. В. Дутчак. // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. – 2013. – №4. – С. 343–348.

2. История ViPR [Електронний ресурс]. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://viprfit.com/About/LoadedMovementTraining.aspx.

3. Корносенко О. К. Роль фітнесу в системі оздоровчої фізичної культури [Електронний ресурс] / О. К. Корносенко. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: http://visnyk.chnpu.edu.ua/?wpfb_dl=2042.

4. Кулик Н. А. Фітнес в системі оздоровчої фізичної культури студентів внз [Електронний ресурс] / Н. А. Кулик // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: file:///C:/Users/User/Downloads/108321-229769-1-SM.pdf.

5. Хуртенко О. Впровадження фітнес–технологій у тренувальний процес юних гімнасток / Оксана Хуртенко. // Фізична культура, спорт та здоров`я нації. Вінниця: ТОВ «Планер». – 2016. – С. 286–289.

6. Хэтч С. Ни один инструмент не оспаривал моих клиентов больше, чем ViPR [Електронний ресурс] / Саманта Хэтч. – 2017. – Режим доступу до ресурсу: http://viprfit.com/.

ЗБЕРЕЖЕННЯ ТА ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ В ПРОЦЕСІ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В УМОВАХ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Пірожок Ю.А., Дяченко А.А.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті наведено результати робіт авторів, де вказано, що незначна частина студентів регулярно відвідує тренувальні заняття. Вказано, що роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання оздоровчих технологій у повсякденному житті студентів. Наголошується, пріоритетною ознакою такої діяльності є те, що вона здійснюється за бажанням та вибором студента. У висновках означено необхідність розробки інноваційних технологій фізичного виховання з метою залучення студентів до секційних занять.*

Вступ. Фізична культура у вищому навчальному закладі є невід'ємною частиною формування загальної та професійної культури особистості сучасного фахівця, системи гуманістичного виховання студентів. Фізична культура є одним засобів формування всебічно розвиненої особистості, оптимізації фізичного і психофізіологічного стану студентів у процесі професійної підготовки [2, 4].

Сучасна парадигма оздоровчої рухової активності передбачає формування здоров'я особи шляхом її залучення до здорового способу життя, що сприяє покращенню якості життя людей, забезпечує гармонійний розвиток особистості та є найбільш дієвим фактором у справі профілактики захворювань (М. В. Дутчак, 2009–2016; Ю.І.Томіліна, 2017).

Збереження і зміцнення фізичного здоров'я студентів є одним із найбільш важливих завдань галузі фізичної культури і спорту як передумови подолання демографічної кризи. Дані сучасної літератури свідчать про стійку тенденцію до зниження обсягу рухової активності студентів, що негативно позначається на показниках їхнього фізичного стану (Л.П. Долженко, 2007; Є.А. Захаріна, 2008–2015; В.В. Білецька, 2012–2015; Д.М. Анікєєв, 2012; Т.Ю. Круцевич, О.В. Андрєєва, О.Л. Благій, 2015; С.М. Футорний, 2015). У той же час автори, (Т. О. Синиця, 2015; Н. В. Москаленко, К. Г. Пацалюк, 2016), відмічають, погіршення показників фізичного стану у студентів носить зворотній, функціональний характер і призупинити цей процес та відновити фізичну роботозданість можливо шляхом оптимізації їх рухового режиму.

Мета дослідження – вивчити сучасний стан питання збереження здоров'я студентів та організації процесу фізичного виховання студентської молоді в умовах вищого навчального закладу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення матеріалів вітчизняної й зарубіжної науково-методичної літератури; Internet-ресурсу, періодичних видань.

Результати дослідження та їх обговорення. Крім традиційних занять фізичної культури, у ВНЗ створюються та функціонують спортивні групи за різними видами спорту, проводяться тренувальні заняття із сучасних оздоровчих технологій. Проте, лише незначна частина студентів регулярно відвідує ці тренувальні заняття, більшість же тільки інколи або зовсім не бере участь у будь-яких заходах фізичного виховання, що може призвести до виникнення різноманітних захворювань, зниження працездатності [3].

На думку Ячнюк М.В. (2016), ситуація загострюється через зростаючу популярність у молодіжному середовищі привабливих видів нефізичної діяльності (гра та спілкування за комп'ютером, перегляд телепрограм, фільмів, тощо) [6].

Істотну роль в оптимізації цієї ситуації відіграє підвищення мотивації до використання рекреаційно-оздоровчих технологій у повсякденному житті (Є.А. Захаріна, 2008; М.В. Дутчак, 2015).

Аналізуючи результати дослідження Ячнюк М.В. (2016), необхідно відмітити, впровадження рекреаційно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання студентської молоді передбачає дотримання низки організаційно-педагогічних (оптимальне співвідношення занять, що сприяють розвитку активності, творчості; занять, що задовольняють потреби та інтереси студентів; формування у студентів позитивного ставлення до занять фізичною культурою; впровадження ефективних інноваційних форм рекреаційно-оздоровчої роботи) та соціально-педагогічних (раціональне структурування вільного часу студентів; впровадження соціально-педагогічних механізмів підвищення загальної культури студентів, важливим компонентом якої є культура вільного часу) умов [6].

Аналізуючи шляхи досягнення вищеозначених умов, а також головної мети – збереження і зміцнення здоров'я студентів, звертаємо увагу на ряд робіт. Так, зокрема, Ханікянц О., Максим В., (2012) вказують, в процесі реформування фізичного виховання вищих навчальних закладів, одним із завдань повинен бути розвиток основних груп м'язів студентів з акцентом на м'язи спини для профілактики порушень постави та деформацій хребта.

У той же час, як перспективний напрям оздоровлення, фахівці (О. О. Болдирєва, 2013; М. Г. Голубєва, 2010; С. В. Дмитрук, 2011; Ф. І. Загура, 2010; А. Наконечна, 2012) звертають увагу на оздоровчу систему «Пілатес».

У роботі Ю.І. Томіліної (2017) науково обґрунтовано особливості програмування занять з використанням засобів системи «Пілатес», визначено раціональні параметри навантажень у заняттях пілатесом з використанням спеціального обладнання («Реформери»), структуру та зміст програми з використанням засобів системи «Пілатес» та її інформаційне забезпечення [5].

Аналіз наукової літератури дозволяє визначити багаті традиції вітчизняної педагогічної практики з організації оздоровчо-рекреаційної діяльності студентської молоді (В.Б. Базильчук, 2004; В.В. Величко, 2010; Т.Ю. Круцевич, Г.В. Безверхня, 2010; Є.Н. Приступа, 2010; В.В. Білецька, 2014; М. Ячнюк, 2016; Ю.Томіліна, 2017). Так, авторами обґрунтовано комплекс соціально-педагогічних умов ефективного формування культури вільного часу студентів (С. Д. Цюлюпа,

2004); визначені концептуальні основи вільного часу як фактору формування особистості студента (С. Г. Пішун, 2005), обґрунтовані умови вдосконалення різних напрямів позааудиторної виховної роботи вищих навчальних закладів (В. Стадник, 2015), обґрунтовано та розроблено алгоритм кількісної оцінки рекреаційної культури студентської молоді у вигляді індексу, що містить урахування вагових коефіцієнтів її складових (О. Садовський, 2017) [1]. Актуальними залишаються питання розробки інноваційних технологій фізичного виховання з метою залучення студентів до секційних занять.

Висновки. Аналіз робіт щодо особливостей фізичного виховання студентської молоді дозволяє констатувати, що на сьогоднішній день залишаються незадовільними показники фізичного стану та рухової активності студентської молоді, низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, ефективність процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Основним шляхом покращення фізичного та психоемоційного стану студентів, їх залучення до засад здорового способу життя, підвищення рухової активності, покращення постави, формування стійкої мотивації до продовження занять є створення секційних занять з оздоровчих видів фітнесу, зокрема йоги та занять за системою «Пілатес».

Список використаної літератури:

1. Андрєєва О. Рухова активність як складова рекреаційної культури студентів / Олена Андрєєва, Олексій Садовський // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 1. – С. 19–22.

2. Асаулюк І.О. Професійно-прикладна фізична підготовка студентів закладів освіти / Асаулюк І.О., Дяченко А.А., Маринчук П.І. //Зб. наукових праць Міжнародної наукової конференції «Актуальні наукові дослідження в сучасному світі». – Переяслав-Хмельницький, 2017. – Вип), Ч.. – С. 3

3. Безверхня Г.В. Організація та методика спортивно-масової роботи: навч. посібник / уклад.: Цибульська В.В., Безверхня Г.В.– Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. – 220 с.

4. Дяченко А.А. Здоров'язбережувальні технології у процесі фізичного виховання // Зб. наукових праць VIII Всеукраїнська науково-практична конференція «Освітньо-наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький, 2015. – С. 541-543

5. Томіліна Ю.І. Характеристика пілатесу як напрям оздоровлення / Ю.І. Томіліна // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. - 2011. - Вип. 86 Т. 2. - С. 251-255

6. Ячнюк М. Передумови впровадження засобів туризму в рекреаційну діяльність студентської молоді / М. Ячнюк // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – Луцьк, 2015. − № 4 (20). – С. 132–135.

ВПЛИВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ТА РОЗВИТОК КУРСАНТІВ ВВНЗ

Пилипчак І.В.

Національна академія сухопутних військ імені гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. *Проведено тестування з визначення окремих показників рівня фізичного розвитку та стану військовослужбовців, що займаються функціональним багатоборством та іншими видами спорту, які культивуються у Збройних Силах України. У дослідженні брали участь 32 курсанта, які займаються різними видами спорту, віком 18–25 років. Використовувались комплекси тестів, що включали в себе вправи на силу, витривалість, швидкість, вимір антропометричних показників, показників відчуття часу і м'язових зусиль.*

Вступ. Реальна система фізичного виховання військовослужбовців, що склалася у Збройних Силах України (ЗСУ), ще недостатньо ефективна. Не секрет, що понад 50% молоді, яка приходить на службу в армію, має низький рівень фізичної підготовленості [1, с. 54-59; 4, с. 540].

Серед засобів, які сприяють розвитку потрібних фізичних та спеціальних якостей і дозволяють формувати необхідні прикладні навики та професійні прийоми, з великим успіхом можуть застосовуватись вправи військово-прикладних видів спорту та крос фіту [2, с. 224; 3, с. 14].

Мета дослідження – порівняти рівні фізичного стану і розвитку військовослужбовців, що займаються функціональним багатоборством з військовослужбовцями, які займаються іншими видами спорту, що культивуються у Збройних Силах України.

Методи дослідження: *теоретичні* – аналіз наукової літератури та документальних джерел із проблем загальної та спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців Сухопутних військ Збройних Сил України; *емпіричні та експериментальні* - тестування для визначення рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей; *методи математичної статистики* – для опрацювання та інтерпретації результатів дослідження.

З метою визначення впливу занять функціональним багатоборством були проведені тестування 32 військовослужбовців, які займаються різними видами спорту, віком від 18 до 25 років, за широким комплексом тестів. Отримані показники оброблялись методами математичної статистики.

Одна підгрупа (16 чоловік) складалась із військовослужбовців, які займаються кросфітом, а друга (16 чоловік) – зі спортсменів інших видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характером фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців (рукопашний бій, армрестлінг, гирьовий спорт, боротьба). Спортивна кваліфікація – 1-2 розряди.

Результати дослідження та їх обговорення. Нами перевірявся вплив кросфіту на показники фізичної і спеціальної (професійної) підготовленості військовослужбовців та інші показники. Отримані результати були оброблені наступним чином: спочатку були прораховані середні результати всіх досліджуваних, потім визначались результати у підгрупах.

Аналіз отриманих результатів показав (табл. 1), що за антропометричними показниками підгрупи достовірно не відрізняються ($p>0,05$) і мають середні

показники військовослужбовців Сухопутних військ. Різниця складає 1–3%. Немає достовірної різниці у показниках бігу на 100 м – різниця 1,4% (консервативна якість, яка не дуже піддається значному розвитку), у підтягувані на перекладині, де є вимога НФП для хорошої оцінки із загальної фізичної підготовки, різниця також складає всього 2,5–3%.

Таблиця 1

Середні результати показників тестування військовослужбовців

№ зп	Показники	Загальний результат (n=32)	Спортсмени функціонального багатоборства (n=16)	Інші спортсмени (n=16)	Достовірність розбіжності двох підгруп (p)
1.	Зріст, см	178,4±2,2	178,6±1,8	177,8±1,9	p>0,05
2.	Вага тіла, кг	72,15±3,2	73,5±1,6	70,8±2,8	p>0,05
3.	Біг на 3000 м, с	766,7±29,7	735,3±18,1	798,5±33,2	p<0,05
4.	Біг на 100 м, с	13,9±1,3	13,8±0,52	14,1±0,8	p>0,05
5.	Підтягування, разів	13,7±2,1	13,9±1,1	13,5±1,5	p>0,05
6.	Стрибок у довжину з місця, см	209,4±3,1	217,2±2,2	202,4±3,3	p<0,05
7.	Динамометрія (права рука), кг	45,2±4,3	50,4±2,3	42,3±5,1	p<0,05
8.	Динамометрія (ліва рука), кг	42,3±3,8	46,6±3,1	37,2±4,2	p<0,05
9.	Жим двох гир по 16 кг, разів	10,5±5,3	14,5±3,4	5,7±2,8	p<0,05
10.	Нахил вперед з вагою 10 кг з положення лежачи на спині, разів	19±4,3	22,4±2,1	15,5±3,6	p<0,05
11.	Утримання диска 20 кг прямими руками вперед, с	59,36±2,3	60,7±2,2	59,1±2,2	p>0,05
12.	М'язове відчуття (% помилки)	17,5±4,3	13,7±3,8	20,3±4,3	p<0,05
13.	Відчуття часу (% помилки)	29,6±6,1	25,1±4,8	34,4±5,2	p<0,05
14.	ЧСС до навантаження, уд/хв	71,8±2,4	70,8±1,7	72,6±2,5	p>0,05
15.	ЧСС після навантаження, уд/хв	148,8±3,2	147±3,4	150,6±3,5	p>0,05
16.	ЧСС після 3-хв. відпочинку, уд/хв	80,6±2,7	78,6±2,4	83,5±2,6	p>0,05
17.	Спірометрія, $см^3$	3832±205	4215±185	3723±215	p<0,05
18.	Індекс фізичної підготовленості	1,0	1,1	0,9	p<0,05

Що стосується утримання диска (20 кг), то практично всі досліджувані виконали вимогу утримувати його не менше 1 хв., отже, стимулу для подальшого виконання не було. Не дали суттєвої різниці і показники реакції серцево-судинної системи на стандартне навантаження (30 присідань з обтяженням 16 кг). У всіх військовослужбовців приблизно однаковою була реакція на навантаження (збільшення ЧСС) і час відновлення до вихідного рівня – різниця між групами досліджуваних складала 2–6%.

Решта показників тестування має певні розбіжності між підгрупами військовослужбовців. Таким чином, за більшістю досліджуваних показників спортсмени-багатоборці мають певну перевагу над спортсменами інших видів спорту.

Висновки. Наші дослідження довели, що заняття функціональним багатоборством більше сприяють удосконаленню фізичного розвитку та стану військовослужбовців, ніж інші види спорту. Дослідження Романчука С.В, Романчука В.М., Пронтенка К.В., Поповича О.І., Єрьоміна С. та інших показали, що включення окремих видів спорту (гирьовий спорт, футбол, легка атлетика та інші) у програму фізичної підготовки військовослужбовців дають певний позитивний ефект, але найбільш позитивний вплив на результати фізичної і бойової підготовки дає функціональне багатоборство.

Список використаної літератури:

1. Круцевич Т.Ю. Стан фізичної підготовленості призовників / Т.Ю. Круцевич, Т.І. Лошицька // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2003 – № 4, – С. 54–59.

2. Приступа Є.Н. Військові багатоборства та військово-прикладні види спорту в системі підготовки фахівців Збройних Сил України / Є.Н. Приступа, С.В. Романчук // Вісник Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка. Серія: Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини. – Кам'янець-Подільський, 2012. – Вип. 5. – С. 223–230.

3. Пронтенко К. В. Удосконалення фізичної підготовленості курсантів операторських спеціальностей засобами гирьового спорту на етапі первинного

навчання. : автореф. дис. … канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / Пронтенко К. В. ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. – Львів, 2009. – 22 с.

4. Романчук С.В. Теоретико-методологічні засади фізичної підготовки курсантів військових навчальних закладів Сухопутних військ Збройних сил України : дис. … д-ра наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.01 / С.В. Романчук – Львів, 2013. – 540 с.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ ФІТНЕСОМ ЖІНОК ЗРІЛОГО ВІКУ

Прилуцька Т.А., Ткачова А.І.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *На основі даних науково-методичної літератури систематизовано сучасний стан питання впровадження засобів оздоровчого фітнесу в фізкультурно-оздоровчий процес жінок зрілого віку. Проаналізовано особливості рухового режиму та дотримання здорового способу життя жінками зрілого віку. Розглянуто перспективи використання засобів слайд-аеробіки у фізкультурно-оздоровчій діяльності жінок зрілого віку.*

Вступ. Швидкий темп життя, конкуренція на ринку праці, великі емоційні і психологічні навантаження, надмірні обсяги інформації, яку необхідно засвоювати для підвищення рівня кваліфікації вимагають від сучасних жінок зрілого віку відмінного здоров'я і гарної фізичної форми [1, 7]. Закономірності суспільного прогресу вимагають також і всебічного розвитку особистості людини.

Одним з основних факторів здорового способу життя сучасної людини є раціональна рухова активність, яка проявляється у виді природніх локомоцій (ходьба, біг, плавання), ігрових дисциплін, силових та гімнастичних комплексів, тренажерних систем, а також різноманітних нетрадиційних вправ, як правило, інноваційного характеру. Сьогодні весь цей арсенал засобів фізкультурно-

оздоровчого застосування, спрямованих на досягнення та підтримання фізичного благополуччя, прийнято називати «оздоровчий фітнес».

Організація занять для жінок зрілого віку другого періоду становить великий інтерес для фахівців у сфері фітнесу та рекреації. На думку авторів [3, 6, 9] одним з найбільш ефективних засобів збільшення рухової активності жінок є використання засобів оздоровчого фітнесу.

Наразі фахівці констатують зміни фітнес-аудиторії в сторону збільшення кількості людей зрілого віку, більшою мірою налаштованих на досягнення оздоровчої мети занять. Саме тому актуальним є науково-теоретичне обґрунтування доцільності та ефективності застосування сучасних фітнес-технологій у роботі з жінками зрілого віку другого періоду.

Мета дослідження - вивчити сучасні тенденції впровадження засобів оздоровчого фітнесу в фізкультурно-оздоровчий процес жінок другого зрілого віку.

Завдання дослідження:

1) проаналізувати особливості рухового режиму та дотримання здорового способу життя жінок другого зрілого віку;

2) систематизувати масив наукових даних, щодо засобів оздоровчого фітнесу для здійснення фізкультурно-оздоровчої діяльності жінок другого зрілого віку.

Методи дослідження – аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, систематизація, контент-аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Сьогодні жінки у віці 35 років вже багато чого досягли в житті, вони мають стабільне положення в суспільстві, сім'ю і дітей, кар'єру, але також і проблеми зі здоров'ям, котрі поступово виникають із віковими змінами. Навіть при дотриманні принципів здорового способу життя, можна відзначити у себе деякі вікові зміни в пропорційності тіла і його зовнішньому вигляді [2, 8, 10]. Причому багато змін відбуваються далеко не в кращу сторону. Починають відбуватися певні порушення в відкладенні жиру,

змінюється м'язовий маси, активізуються процеси зменшення щільності кісткової тканини, при цьому обриси фігури стають іншими, ніж були в юності [5, 7, 10].

Дослідження цього питання представляє особливу актуальність в побудові програм фізкультурно-оздоровчих занять для жінок зрілого віку другого періоду з урахуванням індивідуальних особливостей їх моторики. Основною метою стає стабілізація здоров'я, підтримка працездатності на високому рівні, а також корекція фігури. Включення систематичних фізичних навантажень у режим дня сучасної жінки сприяє значному сповільненню вікових змін і розвитку фізичних здібностей жінок у будь-якому віці [3, 4, 6]. На даний час комерціалізація сфери фізкультурно-оздоровчих послуг сприяла появі найрізноманітніших авторських технологій (Д. Ю. Луценко, 2003; О. Лядська, 2010; Thomas R. Behle, 2012), які потребують систематизації, аналізу та обґрунтування можливості застосування для корекції фізичного стану жінок зрілого віку другого періоду.

Актуальною в цьому плані є фітнес-технологія слайд-аеробіка, розроблена у 1993 році, яка поєднує в собі аеробне та силове навантаження. Ця система вправ імітує рухи ковзанярів, фігуристів та лижників, що є характерною відмінністю від інших видів аеробіки. Якщо звичайна аеробіка та степ використовують лінійний та вертикальний рух, то слайд-аеробіка використовує рух в бік, який є ключовим моментом у тренуванні відвідних груп м'язів стегна. Важливою характеристикою занять за технологією слайд-аеробіки є одночасний вплив і на фізичний, і на психоемоційний стан жінки під час про опрацювання м'язових груп за рахунок їх зв'язку з нервовою системою.

Висновки. Слайд-аеробіка, як інноваційний засіб оздоровчої фізичної культури на сьогодні залишається маловивченою. У своїх наукових роботах автори М.В. Родина, Р.Б. Цаллагова зверталися до сучасних підходів побудови оздоровчих занять з урахуванням морфофункціонального статусу та рівня здоров'я жінок зрілого віку другого періоду у відповідності до соматичного типу жінок та груп захворювання за допомогою засобів оздоровчого фітнесу, розглядали оздоровчі програми з використанням вправ з навантаженням (О.В. Сапожникова, 2010), розроблені програми оздоровчих занять з

використанням комбінації засобів ритмічної гімнастики (Р.В. Ерл, Т.Р. Бехль, 2011), аквафітнеса (І.В. Адамова, 2000) і т.д. Проте, серед великої кількості доступних нам дослідних матеріалів на жаль недостатньо глибоко висвітлюється питання побудови програм фізкультурно-оздоровчих занять слайд-аеробікою для жінок зрілого віку другого періоду з урахуванням особливостей їх моторики.

Список використаної літератури.

1. Бибик Р. В. Коррекция нарушений осанки женщин первого зрелого возраста средствами оздоровительного фитнеса: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разных групп населения» / Р. В. Бибик. – К., 2013. – 22 с.

2. Гончарова Наталія Використання сучасних інформаційних технологій в сфері оздоровчого фітнесу / Н. Гончарова, Л. Денисова, В. Усиченко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. − № 2 (18). − С. 163-167.

3. Дмитриев В.С. Методика оздоровительной гимнастики в профилактике функциональных нарушений позвоночника у лиц зрелого возраста / В.С. Дмитриев, А.С. Троянов // Вестник спортивной науки, 2006. - № 4. – С. 43-46.

4. Кашуба В. Характеристика вертикальной устойчивости тела женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / В. Кашуба, Т. Ивчатова, А. Торгунский // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Східноєвроп. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: А. В. Цьось та ін.]. - Луцьк, 2013. - № 4 (24). - С.69-73

5. Кашуба Віталій До питання підвищення ефективності фізкультурно-оздоровчих занять різних груп населення / Віталій Кашуба, Наталія Гончарова, Михайло Дудко, Оксана Мартинюк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне

виховання і спорт : журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. - Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. ім. Лесі Українки, 2016. – Вип. 24. – С. 9-14.

6. Купцов А.С. Влияние различных средств фитнес-тренировки нд показатели физического развития и силовые способности женщин 25-35 лет / А.С. Купцов, Т.Б. Кукоба, В.П. Шульпина // Омский научный вестник. - 2011. - № 6. - С. 23 - 28.

7. Мартынюк О.А. Коррекция нарушений пространственной организации тела студенток в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. физическому воспитанию и спорту: спец. 24.00.02 «Физическая культура, физическое воспитание разніх групп населения» / О.А. Мартынюк. – К., 2011. – 22 с.

8. Петрович В.В. Корекція сагітального профілю постави дітей шкільного віку засобами футбол-гімнастики: автореф. дис. … канд. наук з фіз.. виховання і спорту / В. В. Петрович. – Л., 2010

9. Родина М. В. Показатели физического развития и конституционные особенности мужчин и женщин второго зрелого возраста как основа разработки здоровьесберегающих технологий : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 14.03.01 / М. В. Родина. -СПб., 2013. - 24 с.

10. Стручков В.И. Гармонизация процесса физического воспитания студенток: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец.13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры» / В.И. Стручков. Малаховка, 2011. – 21 с.

КОМПЛЕКСНИЙ МОНІТОРИНГ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Самокиш І.І.

Національний педагогічний університет імені М.П. Драгоманова

Анотація. *У роботі обґрунтована доцільність використання комплексного моніторингу функціональних можливостей студентів закладів вищої освіти. Сформована комплексна методика оцінки функціональних можливостей студентів з урахуванням показників фізичної підготовленості та параметрів функціонального тестування зі зміною потужності фізичного навантаження за замкненим циклом.*

Вступ. Більшість науковців та практиків оцінюють рівень функціональних можливостей за допомогою різноманітних тестових завдань з фізичної підготовленості, також використовують різноманітні функціональні проби та функціональні тестування за допомогою дозованих фізичних навантажень, в поодиноких випадках за допомогою максимальних навантажень [1; 2; 4; 5].

У світлі опублікованих даних є помітною спірність думок у визначенні рівня функціональних можливостей через певні неточності в отримані результатів і невірності підходів знаходження відповідних показників, які не враховують вікові зміни, що відбуваються в організмі учнів та студентів [1; 4; 6; 9; 10]. Тому пошук найбільш оптимальних підходів діагностування рівня функціональних можливостей підростаючого покоління є вкрай необхідним.

Мета дослідження - встановити найбільш оптимальну методику моніторингу функціональних можливостей студентів закладів вищої освіти під час процесу фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. На наш погляд, найбільш точним, оперативним та інформативним є функціональне тестування, за якого потужність фізичного навантаження змінюється за замкненим циклом [3]. Ця методика дозволяє виявити не тільки показники фізичної працездатності і

реакцію серцево-судинної системи, але і дозволяє встановити регуляторні та енергетичні компоненти системної реакції організму людини.

Впровадження такої моніторингової технології й інформаційної програми, яка дає автоматизовану оцінку функціональних можливостей організму людини, і є точною, інформативною та фізіологічно обґрунтованою, є актуальним в наш час.

Для оптимізації навчально-виховного процесу фізичного виховання та здобуття більш повної інформації про рівень функціональних можливостей студентів вищих навчальних закладів доцільно застосовувати комплексний моніторинг з урахуванням відповідного функціонального тестування та окремих тестів з фізичної підготовленості, що дозволить допомогти фахівцям у галузі фізичного виховання отримати більш точну та різнобічну інформацію про функціональні можливості студентів, оцінити їх стан здоров'я, на основі отриманих даних здійснювати індивідуальний та диференційний підходи в навчально-виховному процесі фізичного виховання, вносити корекцію навчального процесу у закладах освіти.

Відповідний комплексний моніторинг функціональних можливостей студентів повинен займати центральне місце і відігравати ключову роль в оптимізації й управлінні навчально-виховним процесом фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У сукупності із заходами аналізу, прийняття рішень і своєчасними педагогічними заходами, спрямованими на оптимізацію навчального процесу є головними компонентами управління фізичного виховання в цілому.

Процеси моніторингу показників функціональних можливостей студентів, аналізу динаміки їх змін і порівняння їх з розробленими нормативними вимогами, повинні виконуватися регулярно. Ці процеси повинні бути максимально автоматизовані і виконуватися поетапно протягом навчального року. Використовуючи ці інструменти, фахівці з фізичної культури і спорту у вищих навчальних закладах отримують можливість істотно скоротити час отримання важливої інформації та здобути більш точні дані про рівень функціональних можливостей студентської молоді порівняно з традиційними методами контролю.

Висновки. Теоретично доведено, що функціональне тестування зі зміною потужності фізичного навантаження за замкненим циклом відповідає більшості сучасним вимогам у напрямі точності, оперативності та різнобічності отримання інформації. Використання комплексного моніторингу функціональних можливостей з урахуванням параметрів функціонального тестування та фізичної підготовленості дозволить: підвищити якість контролю рівня функціональних можливостей студентів і швидкість отримання відповідних даних; оптимізувати та підвищити ефективність навчально-виховного процесу фізичного виховання; забезпечити надійність, безпеку й узгоджене функціонування всіх компонентів навчально-виховного процесу фізичного виховання та полегшити його модернізацію.

Список використаної літератури:

1. Айзман Р.И. Методика комплексной оценки здоровья учащихся общеобразовательных школ / Р.И. Айзман, Н.И. Айзман, А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2008. – 124 с.

2. Апанасенко Г.Л. Физическое развитие детей и подростков / Г.Л. Апанасенко. – К.: Здоровье, 1985. – 80 с.

3. Давиденко Д.Н. Методика оценки функциональных резервов организма при использовании нагрузочной пробы по замкнутому циклу изменения мощности / Д.Н. Давиденко, В.П. Андрианов, Г.М. Яковлев, Н.К. Лесной // Пути мобилизации функциональных резервов спортсмена: Сб. науч. тр. – Л.: ГДОИФК, 1984. – С. 35-41.

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности / Б.Х. Ланда – М., 2004. – С. 34–82.

5. Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у вищих навчальних закладах, прийняте наказом Міністерства науки і освіти України від 11.01.2006 р. № 4 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://zakon0.rada.gov.ua/laws/show/z0249-06

6. Самокиш І.І. Основні проблеми моніторингу функціональних можливостей студентів вишів під час навчально-виховного процесу фізичного

виховання / І.І. Самокиш // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. – Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /фізична культура і спорт/. – К.: НПУ, 2017. – Вип. 5 К (86) 17. – С. 295-299.

7. Astrand P. Textbook of work Physiology / P. Astrand, R. Rodahe. – New York: MC Graw Hill, 1970. – 614 p.

8. Pryimakov O. Monitoring of functional fitness of combat athletes during the precompetitive preparation stage / O. Pryimakov, S. Iermakov, O. Kolenkov, I. Samokish, J. Juchno // Journal of Physical Education and Sport. – 2016. –16 (2). – P. 551-561.

9. Samokih I. Hysteretic method of identifying features as a criterion for evaluating performance in physical education in higher education / I. Samokih // Physical Education of Students. – 2011. – №4. – P. 71-74.

10. Samokish I. Monitoring system of functional ability of university students in the process physical education / I. Samokish, A. Bosenko, O. Pryimakov, V. Biletskaya // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Vol. 17. – № 1. – 2017. – P. 75-80.

КЛЮЧОВІ АСПЕКТИ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Стадник В. В., Фестрига С. В.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. *У роботі розглянуто сучасний стан поз академічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ. На основі аналізу існуючих праць з цього питання означено методичні підходи організації цих занять. Установлено чільні чинники забезпечення ефективності функціонування таких форм занять в межах вузівського курсу фізичного виховання.*

Постановка проблеми. Існуючі науково-методичні рекомендації [1-5] по роботі зі студентами основних медичних груп ВНЗ зазначають, що важливий чинник оптимізації рухової активності – заняття студентів фізичними вправами у вільний час. Позаакадемічні заняття дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами й у сукупності з навчальними забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання у ВНЗ. Питання фізичного виховання студентської молоді у період становлення суспільства в Україні пов'язані, насамперед, з обґрунтуванням доцільності, статусу і пошуком оптимальної моделі цього процесу.

Мета роботи — теоретичний аналіз основних аспектів організації позаакадемічних занять у фізичному вихованні студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури, порівняння.

Результати дослідження та їх обговорення. Обґрунтуванню організаційно-методичної системи позаакадемічних занять у фізичному вихованні основних медичних груп присвячено низку наукових праць [2-5]. Вони єдині у думці, що для досягнення позитивного результату курсу фізичного виховання необхідне повсякчасне залучення студентів до систематичних занять у позанавчальний час. Проте, аналіз останніх науково-методичних робіт також засвідчує й те, що останніми роками в країні склалася тривожна ситуація щодо стану залучення молоді цих занять. Погіршує ситуацію, що склалася, невідповідність змісту фізичного виховання інтересам молоді.

З входженням системи освіти України до європейського освітнього простору та Болонської системи значно активізувались дослідницькі пошуки з проблеми позаакадемічної роботи студентської молоді у галузі фізичного виховання [1, с.17]. На необхідність позаакадемічних занять фізичними вправами у вільний від основних занять час вказують наукові джерела [2-5]. Психолого-педагогічні аспекти позаакадемічних занять фізичною культурою та спортом досліджувались у працях фахівців галузі [3, 4, 5]. Ці заняття фізичними вправами розглядаються як засіб оптимізації фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів [3,

с.306]. В окремих працях позаакадемічні заняття студентів фізичними вправами пропонуються як ефективний засіб професійної підготовки майбутніх фахівців [3, с. 250].

Вважається [3, с.315], що правильна організація позаакадемічної навчальної діяльності з фізичного виховання повною мірою розкриває творчі можливості сучасної студентської молоді. Відзначено й доцільність використання студентами цих занять для зняття психоемоційного напруження, негативних емоційних проявів, розслаблення, відпочинку після розумового навантаження [4, с. 352]. У літературі знаходимо й розроблена технологія підготовки студентів до поза академічних занять фізичними вправами, що включає систему принципів, етапів, педагогічних умов, засобів і методів навчання, а також дозування навантажень з урахуванням індивідуальних можливостей студентів [3, с. 355].

Проведений аналіз та узагальнення вищесказаного дає змогу констатувати, що вирішальною умовами для забезпечення успішного функціонування позаакадемічних занять в основних медичних групах ВНЗ є:

– удосконалення відомих та пошуку нових методів і форм їх організації із відповідним урахуванням зміни системи підготовки фахівців вищої освіти, структури та змісту фізичного виховання;

– використання комплексів технічних і дидактичних засобів, які б забезпечували взаємозв'язок обов'язкових академічних та позаакадемічних форм фізичного виховання;

– методичне й матеріально-технічне забезпечення фізичного виховання у позаакадемічний час;

– забезпечення науково обґрунтованої організації позаакадемічної діяльності студентів, особливо молодших курсів, що дає можливість прискорити процес їхньої адаптації до перебування у ВНЗ.

Висновки. Підсумовуючи все вищеозначене, можна констатувати гостру необхідність розробки нових наукових обґрунтованих шляхів удосконалення організації всіх можливих напрямків позаакадемічних занять фізичним вихованням у ВНЗ. Для лігітимації статусу цих занять студентом повинні

відбутися якісні зміни і у методичному, і в інформаційному забезпеченні цих занять у фізичному вихованні студентів.

Список використаної літератури:

1. Блавт О. З. Інформативні показники рівня фізичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів ВНЗ. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. С.С. Єрмакова. 2012. № 11.- С. 14−19.

2. Грибан Г.П., Тимошенко О.В. Формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей у студентів вищих навчальних закладів // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 6 (88).- С. 30–34.

3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання. К.: ЦУЛ, 2008.- 502 с.

4. Стадник В. В. Проблеми сучасної системи фізичного виховання ВНЗ, як основного фактора зміцнення здоров'я студентів // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2013. № 5 (30).- С. 351–356.

5. Стадник В.В. Фундаментальні аспекти позаакадемічної роботи у фізичному вихованні студентів ВНЗ // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова. 2013. Вип. 7 (33). С. 248–253.

АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ДИТЯЧОГО ФІТНЕСУ В УКРАЇНІ

Хоронжевський Д.Л., Хуртенко О.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті розглянуто проблему розвитку дитячого фітнесу в Україні. Охарактеризовані популярні напрями дитячого фітнесу. Запропоновано впровадження засобів дитячого фітнесу в різні форми фізкультурно-оздоровчої роботи дітей дошкільного віку для підвищення рівня їх фізичної підготовленості та стану здоров'я.*

Вступ. Фітнес – образ життя, спосіб спілкування з навколишнім світом. У багатьох країнах фітнес є глобальною програмою, спрямованою на зміцнення здоров'я нації. Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність у розвинених країнах – це органічне сполучення і поєднання зусиль держави, її урядових, різних суспільних і громадських організацій, установ, інститутів [2].

Український ринок фітнес-послуг розвивається, але повільними темпами. Попит українців на спортивні послуги залишається далеким від світових показників. В Україні лише 9% жителів користуються спортивними послугами, у той час як показник сягає 25%, а в США- 40%. Для того, щоб Україна досягла середньоєвропейського рівня, кількість споживачів має зрости більш ніж у 5 разів.

На сьогоднішній день в Україні функціонує більше півтисячі фітнес-клубів, багато з них належить мережевим операторам. Однак, менше 30% закладів можна назвати повноцінними фітнес-клубами з усіма необхідними допоміжними приміщеннями (роздягальнями, душовими і т.п.) [7].

Тут доречно зазначити, що в Україні склалася критична ситуація зі станом здоров'я населення, а особливо дітей і підлітків. Майже 90 % школярів мають відхилення у здоров'ї, понад 50 % – незадовільну фізичну підготовку. Багато наукових публікацій у нашій країні присвячено вивченню досвіду західних країн у сфері фітнесу [1, 4, 5].

Але тема розвитку дитячого фітнесу у нашій державі майже не досліджена. На жаль, не кожна сім'я в силу тих чи інших причин може дозволити дитині заняття фітнесом в спеціальному центрі або клубі. Однак, відомо, що спорт дисциплінує, розвиває впевненість дитини в собі, тому заняття фітнесом підуть на користь малюкам самого різного віку та складу характеру. Дитячий фітнес не просто забавне проведення часу дитини, він допомагає вирішити важливі завдання, пов'язані зі здоров'ям.

Мета даного дослідження – охарактеризувати сучасну систему організації та функціонування дитячого фітнесу в Україні.

Результати дослідження та їх обговорення. Дитячий фітнес – це не що інше, як добре продумана дитяча фізкультура: загальнозміцнюючі та оздоровчі

заняття, завдяки яким у дітей виробляються правильні стереотипи рухів, формуються життєво важливі навички та вміння. Саме так закладаються і правильна хода, і гарна постава, і рівний почерк, і чітка мова [3].

Робота з дитячого фітнесу помітно відрізняється великим різноманіттям форм, які вимагають від учнів прояву організованості, самодіяльності, ініціативи, що сприяє вихованню організаційних навичок, активності, винахідливості. Здійснюване в тісному зв'язку з розумовим, моральним, естетичним вихованням і трудовим навчанням, фізичне виховання сприяє всебічному розвитку дітей.

За останні роки з'явилося багато наукових досліджень, присвячених застосуванню фітнес-технологій у практиці роботи дошкільних, загальноосвітніх і вищих навчальних закладів. Деякі аспекти теоретичного обґрунтування різних засобів фітнесу знайшли своє відображення в роботах вітчизняних і зарубіжних авторів (В. Борілкевич, 2006; Е. Хоулі, Б. Френкс, 2000; А. Лукьяненко, 2001; Т. Кудра, 2002; Ю. Менхин, А. Менхин, 2002; С. Савін, 2008; О. Сайкіна 2008; О. Кібальник, 2008).

Слід зазначити, що перевагою фітнес-технологій є те, що вони можуть широко використовуватися не тільки у фітнес-клубах, а й у дошкільній, шкільній та додатковій освіті.

Особливою популярністю в дошкільних навчальних закладах користуються різні напрями дитячого фітнесу, а саме танцювальний, ігровий і профілактично-корегуючий. Напрями дитячого фітнесу, які сьогодні стають популярними тією чи іншою мірою, з'явилися на основі традиційних і нетрадиційних (модернізованих і стилізованих) форм і засобів оздоровчої фізичної культури, що виникли на різних етапах розвитку фізичної культури та постійно поновлюються інноваційними оздоровчими технологіями [8].

Популярність фітнесу, як інновації, продовжує підвищуватись і надалі, як у зарубіжжі, так і в нашій країні. Історія виникнення дитячого фітнесу свідчить про те, що основою для розвитку його популярних напрямів, без сумніву, стали різні види оздоровчої гімнастики. Згідно з твердженнями Ю. Менхина та А. Менхина (2002), визначено біля 30 видів оздоровчої гімнастики, що історично вважаються

традиційними, багато з яких у останні роки отримали поширення й у дитячих фітнес-програмах.

Особливим напрямками серед оздоровчих видів дитячої гімнастики виступає фітнес-йога, яка є одним із найбільш популярних засобів фітнесу. Дитяча фітнес-йога являє собою комплекс занять на основі хатха-йоги, яка створює всі умови для гармонійного всебічного та грамотного зростання. А вивчення асан сприяє розвитку координації, сили, гнучкості та витривалості.

Одним із цікавих засобів дитячого фітнесу, в основі якого передбачено ігровий метод навчання, є стретчинг – оздоровча методика, заснована на розтягуванні, спрямована на зміцнення хребта й профілактику плоскостопості.

Інноваційний оздоровчий напрям, який з'явився відносно нещодавно й застосовується в дошкільних навчальних закладах, є аквааеробіка. Вона здатна включати в себе не тільки аеробні заняття, наприклад, ходьбу і біг, але і спортивні єдиноборства, танці, стрибки, протиостеохондрозну гімнастику та вправи на розтягування [6].

Досить популярним є сучасний і маловивчений напрям дитячого фітнесу – звіроробіка. Це весела і цікава аеробіка, яка вчить дітей наслідувати рухи тварин. Малюкам дуже подобаються заняття, які не тільки розвивають гнучкість, координацію рухів, але також розвивають уяву і фантазію. Логоаеробіка поєднує в собі фізичні вправи і вимову окремих звуків і чотиривіршів. Вона не тільки розвиває координацію рухів, але також сприяє розвитку мови дитини. "Крок за кроком" – один з напрямів дитячого фітнесу, який дозволяє дітям освоювати навички рівноваги, навчає правильній ходьбі, а також розвиває дрібну моторику [7].

Одним із сучасних фізкультурно - оздоровчих видів діяльності є фітбол-аеробіка, в якій вже закладений оздоровчий ефект, заснований на властивостях фітболу. Можливості фітбол - аеробіки ще мало вивчені, але потенціал її застосування на заняттях з дітьми досить широкий. Практично це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий,

вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять [9].

Цікавою, на наш погляд, є авторська розробка моделі сімейного фітнесу, про яку пише О. Ісса (2009), зазначаючи, що такі види діяльності, як фітбол-гімнастика, елементи йоги, степ-аеробіка, топ-аеробіка, звіроаеробіка, вправи для покращення постави й профілактики плоскостопості можуть здійснюватися за активної участі батьків.

Отже, дитячий фітнес — це заняття, які спрямовані на оздоровлення та зміцнення дитячого організму. Щоб ці заняття приносили користь і не нанесли шкоди дитині, програму тренувань слід підбирати відповідно до віку дитини.
Користь такого фізичного навантаження очевидна: вона зміцнює опорно-руховий апарат, м'язи, в тому числі і серце, зв'язки, імунну та нервову системи. Завдяки фітнесу дитина буде завжди залишатися в тонусі та мати гарний настрій. Важливим є й те, що діти, які систематично займаються фітнесом, мають змогу поповнити свої знання із самовдосконалення й саморозвитку, збільшити запас життєво важливих рухових умінь і навичок, залучатися до здорового способу життя з раннього дитинства.

Також уроки дитячого фітнесу можуть стати для дитини початком шляху у великому спорті або захоплюючим хобі – здоровою альтернативою комп`ютерним іграм і захистять дитину від зайвої ваги й ожиріння.

Висновки. Враховуючи вищесказане ми вважаємо, що дитячий фітнес повинен увійти у вітчизняну фізичну культуру як основний напрямок оздоровчої фізичної культури на основі національних традицій і найбільш ефективних для оздоровлення зарубіжних новацій.

Список використаної літератури:

1. Андрющенко Т. К. Формування ціннісного ставлення до власного здоров'я дітей старшого дошкільного віку : автореф. дис. … канд. пед. наук: спец. 13.00.08 «Дошкільна педагогіка» / Т. К. Андрющенко. – К., 2007. – 20 с.

2. Бойко Г. Л. Досвід розвитку фітнесу в Росії / Г. Л. Бойко. // Вісник НТУУ - КПІ. Філософія. Психологія. Педагогіка. – 2009. – №1. – С. 121–125.

3. Кравець О. Дитячий фітнес: 5 причин, щоб записати дитину на заняття [Електронний ресурс] / Оксана Кравець. – 2013. – Режим доступу до ресурсу: http://charivne.info/news/Dityachiy-fitnes-5-prichin-shchob-zapisati-ditinu-na-zanyattya.

4. Левицкий В.В., Лысак А.Н. Анализ опыта подготовки специалистов по рекреации в зарубежных странах // Здоровье человека: технологии формирования здравохранения Украины. - Днепропетровск, 1995. – С. 70-72

5. Пангелова Н. Е. Теоретико-методичні засади формування гармонійно розвиненої особистості дитини дошкільного віку в процесі фізичного виховання : автореф. дис. доктора наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н. Е. Пангелова. – Київ, 2014. – 37 с.

6. Старченко А. Ю. Дитячий фітнес як один з ефективних засобів покращення здоров'я та фізкультурної освіченості дітей дошкільного віку / А. Ю. Старченко. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – №2. – С. 177–184.

7. Тишина Н. Розвиток фітнес-індустрії: розвиток та перспективи [Електронний ресурс] / Надія Тишина. – 2015. – Режим доступу до ресурсу: http://nbr.com.ua/news/855-rozvitok-fitnes-industriji-tendentsiji-ta-perspektivi.

8. Филимонова О. С. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе средств фитнеса / О. С. Филимонова, Ю. К. Чернышенко // Физкультура, спорт – наука и практика. – 2007. – № 1–4. – С. 74–75.

9. Хуртенко О. Розвиток фізичних здібностей дітей молодшого шкільного віку засобами фітбол-аеробіки / О. Хуртенко, М. Кужель. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації, ТОВ «Планер», Вінниця. – 2014. – №18. – С. 67–70.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ЗМІСТУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ОСВІТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

Цьовх Л. П., Безгребельна О. П.

Національний університет «Львівська політехніка»

Анотація. *У роботі розглянуто питання фізкультурно-оздоровчої освіти студентів ВНЗ. Виділено наукові основи змісту здорового способу життя у системі їхнього фізичного виховання. Узагальнено основні напрямки світоглядних орієнтацій формування позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді.*

Постановка проблеми. В умовах негативної динаміки рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня соматичного здоров'я [2, с. 66]. Тому формування здорового способу життя, зокрема фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді, і однією з найактуальніших проблем сьогодення.

Курс фізичного виховання у непрофільних вищих навчальних закладах передбачає формування змісту загальної фізкультурної освіти і, зокрема засвоєння системи фізкультурних знань, практичних умінь і навичок, які необхідні для ефективної і цілеспрямованої життєдіяльності та забезпечення здорового способу життя студентів [4, с.21]. Науковими дослідженнями доведено [1-5], що низький рівень наукових знань у галузі фізичної культури, негативно позначається на навчальних академічних та самостійних заняттях студентів, на їхньому ставленні до фізичної культури та її складовим структурним компонентам, включаючи стан здоров'я і психофізичну готовність до майбутньої професійної діяльності. У цьому разі неможливо отримати якісний результат

оздоровчого курсу фізичного виховання в період навчання студента у ВНЗ, і на цьому наголошується у працях фахівців галузі [1-6].

Беззаперечна значимість і високий потенціал здорового способу життя у процесі створення резервів здоров'я та підвищенні працездатності студентської молоді. Втім, аналіз наявної науково-методичної літератури з цього питання [1-5], показав цілу низку питань, які виявили відсутність чіткої концепції щодо формування та інтеграції змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів. Водночас, багатогранність фізкультурно-оздоровчої освіти вимагає чіткого визначення науково-практичних основ змісту здорового способу життя студентів, яка передбачає якісні зміни у її процесі. Недостатня на сьогоднішній день дослідженість вищезазначеної проблеми, її важлива соціальна значущість для збереження і зміцнення здоров'я студентської молоді, й обумовили вибір напряму дослідження.

Мета роботи – виявлення теоретичних основ змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентів ВНЗ.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, систематизація, порівняння, узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, соціологічні методи (анкетування).

Результати досліджень та їх обговорення. Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, ВНЗ є запорукою збереження здоров'я. Знання галузі фізичної культури необхідні студентам для самостійної рухової діяльності, для підвищення рівня соматичного здоров'я, для самовдосконалення [2, с.86]. Фізичне виховання у вищій школі відіграє особливу роль для певного контингенту, насамперед для осіб з наявністю хронічних захворювань, з низьким рівнем фізичної підготовленості, і особливо, для студентів, які не вважають фізичне виховання важливою дисципліною. Саме фізичне виховання студентів, їхній здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни [5, с.24].

На думку спеціалістів [3, с.35; 5, с. 72], будучи унікальною навчальною дисципліною, фізичне виховання об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних

завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання у ВНЗ, студенти здобувають базову (загальну для всіх) фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, світоглядних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [3, с.145].Впровадження фізкультурної освіти сприяє вихованню фізичної культури особистості, пов'язаної з бажанням, потребою та вмінням студентів зберігати й удосконалювати своє здоров'я за допомогою широкого обсягу знань, і на основі цього формування світогляду та культури здорового способу життя.

Фізкультурна освіта розглядається як важливий чинник здорового способу життя, профілактики захворювань, організації змістовного дозвілля та створення умов для всебічного гармонійного розвитку особистості студентів [3, с. 83]. Вчені зазначають [1, с.180; 3, с. 305], що їхній здоровий спосіб життя – це системоутворюючий фактор процесу фізичного виховання, узагальнюючий професійну культуру майбутнього спеціаліста та самовдосконалення особистості, освіченості про його здоров'я, а також оволодіння всім арсеналом практичних умінь і навичок, що забезпечують його збереження і зміцнення. Прагматичний вектор соціальної поведінки у студентському середовищі щодо вибору шляхів досягнення життєвого успіху, повинен також розглядатися фахівцями як мотиваційний стимул для формування здорового способу життя та культури дозвілля, як інструмент творення бажаного іміджу, що є складовою ймовірності успішної майбутньої професійної кар'єри, важливим компонентом здорового способу і стилю життя студентської молоді. Авторитетні науковці галузі наголошують, що необхідне формування широкого культурного світогляду, дбайливого ставлення до власного здоров'я як вагомих складових способу життя,

які є визначальним у досягненні кар'єрного та життєвого успіху студентської молоді.

Визначено [5, с.223], що здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Реформування вищої школи в контексті реалізації оздоровчої функції, що передбачає суттєві зміни організації навчально-виховного процесу, затвердження особистісно орієнтованого розвитку особистості зумовлює широке гуманістичне розуміння якості освіти. У співвідношенні мети фізичного виховання і досягнутих результатів якість освіти виступає як інтегрований підсумок всієї організації навчально-виховного процесу фізичного виховання [3, с. 276].

Узагальнені дані емпіричних досліджень [1-5] залежності виникнення та розвитку захворювань у студентів від різних детермінант переконують, що найбільше припадає на умови і спосіб життя (майже 50 %). Це пов'язується насамперед з особливостями саме студентського способу життя під час перебування у ВНЗ: незбалансоване харчування, низький рівень фізичної активності протягом дня, високі навчальні навантаження, часті стресові ситуації, шкідливі звички.

Фахівці вважають [3, с.280], що для вироблення ефективних способів вирішення проблемних питань цього аспекту, необхідна соціологічна інформація про ставлення студентів до фізкультурної освіти та рівня їх фізкультурно-спортивної активності. Отримані дані проведеного дослідження у Національному університеті «Львівська політехніка» щодо їхньої фізкультурно-спортивної активності, дозволяють говорити про її низький рівень. Лише незначна частина студентів (19,8 % дівчат і 27 % юнаків) регулярно займається фізичними вправами у вільний від навчання час. Більше половини із них студентів (53,8 %) найближчим часом займатися фізичною культурою не планують, хоча й не виключають такої можливості.

В результаті дослідження також отримані дані про ставлення студентів до необхідності фізкультурної освіти: більше половини студентів ставляться до неї байдуже (58,2 %) і негативно (15,1 %). Позитивне ставлення та визнання її

необхідності відзначається у 26,7 % студентів. Значна частина опитаних студентів (45,1 %) невисоко оцінюють її роль в забезпеченні здорового способу життя. Друга частина респондентів позитивно оцінюють потенціал фізкультурно-спортивної освіти в розвитку загальної культури особистості, стільки ж – не бачать таких її можливостей.

Висновки. Одним з шляхів, здатних певною мірою забезпечити вирішення проблеми здоров'я студентської молоді, на наш погляд, є формування у неї позитивної установки на активну підтримку власного здоров'я протягом життя. Основою концепції формування здорового способу життя та культури дозвілля є формування ціннісних орієнтирів студентів на збереження здоров'я і культуру дозвілля.

Список використаної літератури:

1. Барчуков И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Барчуков И.С. - М. : Кнорус, 2014. 368 с.

2. Волкова Л.М. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования / Волкова Л.М., Евсеев В.В., Половников П.В.Монография. СПб. : СПб ГПУ, 2013. 153 с.

3. Завидівська Н.Н. Фундаметалізація фізкультурно-оздоровчої освіти: аспект здоров'язбережувального навчання студентів / Завидівська Н.Н.: Монографія. К. : УБС НБУ, 2012. 402 с.

4. Реформа фізичного виховання бакалаврів у вітчизняній вищій школі (компетентнісний підхід): Монографія Приходько В.В., Салов В.О., Чернігівська С.А., Вілянський В.М. Дніпропетровськ : НГУ, 2016. 325 с.

5. Фізичне виховання і здоров'я: навч. посібник / О. Д. Дубогай, Завидівська Н. Н., та інш. К. : УБС НБУ, 2012. 270 с.

РІВЕНЬ ЗНАНЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УЧНІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Чигур С. О., Дмитренко С. М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті наведено результати тестування теоретичних знань учнів молодшого шкільного віку. Встановлено, що 55 % учнів 3 класу і 57 % учнів 4 класу мають достатній та високий рівні оцінювання знань з фізичної культури.*

Вступ. Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально – вольових, розумових здібностей та професійно–прикладних навичок людини.

Фізичне виховання шляхом проведення обов'язкових занять здійснюється в дошкільних виховних, середніх загальноосвітніх, професійних навчально–виховних та вищих навчальних закладах відповідно до навчальних програм, затверджених у встановленому порядку.

Таким чином, фізичне виховання, як і виховання в цілому, є процесом вирішення певних освітньо-виховних завдань, який характеризується всіма загальними ознаками педагогічного процесу, або здійснюється в умовах самовиховання [2, 4, 8].

Зв'язки фізичного виховання з розумовим різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всього навчального дня. В перспективі систематичні заняття фізичними вправами позитивно позначаються на творчому інтелектуальному довголітті [3, 5] .

Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту учнів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними

знаннями. Сучасна освіта, та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізичних знань.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана з вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні немало можливостей.

Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи учнів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції.

При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, ТЗН, різні способи зворотної інформації моделювання параметрів рухів на макетах, прийоми взаємонавчання, ігровий і змагальний методи. Активізуючи розумову діяльність учнів, слід використовувати завдання, що вимагають самостійного пошуку шляхів та вирішення. Тут, зрозуміло, необхідно враховувати, що можливість пізнавальної активності залежить від віку тих, хто займається, обсягу і змісту засвоєння знань, досвіду практичного їх застосування і рухового досвіду взагалі. Тому, вирішуючи завдання інтелектуального виховання у процесі занять фізичними вправами, важливо поступово переходити від репродуктивної діяльності до продуктивного творчого мислення учнів, яке на вищих ступенях спортивної досконалості націлюється на пошук нових шляхів перевершення абсолютних досягнень [1, 6].

Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку, елементарних арифметичних дій, засвоєнні віршів та речитативів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага.

У свою чергу, інтелектуально розвинені учні досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні школярів є відставання в інтелектуальному розвитку.

Таким чином, у процесі занять фізичними вправами педагог і учень повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму, душі і тіла.

Історичним прикладом переваг такого підходу до виховання є перемога Афін над Спартою. Перші проповідали гармонію розвитку, другі – називали перевагу лише тілесному розвитку [7, 9].

Мета дослідження - визначити рівень знань з фізичної культури в учнів молодших класів.

Завдання дослідження: оцінити рівень засвоєння теоретичних відомостей шкільної програми з фізичної культури учнями 3 - 4 класів.

Методи дослідження: педагогічне спостереження; тестування (відповідно до віку дітей була запропонована певна кількість запитань із варіантами відповідей); метод опитування.

Дослідження було проведене на базі Россошанської середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ступенів Липовецького району Вінницької області восени 2017 року і включало роботу з літературними джерелами, проведення тестування та педагогічного спостереження, аналіз та узагальнення отриманих результатів. В дослідженні брали участь учні 3-4 класів. У 3 класі тест містив 8 запитань, на які відповідали 28 учнів. Для учнів 4 класу кількість запитань збільшилась до 12. В даному класі 23 учня.

Результати дослідження та їх обговорення. В табл. 1 представлено результати тестування учнів 3 класу. Серед яких 19% учнів відповіли правильно на всі запитання і це відповідає високому рівню оцінювання знань. По 36% учнів мають середній і достатній рівні оцінювання знань і 9% дали відповіді, які відповідають низькому рівню.

Результати тестування учнів 4 класу свідчать про те, що 22% учнів відповіли правильно на всі запитання і мають високий рівень знань, 35% учнів - достатній, 32% - середній і 11% учнів 4 класу мають низький рівень знань з предмету «Фізична культура».

Таблиця 1

Якісний розподіл відповідей учнів за рівнями шкільної програми

Учні	Низький рівень	Середній рівень	Достатній рівень	Високий рівень
3 клас	9%	36%	36%	19%
4 клас	11%	32%	35%	22%

Висновки. За результатами тестування встановлено, що 55 % учнів 3 класу і 57 % учнів 4 класу мають достатній та високий рівні оцінювання знань з фізичної культури. Отже, високих показників оволодіння знань з фізичної культури можна досягти. Але для цього повинно бути прагнення як вчителя, так і учнів, правильно побудований навчальний процес, оскільки це є запорукою успіху.

Проблема наших педагогів у тому, що вони не завжди правильно використовують необхідні методи і засоби, які б розвивали дітей не лише фізично, а й розумово.

Список використаної літератури:

1. Дмитренко С.М. Формування мотивації до занять фізичною культурою у школярів / І.О. Асаулюк, С.М. Дмитренко, М.В. Коннова . - // Зб. наук. праць 13 Міжнародної конференції «Сучасні інформаційні технології та інноваційні методики навчання в підготовці фахівців: методологія, теорія, досвід, проблеми». – Випуск 44, Вінниця, 2016. – С.12.

2. Бібік Н.М. Формування пізнавальних інтересів молодших школярів / Н.М. Бібік . – К., 1998.

3. Бутін І. М., Фізична культура у початкових классах /І.М. Бутін, І. А. Бутін– М. "Владос - прес", 2001. – 176 с.

4. Дубогай О. Мотивація до занять фізичними вправами / О.Д. Дубогай. - Бібліотека шкільного світу //Здоров'я та фізична культура. Бібліотека // Фізкультура як складова здоров'я та успішного навчання дитини. К.: 2006.

5. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури /О. Остапенко // Початкова школа, - 2000. - №6 – 56 с.

6. Папуша В.Г. Фізичне виховання школярів / В.Г. Папуша. - Навчальний посібник. – Тернопіль., 2000. – 256 с.

7. Презлята Г. Заняття фізкультурою та здоров'я / Г. Перезлята. - К., "Шкільний світ"., 2006. – 112 с.

8. Столітенко Є. В. Структура позитивного ставлення молодших підлітків до фізичної культури / Є.В. Столітенко // Теоретико – методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: Збірник наукових праць. – Київ: Пед. думка., 2000. – кн. 2 – С. 203-209.

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

ПРОФІЛАКТИКА ТА МЕТОДИ ПОПЕРЕДЖЕННЯ ШКІЛЬНОГО ТРАВМАТИЗМУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Шалак О.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Аннотація. *В статті показани шляхи профілактики дитячого травматизму на перервах з учнями молодших класів. Розроблена бальна система оцінки поведінки на перервах учнів школи другого ступеня. Показана необхідність: підведення підсумків і нагородження класів, серед учнів якого не були відзначені порушення техніки безпеки; навчання учнів конструктивним навичкам зняття напруги та подолання стресу; обладнання кабінету або куточку з техніки безпеки; регулярного проведення бесід, інструктажів учнів.*

Постановка проблеми. Дитячий травматизм є однією з актуальних проблем охорони здоров'я. Вагомість даної проблеми часто недооцінюється. Травматизму можна уникнути шляхом вживання заходів профілактики боротьби з ним. Тому до цієї проблеми прикута увага органів охорони здоров'я, освіти, владних структур, причетних до навчання та виховання дітей. Профілактиці

дитячого травматизму сьогодні приділяють значну увагу на всіх рівнях, однак слід констатувати, що травмування дітей – досі часте явище.

Мета роботи - вивчити форми і методи профілактики дитячого травматизму в загальній середній школі.

Завданнями цієї роботи є: проаналізувати літературні джерела з проблеми попередження дитячого травматизму в школі; розкрити деякі аспекти профілактики дитячого травматизму на заняттях з фізичної культури.

У межах дослідження передбачається розглянути наступні питання: а) вікові особливості травм дітей у школі; б) психологічні причини травматизму та способи їх усунення; в) особливості організації служби охорони праці в освітньому закладі.

Об'єкт дослідження: дитячий травматизм.

Предмет дослідження: профілактика та методи попередження шкільного травматизму.

Аналіз літературних джерел. Аналіз джерел, присвячених вивченню травматизму, виявив деякі загальні показники схильності до небезпеки. До таких показників слід віднести в першу чергу емоційні властивості і якості темпераменту. Схильності нещасних випадків сприяють низький рівень уваги (концентрація, розподіл і переключення), недостатня сенсомоторна координація, мала спостережливість (обачність), низька витривалість, а також надмірно висока (або низька) схильність до ризику. Більшість цих дітей мали з фізичної культури оцінку «три». Для аналізу психофізіологічних особливостей травмованих дітей шкільного віку важливі частота повторних травм та їх взаємозв'язок з віком дитини. Найбільш високий відсоток повторних травм відзначається у дітей у віці від 7 до 10 років. Це, мабуть, пояснюється тим, що в перші роки навчання в школі діти менш пристосовані до нових умов, у тому числі щодо складним фізичним вправам [1; 2].

Теоретична значущість цієї роботи полягає в актуалізації проблеми профілактики дитячого травматизму в школі. Відомо, що будь-яка травма у дитини – це стрес, як для дитини, так і для її батьків. Якщо ж дитина була

травмована у школі, стресовою ситуація є як для педагога так і для адміністрації школи, а часом і для всього колективу.

Відповідно до Положення про організацію фізичного виховання і масового спорту у дошкільних, загальноосвітніх та професійно-технічних навчальних закладах України, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 2 серпня 2005 р. № 458, та Положення про організацію роботи з охорони праці учасників навчально-виховного процесу в установах і закладах освіти, затвердженого наказом Міністерства освіти і науки України від 1 серпня 2001 р. № 563, учитель несе особисту відповідальність за збереження життя і здоров'я учнів під час навчально-виховного процесу, забезпечує дотримання санітарно-гігієнічних вимог та вимог техніки безпеки під час проведення урочних та позаурочних форм фізичного виховання.

За аналізом щорічних перевірок причин нещасних випадків є свідчення про те, що високим залишається рівень травматизму під час: перерв, у т.ч. час до початку і закінчення занять (заходи) від 46 до 51%; занять з фізичної культури від 20 до 17%; екскурсій, походів, прогулянок від 9,4 до 14%; навчальних та виховних занять за освітньою програмою від 7,9 до 8,7%; змагань, тренувань від 5,4 до 8,3 %.

Абсолютна більшість травм, це результат незадовільної організації навчально-виховного процесу, трудової і виробничої дисципліни, що нерідко є правовим нігілізмом і зневагою виконання вимог охорони праці. У віковому аспекті найбільш «травматичним» є вік від 6 до 14 років, що пов'язано з підвищеною емоційністю і недостатньо розвиненою здатністю до самоконтролю. Найбільша кількість травм припадає на критичні вікові періоди (3; 7; 11-12 років), коли діти стають примхливими, дратівливими, часто вступають в конфлікт з оточуючими, що призводить до впертості і негативізму.

Учнів молодших класів необхідно привчати ходити тільки по тротуарах з правого боку, звертати увагу на сигнал «бережись автомобіля» у тих місцях де немає тротуарів, іти слід по лівому боці вулиці на зустріч транспорту. Велику роль у боротьбі з вуличним травматизмом належить працівникам ДАІ. Вони

організовують в школах дружини юних помічників ДАІ, виступи по радіо, телебаченню, у пресі.

При будь-яких видах дитячого травматизму у даному разі при плануванні профілактичних заходів треба керуватись двома основними принципами: чітко налагоджена організація трудового процесу і високо освітньо-виховна робота.

В кожному кабінеті повинні бути правила техніки безпеки при різних видах робіт. На початку кожного уроку потрібно їх повторювати [3].

Діти повинні усвідомлювати, що під час навчання треба бути надзвичайно уважними, зібраними, ретельно виконувати всі вказівки вчителя, чітко дотримуватись техніки безпеки.

Основними психологічними причинами травматизму можна назвати:

1. Порушення у мотиваційній частині дій людини, яке проявляється в небажанні забезпечувати безпеку. Ці порушення виникають, якщо людина недооцінює небезпеку, схильна до ризику, критично ставиться до технічних рекомендацій, що забезпечують безпеку. Причини цих порушень діють, як правило, протягом тривалого часу або постійно, якщо не вжити спеціальних заходів для їх усунення.

2. Порушення мотиваційної частини дій можуть мати тимчасовий характер, пов'язаний, наприклад, з станом депресії чи алкогольного сп'яніння.

3. Порушення орієнтовної частини дій людини, яке проявляється в незнанні норм і способів забезпечення безпеки, правил експлуатації устаткування.

4. Порушення виконавської частини дій людини, яка виявляється у невиконанні правил та інструкцій з безпеки через невідповідність психофізичних можливостей людини (недостатня координація руху і швидкість рухових реакцій, поганий зір, невідповідність зростання габаритах устаткування і т.п.) вимогам даної роботи.

Підрозділ психофізіологічних (психофізичних) причин дозволяє намітити основні способи їх усунення.

Для усунення причин мотиваційної частини необхідно здійснювати пропаганду, виховання і освіту в галузі безпеки.

Для усунення причин орієнтовної частини - навчання, вироблення навичок і прийомів безпечних дій.

У чималому ступені психологічною причиною підвищеного травматизму є та обставина, що в молодому віці люди схильні до недооцінки небезпеки, підвищеному ризику, необдуманих вчинків.

Нещасні випадки, що відбуваються під час уроків фізичної культури, вимагають особливої уваги, оскільки велику роль у виникненні цих травм відіграє недостатня організація безпеки. Для профілактики травми на уроках фізкультури в школах необхідно навчити дітей правилам падіння, краще організовувати технологічний процес виконання гімнастичних вправ, забезпечити освітні заклади доброякісним спортивним інвентарем із урахуванням вікових груп, дотримуватися правил техніки безпеки [4]. Крім того, педагог, викладач, тренер або інструктор має бути готовим також правильно надати долікарську допомогу дитині. Таким чином, аналіз наукової літератури з означеної проблеми виявив, що дитячий травматизм є складною й остаточно невирішеною проблемою. Проведення комплексу профілактичних заходів повинні бути направлені на збереження та зміцнення здоров'я дитини в процесі фізичного виховання.

Форми і методи профілактики дитячого травматизму в школі.

Вивчення досвіду профілактики дитячого травматизму проводилося на базі Сокільскої середньої загальноосвітньої школи І-ІІІ ст. с. Сокіл Вінницької області Чернівецького р-ну. У процесі вивчення досвіду профілактики дитячого травматизму використовувалися наступні методи: вивчення та аналіз документів; бесіда з інженером з охорони праці. Нами був проведений аналіз та узагальнення досвіду профілактики дитячого травматизму в школі.

Обговорення результатів дослідження. У процесі вивчення досвіду роботи з попередження дитячого травматизму в освітніх установах на прикладі СЗШ І-ІІІ ст. с. Сокіл Вінницької області Чернівецького р-ну було встановлено, що у СЗШ І-ІІІ ст. с. Сокіл введено посаду інженера з охорони праці, основними обов'язками якого з питань попередження дитячого травматизму, є: здійснення контролю за відповідністю умов навчання санітарно-епідеміологічним правилам;

проведення інструктажу працівників установи; розроблені інструкції з охорони праці та техніки безпеки; регулярно проводяться інструктажі учнів, проведення яких фіксується в журналі інструктажів для учнів або в класному журналі.

Робота з попередження дитячого травматизму розподілена між завучами з виховної та навчальної частини.

Основною формою профілактики дитячого травматизму є інструктаж педагогів і учнів. З метою профілактики дитячого травматизму в СЗШ І-ІІІ ст. с. Сокіл регулярно проводиться наступна робота:

- бесіди з батьками на батьківських зборах і з учнями на класних годинах про необхідність дотримання правил поведінки в школі, вимог до одягу і взуття учнів;

- класні години з учнями за темами: «Спорт-це життя», «Правила поведінки в школі», «Статут школи - основний закон для школяра», «Дружба в нашому житті», «Вчимося бути чемними» та ін;

-визначення графіка чергування вчителів та учнів старших класів на перервах у коридорах школи;

- систематична індивідуальна робота соціального педагога, педагога-психолога і класного керівника з порушниками дисципліни;

- заборона виходу учнів із школи під час навчальних занять без поважної причини.

Висновки.

1. З метою профілактики дитячого травматизму на перервах з учнями молодших класів необхідно організовувати рухливі ігри, які дозволять учням порухатися і відпочити в безпечній формі. Залучати до організації даних заходів старшокласників.

2. Можна розробити бальну систему оцінки поведінки на перервах учнів школи другого ступеня. За порушення дисципліни, техніки безпеки учнями нараховувати або знімати бали з усього класу. У кінці кожної чверті проводити підбиття підсумків і нагороджувати клас, серед учнів якого не були відзначені порушення техніки безпеки.

3. Стресові стани людини змушують його навмисне робити ризиковані дії які, як він вважає, допоможуть зняти стрес. Отже, необхідно навчати учнів конструктивним навичкам зняття напруги та подолання стресу.

4. В освітніх установах необхідно обладнати кабінети або куточки з техніки безпеки, де розміщуються плакати, схеми, інструктивні матеріали з техніки безпеки.

5. Впровадити регулярне проведення бесід, інструктажів учнів з використанням таких наочних посібників як кінофільми, телепередачі.

6. За допомогою адміністрації закладу ініціювати присутність медичного працівника на уроках фізичної культури.

7. Під час фізичних вправ слід враховувати основні зовнішні ознаки втоми, які є сигналом для відсторонення учнів від навантажень.

8. У розкладі навчальних занять не рекомендується здвоювати уроки фізичної культури або проводити їх два дні поспіль.

Список використаної літератури:

1. Бібліотечка інженера з охорони праці. Ч. 2. Порядок розслідування та обліку нещасних випадків, що сталися в організаціях. - СПб.: ЦОТПБСППО, 2007.

2. Гейцю І.В. Охорона праці: Навчально-практичний посібник. - М.: Видавництво «Справа і Сервіс», 2004.

3. Грубар І.Я. Профілактика травматизму – першорядне завдання вчителя / І.Я. Грубар // Метод. посіб. для вчителів.– Т.: ТДПУ, 2002.– 70 с.

4. Шиян Б.М. Шкільний травматизм: причини та шляхи профілактики / Б.М. Шиян, І.Я. Грубар // Актуальні проблеми розвитку фізичного виховання в навчальних закладах. – Чернівці, 2004. – С. 68-74.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ПІЗНАВАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОЇ ШКОЛИ

Швед Н.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Резюме. *В статті розкриті особливості розвитку пізнавальних процесів учнів підліткового віку. На основі аналізу літературних джерел доведено, що на основі розвитку пізнавальних процесів активно розвиваються у підлітковому віці монологічне, діалогічне і писемне мовлення.*

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підлітковий період особливо плідний для розвитку абстрактного (словесно-логічного) мислення. Матеріал, який засвоюють діти у школі, вимагає вищого, ніж у молодших школярів, рівня навчально-пізнавальної і розумової діяльності, водночас він спрямований на розвиток цієї діяльності. Учні повинні оволодіти системою наукових понять математики, фізики, хімії. Саме ці предмети потребують нових способів засвоєння знань і спрямовані на розвиток теоретичного, тобто формального, рефлексивного (предметом аналізу є власна інтелектуальна операція) мислення [2, 3].

Мета дослідження - Встановити фактори, які впливають на розвиток пізнавальних процесів учнів 12-13 років.

Результати дослідження. Новим у розвитку мислення підлітка є зміна способів розв'язування пізнавальних завдань. На відміну від молодшого школяра він починає аналіз завдань зі з'ясування можливих відношень у наявних даних, висуває різні припущення про їх зв'язок, а потім перевіряє їх. У підлітка розвивається вміння оперувати гіпотезами у процесі розв'язування мислених завдань. Мислення на рівні формальних операцій передбачає вміння формулювати, перевіряти та оцінювати гіпотези, маніпулювати не тільки відомими фактами, які можна перевірити, а й думками, які суперечать наявним знанням. Це розвиває здатність підлітків планувати і передбачати.

Для підлітків характерна підвищена інтелектуальна активність, стимульована не тільки їх природною допитливістю, а й бажанням розвинути, продемонструвати свої здібності, отримати високу оцінку. Розв'язуючи складні завдання, вони нерідко виявляють високорозвинений інтелект, неабиякі здібності. Необхідність розв'язувати прості завдання іноді викликає у них емоційно-негативну афективну реакцію, відмову від такої роботи [1, 4].

Відчуття як пізнавальний процес є основою наших знань. Розрізняють зорові, слухові, рухові, смакові, нюхові та інші види відчуттів. Також існують загальні властивості відчуттів: якість, інтенсивність і тривалість. Якість відчуттів зумовлюється об'єктивно існуючими властивостями предметів об'єктивного світу. З'ясовуючи тривалість відчуттів треба врахувати післядію в аналізаторах та послідовні образи як її прояв.

Основою розвитку відчуттів в учнів є її дієві зв'язки із зовнішнім світом, які спричиняються до вдосконалення аналітико-синтетичної діяльності її аналізаторів. Ці зв'язки скеровуються тою чи іншою мірою дорослими та навколишнім середовищем. В процесі виховання підвищується здатність аналізаторів диференціювати різні властивості оточуючих явищ, вдосконалюється їх синтезуюча діяльність. Це стосується всіх без винятку відчуттів, особливо зорових, слухових, дотикових і кінестетичних.

На цьому етапі життя дитини відбуваються важливі процеси, пов'язані з перебудовою пам'яті. Передусім активно починає розвиватися логічна пам'ять (використання логічних операцій у процесі запам'ятовування). Як реакція на часте її використання, уповільнюється розвиток механічної [54].

У підлітковому віці все більшу роль відіграє опосередковане запам'ятовування через слово, яке сприяє фіксуванню в пам'яті більшої кількості абстрактного матеріалу.

Розвиток пам'яті у підлітковому віці відбувається у напрямі її інтелектуалізації.

Навчання в середніх класах вимагає високої концентрації уваги, здатності зосереджуватись на змісті навчальної діяльності та одночасно відволікатися від

сторонніх стимулів, що потребує вольових зусиль. Навчальна діяльність підлітків, вимагаючи мимовільної і довільної уваги, водночас сприяє їх розвитку, у 13-14 років в учнів зростає обсяг уваги. Підлітки вже здатні змусити себе бути уважними навіть при виконанні нецікавих завдань, їх увагу привертають об'єкти, задані як наочно, так і уявно, мислено. Однак при виконанні одноманітних завдань можливі відволікання на інші об'єкти, справи, у них знижується увага. З кожним роком підлітки все краще виявляють вміння розподіляти та переключати увагу. На відміну від молодших школярів підлітки уважніші до інших людей, їхніх дій, поведінки [1].

Педагог може керувати увагою підлітків, викладаючи різними методами новий матеріал, включаючи їх у самостійну діяльність, зацікавлюючи її змістом. Підтримує увагу дітей успішне переборювання ними труднощів.

У зв'язку з ускладненням навчальної діяльності у підлітків виникає прагнення розвивати уважність, основні властивості своєї уваги, яка стає більш контрольованою. Вони вже можуть регулювати і зовнішнє вираження уваги, наприклад, вдавати із себе уважних, думаючи на уроці про щось інше. На відміну від молодших школярів підлітки уважніші до інших людей, їхніх дій, поведінки.

Вчитель може керувати увагою підлітків, викладаючи різними методами новий матеріал, включаючи їх у самостійну діяльність, зацікавлюючи її змістом. Підтримує увагу дітей успішне переборювання ними труднощів [3].

На основі розвитку пізнавальних процесів активно розвиваються у підлітковому віці монологічне, діалогічне і писемне мовлення. Від уміння переказувати невеликий твір, уривок тексту діти переходять до здатності самостійно готувати усний виступ, міркувати, висловлювати думки, аргументувати їх. Вони не тільки здійснюють письмовий переказ тексту, а й самостійно пишуть твори на задану чи довільну тему.

Розширюється їх словниковий запас, удосконалюються навички оперування словом, що відкриває їм шлях до словесної творчості, багатьох зацікавлює нею.

Отже, у підлітковому віці розвиваються словесно-логічне мислення, монологічне, діалогічне і писемне мовлення, відбуваються становлення

довільності пізнавальних процесів, вироблення індивідуального стилю інтелектуальної діяльності, виникають стійкі пізнавальні процеси.

Висновки. Як свідчать дані огляду, доведено, що розвиток пізнавальних процесів дітей-підлітків має різні діапазони як кількісно, так і в якісному співвідношенні. Засоби фізичного виховання сприяють розвитку учнівської молоді, особливо у підлітковому віці.

Список використаної літератури:

1. Макарова Л. Л. Загальна психологія: методичні розробки семінарських занять: Навчальний посібник / Л.Л. Макарова, В.М. Синельніков. – К.:Центр навчальної літератури, 2005.– 100-103 с.

2. Максименко С.Д. Загальна психологія / С.Д. Максименко, В.О. Соловієнко. – К.: МАУП, 2000.– 45-46 с.

3. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукової, А.І. Допіра, Г.В. Дьяконов. – К.:Т-во "Знання", КОО, 2000.– 41-43с.

4. Психологія: Навч. посіб. / О. В. Винославська, О. А. Бреусенко-Кузнєцов, В. Л. Зливков та ін.; За наук. ред. О. В. Винославської. – Київ: Фірма "ІНКОС", 2005.– 145-147 с.

РОЗДІЛ 2.
УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

СТАТИСТИКА – ЯК НЕВІД'ЄМНА ЧАСТИНА АНАЛІЗУ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ГАНДБОЛІСТІВ

Гіда С.В., Соловей О.М.

Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту

Анотація. *У статті представлені дані про деякі аспекти змагальної діяльності чоловічих національних збірних команд з гандболу – учасників відбіркового турніру до чемпіонату світу. На основі кидкової результативності проаналізований хід гри, а також виявлені часові діапазони, у рамках яких успішність змагальної діяльності значно впливає на підсумок матчу.*

Вступ. Змагальна діяльність в гандболі характеризується численними показниками, що визначають ефективність дій спортсмена і команди в цілому. Ці показники є своєрідними критеріями дій спортсменів. І тому їх облік дозволяє не лише відбити і відтворити процес змагання і поведінки спортсмена і команди, але і планувати і коригувати подальшу підготовку [1, 2].

Рівень розвитку сучасного гандболу обумовлює необхідність розглядати тактику і тактичну майстерність гравців як вирішальний чинник досягнення високих спортивних результатів. У систему підготовки гандболістів в якості одного з найважливіших компонентів входить індивідуальна тактика спортсмена.

Проте проблема вдосконалення індивідуальної тактичної майстерності нападників ще не отримала належної наукової розробки. Зокрема, не вирішені питання про арсенал засобів завершення атаки, про оптимальну тактику завершальних кидків м'яча у ворота і про зміст техніко-тактичної підготовки гравців нападу, що виконують у складі гандбольної команди різні ігрові функції [2, 4].

Крім того, досі не розроблена досить ефективна методика педагогічного контролю змагальної діяльності гандболістів, що не дозволяє виявляти недоліки в техніко-тактичній підготовленості нападників з метою обґрунтованих корекцій і необхідної індивідуалізації навчально – тренувального процесу [3, 5].

В зв'язку з цим, на наш погляд, дослідження показників змагальної діяльності провідних команд світу є актуальним і важливим завданням, яке виявить сучасні тенденції показників, що вивчаються і дозволить враховувати їх в процесі спортивної підготовки. Усе це, висуваючи вказану проблему в число найбільш актуальних, і зумовило вибір цього напряму дослідження.

Мета дослідження – здійснити аналіз змагальної діяльності чоловічої збірної команди у відбірковому турнірі до чемпіонату світу 2019 року з гандболу.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури, технічних протоколів у мережі Інтернет; метод системного аналізу; хронологічний метод, методи математичної статистики.

Організація дослідження: проведено порівняльний аналіз показників змагальної діяльності гандболістів національних збірних команд з гандболу серед чоловічих командна за допомогою відеозаписів зіграних матчів та технічних протоколів ігор [6]. Виявлено, що гандболісти, на рівні національних збірних, вносять різний вклад в атакуючий потенціал своїх команд.

Результати дослідження та їх обговорення. Вся система підготовки чоловічої національної збірної команди України з гандболу була спрямована на те, щоб досягнути у відбірковому турнірі позитивного результату. Для збірної України був розроблений план підготовки. Національна збірна з гандболу отримали дуже хорошу пропозиції в кінці жовтня 2017 року провести серію з трьох контрольних матчів за три дні в Тель-Авіві проти збірної Ізраїлю. Це був хороший збір і він дав можливість змоделювати умови швидкоплинного відбірного турніру. Наступним етапом підготовки стали збори у Німеччині з 2 по 10 січня 2018 року. У гандболістів збірної були надані дуже хороші умови. Це

стосується проживання, спортивна інфраструктура, а також технічне забезпечення.

Право прийняти відбірковий турнір було надано Італії, і, треба зазначити, вони його провели на високому рівні з 12 по 14 січня 2018 року.

В табл. 1 представлені загальні результати відбіркового турніру національних збірних команд Румунії, Італії, України та Фарерських островів, де з групи в наступну стадію плей-офф виходить тільки одна команда, команда переможець.

Таблиця 1

Загальні результати відбіркового турніру

№ п/п	Країни	Ігри	Перемоги	Нічиї	Поразки	Різниця м'ячів	Очки
1	Румунія	3	2	1	0	88:70	5
2	Італія	3	2	0	1	82:80	4
3	Україна	3	1	1	1	84:77	3
4	Фарерські острови	3	0	0	3	60:87	0

Фактично, збірна Румунії забезпечила собі вихід у наступний раунд після двох переможних матчів над збірними Італії та Фарерських островів. Але з початку три збірні боролися за одну путівку. Явного фаворита в групі не було і кожен наступний матч міг змінити ситуацію в турнірній таблиці. На цьому рівні всі гравці однакові, вони вміють усе, що вміють їхні суперники.

Гравці національної збірної України підійшли до відбірного турніру в хорошій готовності, упевнено переграли команду Фарерських островів, пропустивши порівняно трохи, але в матчі проти Італії у нас відверто не пішла гра і, хоча ми зуміли наздогнати суперників, але піти від поразки все ж не вдалося.

Збірна команда України не змогла в останній грі проти збірної Румунії отримати перемогу і, одну гру виграли і одну програли, залишили турнір з трьома набраними очками.

Востаннє чоловіча збірна України з гандболу грала у фінальній частині великого турніру у 2010 році, коли на чемпіонаті Європи в Австрії зазнала трьох поразок (від Росії, Хорватії та Норвегії) у першому груповому етапі та завершила після цього виступи. Водночас, якщо брати до уваги тільки чемпіонати світу, то українці були учасниками подібного турніру у далекому 2007–му. Тоді тільки розгромна поразка від Франції не пустила «синьо-жовтих» у другий груповий етап і в підсумку вони стали 14–ми.

Не буде національної збірної команди України і на Чемпіонаті світу 2019 року. Уже вшосте поспіль українці не можуть подолати кваліфікаційний етап. Два роки тому у боротьбі за путівку у плей-офф наші співвітчизники поступилися Латвії, а цього разу пропустили вперед аж дві команди – Румунію та Італію.

Щільність результатів з першого по третє місця лише вказують на наполегливий характер боротьби в матчах і на те, що кінцевий результат був дійсно непередбачуваний до самого останнього туру.

Ряд інтегральних характеристик збірних команд учасниць відбірного турніру свідчить про число гравців, які приймали участь в матчах, число закинутих та пропущених м'ячів у ворота за гру і турнір, закинуті м'яча в десятихвилинні діапазони ігрового часу, кількість закинутих м'ячів підряд у грі, максимальна різниця в рахунку, як йшла зміна лідерів по ходу гри, як часто рахунок був рівним.

Отримані результати по збірним, дозволяють в цілому уявити, як просувалася кожна команда по турніру. Аналіз ігрових характеристик свідчить про те, що збірні команди використали в іграх майже всіх гравців, але на всі вони відзначилися закинутими м'ячами у ворота своїх опонентів.

Так, найбільша ефективність кидків у гандболістів збірної України спостерігалася у матчі зі збірною Фарерських островів – 62 % (30/48), далі зі збірною Румунії – 52 % (26/50) та збірною Італії – 50 % (28/56).

Абсолютне зростання суми техніко-тактичних дій призводить побічно до зростання рухової активності гандболістів, що виражалося в зростанні

загального числа закинутих м'ячів. Так, із 13 польових гравців, заявлених на матч зі збірною Румунії, 100% із них закидали м'ячі у ворота свого опонента, а Денисов З., Онуфрієнко С., Горига Д. та Кубатко Ю. мали в своєму активі по 4 м'ячі. Далі, 92 % гандболістів (12 гравців) відзначилося у матчі зі збірною Італії (по 7 м'ячів закинули Денисов З. та Онуфрієнко С.), а також 54 % гандболістів – зі збірною Фарерських островів (7 м'ячів закинув А. Козакевич).

Більше усіх м'ячів у ворота супротивників закинула збірна команда Румунії – 88 м'ячів, менше усіх закинули гандболісти збірної Фарерських островів – 60. Більше усіх пропустили м'ячів у свої ворота збірна Фарерських островів (87), а менше – Румунії (70). Збірна команда України у своєму активі має, відповідно 84 та 77 м'ячів, лідерами у збірній є гандболісти С. Онуфрієнко (17/30, 57 %), З. Денисов (15/23, 65 %), А. Козакевич (13/21, 62 %).

Щільність результатів з першої до останньої хвилини матчу лише вказують на наполегливий характер боротьби в матчах і на те, що кінцевий результат був дійсно не передбачуваний до самого останнього моменту.

Між тим більше і ефективніше володіння м'ячом у вигляді техніко-тактичних дій протягом усього матчу повинне виражатися не просто в передачах м'яча, а мати певну спрямованість в ігровій перевазі, реалізованій в закинутих м'ячах.

Далі детальний аналіз вказує на те, що більш активно гандболісти на турнірі проводили результативні атаки на початку та наприкінці першого тайму, у перші та треті десятихвилинні відрізки ігрового часу (відповідно 58 та 54 закинутих м'ячі, в середньому 9,7 та 9,0 за гру), а також в кінці матчу, шостий десятихвилинний відрізок ігрового часу (51 та 8,5 м'ячів). У той же час спостерігається, що гандболісти збірної України більш активно грали із своїми супротивників у ці проміжки часу і мають середні показники, відповідно 30 і 10,0 м'ячів, 28 і 9,3 та 26 і 8,7 м'ячів за гру.

Аналіз ігрових характеристик свідчить, що збірна України була постійним лідером у матчі зі збірною Фарерських островів, тоді як у матчах зі

збірними Італії (два рази із чотирьох) та Румунії (два рази із трьох) почергово були лідерами.

На відбірковому турнірі гандболісти збірної України мали рівний рахунок зі збірними Італії (8 разів протягом матчу) та Румунії (9 разів), а з Фарерськими островами постійно вели в рахунку, закидали поспіль у ворота своїм опонентам, відповідно 3, 4 та 3 м'ячів, найбільша різниця у рахунку по ходу гри становила, відповідно +1, +5 та +10 м'ячів.

Вважаємо, що у збірної України хороший склад, але упевненості у своїх силах у вирішальні моменти все ж ще бракує. Проблема була із психологічною підготовленістю гравців, які не зуміли здолати самих себе. Вони не завжди використовували свій шанс.

Було видно, що швидкості не вистачає. Це зокрема стало причиною великої кількості помилок в обороні.

Висновки. Результати дослідження змагальної діяльності гандболістів збірної України засвідчили відмінності загальнокомандних показників та в кількісних показниках результативних кидків м'яча в ворота збірних команд, які приймали участь у відбірковому турнірі до чемпіонату світу з гандболу 2019 року.

Низька ефективність індивідуальних атак кваліфікованих гандболістів в позиційному нападі обумовлена невідповідністю між рівнем їх техніко-тактичної майстерності і збільшеними вимогами сучасного гандболу.

Аналіз змісту гри українських гандболістів свідчить, що недостатній облік особливостей змагальної діяльності нападників, що виконують у складі команди різні ігрові функції, а також відсутність належної уваги до питання вивчення тактики завершальних кидків м'яча у ворота.

Перспективи подальших досліджень цієї проблеми вбачаються у вивченні результатів змагальної діяльності провідних національних збірних та клубних команд на кваліфікаційних та фінальних змаганнях різного рівня для визначення подальших шляхів розвитку гандболу.

Список використаної літератури:

1. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): Навчальний посібник / В. М. Костюкевич – Вінниця: Планер, 2014 – 616 с.

2. Кубраченко О. Г. Система підготовки гандболістів : Навч. посіб. / О. Г. Кубраченко, В. Г. Ткачук, В. П. Голуб. – Київ : Поліграфічний центр «Київдрук», 2013. – 556 с.

3. Незгода С.П. Моделі позиційного нападу в гандболі / С. Незгода, В. Дмитрук // Матеріали XI міжнар. наук. конф. «Моделювання та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті». – Львів. держ. ун–т. фіз. культури, Хар. нац. пед. ун–т ім. Г.С. Сковороди. – Харків: ОВС, 2015. – С.23 – 26 (95 с).

4. Соловей О.М. Розвиток гандболу в контексті аналізу виступів збірних команд на чемпіонатах світу, Європи та України / О.М. Соловей // Спортивний вісник Придніпров'я: Науково-практичний журнал Дніпропетровськ: ДДІФКіС. – 2016. – № 1. – С.128-131.

5. Тищенко В. О. Концепція системи контролю команд високої кваліфікації у гандболі / В. О. Тищенко // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. праць. Фізичне виховання та спорт. – Запоріжжя: Запоріз. нац. ун-т, 2016. – № 2. – С. 146–154.

6. Міжнародна федерація гандболу: [електронний ресурс] //режим доступу: http: // www.ihf.info.

АНАЛІЗ ПРОГРАМ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ БІЛЬЯРДИСТІВ ДО ГОЛОВНИХ ЗМАГАНЬ РОКУ

Митько А. О., Нагорна В. О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Дослідження спрямоване на удосконалення змісту програми підготовки висококваліфікованих більярдистів національної збірної з пулу. Зміст програм підготовки більярдистів до головних змагань року складається, в основному, з показників планування тренувального навантаження техніко-*

тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів. Зростання показників тривалості та величини стато-динамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів, обумовлює необхідність інтенсифікації процесу підготовки спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

Актуальність. Аналіз сучасної літератури та передового досвіду свідчить, що використання модельних характеристик тренувальної та змагальної діяльності найкращих спортсменів світу дозволяє своєчасно і об'єктивно оцінювати стан спортсмена і вносити корективи до тренувальних завдань з метою індивідуалізації тренувального процесу [2, 3]. На сьогодні у більярді розроблені лише окремі компоненти модельних характеристик техніко-тактичної та змагальної підготовленості, а моделі фізичної підготовленості – взагалі відсутні. Програми підготовки більярдистів сфокусовані лише на вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості без урахування диференційованого підходу до розвитку фізичних якостей висококваліфікованих спортсменів [1, 4, 5, 6], що є актуальним питанням для підвищення конкурентоспроможності українських пулістів в сучасних умовах змагань.

Мета дослідження: удосконалення змісту програми підготовки висококваліфікованих більярдистів України в пулі.

Об'єкт дослідження – підготовка висококваліфікованих більярдистів.

Предмет дослідження – програми підготовки висококваліфікованих більярдистів Європи.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення; метод експертних оцінок; педагогічне спостереження, яке передбачало реєстрацію і статистичний облік компонентів підготовки більярдистів високої кваліфікації; педагогічне тестування фізичної підготовленості спортсменів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Контент-аналіз планів підготовки національних збірних з більярду Німеччини, Нідерландів, Австрії, Польщі, Хорватії, Австрії, Англії, Росії та України до чемпіонату Європи з пулу 2016 року (рис.1.) дозволив встановити відсотковий розподіл тренувального навантаження за видами підготовки протягом річного макроциклу.

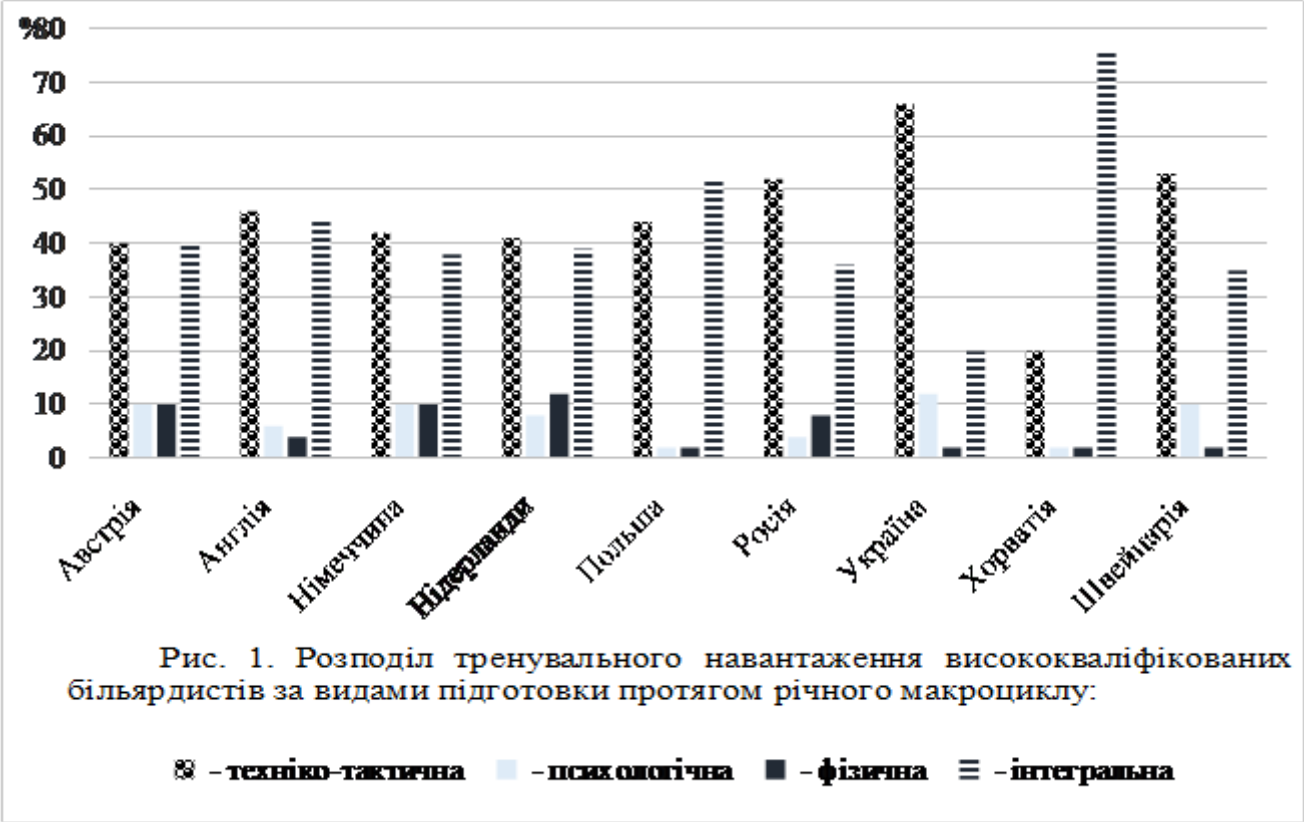

Рис. 1. Розподіл тренувального навантаження висококваліфікованих більярдистів за видами підготовки протягом річного макроциклу:

Виявлення суттєвих розбіжностей у показниках планування тренувального навантаження за видами підготовки висококваліфікованих більярдистів в різних країнах Європи призвело до необхідності щодо проведення експертної оцінки, завданням якої стало визначення основних пріоритетів у видах та кількісно-якісних показниках спортивної підготовки в пулі. Склад експертів був сформований з тренерів збірних команд країн-учасниць чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Більшість тренерів національних збірних навіть не розглядали необхідність інтенсифікації процесу підготовки висококваліфікованих спортсменів за рахунок спеціальної фізичної підготовки.

Аналіз цільової програми підготовки збірної команди України з більярдного спорту до головних змагань 2014-2017 років дозволив визначити основні

положення планування тренувальних та змагальних навантажень відповідно видам підготовки: фізична – 2,2%, психологічна – 12,1%, техніко-тактична – 66,1% та інтегральна – 19,6%.

Результати дослідження дозволили розробити програму, яка включала диференційоване навантаження зі спеціальної фізичної підготовки з акцентом на вдосконалення координаційних здібностей та витривалості. Показниками навантаження (годин/рік, у %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки у програмі - 10%. Впровадження розробленої програми у підготовчий процес національної збірної з більярдного спорту (пул) спонукав до підвищення результату виступу наших спортсменів на чемпіонаті Європи з пулу.

Висновки. За останні 20 років значно зросли показники тривалості та величини стато-динамічних навантажень в змагальній діяльності висококваліфікованих більярдистів, що обумовлює необхідність удосконалення програм підготовки. Оптимальними показниками навантаження (годин/рік, у %) з фізичної підготовки більярдистів по відношенню до інших видів підготовки – 10%, за думкою експертів. Визначено необхідність розробки програми спеціальної фізичної підготовки спортсменів високого класу в більярді (пул) як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного удосконалення, яка складається з диференційованої методики з урахуванням індивідуальних особливостей і резервних можливостей спортсменів, прогнозованої динаміки спортивних результатів, структури, спрямованості та змісту тренувального процесу в річному циклі. Розроблено та втілено в практику програму фізичної підготовки спортсменів національної збірної з більярду (пул), як складової інтегральної підготовки висококваліфікованих більярдистів до головних змагань 2016 року – чемпіонату Європи з пулу серед чоловіків та жінок. Ефективність розробленої програми підтверджено високими досягненнями спортсменів національної збірної з пулу.

Список використаної літератури:

1. Більярдний спорт: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / В.О. Нагорна, А.В. Заостровцев. – К., 2014. – 96 с.

2. Нагорная В.О. Контроль психофизиологического состояния высококвалифицированных бильярдистов в соревновательном периоде / В.О. Нагорная, О.В. Борисова // «Спорт.Олимпизм.Здоровье»: Материалы Международного научного конгресса/ (Государственный университет физического воспитания и спорта Республики Молдова). – Кишинев, 2016. – Т1. – С.271–277.

3. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2013. – 624 с.

4. Сэндман, Й. Право на кий (пул-бильярд) : пер. с нем. / Йорген Сэндман. – Киев : Олимпийская литература, 1999. – 196 с.

5. European Pocket Billiard Federation (EPBF): [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: https://europeanpocketbilliardfederation.com/

6. Optimization of a Billiard Player – Tactical Play Jean-Pierre Dussault and Jean-Francois Landry. – H.J. van den Herik et al. (Eds.): CG 2006, LNCS 4630, pp. 256–270, 2007. Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2007.

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ЗМІШАНИХ ЄДИНОБОРСТВАХ

Коваль В.П., Мельник В.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті викладені питання змісту та обсягу змагальної техніки, яку демонструють кваліфіковані бійці із змішаних єдиноборств, визначена структура змагального поєдинку кваліфікованих спортсменів-єдиноборців.*

Актуальність. В останні роки в розвитку спортивних єдиноборств намічається тенденція до універсалізації, що призводить до утворення нових видів єдиноборств і перетворенню вже існуючих. Правила змагань з різних видів

комплексних єдиноборств допускають застосування широкого арсеналу технічних дій, що дозволяє брати участь в змаганнях і перемагати представникам різних стилів і напрямків бойових мистецтв. До того ж правила ведення змагального поєдинку включають в себе практично весь арсенал класичних єдиноборств: удари руками і ногами, всілякі кидки, звалювання і больові прийоми. В результаті техніка і методика будь-якого виду комплексних єдиноборств складається з видів боксу, боротьби, кікбоксінгу, які добре зарекомендували себе.

Наявність ударів ногами значно розширює кількість прийомів, які використовуються для досягнення перемоги в поєдинку, збагачує техніку нападу і, як наслідок, обумовлює складність цих видів єдиноборств. Крім ударів руками і ногами, в технічний арсенал входять кидки, захвати, підсічки, больові і задушливі прийоми [2]. Встановлено, що загальний обсяг змагальної техніки в панкратионе (розділі агон) на сучасному етапі становить в середньому близько 257 технічних дій з них 181 - результативних, що найчастіше застосовуються і ефективними при цьому, як правило, є: передня підніжка (81%), зачепи (87%) і кидок захопленням ніг (79%), підсічки (59%), кидок через груди (60%). Загальний обсяг змагальної техніки в розділі фул агон (повний контакт) склав: 286 технічних дій з них 179 - результативних, що найчастіше застосовуються і ефективними при цьому, як правило, є: передня підніжка (58%), зачепи (82%) і кидок захопленням ніг (79%), підсічки (59%), кидок через груди (60%) [7].

Більшість авторов [3, 4, 5, 6] сходяться на думці, що в процесі контролю змагальної діяльності слід реєструвати загальну кількість і результативність окремих технічних прийомів і тактичних дій; визначати стабільність і варіативність спортивної техніки і тактики; вивчати реакція основних систем життєдіяльності організму спортсменів, а також протікання психічних процесів. Контроль змагальної діяльності вимагає зараз з урахуванням спортивних результатів, реєстрацію комплексу параметрів, що характеризують окремі компоненти в різних частинах, фазах елементах змагальних вправ.

Постановка проблеми. При значному числі досліджень і методичних робіт з техніки і тактики змішаних одноборств необхідно відзначити, що однією з

проблем теорії і практики єдиноборств залишається відсутність ефективної методики навчання техніці на різних етапах підготовки борців із урахуванням структури змагальної діяльності в цих видах змішаних єдиноборств. Ці питання набувають ще більшого значення у зв'язку з розширенням арсеналу технічних і тактичних дій, наявністю великої кількості шкіл з різною спрямованістю в технічній і тактичній підготовці спортсменів [1, 4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мордвинцевим Д.Н. було вивчено 100 боїв представників ММА вищого рівня досягнень: Bellator (чемпіонати з 2004 року по 2015 рік) і UFC (бої з 2006 року по 2015 рік). Встановлено, що для ударної техніки в положенні «лежачи» характерно переважне використання правих бокових ударів рукою. У меньшнй мірі використовуються удари лівим боковим (рукою) в голову, далі йдуть удари ліктями, прямі удари руками, удари руками знизу і удари колінами по різних частинах тіла спортсменів [5].

Групою авторів розглянуто змагальну діяльність спортсменів високої кваліфікації в панкратіоні та проаналізовано ефективність технічних дій у спортивних поєдинках. У дослідження брали участь спортсмени високої кваліфікації у віці 20-27 років. Даними для дослідження служили змагання: чемпіонати країни, Європи та світу. Всього було проаналізовано 100 змагальних поєдинків. У результаті досліджень були визначені технічні прийоми, які найбільш часто використовуються в поєдинку змагання та встановлена їх ефективність. Висвітлено шляхи оптимізації тренувального процесу в панкратіоні [7].

Мета роботи - оцінка змісту та обсягу базової техніки у змішаних одноборствах як фундаменту для цілеспрямованого формування у бійців широкого арсеналу техніко-тактичних дій, необхідного для успішного виступу на змаганнях.

Завдання дослідження: 1) провести аналіз змагальної техніки бійців змішаних одноборств високої кваліфікації; 2) визначити зміст техніко-тактичної підготовленості бійців високого класу.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів; педагогічне спостереження; анкетування і інтерв'ювання провідних тренерів і фахівців; аналіз відеоматеріалів.

Анкетування й інтерв'ювання провідних тренерів і фахівців із змішаних єдиноборств проводилося на змаганнях у м. Вінниці і м. Києві в 2017, 2018 роках (чемпіонати Вінницької, Хмільницької областей). З метою визначення характеристик змагальних поєдинків бійців змішаних єдинобортс було проаналізовано 87 поєдинків.

Результати дослідження та їх обговорення. З метою визначення змісту техніко-тактичної підготовленості висококваліфікованих борців самбо був проведений аналіз відеоматеріалів 71 змагальних сутичок. Аналіз змагальної діяльності дозволив нам виявити техніко-тактичний арсенал і ранг атакуючих дій бійців змішаних єдиноборств високого класу: кидки захватом ніг – 1, кидки через спину - 2, кидки захватом руки під плече - 3, утримання – 4, «мельниця» - 5, зачепи із середини однойменною ногою – 6, підсади – 7, задня підножка – 8, зачепи із зовні – 9, больові прийоми – 10, кидки через груди – 11, бокові підсікання – 12, кидки через голову – 13, передня підніжка – 14, підхвати – 15, підсічки із середини – 16, виведення із рівноваги – 17, передні підсікання – 18, бокові підніжки із падінням – 19. Серед ударної техніки на першому місці за частотою використання знаходиться правий боковий удар (1105 ударів), на другому місці - лівий боковий удар (963 удари), на третьому місці - удари ліктем (правий) - 113 ударів, удар лівим ліктем - 83 удари. Правий прямий удар був застосований 33 рази, правим коліном (17), лівим прямим ударм (7), правим ударом знизу (15), ударом лівим коліном (2) і лівим ударом знизу (1).

Таким чином, зі значним відривом лідирують правий і лівий бічний удари рукою, далі удари лівим і правим ліктем. У набагато меншому обсязі використовуються удари: правий прямий, лівий прямий, удари колінами і удари знизу. В положенні «лежачи» спортсмени наносять в середньому 13,1 ударів (руками, ліктями).

При наданні характиристики особливостям змагальної діяльності спортсменів слід зауважити, що близько 10% боїв на цьому рівні досягнень закінчуються технічним нокаутом одного з суперників, у 9% боїв дострокова перемога здобувається за допомогою застосування різних варіантів удушення суперника. Нокаутом закінчується 3% поєдинків і 2% закінчуються за допомогою больових прийомів. Для ударної техніки в положенні «лежачи» характерно переважне використання правих бокових ударів рукою. З меншою частотою використовуються удари лівим боковим в голову, далі йдуть удари ліктями, прямі удари руками, удари руками знизу і удари колінами.

Висновки:

1. Встановлені наступні закономірності використання техніки і тактики у поєдинках: перехід бійців від виконання складних високо-амплітудних техніко-тактичних дій до простих атак; зниження кількості набраних бійцями технічних оцінок за одну хвилину; збільшення кількості «чистих» перемог (особливо больових прийомів та удушень); зниження показників ефективності атакуючих дій; підвищення надійності захисних дій; збільшення готовності борців до ризику; збільшення готовності борців переслідувати противника в партері; зменшення кількості «коронних» технічних дій, якими користуються провідні борці.

2. Дані щодо того за рахунок яких ударів, захистів, їх поєднань, кидків і т.п. прийомів набираються ті чи інші показники активності спортсмена в поєдинках є найважливішою умовою створення більш ефективної системи підготовки до змагань бійців у змішаних видах єдиноборств.

Перспективи подальших досліджень. Можуть бути спрямовані на створення ефективної техніки нападу та захисту. Будуть розроблені тактичних рішення, які можуть ефективно використовуватись в ході змагальних поєдинків.

Список використаної літератури:

1. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ: Навч. посібник / Заг. ред. Я.Ю. Кондратьева та Є.М. Моісеєва. — К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. - 338 с.

2. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. . докт. пед. наук / Калмыков Евгений Викторович; Росс, госуд. акад. физ. культ. М., 1996. – 54 с.

3. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2011.- 24 с.

4. Мельник В.В. Методичні рекомендації із фізичної підготовки студентів групи ПСМ з боротьби дзюдо / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2009.- 36 с.

5. Мордвинцев Д.Н. Основные характеристики соревновательной деятельности участников соревнований по смешанным видам единоборств // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 8. Режим доступу: http://web.snauka.ru/issues /2016/08/70875.

6. Черепахин Г.А. Основы теории и методики самозащиты без оружия (самбо) / Г.А. Черепахин. - Учеб. пособие. - 2-е изд., доп. и испр. - Киев: Донецк: ИСМО М-ва образования Украины, 1996. – 276 с.

7. Олексенко И. Н., Юхно Ю. А., Журавель А.В., Зарудный В. Ю. Состав и структура соревновательной деятельности в панкратионе на современном этапе его развития / И. Н. Олексенко, Ю. А. Юхно, А.В. Журавель, В. Ю. Зарудный // Физическое воспитание студентов. – 2011.- № 4.- С. 92-95.

ПОБУДОВА ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ З ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ НА ОСНОВІ МОДЕЛІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Колійчук С.В., Мельник В.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У роботі показані оцінки параметрів змагальних поєдинків борців високої кваліфікації з вільної боротьби; розроблено методику підготовки борців високої кваліфікації на основі моделі змагальної діяльності.*

Актуальність. Міжнародна федерація боротьби посилено працює над підвищенням видовищності, динамічності та інтенсивності змагальних поєдинків у зв'язку із загрозою виключення боротьби з програми Олімпійських ігор, яка виникла після XXX Олімпіади. Вона була змушена внести кардинальні зміни у правила змагань, зокрема було змінено саму структуру змагальної сутички та методику оцінювання технічних дій. Відбулися зміни щодо тривалості проведення змагань у цілому, а також щодо зменшення щільності між сутичками. Усе це підвищує вимоги до рівня розвитку фізичних якостей, технічної і тактичної підготовки та зумовлює постійне удосконалення тренувального процесу. У кваліфікованих борців вільного стилю ці змінни тісно пов'язані з їхніми особливостями ведення сутички під час найвищого прояву фізичних якостей в умовах змагального поєдинку [1].

Постановка проблеми. Високі спортивні результати в даний час в значній мірі залежат від того, наскільки ефективно реалізуються в умовах багаторічної підготовки і змаганнях потенційні можливості, зумовлені індивідуальними особливостями спортсменів. Особливе значення проблема індивідуалізації підготовки має у видах спортивних єдиноборств [2], так як в групі цих видах спорту високого спортивного результату можна домогтися різними способами ведення боротьби.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уперше використано індивідуальний підхід до встановлення особливостей домінантного типу анаеробного енергозабезпечення у кваліфікованих борців вільного стилю [5]. За глибиною зростання біохімічних показників здійснили ранжування спортсменів з вільної боротьби в окремі кластерні сукупності (алактатну, лактатну чи змішану), що відобразило домінантний тип енергозабезпечення. Рекомендовано три різновиди авторської програми фізичної підготовки лактатного, алактатного та змішаного типу з розширенням алактатного компонента для представників лактатної кластерної сукупності, лактатного компонента для алактатної кластерної сукупності та поперемінного їх застосування для представників змішаного типу.

Розработана методика побудови індивідуальної підготовки кваліфікованих борців на основі діагностики характеристик змагальної діяльності, що є актуальним для практики спортивної боротьби, а створення технології побудови індивідуального тренувального процесу, в залежності від стилю змагального поєдинку актуально і для теорії і методики спортивного тренування [1]. Автором встановлено, що об'єктивно існують причинно-наслідкові зв'язки сучасних вимог спортивної боротьби і ефективного техніко-тактичного арсеналу спортивної боротьби, що реалізується спортсменами на найбільших змаганнях. Дане положення послужило підставою для розробки технології техніко-тактичної підготовки кваліфікованих борців. Отримані результати показників змагальної діяльності дозволяють достовірно точно визначити до якої стильової манери можна віднести спортсмена. Такий поділ борців за стилем ведення змагального поєдинку завжди використовується тренером в своїй повсякденній роботі, але це робиться на великому практичному досвіді і не завжди може бути точно виділено. Розраховані діапазони характеристик змагальної діяльності для кожного стилю значно підвищують можливість визначення, до якої стильової манери відноситься спортсмен.

Мета дослідження – розробити та експериментально обгрунтувати підготовку борців високої кваліфікації з вільної боротьби на основі аналізу моделі змагальної діяльності.

Завдання дослідження: 1) оцінити параметри змагальних поєдинків борців високої кваліфікації з вільної боротьби; 2) розробити методику підготовки борців високої кваліфікації на основі моделі змагальної діяльності.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, метод експертних оцінок, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічних експеримент, відеозйомка, методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вільна боротьба є видом спорту відносяться до групи єдиноборств і характеризується взаємним

подоланням опору суперника за допомогою дозволених правилами змагань спеціальних технічних і тактичних дій, з метою досягнення перемоги в поєдинку. Використовувані в процесі поєдинків різні техніко-тактичні дії складаються з численних прийомів атакуючого, захисного і контратакуючого характеру і способів підготовки до їх виконання. Успішна реалізація цих дій пред'являє високі вимоги до психічних і фізичних можливостей спортсмена.

Сутичок в єдиноборствах властиві нестандартні ациклічні руху змінної інтенсивності. Різноманіття прийомів поєдинку, динамічність тактичних ситуацій вимагають в момент активної протидії супернику великих м'язових зусиль, високого силового розвитку всіх груп м'язів спортсмена [4].

Тим часом, в поєдинку важливий не стільки рівень абсолютної м'язової сили, скільки здатність проявляти значні м'язові зусилля в найкоротший час, так як ефективність багатьох тактичних дій, наприклад в боротьбі, залежить не тільки від його вміння відірвати чинив опір суперника від килима, але і від швидкості виконання даних дій. Цим обумовлений "вибуховий характер" переважної більшості дій борця в сутичці, тому в силовій підготовці особливе значення надається розвитку здатності до прояву зусиль саме "вибухового характеру". Ці вимоги до розвитку спеціальної сили відзначаються у всіх видах спортивних єдиноборств.

Спортивні єдиноборства пред'являє значні вимоги і до швидкісних можливостей спортсменів. Спортсмен, який діє швидше противника, випереджаюче його навіть на соті частки секунди, отримує суттєву перевагу. Швидкість борця дуже специфічна. Вона проявляється в досить обмеженою просторової сфері і виражається в швидкості проведення спортсменом підготовчих і основних технічних дій, в швидкості відповідної рухової реакції на сигнали, що надходять до борцю від зорового, тактильного і вестибулярного аналізаторів, в залежності від руху частин тіла супротивника, ступеня і спрямованості його зусиль.

Останні зміни в правилах змагань зі спортивної боротьби істотно підвищили для борців значимість спеціальної витривалості, вміння вести сутичку в високому темпі, виконувати техніко-тактичні дії на тлі наступаючого втоми.

Важливу роль у виконанні багатьох техніко-тактичних дій грають і такі фізичні якості, як спритність і гнучкість. Спритність сприяє швидкому і правильному освоєння нових рухів, своєчасному їх проведення в мінливій обстановці, а хороша гнучкість дозволяє виконувати ці дії по великій амплітуді, що необхідно для успішного проведення багатьох прийомів.

Для здійснення будь-яких дій і операцій в поєдинках спортсмен повинен мати високий рівень розвитку вольових якостей, а також цілого ряду психічних функцій. Так, зокрема для успішної реалізації техніко-тактичних дій спортсмен повинен швидко і правильно сприймати ситуації, що виникають в ході поєдинку, переробляти інформацію і приймати рішення. Ефективність же даного рішення визначається рівнем розвитку психічних якостей в сфері перцепції, інтелекту і психомоторики. Так як, перцептивні якості (широта поля зору, швидкість сприйняття зміни ситуації) забезпечують всі операції, пов'язані зі сприйняттям інформації, інтелектуальні (швидкість оперативного мислення, точність оперативної пам'яті) - з оцінкою обстановки та прийняттям рішення, психомоторні (точність сенсомоторної координації, швидкість рухів) - з здійсненням цього рішення, незважаючи на протиборство суперника.

Істотним компонентом діяльності єдиноборців є сенсомоторні реакції, що пояснюється необхідністю швидкого і адекватного відповіді на мінливі в найкоротші проміжки часу ситуації. Значне число тактичних завдань вимагає не тільки тривало одну мить, а й шаблонного рішення, причому вибір його найчастіше обмежується двома-трьома альтернативами, а операції за своєю структурою багато в чому ґрунтуються на неусвідомлюваних компонентах психічної діяльності.

У спортивній боротьбі, як не в одному виді спорту, правила змагань змінюються протягом багатьох років і, очевидно, що в найближчі роки процес "модернізації" правил триватиме. У зв'язку з цим, для успішної підготовки борців

вільного стилю до змагань, необхідно постійно вивчати особливості вимог змагань, які диктуються правилами їх суддівства.

У нашому дослідженні ми використовували такі характеристики змагальної діяльності: арсенал техніко-тактичних дій, застосовуваний борцями в змагальних поєдинках; кількість і процентний розподіл прийомів різної бальної оцінки; середня бальна вираженість кожної хвилини і поєдинку в цілому; тактичні особливості виходу на стартову динамічну ситуацію при ефективному виконанні прийому - з дистанції, з обоюдного захвату або контратаки. Всього було проаналізовано 124 поєдинку на чемпіонатів області та України.

Отримані результати показали, що з усього різноманіття техніки вільної боротьби, в сучасному поєдинку, ефективні тільки шість груп технічних дій. Причому, дві групи прийомів - проходи в ноги і перевороти скручуванням становлять понад 78% від усіх оцінених техніко-тактичних дій. Слід зазначити, що групи прийомів перевороти скручуванням, перевороти накатом і перевороти зворотним захватом далекого стегна відносяться до прийомів боротьби в партері.

Сучасні правила спортивної боротьби, практично, виключають можливість виконання техніко-тактичних дій з дистанції. Цей факт значно змінив тактику підготовчих дій, за допомогою яких створюється сприятлива динамічна ситуація для виконання коронних технічних дій.

У зв'язку з цим, відбулися зміни і в структурі атакуючих дій, які обмежені, в даний час, необхідністю постійного знаходження борців в обоюдному силовому контакті. Дослідження закономірностей в підготовці і реалізації техніко-тактичних дій, в умовах сучасного поєдинку, дозволило відповісти на питання тактики виходу на стартову динамічну ситуацію, з одного боку, і скласти уявлення про сучасну структуру атакуючих дій, які повинні входити в комплекси, що становлять основну програму вдосконалення техніко-тактичної підготовленості борців вільного стилю.

Педагогічні дослідження змагальних поєдинків, на цьому етапі, були спрямовані на аналіз засобів операційного складу атакуючих дій і способів їх реалізації. Аналіз тактичних особливостей виконання технічних дій у вільній

боротьбі показав, що вихід на сприятливу ситуацію для реалізації технічного прийому здійснюється трьома способами: з дистанції, з обоюдного захвату або в контратаці.

Для визначення ефективності реалізованих техніко-тактичних дій і їх результативності були проведені розрахунки розподілу бальною вираженості прийомів і їх процентний розподіл в загальній вибірці оціненої суддями техніки вільної боротьби. Встановлено, що в сучасному змагальному поєдинку переважають техніко-тактичні дії з оцінкою в 1 і 2 бали. На їх частку припадає понад 65% від усіх реалізованих дій. Розподілу техніко-тактичних дій по їх бальною оцінкою підтвердило збільшення значущості боротьби в партері, 2-х бальні прийоми склали 54% від усіх інших.

Цей факт пояснюється тим, що спортсмени в сучасному поєдинку не прагнуть вигравати поєдинок за рахунок різноманітної техніки, а вважають за краще видимої руховою активністю домогтися постановки противника в партер і там вирішити результат поєдинку.

Висновки: 1) отримані результати аналізу характеристик змагальної діяльності, дозволили визначити основні завдання вдосконалення техніко-тактичної майстерності борців; 2) розроблена схема вдосконалення техніки і тактики виведення суперника на стартову динамічну ситуацію, необхідну для реалізації коронної технічного дії; вдосконалення коронних технічних дій на основі ефективної структури атакуючих і контратакуючих дій.

Перспективи подальших розробок можуть бути пов'язані із вдосконаленням тактики ведення поєдинку і вдосконалення фізичних кондицій борців вільного стилю.

Список використаної літератури:

1. Багаев Славик Владимирович. Современные традиции в структуре технико-тактических действий в вольной борьбе и методика их совершенствования: Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : Москва, 1998.- 112 с.

2. Волков В. Л. Вольная борьба: комплексная оценка базовой подготовленности. Состояние здоровья, физическая подготовленность,

функциональные возможности, психофизиологическое состояние / В. Л. Волков; Нац. ун-т физ. воспитания и спорта Украины. - К., 2000. - 63 с.

3. Латишев С. В. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майсерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю / Латишев С. В., Шандригось В. І. – Київ, 2011.– С. 16 – 20.

4. Мельник В. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення для студентів спеціалізації «дзюдо»: Методичні рекомендації / В.В. Мельник.- Вінниця, ВДПУ, 2016. – 36 с.

5. Первачук Р. Особливості побудови програми фізичної підготовки борців вільного стилю з урахуванням домінантного типу енергозабезпечення / Р. Первачук, Ф. Загура, Я. Свищ // Спортивна наука України.- 2016.- №1 (71).- С. 9-16.

МЕТОДИКА ЗАСТОСУВАННЯ КОЛОВОГО ТРЕНУВАННЯ ДЛЯ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ МЕТАЛЬНИКІВ

Кокошко Р., Дідик Т.М.

Вінницький державний педагогічний університет ім. М. Коцюбинського

Анотація. *В статті представлено аналіз застосування методу колового тренування з метою розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів метальників*

Вступ. Одним із популярних і видовищних видів спорту є легка атлетика, до програми якої входить 24 дисципліни серед чоловіків та 23 дисципліни серед жінок. Чільне місце серед них посідають легкоатлетичні метання. Метання диска, спису, молоту та штовхання ядра є складними технічними дисциплінами, які вимагають високого рівня технічної і фізичної майстерності спортсменів.

Невпинне зростання спортивних результатів у легкій атлетиці і, зокрема, в легкоатлетичних метаннях вимагає нових пошуків раціоналізації тренувального процесу. Важливість силової підготовки в легкоатлетичних метаннях не викликає сумніву, так як подальше зростання рівня технічної майстерності базується на високому потенціалі фізичної підготовленості.

Вивченню питань щодо побудови тренувального процесу легкоатлетів, фізичної і технічної підготовки у видах метань присвячена значна кількість наукових праць (Бондарчук А. П., 2007; Буханцов К. І., 2008; Іванова Л. С., 1987, Ровний А. С., 2003 та ін.).

Розвиток м'язової сили є необхідним компонентом всебічного, гармонійного розвитку підростаючого покоління. Силова підготовка стимулює функції систем та органів, сприяє прояву інших рухових якостей. Питання становлення м'язової сили та її вікових змін вивчались досить детально вітчизняними та зарубіжними дослідниками. Однак, літературні дані щодо розвитку силових і, зокрема, швидкісно-силових здібностей у юних легкоатлетів метальників досить обмежені.

На думку фахівців на даний час існують багато невирішених питань щодо підготовки спортсменів у легкоатлетичних метаннях. Це пов'язано з використанням недосконалої та застарілої методики підготовки спортсменів метальників.

Недостатнє вивчення означених питань ставить дану проблему в ряд актуальних.

Мета дослідження - розробити програму тренування з використанням колового методу для розвитку швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів метальників

Завдання дослідження: 1) визначити основні теоретичні положення застосування методу колового тренування; 2) розробити і експериментально обґрунтувати ефективність тренувальної програми, побудованою на основі методу колового тренування юних легкоатлетів метальників.

У процесі нашої дослідницької роботи було використано наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і

спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Однією з найбільш поширених методичних форм організації занять, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей є система колового тренування. Колове тренування в своїх сучасних модифікаціях має ряд методичних варіантів, що дозволяють комплексно виховувати фізичні здібності з урахуванням специфічних вимог до розвитку швидкісно-силових здібностей. Колове тренування - це організаційно - методична форма занять, спрямована на переважне виховання швидкісно-силових якостей [3, с.124].

Суть методу колового тренування - виконання по колу спеціально підібраних вправ послідовного впливу на всі основні м'язові групи. Гуревич І. А. пропонує вид колового тренування за принципом «інтервальна циркуляція». Зміст цього методу колового тренування полягає в тому, що навантаження в занятті розчленовується на окремі, регламентовані за часом порції роботи як у повторному, інтервальному або змінному тренуванні. Це дозволяє значно підвищити ефективність впливу вправ на організм [3, с. 104].

Колове тренування як одну з форм цілеспрямованого впливу на розвиток швидкісно-силових здібностей юних легкоатлетів було обрано у нашому дослідженні.

При розробці комплексу вправ, що виконуються методом колового тренування, ми виходили з наступних положень:

1. Визначити перспективну мету формування рухових якостей, їх розвиток на конкретному етапі навчання.

2. Провести аналіз запланованих вправ, їх зв'язок з навчальною програмою, навчальним матеріалом, враховуючи наявність спортивного обладнання і інвентарю.

3. Ознайомлення спортсменів з методикою організації і проведення колового тренування. Кожна вправа комплексу виконується 30 с, намагатися виконати максимальну (для себе) кількість раз, відпочинок між вправами 30 с.

4. Комплекс колового тренування повинен вписуватись в основну частину навчально-тренувального заняття і в залежності від його завдань займати відповідне місце.

5. Визначення обсягу роботи і відпочинку на станціях при виконанні вправ з урахуванням вікових і статевих особливостей спортсменів.

6. Дотримання певної послідовності при виконанні вправ і переході з однієї станції на другу, а також інтервал відпочинку між колами при повторному проходженні комплексу.

Для проведення колового тренування в спортивній залі було підготовлено спортивні снаряди (гантелі, набивні м'ячі, гирі, скакалки). Після розминки загально розвиваючого характеру спортсмени займають місце біля кожного снаряду і за сигналом виконують вправу. Темп рухів може бути різним, зазвичай від середнього до максимального. Вправа триває чітко обмежений час (30 с) і закінчується за сигналом тренера. Потім під час 30 - секундного відпочинку спортсмени по колу переходять до чергового снаряду. За сигналом тренера спортсмени виконують вправи вже на наступному снаряді. Ніяких команд, ніяких пояснень, ніяких непотрібних пауз. Один свисток - початок вправи, два свистки - кінець вправи. І так впродовж 10 хвилин.

На виконання вправ відводилось: 10 хвилин – якщо комплекс виконується один раз (одне коло), проводиться протягом 6 навчально-тренувальних занять; 20 хвилин – якщо комплекс повторюється двічі (проводиться на 6-и заняттях) і 30 хвилин – якщо комплекс повторюється три рази (три кола), проводиться на 4-х заняттях (рис. 1).

Перед виконанням першої вправи спортсмени підраховують пульс (за командою) протягом 10 с (число множиться на 6). Після виконання останньої вправи знову за командою проводиться підрахунок пульсу за 10с. Показники пульсу після виконання серії вправ мають бути в межах 160-170 уд/хв. Через 2,5 хвилини відпочинку проводиться ще один вимір показників пульсу – він має бути в межах 120-130 уд/хв. Спортсменам, в яких показники пульсу перевищують ці межі, на наступних проходженнях кола пропонується знизити навантаження – знизити темп виконання вправ.

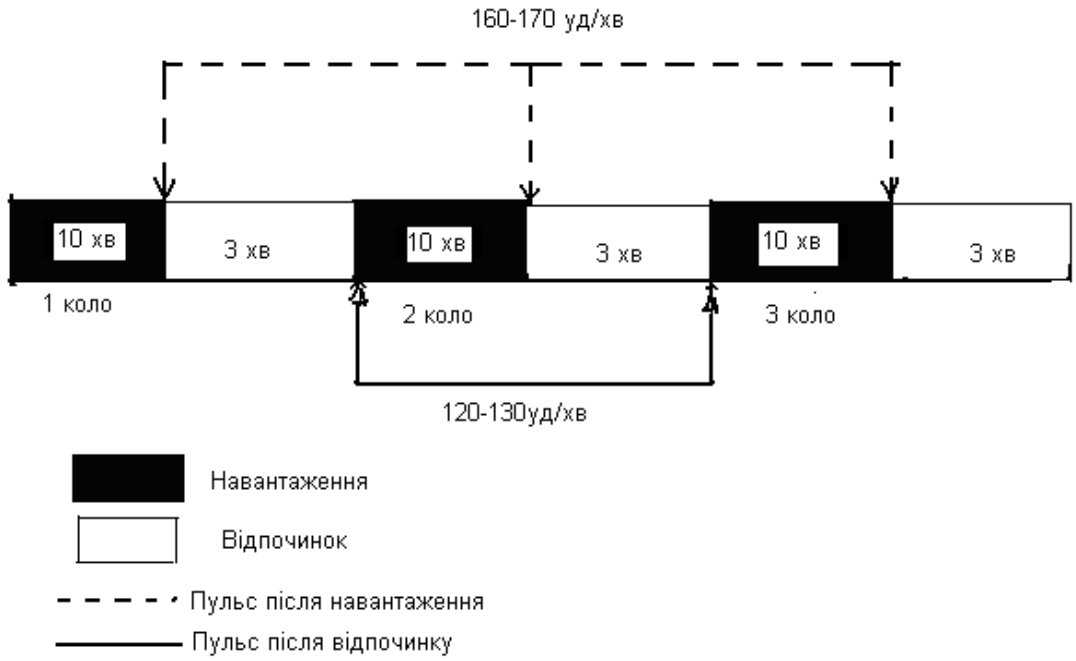

Рис. 1. Тривалість вправ і відпочинку при застосуванні методу колового тренування, спрямованого на розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків-метальників 13-14 років

Між серіями дається відпочинок 3 хвилини, під час якого виконується спокійна ходьба, вправи на розслаблення і відновлення дихання. Вправи було підібрано відповідно завдань підготовчого періоду тренувань. У комплексі вправ, що має спеціалізовані завдання і спрямований на розвиток швидкісно-силових здібностей було використано 10 вправ.

При розробці програми, спрямованої на розвиток швидкісно-силових здібностей юнаків-метальників ми зробили акцент на використання повторно - інтервального методу (з фіксованим часом відпочинку) і використанні вправ з подоланням власної вага (різновиди стрибків, багатоскоків) і вправи з різними предметами (набивні м'ячі, гантелі, гиря).

При складанні комплексу колового тренування ми намагались залучити до роботи різні м'язові групи (рис. 2).

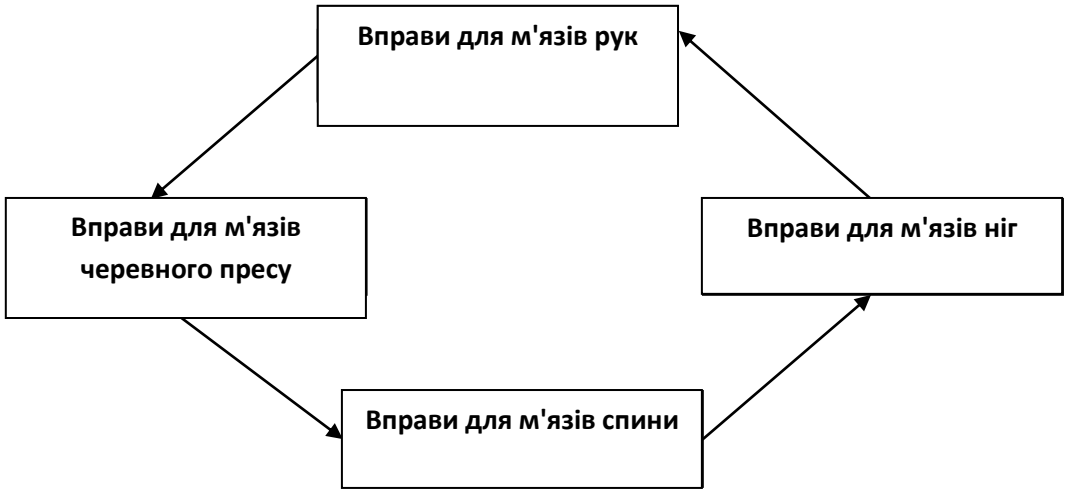

Рис. 2. Схема застосування комплексу вправ методом колового тренування.

Попередньо спортсмени були ознайомлені з технікою виконання вправ.

Комплекс для розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків-метальників, який було застосовано, містить в собі 10 вправ (рис. 3.)

Застосовуючи методику колового тренування ми розвиваємо у юнаків силу певних м'язових груп, необхідних для виконання швидкісних рухів, а також підвищуємо еластичність м'язової тканини, адже еластичність м'язової тканини необхідна для того, щоб м'язи антагоністи менше гальмували виконання руху, особливо з великою амплітудою. У свою чергу, покращуючи використання еластичних властивостей м'язів, можна підвищити швидкість рухів, оскільки заздалегідь оптимально розтягнутий м'яз скорочується з більшою силою і швидше [1, с. 67].

Основне завдання використання методу колового тренування на навчально-тренувальному занятті – ефективний розвиток рухових якостей в умовах обмеженого і жорсткого ліміту часу при чіткій регламентації і індивідуальному дозуванні виконання вправ. При цьому розвиток рухових якостей має бути тісно пов'язаний із засвоєнням програмного матеріалу. Тому в комплексах колового тренування застосовують фізичні вправи, близькі по своїй структурі до умінь і навичок того або іншого розділу навчально-тренувальної програми.

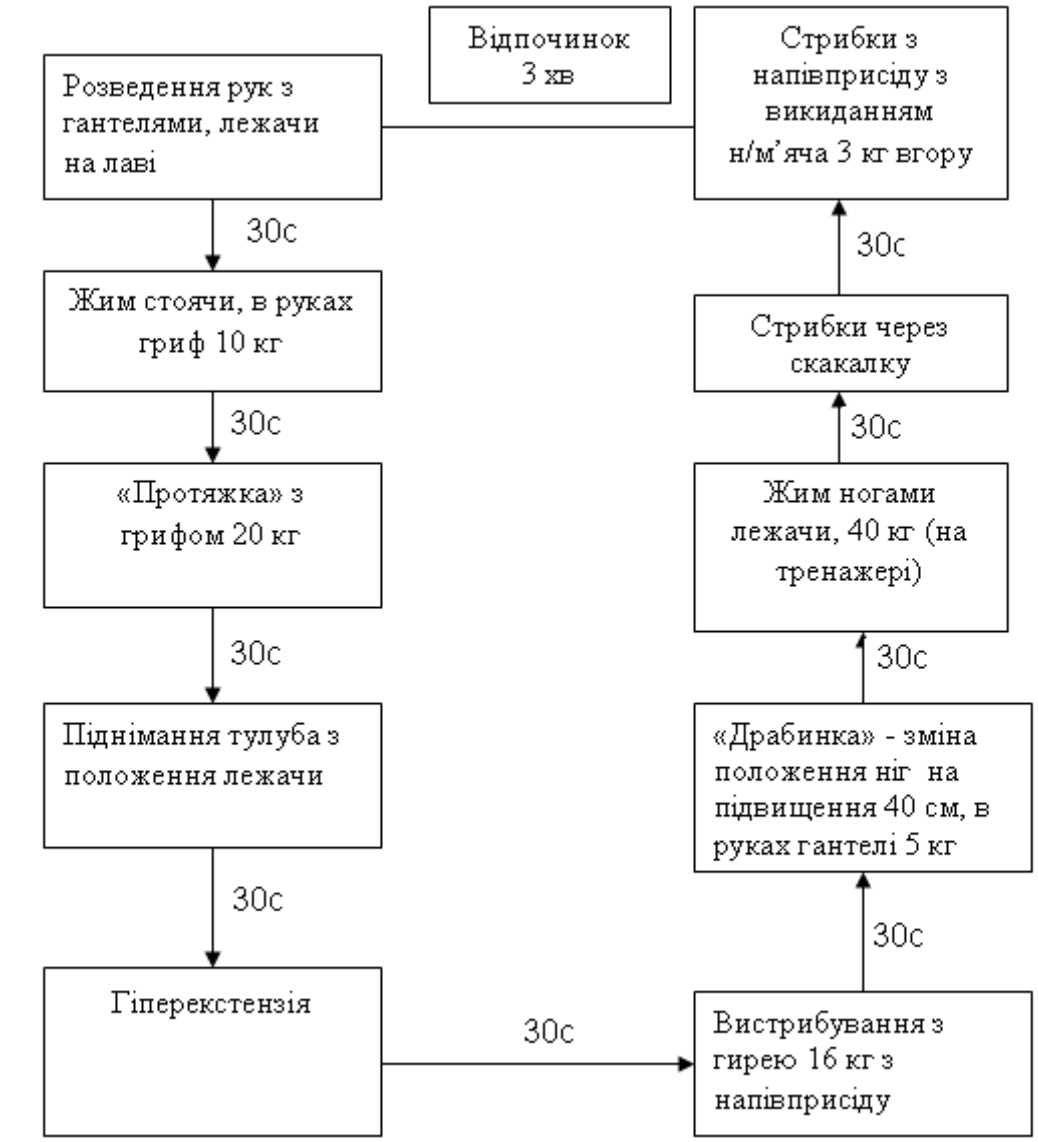

Рис. 3. Комплекс вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей юнаків – метальників 13-14 років

Це сприятиме вдосконаленню умінь, що входять в навчальний матеріал. Обов'язкова умова – попереднє вивчення техніки виконання цих вправ. Використання їх в комплексах колового тренування сприяє виконанню вивчених вправ в різних умовах, що має важливе значення.

Колове тренування як інтегральна форма фізичної підготовки допомагає самостійному мисленню при розвитку рухових якостей, окреслює алгоритм

заздалегідь запланованих рухових дій, виховує зібраність і організованість при виконанні вправ.

Отже, підсумовуючи, можна зробити ряд висновків.

Колове тренування є однією з організаційно-методичних форм застосування фізичних вправ; воно будується так, щоб створити переважні умови для комплексного розвитку фізичних здібностей.

Основними засобами, що застосовуються в коловому тренуванні для розвитку швидкісно-силових здібностей є вправи загальнофізичної і спеціальної спрямованості. Як правило, вони тісно взаємопов'язані з періодом підготовки і поточними завданнями. Правильне визначення підбору вправ і змісту колового тренування як засобу виховання швидкісно-силових здібностей юних спортсменів є головною умовою ефективності навчально-тренувального процесу.

Організаційну основу колового тренування складає циклічне проведення комплексу фізичних вправ, підібраних відповідно до певної схеми (символу колового тренування) і які виконуються в порядку послідовної зміни «станцій», які розташовуються у формі замкнутої фігури (кола, квадрату і т. п.).

У методичному відношенні колове тренування представляє процес суворо регламентованої вправи з точним нормуванням навантаження і відпочинку. Сувора регламентація процесу вправи в коловому тренуванні забезпечується об'єктивною оцінкою досягнутої працездатності.

Величина навантаження встановлюється відповідно віку і рівню підготовленості учнів і, в той же час, з використанням індивідуального підходу.

Колове тренування розраховане в основному на групові заняття. У самій організаційній структурі колового тренування (почергова зміна «станцій», залежність виконання завдання від дій інших спортсменів) закладена необхідність узгоджених дій групи, чіткого дотримання встановленого порядку і дисципліни. Все це надає сприятливі умови для виховання відповідних етичних якостей і навичок поведінки.

Метод колового тренування дозволяє забезпечити високу загальну і моторну щільність тренувального заняття, полегшує облік, контроль і

індивідуальне регулювання навантаження, активізує участь і дозволяє підвищити зацікавленість юних спортсменів до навчально-тренувальних занять.

Для проведення колового тренування необхідна ретельна підготовка місць занять. Характер вправ і техніка їх виконання мають бути заздалегідь добре вивчені і не викликати великої складності.

Сучасний стан методики застосування колового тренування при розвитку швидкісно-силових здібностей знаходиться на недостатньо високому рівні науково-методичного і педагогічного вивчення, носить епізодичний характер застосування в навчально-тренувальному процесі.

Висновки. Аналіз науково – методичної літератури і результати нашого дослідження дозволили доповнити методику спортивного тренування інноваційними підходами до модернізації змісту тренувального процесу на основі використання методу колового тренування для стимулюючого розвитку швидкісно-силових здібностей.

Список використаних джерел :

1. Бондарчук А. П. Управление тренировочным процессом спортсменов в легкоатлетических метаниях / А. П. Бондарчук. – М.: Олимпия Пресс, 2007. – 271с.

2. Буханцов К. И. Метание диска / К.И. Буханцов. – М.: Олимпия Пресс, 2008. – 104 с.

3. Войцеховский С. М.Книга тренера / С.М. Вайцеховский. - Москва: Физкультура и спорт, 1971. - 293 с.

4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / Изд. 3-е, перераб. и доп. / И.А. Гуревич – Минск: Высшейшая школа, 1985. – 256 с.

5. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей / Л.С. Иванова – М.: Физкультура и спорт, 1987.

6. Набатникова М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов / М.Я. Набатникова- М: Физкультура и спорт,1982. - С.177-205.

7. Ровный А.С. Педагогический контроль подготовки юных толкателей ядра 11-15 лет в системе комплексного контроля / А.С. Ровний, Т.И. Кудряшова // Физическое воспитание студентов. – 2003. - №5. – С.3-8

СТРУКТУРНИЙ ЗМІСТ КООРДИНАЦІЙНОЇ ЯКОСТІ ТОЧНОСТІ

Колумбет О. М.

Київський національний університет технологій та дизайну

Анотація. *У статті запропонована нова класифікація координаційної якості точності. Точність – це складна координаційна якість. Вона має певні прояви та різновиди. Вдосконалення різновидів точності вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання припускають застосування різних умов для їх здійснення. Для оцінювання точності потрібні відповідні критерії. Розвивати точність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.*

Вступ. У системі фізичної підготовки студентів особливе місце належить розвитку і вдосконаленню координаційних якостей, які грають ключову роль в процесі оволодіння людиною руховими навичками, розвитком необхідних кожній сучасній людині фізичних якостей [1, 3, 5, 13, 17]. Попри те, що проблема суті, структури, значення координаційних якостей у фізичному розвитку особистості в цілому не нова як у фізіології, так і в педагогіці фізичного виховання, при практичному формуванні рухових умінь і навичок виникає немало питань саме теоретичного характеру.

Загальною ознакою усіх координаційних якостей є необхідність використання якісних критеріїв оцінювання зміни їх показників. Кількісні критерії використовуються з метою визначення темпів приросту спритності, точності, стрибучості, влучності. Дослідження комплексу координаційних якостей дало можливість виявити їх основні структурні елементи: *компоненти, різновиди і прояви; чинники, що обумовлюють розвиток; критерії* оцінювання показників їх приросту. Разом зі знанням фізіологічного механізму це сприяє раціональному використанню закономірностей дії фізичного навантаження на організм студентів в ході вдосконалення координаційних якостей.

У цій статті будуть проаналізовані результати багаторічних власних досліджень, присвячених розвитку координаційних якостей молоді. Зокрема, детально розглянута координаційна якість *точності*.

Мета дослідження − встановити структуру координаційної якості точності і на цій основі визначити критерії її оцінювання та компоненти її розвитку.

Результати дослідження та їх обговорення. Точність – це координаційна здібність, що забезпечує якнайповнішу відповідність рухової дії її просторовим, часовим і силовим параметрам залежно від конкретної ситуації та умов [5].

Чим складніше фізична вправа, тим більше високі вимоги пред'являються до точності структурних елементів рухового акту [15, 17]. Без чітких, вивірених параметрів руху не можна виконати його технічно вірно. Процес навчання, побудований з урахуванням вимог до точного відтворення рухових актів, відрізняється більшою ефективністю. Дослідження змісту точності, як однієї з базових рухових координацій, показало що її основними компонентами є форма рухової дії, її зміст і ритм [5, 9].

Рухи відрізняються один від одного за формою (зовнішнішним виглядом): ходьба і біг, незважаючи на циклічний характер, легко помітні; біг на ковзанах і біг на лижах, також істотно відрізняються за основними параметрами і так далі. Про структуру складності та красу рухової дії судять за її зовнішньою стороною, яка має певні просторові, часові і силові характеристики. Залежно від способу і умов виконання ходьби (на місці, швидким або повільним кроком, з гори, в гору, в полуприсиді, у присиді) міняються її основні параметри, а отже, і форма (рис. 1).

Окрім зовнішньої, видимої сторони, є внутрішній взаємозв'язок [2, 6, 10, 20] різних процесів, які протікають в організмі при виконанні фізичного навантаження. Ходьба по гладкій доріжці, по воді, снігу, піску викликає різні фізіологічні зміни, тому внутрішня сторона рухової дії, залишаючись невидимою, має дуже істотне значення.

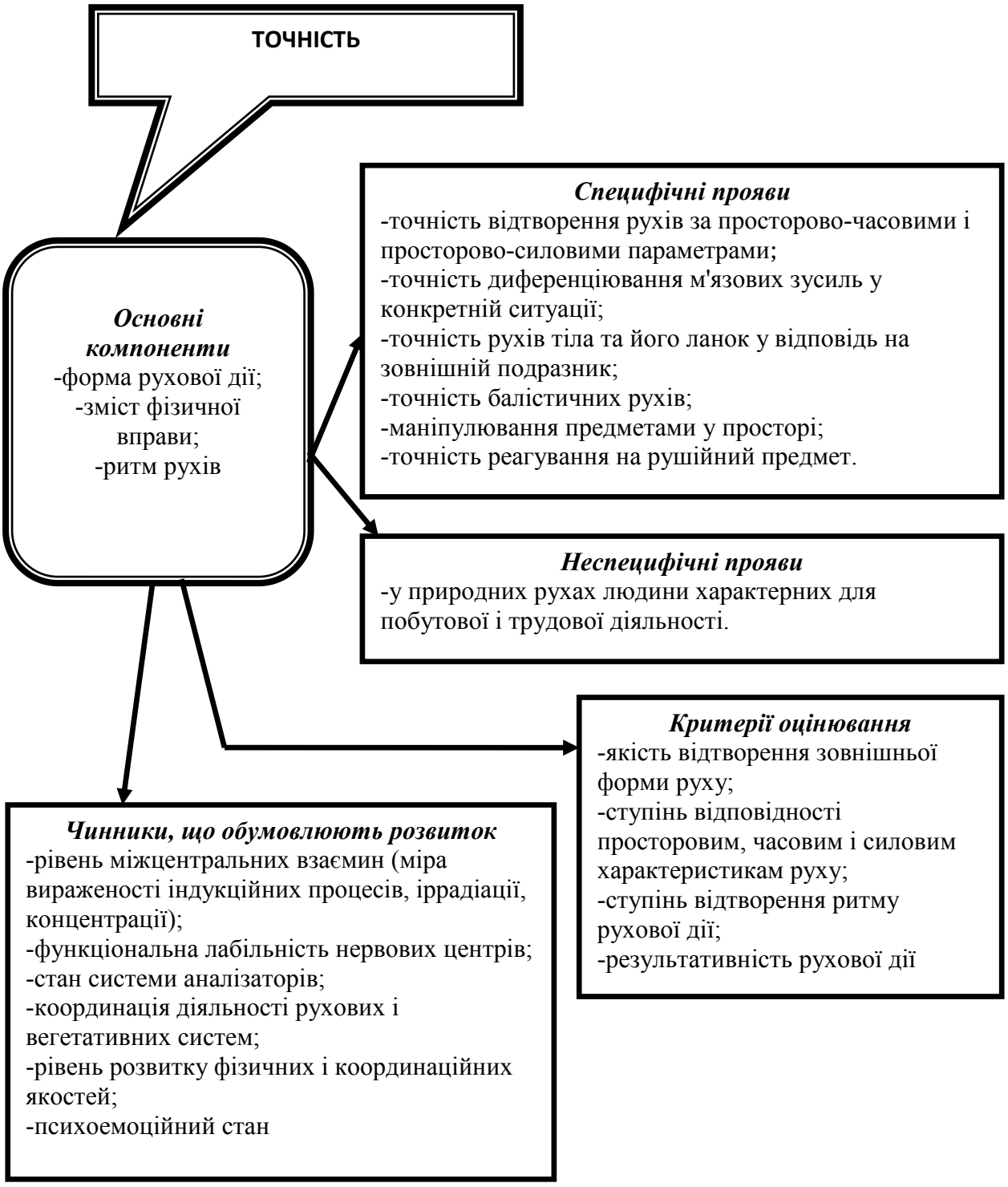

Рис. 1. Структурні компоненти точності

Важливий компонент точності – зміст рухів. Будь-який порівняно складний руховий акт має декілька фаз. Виконання провідного елементу і деталей техніки з

високою мірою точності – необхідна умова раціонального виконання фізичної вправи. Новачок, дії якого характеризуються недостатньою точністю, затрудняється виділити паузу перед головною фазою рухового акту, що знижує результат. Важливими фізіологічними механізмами точності зовнішньої і внутрішньої сторони рухової дії є: відповідність рухів заданим просторовим, часовим і силовим характеристикам; досягнення координації рухових і вегетативних функцій; міра вироблення диференційованого гальмування.

Ритмічні характеристики рухової дії – також один із необхідних компонентів точності. Кожен рух виконується з різною швидкістю і величиной зусиль, що докладаються. Рівномірне чергування великих і малих зусиль створює оптимальний ритм, при якому навантаження змінюється відпочинком, що вносить певний порядок у діяльність усіх органів і фізіологічних систем [4, 11, 20, 21]. Виділення головного зусилля через строго певний проміжок часу забезпечує необхідний ритм рухової дії. Отже, ритм рухів є невід'ємним компонентом точності виконання фізичної вправи.

Просторова точність має велике значення в будь-якій руховій дії. Міра точності оцінюванняки просторових параметрів визначає оптимальний темп руху, раціональний розподіл зусиль у часі. Часові характеристики є важливою складовою якості фізичних вправ [8, 11, 12, 14, 18].

Управління просторово-часовими параметрами рухової дії є складний процес, неоднорідний за своїм змістом. Часові характеристики руху обумовлюються латентним періодом рухової реакції, тривалістю його моторного компонента, а також ритмом [19]. Інформація про точність зусиль в кожній частині рухової дії дозволить правильно освоїти її техніку і уникнути багатьох помилок. Чим складніше рух, тим більше структурних констеляцій потрібно для його виконання і тим більше складним буде їх розподіл на окремі структурні компоненти.

Контроль за точністю зусиль у часі і просторі – важлива умова ефективного виконання рухового акту. Таким чином, точність є однією з базових рухових

координацій і вимагає значної уваги для її розвитку і вдосконалення. При виконанні фізичних вправ проявляються як специфічні так і неспецифічні прояви точності [7].

Точність балістичних рухів – як один з її проявів, має широке поширення в спортивній практиці [13, 16, 19]. Оптимальна траєкторія переміщення тіла або снаряда визначає результат рухової дії.

Маніпулювання предметами у просторі, як наступний специфічний прояв точності, характеризується виконанням рухових актів в умовах, що змінюються: стоячи на місці, у поєднанні із стрибками, поворотами, танцювальними рухами, після виконання акробатичних елементів тощо. Основні параметри рухів і їх характер залежать від форми, ваги, а також розмірів предмета.

Групу неспецифічних проявів точності складають усі її природні різновиди в трудовій і побутовій діяльності, що не вимагають спеціальної підготовки (подолання природної перешкоди, перекидання предметів і так далі). Неспецифічні різновиди характерні і для конкретної професійної діяльності (пожежники, електромонтери високовольтних ліній та інші).

Виконання фізичних вправ пов'язано з переважним проявом тих або інших різновидів точності. Чим складніше рухова дія, тим важливіше виявити, які саме різновиди цієї якості необхідно формувати у першу чергу.

Міра прояву точності залежить від ряду чинників (рис. 1), які необхідно враховувати при виборі і виконанні фізичних вправ, а також при самостійних заняттях з метою поліпшення показників здоров'я.

Без критеріїв оцінюванняки точності неможливо визначити ефективність засобів і методів її формування, які застосовуються. Різним проявам і різновидам відповідають конкретні критерії. Один з них *відтворення за зразком зовнішньої форми рухової дії* (зображенням на плакаті, малюнку, попередній показ викладачем). При цьому увага концентрується не лише на провідній ланці, але і на деталях техніки. Величина відхилень від ідеального виконання оцінюється в балах (у художніх видах спорту).

Наступний критерій – *відповідність рухів просторовим характеристикам цієї рухової дії*. При виконанні фізичної вправи неможливо розмежувати її просторові та часові параметри. Чим вона складніша, тим детальніше слід розглядати усі її складові. Тому інформація повинна включати просторові, тимчасові і силові характеристики. Аналіз окремого параметра проводиться умовно, у дидактичних цілях. Якість рухової дії оцінюється за досягнутим результатом у балах, у секундах, сантиметрах тощо.

Просторове сприйняття рухового акту дозволяє диференціювати раніше схожі подразники. Це дає можливість з досить високою мірою точності встановити відстань, амплітуду рухів та інші складові. Наприклад, при стрибку у довжину слід чітко визначити величину розгону, відстань від останнього кроку до бруска, кут відштовхування, співмірність зусиль при поштовху та приблизне місце приземлення.

Важливим критерієм оцінюванняки точності є *відповідність рухової дії її часовим параметрам*. При виконанні рухових актів час на підготовчу, основну і завершальну фази розподіляється нерівномірно. Кожна структурна частина рухового акту має свої чітко певні часові межі, порушення яких призводить до спотворення техніки. Часові характеристики руху представлені латентним періодом рухової реакції і його моторним компонентом. Співмірність цих параметрів – одна з умов успішного рішення рухової задачі.

Відповідність рухової дії її силовим характеристикам – наступний критерій оцінювання точності. Величина зусиль, які розвиваються при виконанні різних фаз фізичної вправи, різна. Кожна складова вимагає докладання визначених зусиль. Чим вона складніша, тим більше раціонально вони повинні розподілятися. Розвиток точності м'язових зусиль здійснюється, в основному, двома шляхами: здатністю утримувати їх задану величину певний час і здатністю довільно зменшувати або збільшувати їх, залежно від умов, що змінюються. Міра м'язового зусилля визначається координацією рухових і вегетативних функцій, що

забезпечують ефективність конкретного руху. Оцінюється за результатом рухової дії.

При виконанні рухів напруження м'язів чергуються із розслабленням, закономірно змінюються великі та малі зусилля, що складає ритм. Відтворення заданого (раціонального) ритму фізичної вправи – також один з критеріїв оцінюванняки точності, що впливає на результат.

Висновки. Матеріали досліджень показали, що точність − складна координаційна якість, що має певні прояви та різновиди, вдосконалення яких вимагає використання різноманітних вправ. Творчі рухові завдання припускають застосування різних умов для їх здійснення, і для оцінювання потрібні відповідні критерії. Отримані дані свідчать про те, що розвивати точність необхідно відповідно до її різновидів і проявів, що, у свою чергу, вимагає відповідного підходу до змісту методики її вдосконалення.

Список використаної літератури:

1. Григорьев В. И. Кризис физической культуры студентов и пути его преодоления // Теория и практика физической культуры.- 2004. - №2.- С. 54-61.

2. Григорьева С. А. Экспертная оценка координационных способностей, профессионально-значимых для бакалавров экономического профиля // Учёные записки, 2011.- №5 (75).- С.47-50.

3. Запорожанов В. А., Борчински Т. Совершенствование оценки координационных способностей занимающихся физическими упражнениями // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2009.- №9.- С. 52-55.

4. Кожевникова Л. К. Воспитание координационных способностей на занятиях по физическому воспитанию // Физическое воспитание студентов, 2012.- №1.- С. 38-41.

5. Колумбет О. М. Розвиток координаційних здібностей молоді: Монографія. – К.: Освіта України, 2014.

6. Колумбет О. М. Теоретико-методичні підходи до розвитку координаційних здібностей молоді // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2012.- №4.- С. 62-65.

7. Колумбет О. М. Стимульований розвиток координаційних здібностей майбутніх учителів-наочників // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. Чернігів: ЧНПУ імені Т.Г.Шевченка, 2013;107;II:228-230.

8. Колумбет О. М. Методика вдосконалення професійно значущих координаційних здібностей у студенток на заняттях з фізичного виховання // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : Збірник наукових праць. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2013.-№ 13 (40)13:.- С.109-116.

9. Колумбет А. Н. Классификация координационных способностей молодежи, факторы и компоненты их развития // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук, 2014;№4; II- С.142-149.

11. Лях В. И. Координационные способности: диагностика и развитие / В. И. Лях – М.: ТВТ Дивизион, 2006.

12. Назаренко Л. Д. Средства и методы развития двигательных координаций // Теория и практика физической культуры. – М.:, 2003.

14. Belykh S. I. Structure of the concept of personality oriented physical education university students. Physical Education of Students, 2013;4:3-9.

15. Bryukhanova N. A., Bulgakova O. V., Mokrova T. I., Bogashchenko Y. A. Determination of possibilities of the use of high-intensive trainings facilities on lessons health aerobics, Physical Education of Students, 2013;2:25-29.

18. Kolumbet A. N. Physical education for the students of pedagogical specialities. Science, Technology and Higher Education: Materials of the III international research and practice conference, Westwood, Canada, January 30, 2014. Westwood, Canada, 2014:34-42.

19. Kolumbet A. N. Development of coordination abilities of young people. Science and Education : materials of the V international research and practice conference, Munich, Germany, February 27-28, 2014. Munich, Germany, 2014:54-62.

АНАЛІЗ СПОРТИВНИХ ДОСЯГНЕНЬ УКРАЇНСЬКИХ ХОКЕЇСТІВ

Константиновська Н.О., Скороход О.В.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Успішність досягнень хокеїстів у великій мірі визначається правильно спланованою та проведеною їх підготовкою. У свою чергу, для ефективної реалізації підготовки українських хокеїстів повинні бути визначені і проаналізовані результати їх спортивних досягнень на світовій арені. Це дозволить визначити не тільки сучасний рівень розвитку українського хокею, а й, відповідно, намітити можливі шляхи реалізації ефективної підготовки чоловічої збірної України з хокею на льоду.*

Вступ. Змагальна діяльність в ігрових видах спорту і зокрема хокеї на льоду, відрізняється варіативністю та різноманіттям дій, постійним проявом винахідливості, а на спортивний результат напряму впливають безліч факторів і спільні зусилля всіх гравців. Його істотною і принциповою характеристикою є значне збільшення обсягу дій всіх гравців в одиницю часу при його постійному дефіциті, і необхідності виконувати технічні дії в жорсткій боротьбі з суперником [1, 3, 4].

У сучасному хокеї, змагальна діяльність спортсменів пов'язана з володінням технікою гри на високому рівні, раціональною побудовою тактичних взаємодій, с ефективним виконанням ігрових обов'язків гравцями команди [1, 4].

Успішна реалізація всіх техніко-тактичних показників хокеїстами в грі, свідчить про відповідний рівень їх підготовленості [2, 4]. Відомо, що результати виступу українських хокеїстів на сьогодні значно знизились, тому аналіз спортивних досягнень чоловічої збірної команди України з хокею на льоду, на

сьогодні, є одним з актуальних питань для визначення проблем в підготовці, та в своєчасному внесені змін до її планування та проведення.

Мета дослідження – виявлення результатів спортивних досягнень чоловічої збірної України з хокею на льоду, для визначення шляхів підвищення ефективності підготовки українських спортсменів.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати розвиток чоловічого хокею на льоду у СРСР, для визначення рівня спортивної майстерності українських хокеїстів; 2) виявити результати виступу українських хокеїстів на чемпіонатах світу у період незалежності України.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, даних Інтернету; контент-аналіз архівних матеріалів міжнародної та української федерацій з хокею на льоду; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. У Радянському Союзі хокей на льоду був одним з найуспішніших і улюбленіших видів спорту. Але розвивався хокей в країні нерівномірно: якщо в РСФСР, Латвії, Білорусії, Казахстані та Україні були сильні хокейні школи, то в республіках Закавказзя і Середньої Азії шайбу бачили тільки по телевізору, що було пов`язане з відсутністю хокейної інфраструктури. В Україні було дві команди, які приймали участь у чемпіонаті СРСР з хокею, це «Динамо» Харків та «Сокіл» Київ, останній був незмінним лідером в Україні. Найвищого розвитку київський клуб «Сокіл» досяг в середині вісімдесятих років, а саме у 1985 році команда стала бронзовим призером чемпіонату СРСР. В період (з 1976 по 1991 рік) під керівництвом Богданова кияни не тільки виграли «бронзу», а й шість разів входили в п'ятірку найкращих клубів СРСР, двічі при цьому фінішувавши четвертими. З розпадом СРСР колишні республіки стали брати участь в чемпіонатах світу і Олімпійських іграх окремими збірними командами. Правонаступницею збірної СРСР стала команда Росії, яка мала право почати виступати на чемпіонаті світу в Дивізіон А, а іншим довелося починати з самих низів, а саме з 3-го Дивізіону (збірні України, Білорусії, Латвії та Казахстану).

Подальші досягнення збірних команд колишнього СРСР супроводжувались схожими результатами (з 1992 до 1998 вони по черзі і поступово переходили з групи Д до групи А).

До Топ- Дивізіону чоловіча збірна України дісталася в 1998 році. Піком досягнень українських хокеїстів став 2002 рік, коли збірна України на чемпіонаті світу в Швеції фінішувала на 9 місці, а на Олімпіаді 2002 року в Солт-Лейк-Сіті зайняла 10 місце.

Це були найвищі досягнення для української збірної, далі почався регрес. В останній раз в Дивізіон А чемпіонату світу українці зіграли в 2007 році, коли за збігом обставин турнір приймала Москва. Здобувши за весь чемпіонат лише одну перемогу над Норвегією, збірна України вилетіла з еліти.

У 2012 році збірна України зайнявши 6 місце в Дивізіон ІА перейшла на рівень нижче.

Чемпіонат світу в Дивізіоні ІВ у 2013 році проходив у Донецьку, де збірна України, здобувши 5 перемог в 5 матчах, повернулася до Дивізіону ІА.

У 2015 році збірна України вдруге в історії вилетіла до ІВ Дивізіону. В 2016 році на турнірі в Хорватії українці змогли повернутися до Дивізіону ІА, у вирішальному матчі перемогли команду Великобританії з рахунком 2:1. Отримавши право проведення чемпіонату світу-2017 Дивізіон ІА, в Україні.

Чемпіонат світу в Києві для збірної України обернувся повним провалом. Програвши Угорщині (3:5), Польщі (1:2), Австрії (0:1) і Казахстану (2:4), українська команда за тур до закінчення зайняла останнє місце і знову вийшла в дивізіон ІВ.

У 2018 році українських хокеїстів чекає нова зустріч з командами рівня Литви, Хорватії та Естонії. Про еліту, з моменту прощання з якої пройшло вже 10 років, згадувати не доводиться. Сьогодні нагальна задача українського хокею в тому, щоб не скотитися в братні обійми бельгійців, іспанців і сербів, не зустрітися з мексиканцями і ізраїльтянами [5, 6].

Висновки:

1. Аналіз розвитку чоловічого хокею на льоду у СРСР дозволив встановити, що рівень підготовленості українських хокеїстів був досить високий, тому що команда «Сокіл» Київ у період з 1976 по 1991 рік була не тільки бронзовим призером чемпіонату СРСР, але і постійно входила в п'ятірку найкращих клубів СРСР.

2. Проведений аналіз участі чоловічої збірної України у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх за період з 1992 року по 2017 рік, дозволив визначити піки підйому та спаду ефективності змагальної діяльності команди. Однак, з 2007 року до 2017 року, нажаль відмічається негативна динаміка спортивних результатів чоловічої збірної України з хокею на льоду у чемпіонатах світу, що можна оцінювати, не як випадковість, а як закономірність зниження рівня підготовленості українських хокеїстів.

3. При плануванні підготовки чоловічої збірної України з хокею на льоду до чемпіонатів світу, як головних змагань на сьогодні, можливо, необхідно враховувати, по-перше, особливості проведення підготовки українських хокеїстів у періоди коли вони показували найкращі спортивні результати у чемпіонатах світу та Олімпійських іграх; по-друге, досвід у підготовці команд-лідерів світу.

Список використаної літератури:

1. Міхнов О.П. Визначення ігрового амплуа хокеїстів з урахуванням особистісних параметрів / О.П. Міхнов //Автореферат на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту. – К.: 2017. – 22 с.

2. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров] : в 2 кн. / В. Н. Платонов. – К.: Олимп. лит., 2015.- Кн. 2. – 752 с.

3. Поплавский Л.Ю. Оптимизация подготовки баскетболистов высокой квалификации на основе объективной оценки показателей их соревновательной деятельности / Л.Ю. Поплавский, С.Є. Шутова // Материалы Международного научного конгресса: «Спорт. Олимпизм. Здоровье». - Т.II / Кишинев, 2016 г. – С. 287-293.

4. Савин В.П. Теория и методика хоккея: учебник для студ. высш. учебн. заведений / В.П. Савин. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 400 с.

5. Сайт Федерації хокею України: [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: http://www.fhu.com.ua/

6. Сайт Міжнародної Федерації хокею (International ice hockey federation): [Електронний ресурс] / Режим доступу до сайту: http://www.iihf.com

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВИХ П'ЯТИБОРЦІВ

Лотоцький І.Р., Романчук С.В.

Національна академія сухопутних військ ім. гетьмана Петра Сагайдачного

Анотація. *У статті проаналізовано та узагальнено результати виступу військових п'ятиборців на Чемпіонатах Збройних Сил України. Виявлено відстаючі дисципліни, розкрита їх специфіка та вказані причини низьких результатів з даних дисциплін.*

Проведений порівняльний аналіз виступу команд та учасників Чемпіонатів ЗСУ 2016 та 2017 років з визначенням середніх показників як по кожній дисципліні так і за усі види п'ятиборства.

Вступ. В складних умовах ведення бойових дій військовослужбовець повинен мати не тільки високий рівень професійної підготовленості з своєї військової спеціальності, але і вміти діяти як самостійна «бойова одиниця», вміло здійснювати маневр вогнем і пересування. Успіх вирішення цих завдань напряму залежить від вміння військовослужбовців володіти своєю зброєю, мати високий рівень розвитку військово-прикладних навичок, фізичних і морально-психологічних якостей [1, с. 4-6].

Однак сьогоднішній досвід ведення бойових на сході України і інших локальних конфліктах, результати перевірок бойової готовності військових частин і підрозділів свідчить про недостатній рівень фізичної підготовленості особового складу, і перш за все витривалості, навченості в ефективному

використанні особистої зброї, метанні гранат, здатності долати природні та штучні перешкоди і виконувати інші військово-професійні прийоми і дії.

Досвід бойової підготовки і результати наукових досліджень свідчать про те, що важливим і найбільш ефективним засобом вирішення завдань спеціальної фізичної підготовки військовослужбовців, є застосування фізичних вправ і видів спорту, найбільш наближених за структурою рухів і характеру фізичних навантажень до військово-професійної діяльності військовослужбовців. До таких видів спорту відносяться військово-прикладні багатоборства, серед яких великої популярності у військах і вузах Збройних Сил набирає військове п'ятиборство, що дозволяє ефективно розвивати необхідні фізичні та спеціальні якості, формувати важливі військово-прикладні навички, удосконалювати професійні прийоми і дії, виховувати моральні і психічні якості військовослужбовців [4, с. 6-8].

Метою роботи було дослідження причин низьких результатів у відстаючих дисциплінах військового п'ятиборства в результаті порівняльного аналізу виступу військових п'ятиборців на Чемпіонатах Збройних Сил та їх науково-практичне обґрунтування.

Завданнями дослідження було здійснення порівняльного аналізу виступу військовослужбовців на Чемпіонатах Збройних Сил України з військового п'ятиборства на етапі його відродження з визначенням відстаючих дисциплін, на які необхідно зробити акцент, визначити причини низьких результатів по даним вправам.

Методи дослідження. В ході дослідження використовувались наступні методи: аналіз, обробка та узагальнення матеріалів зібраних з різних нормативних документів, науково-методичних та науково-технічних джерел; порівняльний та системний аналіз.

Результати дослідження та їх обговорення. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом спорту для наших Збройних Сил, який перебуває на етапі відродження і відрізняється не тільки змістом вправ, що входять в нього, але організацією і забезпеченістю навчально-тренувального та змагального процесу.

Змагання з військового п'ятиборства проводяться по 5-ти вправах (повільна і швидкісна стрільба з АК-74, подолання смуги перешкод зразка НАТО, плавання 50 метрів з перешкодами, метання гранат на точність і дальність, крос 8000 метрів) протягом 3 днів.

2016 рік – став початком етапу відродження військового п'ятиборства у Збройних Силах України. До цього Чемпіонат Збройних сил і Чемпіонат світу, в яких брали участь військовослужбовці Збройних Сил України проводились у 2010 році [4, с. 16-19].

У 2016 році на базі Національної академії сухопутних військ проводився Чемпіонат Збройних Сил України з військового п'ятиборства в якому брали участь 30 учасників з 6-ти вищих військових навчальних закладів України. Через брак часу у підготовці в команди з військового п'ятиборства на Чемпіонат відбирали в більшій мірі спортсменів з інших військово-спортивних багатоборств (багатоборство ВСК, офіцерське триборство, поліатлон), специфіка підготовки яких відрізняється від підготовки військових п'ятиборців. Результатом чого чемпіон з військового п'ятиборства в особистому заліку виконав лише II дорослий розряд з сумою 4316,1 очок за 5 видів.

Низькі показники в виконання вправ пояснюються ще тим, що вправи військового п'ятиборства являються специфічними і потребують спеціальної підготовки та матеріальної бази, наприклад: плавання на 50 м з перешкодами – 5 перешкод, які знаходяться над водою і на воді, які потрібно долати як зверху так і пірнати під ними; подолання смуги перешкод зразка НАТО дистанцією 500 м. з 20-ма перешкодами висотою до 5,5 м. і глибиною до 2 м.; метання гранат з-за стінки висотою 125 см на точність по чотирьом кругам на відстанях 20, 25, 30 і 35 м. і дальність вагою 560 гр. з-за тієї ж стінки; стрільба лежачи без упору «повільна» по спортивній мішені № 4 10 пострілів на відстані 100 метрів за 8 хвилин і швидкісна по тій же мішені 10 пострілів за 90 секунд; і завершальний вид – крос 8 км з роздільним стартом, в підсумку якого той, хто фінішує першим і стає чемпіоном в особистому заліку.

У 2017 році на тій же базі проводився Чемпіонат з військового п'ятиборства в якому взяли участь 40 військовослужбовців з 8-ми вищих військових навчальних закладів України. В результаті цілеспрямованого відбору кандидатів, проведеної підготовки і створеної матеріальної бази команди-учасниці минулорічного Чемпіонату показали вищі результати у порівнянні з Чемпіонатом минулого року. В результаті змагань переможець в особистому заліку виконав І дорослий розряд з сумою 4572,5 очок за 5 видів. Натомість 2 команди дебютанти, які брали участь вперше у цьому виді багатоборства і вибороли відповідно 6 і 7 командні місця, що в свою чергу призвело до нижчих середніх результатів за кожен вид у порівнянні з минулорічним Чемпіонатом хоч і команди першого Чемпіонату показали кращі результати. Таким чином середня сума балів набраних усіма учасниками за 5 видів у 2016 році становила 3804,3 балів і 3519,3 балів у 2017 (табл. 1).

Таблиця 1

Середні результати показані військовими п'ятиборцями
на Чемпіонатах 2016 та 2017 року

Рік	Стрільба	Подолання перешкод	Плавання	Метання гранат	Крос	Сума балів за 5 вправ
2016	651,2	855,9	810,3	816	671	3804,0
2017	530,4	868,2	776,1	746	598	3519,3

Роблячи аналіз результатів по кожній вправі на Чемпіонатах 2016 та 2017 років спостерігається тенденція низьких результатів з окремих вправ особливо по стрільбі та кросі, низька підготовка з яких не дозволяє вибороти перші місця у змаганнях як команді, так і спортсмену та унеможливлює виконання високих розрядів і звань.

Стрільба як одна з дисциплін військового п'ятиборства є дуже специфічним видом, який в порівнянні з іншими дисциплінами не настільки залежить від функціональних особливостей організму спортсмена. Особливістю цієї дисципліни являється те, що в ній здійснюються 2 стрільби – повільна на протязі 8-ми хвилин 10 пострілів і швидкісна також 10 пострілів за 90 секунд. В

результаті чого спортсмен має володіти не лише вмінням наводити чітко і точно прицільну планку з циликом на мішень, плавно натискати на спусковий механізм, але й робити це швидко, зберігаючи при цьому внутрішній спокій. Також високий результат в стрільбі залежить і від багатьох факторів (справності зброї, її пристрілки, наявності чи відсутності бокового вітру, розміщення сонця відносно мішеней, внутрішнього спокою спортсмена, вмінні коригувати стрільбу, перебувати тривалий час в статичному положенні). Саме через це на нашу думку і пояснюються найнижчі результати в стрільбі показані спортсменами на Чемпіонатах, і саме їх необхідно враховувати при підготовці до змагань.

Крос на 8 км один з найважчих дисциплін військового п'ятиборства не лише функціонально, але й психологічно. Особливо це стосується тих спортсменів профільними видами яких є силові або швидкісні дисципліни, основна робота яких заключається в виконанні роботи високої інтенсивності за короткий проміжок часу. А дисципліни на витривалість якою являється крос на 8 км даються їм не лише фізично важче у зв'язку з тривалістю виконання інтенсивної роботи, навантаження в якій періодично міняється, але й психологічно бо приходиться боротися з постійним відчуттям втоми і боязню випередження суперником чи навпаки виконанням завдання випередження суперника з метою вибороти вище місце в особистому заліку. На нашу думку низькі показники в кросі на 8 км пояснюються нехтуванням виконання вправ на витривалість в зимовий період, занадто великою увагою до координаційних вправ з інших дисциплін, а також перебування курсантів у відпустці в передзмагальний період, що в свою чергу виключає здійснення контролю за підготовкою курсантів [3, с. 83-84].

Висновки. Військове п'ятиборство є порівняно молодим видом військово-прикладного спорту для Збройних Сил України, але вже встигло завоювати значну популярність серед військових спортсменів і фахівців з фізичної підготовки і спорту. Однак чітка і цілісна система підготовки військових п'ятиборців поки ще не склалася. Навчально-тренувальний процес підготовки військовослужбовців з військового п'ятиборства будується не стільки на суворих

наукових рекомендаціях, скільки на багаторічному досвіді та рекомендаціях тренерів-практиків інших видів військово-прикладних багатоборств (багатоборство військово спортивного комплексу, офіцерське триборство, поліатлон) [2, с. 8-9].

Аналіз результатів виступу військових п'ятиборців на Чемпіонатах Збройних Сил України показав, що рівень підготовки спортсменів прямо пропорційно залежить від правильних методик підготовки військовослужбовців до змагань та наявності навчально-матеріальної бази. Також було визначено відстаючі дисципліни яким недостатньо приділяється увага в тренувальному процесі, в результаті чого показники з даних вправ значно знижують рейтинг виступу як команд, так і учасників, відповідно і виконання ними високих розрядів. Розкрита специфіка даних дисциплін та зроблений акцент на основні фактори, які призводять до зниження результатів.

Список використаної літератури:

1. Андрес А.С., Линець М.М. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу: Методичний посібник. – Львів: НВФ «Українські технології», 2006. – 76 с.

2. Андрес А.С. Сучасні проблеми підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу в річному циклі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С.Єрмакова – Х., 2003. – №24. – С.7–13.

3. Андрес А.С. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу: дисертація к.фіз.вих. / А.С. Андрес – Л.:2006. – 303 с.

4. Ролюк О.В. Удосконалення фізичної підготовки військовослужбовців розвідників Збройних Сил України засобами військового пентатлону: дисертація к.фіз.вих. / О.В. Ролюк – Л.:2016. – 210 с.

МЕТОДИКА ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ-ПОЧАТКІВЦІВ З ГРЕКО-РИМСЬКОЇ БОРОТЬБИ

Лежнюк К.Р., Мельник В.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У роботі розглянуто питання технічного арсеналу змагальної діяльності борців, особливості змагальної діяльності борців із різними манерами ведення поєдинків. Показана ефективність авторської методики техніко-тактичної підготовки в групах початкової підготовки з греко-римської боротьби для борців із різними манерами ведення поєдинків на основі спеціальних завдань та ігор-завдань з елементами єдиноборства.*

Постановка проблеми. Загальновідомо, що спорту вищих досягнень не буває без дитячо-юнацького спорту. Тому цей напрям роботи у системі розвитку фізичної культури і спорту перебуває на особливому рахунку в усіх країнах, які хочуть мати високі спортивні показники та здорову націю [7].

Представники греко-римського боротьби демонструють високі спортивні результати на світовій спортивній арені під прапором України [9]. Проте, дані педагогічних спостережень свідчать про крайню вузькість їх технічного арсеналу і слабку тактичну забезпеченість (А.К. Морозів, 1999; А.А. Новіков, 1999; А.А. Новіков, А.И. Колесов, 1972).

За думкою багатьох фахівців [1, 4, 7] останні зміни правил змагань і регламенту проведення поєдинків в більшості негативно вплинули на структуру змагальної діяльності борців і склад техніко-тактичних дій. Методика навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і організація процесу їх підготовки повинні удосконалюватися на основі досліджень змагальної діяльності і спортивної майстерності, за принципом первинності змагань і вторинності тренування [5, 6].

У сучасній боротьбі скоротився час двобою, процес боротьби став проходити швидше і активніше, заохочуються неперервчасті атакуючі дії. Це вимагає від юних борців якнайшвидшого рішення тактико-технічних завдань і

застосування певних атакуючих комбінаційних дій [8]. Також проблеми вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності і пошуку засобів і методів формування ефективного арсеналу змагальних варіативних техніко-тактичних дій юних борців розглянута в сучасних наукових публікаціях недостатньо. Це зумовило вибір теми і необхідність проведення нами окремого дослідження.

Мета дослідження – розробити та експериментально обгрунтувати методику техніко-тактичної підготовки борців греко-римської боротьби в групах початкової підготовки.

Завдання дослідження: 1) визначити сучасні тенденції розвитку греко-римської боротьби на основі аналізу змагальної діяльності провідних спортсменів світу; 2) встановити особливості змагальної діяльності борців із різними манерами ведення поєдинків; 3) розробити методику техніко-тактичної підготовки в групах початкової підготовки з греко-римської боротьби для борців із різними манерами ведення поєдинків на основі спеціальних завдань та ігор-завдань з елементами єдиноборства; 4) оцінити ефективність застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі борців 8-10 років.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, метод експертних оцінок, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічних експеримент, відеозйомка, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Дослідження проходило в два етапи. Перший етап (вересень 2016 року) включав вивчення і узагальнення даних літературних джерел, які пов'язані з темою дослідження. Також вивчались вікові особливості техніко-тактичної підготовленості дітей 8-10 років (всього - 112 осіб), які відвідують групи початкової підготовки 1 та 2 років навчання та навчально-тренувальну 1 року навчання і мають стаж відповідно 1, 2, 3 роки занять греко-римською боротьбою. Вивчались методики проведення навчально-тренувальних занять з дітьми 8-10 років на відділеннях греко-римської боротьби ДЮСШ.

За допомогою анкетування досліджувалось відношення тренерів-викладачів ДЮСШ щодо використання спеціальних завдань та ігор-завдань, спрямованих на покращення техніко-тактичної підготовленості. Респондентами виступили 12 тренерів-викладачів ДЮСШ Вінницької області. В якості об'єктів дослідження виступали Вінницька обласна ДЮСШ «Колос» та ДЮСШ "Вінниця".

На другому етапі (жовтень 2016 року - квітень 2017 року) з метою оцінки ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі при вдосконаленні техніко-тактичної підготовленості борців в групах початкової підготовки був проведений основний педагогічний експеримент, у якому брали участь борці 8-10 років експериментальної (16 осіб) та контрольної (16 осіб) групи початкової підготовки, заняття в яких проходили за однією програмою. В ЕГ визначались кількісні та якісні зміни в показниках, що характеризують фізичну та техніко-тактичну підготовленість під впливом розробленої системи спеціальних завдань та ігор-завдань, що покращують техніку боротьби, які були визначені нами як експериментальний фактор.

В основі методики техніко-тактичної підготовки борців греко-римського стилю були покладене використання спеціалізованих ігор-завдань з елементами єдиноборства для розвитку варіативних рухових навичок. В процесі навчання варіативним техніко-тактичним діям у юних борців було поставлене завдання сформувати навички і уміння ведення поєдинку за допомогою спеціалізованих рухливих ігор (ігор-завдань з елементами єдиноборства): торкання заздалегідь обумовленої частини (точки) тіла партнера; блокуючі захвати (один з партнерів, виконавши певний захват, повинен утримати його, інший – звільнитися від цього захвату); атакуючі захвати (необхідно здійснити один із заздалегідь обумовлених захватів, утримати його або виконати дію); тиснення (виштовхнути за межі певної площі); дебюти (починати поєдинок, знаходячись в різних позах і положеннях); перетягування (у захопленні руками, предметів); випередження і боротьба за вигідне положення (лежачи на спині, на боці, ногами або головою один до одного, стоячи на колінах, за сигналом зайти за спину або покласти на лопатки);

збереження рівноваги (у різних положеннях вивести партнера з рівноваги); відрив суперника від килима в різних захватах.

Ігри з елементами боротьби використовувалися в усіх частинах тренування (підготовчій, основній і завершальній), але їх об'єм і педагогічна спрямованість при цьому були неоднаковими та залежали від манери борців проводити поєдинки. Так тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних борців ігрової манери ведення сутички включали завдання: використовувати уходи з нав'язаного суперником незручного захвату з проведенням атакуючї дії; маневрування для створення нестійкого становища у суперника; вміння не відступати в улюбленому захваті; утримувати переваги за рахунок маневрування, погроз помилкових атак і демонстрації активності; маневрувати шляхом різнобічних пересувань в поєднанні з упорами і помилковими атаками; достроково закінчувати сутичку в зв'язку з явною перевагою по балам або на «туше» та інші.

Тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних борців темпової манери ведення сутички включали: створювати видимість активної боротьби за рахунок переслідування суперника активними діями в зоні «пасивності», повторних атак біля границі робочої площі килима; створювати видимість активної боротьби в зоні «пасивності», відключаючи руки знизу; вдосконалювати навички активно починати сутичку з першої хвилини боротьби; достроково закінчувати сутичку в зв'язку зі зняттям суперника за пасивне ведення боротьби та інші.

Тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних борців силової манери ведення сутички: використовувати зусилля і дії суперника для проведення контрприемов і накривання; проводити тиску в активній «глухий» стійці шляхом в'язки рук, сковування, швунг, ривків, поштовхів; достроково закінчувати сутичку в зв'язку з явною перевагою по балам або на «туше»; використовувати зусилля і рухи суперника на краю робочої площі килима для проведення контратак за килим; проводити прийоми з випередженням суперника; вдосконалювати навички боротьби в щільному захваті в умовах

жорсткого силового тиску із переслідуванням суперника по всій площі килима і інші.

У підготовчій частині іграм було відведено 15–20 % часу для дітей 1-ого року навчання і 10–15 % часу 2-го та 3-го років навчання. Інтервали активного відпочинку між іграми-завданнями використано для виконання спеціальних вправ розминки борця. В основній частині у перший рік навчання спеціалізовані ігри застосовано в об'ємі 15–20 % (18–20 хв.) часу заняття; у другий – 27–32 % (30–35 хв.) часу заняття.

Протягом першого етапу юних борців навчали базовим прийомам греко-римської боротьби і їх варіантам: переведенням і звалюванням збиттям захватом тулуба; кидкам нахилом захватом тулуба; кидкам поворотом «млин»; кидкам підворотом захватом шиї і руки; кидкам обертанням; кидкам прогином захватом тулуба і руки. На другому етапі навчання борців вчили сполучати основну техніко-тактичну дію та її варіанти з іншими прийомами для створення комбінацій. В учбово-тренувальному процесі юних борців особливу увагу приділяли моделюванню техніко-тактичних дій з урахуванням конкретної ситуації поєдинку.

Результати дослідження та їх обговорення. Наукові дослідження в області спортивної боротьби, достатньо повно і систематично піднімають питання аналізу структури змагальної діяльності. Ці дослідження відображають змістовну структуру поєдинку - арсенал техніки спортивної боротьби, процентне співвідношення боротьби стійка - партер, процентне співвідношення прийомів різної бальної вартості і т.п. При аналізі якісної структури змагальної діяльності досліджуються розрахункові характеристики: надійність захисних дій, ефективність техніки, моторна щільність поєдинку, в цілому, і ефективна щільність реалізованих технічних дій, середня бальна вартість кожної хвилини змагальної сутички і середня бальна оцінка змагальної сутички.

Проведений нами аналіз технічного арсеналу змагальної діяльності борців дозволив виділити до 10 основних технічних дій, які найбільш часто використовуються: перевороти накатом, перевороти і кидки зворотним поясом,

контрприйоми в стійці і партері, переведення у партер, кидки підворотом, звалювання збивання, виштовхування за килим.

Встановлено, що для всіх груп борців найбільш виконуваними ТТД в партері є перевороти накатом, а в стійці – переведення в партер. Наші данні повністю узгоджуються із думкою інших дослідників [2, 3] про те, що «ігровики» для досягнення перемоги в основному використовують результативні (3-бальні та 5-бальні) ТТД: кидки підворотом, кидки прогином і звалювання збиванням. «Силовики» і «темповіки» для досягнення перемоги в основному проводять прості (1-бальні та 2-бальні) ТТД: виштовхування за килим, переведення і перевороти накатом. При цьому достроково виграних боїв також найбільше у «ігровиків» - 25 (72%), потім у «силовиків» - 19 (51%) і «темповіків» - 8 (40%).

За даними літературних джерел нами встановленне, що до змін в правилах борці-переможці проводили більше технічних дій в партері - 43 прийому (57%), ніж в стійці - 33 прийомів (43%). А після змін в правилах борці стали проводити більше технічних дій в стійці - 48 прийомів (54%), ніж в партері - 41 прийомів (46%). Це пояснюється тим, що були внесені коректування в правила змагань: судді зорієнтовані на стимуляцію активності борців в стійці.

Важливим показником змагальної діяльності є ефективність і результативність застосовуваної техніки. Отримані дані дали можливість встановити, що показник результативності після змін в правилах став вище, він склав 5 балів на людину, при ефективності 65%; а до змін в правилах результативність склала 4,3 бала на людину, при ефективності 61%.

Аналіз змагальної техніки борців за ваговими групами показав, що після змін в правилах самі результативні атакуючі дії спостерігалися у борців малої вагової групи - 6,6 бала на людину, при ефективності 57%; за тим у важкій ваговій групі результативність склала 4,5 бала на людину, при ефективності 79% і в середній ваговій групі результативність - 4,1 бала на людину, ефективність - 61%. До змін в правилах найвищий показник результативності відзначався у борців важкої вагової групи, він склав 5,8 бали на людину, ефективність - 71%; за тим в середній ваговій групі результативність склала 4 бали на людину, ефективність -

55% і в малій ваговій групі результативність склала 3,1 бал на людину, ефективність - 59%.

Аналіз показників змагальної діяльності борців греко-римського стилю, що характеризує кількісні та якісні параметри їх техніко-тактичної майстерності, дозволив виявити деякі тенденції та закономірності в застосуванні ТТД на сучасному етапі найсильнішими борцями світу.

В більшості випадків на чемпіонатах світу учасники здобували перемогу не завдяки застосуванню складних, видовищних прийомів, що приваблюють боротьбу, а завдяки вмінню вигравати з незначною перевагою у всіх суперників. Вони найбільш пристосувалися до сучасних вимог ведення поєдинку, ведуть активну боротьбу та володіють ефективними атакуючими діями (відповідно до сучасних вимог правил з греко-римської боротьби), надійно їх застосовують і рідко атакують без оцінки.

На попередньому етапі дослідження нами розроблені та апробовані тренувальні завдання для вдосконалення техніко-тактичної майстерності юних борців греко-римського стилю залежно від манери ведення сутички.

Поточні дослідження для оцінювання якості освоєння техніки боротьби в КГ та ЕГ виявили, що приріст величини середнього балу при оцінці якості кидків техніки боротьби спостерігається як у КГ (на 31,9 %), так і в ЕГ (на 74,0 %). Проте в КГ він значно менший і зміни не достовірні ($p > 0,05$). Визначено достовірність відмінностей і в середині самої групи в показниках середніх балів до експерименту та після і достовірну різницю між показниками КГ і ЕГ після експерименту на користь останньої ($p < 0,01$).

Висновки: 1) встановлено, що результативність та ефективність використаної техніки після змін в правилах стала вище. Борці високого класу стали частіше використовувати складні технічні дії в стійці: кидки прогином і кидки підвертанням;

2) була доведена висока ефективність розробленої методики навчання юних борців техніці греко-римської боротьби. Для навчання варіативним техніко-тактичним діям у юних борців необхідно сформувати навички і уміння ведення

поєдинку за допомогою спеціалізованих рухливих ігор-завдань із урахуванням різних манер ведення боротьби. Розроблені практичні рекомендації щодо використання спеціалізованих рухливих ігор для розвитку варіативних рухових навичок у юних борців греко-римського стилю сприяють удосконаленню їх підготовки в умовах динамічного розвитку боротьби. На 43,4% покращилась активність нападі (в КГ - на 13,1%), на 68,3% зросла кількість класифікаційних груп прийомів, які спортсмени застосовували під час поєдинків, в 3 рази покращився також показник ефективної варіативності (в КГ лише з 4,53 до 7,52 групи), до 74,3%. збільшилась кількість прийомів, які борці здатні виконувати в обидві сторони (в КГ - до 35,4%), ефективність техніки нападу покращилась до 65,3% (в КГ до 26,1%), ефективність техніки склала 79,4% (в КГ 33,6%).

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці програм техніко-тактичної підготовки борців на інших етапах багаторічного спортивного тренування.

Список використаної літератури:

1. Бойко В.Ф. Современные подходы к обучению технике двигательных действий в спортивной борьбе / В.Ф. Бойко, В.В. Яременко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету, 2011, № 60.- С. 2 –3.

2. Горанов Б. Взаимосвязь индивидуального стиля соревновательной деятельности и тактики ведения поединков в греко-римской борьбе / Б. Горанов // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 58–60.

3. Латышев С. В. Анализ состава технико-тактических действий борцов, имеющих различный стиль противоборства / С.В. Латышев // Вісник Чернігівського національного університету ім. Т.Г. Шевченка. – 2011. – Вип. 91. – С. 188–193.

4. Масенко Л. В. Підвищення рівня початкової техніко-тактичної підготовки на початковому етапі завдяки використанню спеціальних рухливих ігор / Л. В. Масенко // Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми (фізична культура і

спорт) : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2010. – Вип. 6. – С.172–176.

5. Мельник В. В. Модель змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації / В.В. Мельник // Материалы конференции: Збірник наукових праць: Фізична культура, спорт та здоров'я нації.- Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013.- Випуск 16.- С. 139-147.

6. Мельник В. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації «дзюдо»: Методичні рекомендації / В.В. Мельник.- Вінниця, ВДПУ, 2016. – 36 с.

7. Радченко Ю. А. Структура змагальної діяльності висококваліфікованих борців греко римського стилю / Ю.А. Радченко //Молода спортивна наука України, Збірник наукових праць в галузі фізичної культури. 2008. том1, №12, С.280-284.

8. Ручка Є. В. Вдосконалення методики навчання юних борців техніці боротьби з урахуванням сучасних вимог змагальної діяльності / Є. В. Ручка // Сучасні технології в галузі фізичного виховання та спорту : зб. наук. праць IX Міжн. наук.-метод. конф., 27.11.2015 р., м. Харків. – Харків : НАНГУ, 2015. – Вип. 9. – С. 223–228.

9. Тропин Ю. Н. Анализ технико-тактической подготовленности высококвалифицированных борцов греко-римского стиля / Ю.Н. Тропин // Физическое воспитание студентов, 2013. – № 2. – С. 59–63.

ВИКОРИСТАННЯ ВПРАВ З ФІТБОЛАМИ У СПОРТИВНОМУ ТРЕНУВАННІ ДЗЮДОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Нечипорук Б.В., Мельник В.В., Сидоренко Л.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті викладений аналіз змісту рухових завдань із фітболами, їх вплив та методика застосування в масовій практиці фізичного виховання, визначений зміст вправ із фітболами в спортивній підготовці дзюдоїстів-початківців.*

Актуальність. Розвиток дітей і поліпшення їхнього здоров'я в групах початкової підготовки — одна з актуальних задач сучасної споривної педагогіки. Для юних спортсменів часто виявляються нездійсненними вимоги, які передбачені навчальною програмою з виду спорту [4].

Використання вправ з фітболами на практичних заняттях можна вважати як одного з видів фітнес-гімнастики. До цього часу в практиці спорту, педагогіки, фізичної реабілітації застосовують м'ячі різної пружності, розмірів, ваги [1]. Вправи з фітболами комплексно впливають на організм людини за рахунок багатьох факторів: властивості фітбола (розмір, форма, колір, пружність), багатофункціональність використання (предмет, тренажер, орієнтир, опора); цілеспрямованість відібраних засобів музичного супроводу.

Накопичений великий досвід використання фітболів. Лікарі Сюзан Кляйн Фогельбах та Джоан Познер Мауер використовували м'яч для лікування хворих після травм опорно-рухового апарату та хворих на церебральний параліч. А у працях М. Корхина, К. Рабіновича, І. Пенькової розглядаються аспекти проблеми формування правильної постави та виправлення дефектів опорно-рухового апарату. Доведене, що використовуючи фітболи різного кольору є можливість впливати на емоційний стан дітей. Фітболи рекомендовані для використання у казкотерапевтичному процесі [5].

Постановка проблеми. При значному числі досліджень і методичних робіт з використання фітболів в практиці спорту необхідно відзначити, що ще не знайшли достатнього наукового обгрунтування їх використання в підготовці борців-дзюдоїстів.

Ці питання набувають ще більшого значення у зв'язку із зменьшенням віку у якому дозволено починати заняття дзюдо до 6 років.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. При багатоманітних підходах до використання фітболів у роботі із дітьми дошкільного і молодшого шкільного віку заслуговують уваги роботи у яких фітбол-гімнастики поєднується із казкотерапією (Баєр О.М., Крутий К.Л., 2008) та іншими засобами впливу на дитину (Яворська, Т.Є., 2011).

Кочетова Ю.В. дослідила ефективність методики комплексного використання фітболів у розвитку ритмопластики дітей, які відвідували дошкільний навчальний заклад [1]. Т.В. Хитрова [5] працює тренером з дзюдо в м. Лабитнангі (ЯНАО) та запропонувала використовувати фітболи в роботі із юними дзюдоїстами. Автор використовує фітболи при вивченні спеціальних і акробатичних вправ.

Мета роботи - оцінити зміст рухових завдань із фітболами та розробити методику їх застосування в спортивній підготовці дзюдоїстів-початківців.

Завдання дослідження: 1) провести аналіз змісту рухових завдань із фітболами, їх впливу та методик застосування в масовій практиці фізичного виховання; 2) визначити зміст вправ із фітболами в спортивній підготовці дзюдоїстів-початківців.

Методи дослідження: аналіз літературних джерел і узагальнення передового практичного досвіду провідних тренерів; педагогічне спостереження; анкетування і інтерв'ювання провідних тренерів і фахівців; аналіз відеоматеріалів [2, 3].

Результати дослідження та їх обговорення. В ході дослідження була створена мотиваційна основа до використання фітболів дзюдоїстів-початківців та тренерів-викладачів, які брали участь у педагогічному експерименті.

Наголошено, що вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом: за рахунок механічної вібрації та амортизаційної функції м'ячів при виконанні вправ покращується обмін речовин, кровообіг і мікродинаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах; ці вправи впливають на хребет, суглоби і навколишні тканини, що сприяє профілактиці і корекції постави.

Вправи із фітболами сприяють підвищенню фізичних якостей: покращують функцію вестибулярного апарату, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, сприяють розвитку рухових здібностей і підвищують емоційний фон занять, викликаючи позитивний настрій. Під час виконання фізичних вправ одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і

тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять.

Вправи із фітболами доступні і спортсменам інших вікових груп, а також особам, які мають надмірну вагою.

Фітбол створює хорошу амортизацію, і тому, під час динамічних вправ на ньому осьове навантаження на хребет менш інтенсивне, ніж при ходьбі. Особи, які займаються вправами на фітболах менше хворіють, у них поліпшуються постава, увага, настрій, з'являється відчуття радості, задоволення. На позитивному емоційному фоні швидше і ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам [5].

Важливо також усвідомлювати, що особливе значення має ідея занять на м'ячах з формування правильного дихання у спортсменів-початківців, так як м'яч має певні властивості, які використовуються з оздоровчою, корекційною і дидактичною метою. Це і розмір, і колір, і запах, і його особлива пружність. М'яч має форму кулі, при дотику долонею до його поверхні з' являється повнота відчуття форми. Куля посилає оптимальну інформацію всім аналізаторам. Спільна робота рухового, вестибулярного, зорового і тактильного аналізаторів, які включаються при виконанні вправ на м'ячі, підсилює ефект занять.

Нами було визначено склад і послідовність навчання вправам із страхуванням при падіннях, що складають основу рухових дій борців-початківців та передують засвоєнню базових прийомів дзюдо в стійці і в партері.

На першому етапі занять із фітболами ставились такі завдання: ознайомити борців з різними видами фітболів; навчити правильно сидіти на фітболах; навчити хитатисьі стрибати на фітболах; навчити виконувати вправи в різних вихідних положеннях (сидіти на фітболі; лежати на фітболі на спині, на грудях; лежачи на спині на килимі, ноги на фітболі і інш.); зміцнювати м'язи, що формують і підтримують правильну поставу; формувати і закріплювати навички правильної постави; розвивати рівновагу та пропріоцептивну чутливість.

На другому етапі ставились такі завдання: навчити виконувати вправи в парах; підтримувати інтерес до вправ і ігор з фітболами; оцінювати свої власні

рухи і рухи інших борців; спонукати юних спортсменів до прояву самостійності, творчості, ініціативи, активності.

На третьому етапі дітей навчали прийомам самострахування із використанням фітболів на місці та у русі.

Серед методичних рекомендацій важливими є: підбирати фітбол так, щоб забезпечити при посадці між тулубом і стегном, стегном і гомілкою, гомілкою і стопою необхідний кут у 90 градусів; не допускати на килимі знаходження будь-яких гострих предметів, які можуть пошкодити м'ячі; переходити від завоєння простих вправ до більш складних; уникати швидких і різких рухів, скручування в шийному і поперекових відділах хребта, інтенсивної напруги м'язів шиї і спини; не допускається закидання голови вперед-назад, що пов'язано з посиленням шийного лордозу і появою симптомів нестабільності шийного відділу хребта; стежити за технікою виконання вправ.

Вправи використовували у підготовчій частині заняття. В цілому, час використання фітболів не перевищував 40-50% загальної тривалості розминки.

На кожному занятті був створений позитивний емоційний фон, бадьорий радісний настрій. Також зверталась увага на осанку при виконанні вправ із м'ячами.

Вправи із фітболами дозволили розвивати також і комунікативні уміння у юних спортсменів при виконанні вправ у парах та малих групах.

Висновки: 1) в основу розробленої методики використання фітболів на заняттях дзюдоїстів-початківців було покладене: мотиваційна основа до використання фітболів; відібрані вправи та розроблені педагогічні умови їх застосування; 2) визначений зміст етапів використання фітболів в спортивній підготовці дзюдоїстів-початківців.

Перспективи подальших досліджень. Подальшого поглибленого вивчення потребує розробка вправ із фітболами для спрямованого розвитку фізичних здібностей юних дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Кочетова Ю.В. Развитие ритмопластики с использованием фитболов в детском саду / Ю.В. Кочетова.- Режим доступу: https://www.adou.ru/categories/2/articles/520.

2. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2011.- 24 с.

3. Мельник В.В. Методичні рекомендації із фізичної підготовки студентів групи ПСМ з боротьби дзюдо / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2009.- 36 с.

4. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки / Г.С.Туманян.- Учебное пособие. В 4-х кн. Кн.IV. Планирование и контроль. – М.: Советский спорт, 2000. – 384 с.

5. Хитрова Т.В. Использование фитболов в занятиях дзюдо / Т.В. Хитрова.- Режим доступу: https://nsportal.ru/shkola/dopolnitelnoe-obrazovanie/library/ 2013/05/05/ispolzovanie-fitbolov-v-zanyatiyakh-dzyudo.

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДЗЮДОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Пилявець Б.Б., Мельник В.В., Сидоренко Л.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *Встановлено, що в теорії і практиці спортивного тренування дзюдоїстів залишаються невирішеними такі питання: достатньо одноманітні засоби та методи фізичної та техніко-тактичної підготовок дзюдоїстів, перелік яких залишається протягом останніх років практично без змін; невідповідність між низьким рівнем окремих показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів та вимогами змагальної діяльності.*

Актуальність. Досвід розвитку дитячо-юнацького спорту переконливо свідчить про високий рівень стабільності відношення дітей і підлітків до систематичних занять фізичними вправами [3]. Як відмічають деякі автори [2, 4] здібності спортсмена є передумовою подальшого росту спортивних результатів.

Комплекс індивідуальних особливостей спортсмена повинен вивчатись і використовуватись в спортивній діяльності. Це є важливим завданням спеціалістів в галузі спорту.

Постановка проблеми. Змагальна діяльність висуває певні вимоги до рівня різних сторін підготовленості спортсменів [4]. Одним із основних принципів спортивного тренування є єдність і взаємозв'язок структури змагальної діяльності і структури підготовленості спортсмена [3]. Тому не випадково представляє науковий інтерес вивчення характеристик різних сторін підготовленості юних спортсменів-дзюдоїстів, та зміст фізичної підготовки, як обраного предмету дослідження.

Мета дослідження – підвищення рівня фізичної підготовленості дзюдоїстів віком 8-9 років в групах початкової підготовки.

Завдання дослідження: 1) оцінити рівень різних сторін підготовленості дітей 8-9 років, які мають різний стаж занять дзюдо; 2) розробити методику фізичної підготовки для груп початкової підготовки з дзюдо; 3) оцінити ефективність застосування авторської методики в навчально-тренувальному процесі дзюдоїстів на етапі початкової підготовки.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань були використані такі **методи дослідження**: вивчення, аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури, метод експертних оцінок, педагогічні спостереження, тестування фізичної підготовленості, педагогічних експеримент, відеозйомка, методи математичної статистики.

На другому етапі (вересень 2016 року - червень 2016 року) з метою оцінки ефективності застосування розробленої методики в навчально-тренувальному процесі при вдосконаленні фізичної та техніко-тактичної підготовленості дзюдоїстів в групах початкової підготовки був проведений основний педагогічний експеримент, у якому брали участь дзюдоїсти 9 років експериментальної (16 осіб) та контрольної (16 осіб) групи початкової підготовки 2 року навчання, заняття в яких проходили за однією програмою.

Результати дослідження та їх обговорення. Дані дослідження (табл. 1-2) показали, що юні спортсмени експериментальної та контрольної груп не мають статистично вірогідної різниці за всіма показниками (P >0,1), крім ваги тіла (P < 0,5).

Таблиця 1

Темпи приросту основних показників фізичного розвитку та окремих функціональних систем дзюдоїстів 9 років в ході педагогічного експерименту

№ п/п	Показники	Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Довжина тіла, см	6,7	4,8	4,7	3,4
2	Маса тіла, кг	2,7	7,5	3,1	9,4
3	ОГК пауза, см	2,5	3,7	1,2	1,7
4	ОГК розмах, см	0,6	10,5	0,5	9,2
5	ЧСС, уд. за хв.	2,1	2,2	2,2	2,4
8	ЖЄЛ, л	147,0	7,5	74,0	3,9

Таблиця 2

Зміни в показниках фізичного розвитку та функціонального стану дзюдоїстів 9 років в ході педагогічного експерименту

Тест	Група	На початку експерименту				В кінці експерименту			
		n	X	±m	Вірогідність розрізнень	n	X	±m	Вірогідність розрізнень
Довжина тіла, см	ЕГ	16	137,8	1,08	P > 0,1	16	144,5	1,06	P < 0,1
	КГ	16	138,1	1,70		16	142,8	1,84	
Маса тіла, кг	ЕГ	16	35,6	0,85	P < 0,5	16	38,3	0,93	P < 0,1
	КГ	16	32,7	1,25		16	35,8	1,44	
ОГК пауза, см	ЕГ	16	67,1	0,53	P > 0,1	16	69,6	0,53	P > 0,1
	КГ	16	66,7	0,62		16	67,9	0,71	
ОГК розмах, см	ЕГ	16	5,7	0,16	P > 0,1	16	6,3	0,17	P > 0,1
	КГ	16	5,4	0,24		16	5,9	0,26	
ЧСС, уд. за хв.	ЕГ	16	92,2	1,32	P > 0,1	16	94,3	1,22	P > 0,1
	КГ	16	90,5	1,48		16	92,7	1,37	
ЖЄЛ, л	ЕГ	16	1940	29,5	P > 0,1	16	2087	34,8	P < 0,05
	КГ	16	1890	25,3		16	1964	29,1	

Аналіз результатів, що характеризують фізичну підготовленість дзюдоїстів 9 років на початку педагогічного експерименту (табл. 3.) свідчить про ідентичність експериментальної та контрольної груп. По всіх показниках не виявлено статистично вірогідної різниці (P>0,1).

Темпи приросту показників фізичної підготовленості дзюдоїстів 9 років в ході педагогічного експерименту не однакові (табл. 4).

Найбільш високі (69,8%) вони відмічаються в ЕГ в тесті нахил вперед з положення сидячи, в КГ в цьому тесті зрушення теж більші серед інших результатів (28,8%). Великі зрушення відбулися у дітей ЕГ в тесті піднімання тулуба за 30 с. (32,6%), в КГ - (19,7%). Результати в динамометрії правої кисті в ЕГ покращились на 13,3% в КГ - на 9 %, лівої кисті - на 16,4% та 9,6% відповідно.

Таблиця 3

Зміни в показниках фізичної підготовленості у дзюдоїстів 9 років в ході педагогічного експерименту

Тест	Група	На початку експерименту				В кінці експерименту			
		n	X	±m	Вірогідність різниці	n	X	±m	Вірогідність різниці
Біг 30 м,с	ЕГ	16	5,9	0.08	P>0,1	39	5,5	0,07	P<0,01
	КГ	16	6,2	0,07		18	6,1	0,06	
Біг за 12 хв, м	ЕГ	16	2127,5	46,72	P>0,1	39	2443,7	54,57	P<0,01
	КГ	16	2211,7	77,25		18	2360,0	77,28	
Стрибок в довжину з місця, см	ЕГ	16	162,0	1,47	P>0,1	39	173,0	1,58	P<0,01
	КГ	16	159,0	1,50		18	165,0	1,66	
Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	ЕГ	16	19,3	0,62	P>0,1	39	25,6	0,81	P<0,05
	КГ	16	18,2	0.42		18	21,8	0,39	
Динамометрія правої кисті, кг	ЕГ	16	19,5	0,57	P>0,1	39	22,1	0,60	P<0,01
	КГ	16	18,7	0,42		18	20,4	0,41	
Динамометрія лівої кисті, кг	ЕГ	16	18,8	0,53	P>0,1	39	21,9	0,57	P<0,001
	КГ	16	17,6	0,49		18	19,3	0,53	
Нахил вперед з положення сидячи, см	ЕГ	16	7,3	0,79	P>0,01	39	12,4	0,65	P<0,01
	КГ	16	5,9	0,33		18	7,6	0,41	

Таблиця 4

Темпи приросту основних показників фізичної підготовленості юних спортсменів в ході основного педагогічного експерименту

№ п/п	Тести	Експериментальна група		Контрольна група	
		Абсолютне значення	Приріст у %	Абсолютне значення	Приріст у %
1	Біг 30 м,с	0,4	6,8	0,1	1,6
2	Біг за 12 хв, м	316,2	14,9	148,3	6,7
3	Стрибок в довжину з місця, см	11	6,8	6	3,8
4	Піднімання тулуба за 30 с, кількість разів	6,3	32,6	3,6	19,8
5	Динамометрія правої кисті, кг	2,6	13,3	1,7	9,1
6	Динамометрія лівої кисті, кг	3,1	16,5	1,7	9,6
7	Нахил вперед з положення сидячи, см	5,1	69,9	1,7	28,8

Значні зрушення в результатах ЕГ відбулися з бігу за 12 хв. (14,2%), в той час як в КГ результати покращились лише на 3,7%. З бігу на дистанції 30 м. в ЕГ результати покращились на 6,8%, в контрольній на 1,7%. В тесті стрибок в довжину з місця у дітей ЕГ в кінці педагогічного експерименті були кращі на 6,7% у порівнянні з вихідними даними, в той час як у контрольній приріст склав лише 3,7%.

Висновки: 1) аналіз данних літератури дозволив встановити, що в теорії і практиці спортивного тренування дзюдоїстів залишаються невирішеними такі питання: достатньо одноманітні засоби та методи фізичної та техніко-тактичної підготовок дзюдоїстів, перелік яких залишається протягом останніх років практично без змін; невідповідність між низьким рівнем окремих показників техніко-тактичної підготовленості спортсменів-дзюдоїстів та вимогами змагальної діяльності; 2) для використання в процесі фізичної підготовки були розроблені завдання, що сприяли значному покращенню основних фізичних якостей дзюдоїстів.

Перспективи подальших розробок вбачаємо у розробці програм техніко-тактичної підготовки дзюдоїстів-початківців.

Список використаної літератури:

1. Мельник В. В. Модель змагальної діяльності дзюдоїстів різного рівня спортивної кваліфікації / В.В. Мельник // Материалы конференции: Збірник наукових праць: Фізична культура, спорт та здоров'я нації.- Вінниця, ТОВ «Ландо ЛТД», 2013.- Випуск 16.- С. 139-147.

2. Мельник В. В. Спортивно-педагогічне вдосконалення» для студентів спеціалізації «дзюдо»: Методичні рекомендації / В.В. Мельник.- Вінниця, ВДПУ, 2016. – 36 с.

3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов.- Киев, Олимпийская литература, 1997. – 583 с.

4. Сидоренко Л.В. Техніко-тактична підготовленість юних дзюдоїстів та засоби її підвищення / Л.В. Сидоренко // Матеріали наукової конф. викладачів і студентів з проблем фізичного виховання, присвячені 90-річчю з дня заснування з Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського. – Вінниця, 2002. – С. 63-65.

АНАЛІЗ ЗМАГАЛЬНОЇ ТЕХНІКИ СУМОЇСТІВ ГРУП ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ 1 ТА 2 РОКІВ НАВЧАННЯ

Романовський А.О., Шляндіна Є.А., Мельник В.В.
Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті викладені питання змісту та обсягу змагальної техніки, яку демонструють кваліфіковані бійці із змішаних єдиноборств, визначена структура змагального поєдинку кваліфікованих спортсменів-єдиноборців.*

Актуальність. Боротьба сумо - один з найдавніших видів спорту, що динамічно розвивається в наші дні. Характерна особливість змагальних поєдинків

в сумо - швидкоплинність сутички (зазвичай вона триває 5-15 секунд), вирішальними є перші секунди сутички; обмеженість майданчики, заступи за межі якої призводять до поразки; жорсткий контакт головою і тулубом при зіткненні двох атлетів [2, 4]. Специфічною особливістю боротьби сумо є відсутність можливості відігратися, так як будь-який оцінене дію означає перемогу або поразку [2].

Велику роль у формуванні техніки та тактики сумо відіграють традиційні спеціальні вправи, які були сформовані в результаті багатовікової практики підготовки сумоїстів [3].

Науково-методичне забезпечення уроків фізичної культури при вивченні навчального модуля «Сумо» вимагає, насамперед, вибору найбільш ефективних техніко-тактичних дій для початкового вивчення та подальшого удосконалення. Це зумовлено тим, що склад і структура результативних техніко-тактичних дій швидко змінюється у спортивній практиці [7]. Тому важливо своєчасно здійснювати пошук перспективних напрямків розвитку боротьби та методик початкового навчання, в тому числі і в умовах вивчення варіативного модуля «Сумо» для учнів загальноосвітніх навчальних закладів.

Матеріали аналізу останніх досліджень і публікацій свідчать про те, що вивченням питань пов'язаних зі специфічними ознаками сумо, як виду спорту носить фрагментарний характер. У більшості публікацій розкриті питання історії японської боротьби сумо [2, 4], класифікації техніки і тактики [1], питання організації навчально-тренувального процесу [3].

Мета дослідження – оцінити структуру моделі змагальної діяльності сумоїстів-початківців 1 та 2 років навчання у ДЮСШ.

Завдання дослідження: 1) вивчити проблематику дослідження, відображену в наукових публікаціях з питань спортивної підготовки сумоїстів-початківців; 2) дослідити структуру змагальної діяльності сумоїстів груп початкової підготовки 1 та 2 років навчання у ДЮСШ.

Рішення поставлених завдань здійснювалося за допомогою таких **методів дослідження:** аналіз літературних джерел; узагальнення досвіду роботи вчителів

фізичної культури та тренерів-викладачів з сумо; педагогічне спостереження; анкетування; аналіз відеоматеріалів [5, 6]; методи математичної статистики.

Був проведений аналіз науково-методичної літератури, нормативних документів і узагальнений досвід роботи вчителів фізичної культури та тренерів-викладачів з сумо. 9 лютого 2017 р. для вчителів міста на базі Вінницької ЗОШ 1-3 ступенів №36 Вінницької міської ради відбувся майстер-клас "Авторський варіативний модуль «Сумо», техніко-тактична підготовка на уроках фізичної культури" представлений Смагою Наталією Василівною, автором Навчальної програми з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Сумо» (5-9 класи). Лист МОН від 24.06.2015 № 1/11-8832 [7].

Педагогічне спостереження проводились в ході уроків фізичної культури, навчально-тренувальних занять та змагань з сумо борців груп початкової підготовки 1 та 2 років навчання у ДЮСШ. Це дозволило зібрати первинну інформацію, уточнити особливості засвоєння техніки та тактики сумо при вивченні варіативного модуля «Сумо» в учнями середньої загальноосвітньої школи.

Анкетування дозволило виявити думки вчителів фізичної культури, тренерів-викладачів ДЮСШ щодо спортивної підготовки сумоїстів-початківців та особливості сучасного поєдинку з сумо. При складанні анкети був використаний метод експертних оцінок із визначенням коефіцієнту конкордації (узгодженості). Всього респондентами виступили 7 тренерів-викладачів Вінницької МДЮСШ №5, Вінницької МДЮСШ «Спартак», Вінницької ОДЮСШ «Спартак», Жмеринської РДЮСШ, 3 вчителів Вінницької ЗОШ 1-3 ступенів №36 Вінницької міської ради.

Педагогічне дослідження проводилось в два етапи протягом 2016-2017 та у 1-ому півріччі 2017-2018 навчального року на базі Вінницької ЗОШ 1-3 ступенів № 36 Вінницької міської ради та відділення «сумо» Вінницької МДЮСШ № 5.

Результати дослідження та їх обговорення. У нашому дослідженні вивчався тільки змагальний об'єм технічних дій і їх склад. Це завдання

вирішувалось з метою вибору найбільш актуальних для сучасного етапу розвитку цього виду спорту зразків техніки, які були покладені в основу авторської методики при вивченні варіативного модуля «Сумо».

Для визначення тих прийомів, які найбільш ефективні і які часто застосовують спортсмени, нами проведений аналіз змагальної діяльності спортсменів-початківців 1 та 2 років навчання, учасників чемпіонату області з сумо серед хлопців та дівчат. Ми виходили з того, що прийоми, які приводили борці до перемоги в поєдинку оцінювалися як чиста перемога і вважалися ефективними.

В результаті проведених досліджень змагальної діяльності сумоїстів-початківців різних років навчання ми визначили змагальні технічні дії, які найчастіше ними виконувались та визначили відсоток їх застосування за кількістю ефективних разом із спробами .

Сумоїсти-початківці 1 року навчання найчастіше застосовують: ЦУКІДАСІ - виштовхування за коло руками - 5,29%; ОСІДАСІ - виштовхування за коло упором руками знизу під плечі і головою в груди - 9,34%; УВАТЄДАСІНАГЄ - виведення з рівноваги вперед-вниз захватом маваси ззаду-зверху руки (захватом - уватемавасі) - 4,67%; НІТЕНАГЄ - кидок вперед підхватом під однойменну ногу при обоюдному захваті мавасі (з положення уоцумі) - 5,29%; УТІГАКЄ - зачіп гомілкою різнойменної ноги зсередини при обоюдному захваті мавасі (з положення уоцумі) - 7,47%; МАКІОТОСІ - виведення з рівноваги скручуванням з захватом різнойменної руки і тулуба (скручування виконується в сторону захоплення тулуба) - 7,78%; ХІКІОТОСІ - виведення з рівноваги різким ривком на себе-вниз із захватом плеча (руки) зовні або передньої частини мавасі, відступаючи назад - 5,6%; ОКУРІЦУРІДАСІ - винос за коло підйомом на груди з захватом мавасі або тулуба зі спини - 7,47%; ОКУРІДАСІ - виштовхування за коло упором руками в спину (без втрати противником рівноваги) - 4,67%; ОКУРІТАОСІ - виведення з рівноваги поштовхом руками в спину - 5,91%; ЕРІКІРІ - витіснення за коло при обоюдному захваті (з положення ецумі). - 9,03%.

Найефективнійші з них: ЦУКІТАОСІ - кидок на спину поштовхами руками в тулуб - 10,85%; УВАТЄНАГЄ - збивання або кидок вперед-вниз захватом маваси зверху руки (захватом - уватемавасі) - 8,32%; КОМАТАСУКУІ - кидок або звалювання захватом зсередини однойменного стегна ноги, що стоїть попереду - 10,4%; ОСАКАТЄ - кидок захватом мавасі зверху плеча (захватом уватемавасі) і тулуба з-під руки - 7,35%.

В залежності від кількості отриманих перемог, ми визначили ефективність кожної технічної дії.

В результаті проведених досліджень змагальної діяльності сумоїстів-початківців 2 року навчання ми визначили 55 змагальних технічних дій, які найчастіше ними виконувались та визначили відсоток їх ефективного застосування: ЦУКІТАОСІ - кількість застосування - 8,88%, ефективність застосування – 9,58%; ВАТАСІКОМІ кількість застосування - 7,93%, ефективність застосування - 9,35%; ЦУКІДАСІ -кількісь застосування - 4,44%, ефективність застосування - 9,53%.

Аналіз змагальних технічних дій показав, що арсенал змагальних технічних дій сумоїстів 2 року навчання дещо відрізняється. Вони найчастіше використовуют прийоми, для виконання яких необхідний значний рівень техніко-тактичної і спеціальної фізичної підготовленості. Ці технічні дії використовуються рідше спортсменами-початківцями 1 року навчання, що можна пояснити ще недостатнім рівнем їх техніко-тактичної і спеціальної фізичної підготовленості.

Переможці фінальних зустрічей значно перевершили своїх суперників за показниками ефективності атак - у переможців в середньому цей показник складав 38,7%, у переможених - 26,1%.

Для проведення аналізу часу поєдинків, вони були розділені на періоди, тривалістю по 10 с. кожний. У більшості випадків фінальні поєдинки завершилися у другому та третьому періодах суточок. Переможці фінальних поєдинків постійно нарощували щільність атакуючих дій. В перші 10 с. поєдинку

вона склала в середньому – 1,6 спроб, у другій 10-секундний період - 2,8 і у третій 10-секундний період поєдинку – 2,9 спроби.

Сумоїсти 2 року навчання мають відносно більші показники кількості спроб проведення техніко-тактичних дій, ефективності виконання техніко-тактичних дій, і менші - величини вимірів інтервалу успішної атаки і середнього часу поєдинку ніж сумоїсти-початківці 1 року навчання.

Висновки: 1) встановлено, що у змагальних поєдинках сумоїстів переможці володіють різноманітною і більш удосконаленою індивідуальною технікою. Ця різниця зростає із підвищенням їх рівня майстерності. Такі борці володіють декількома варіантами виконання того ж самого прийому в залежності від захвату, положення, особливостей суперника, рівня функціональної готовності до змагань. Переможці фінальних сутичок здатні постійно нарощувати щільність атакуючих дій - в перші 10 с. поєдинку вона склала в середньому – 1,6 спроби, у другій 10-секундний період - 2,8, і у третій 10-секундний період поєдинку – 2,9 спроби. Відзначено, що в перші 5-10 с. поєдинку доцільно відразу ж проводити активні дії, замість традиційних дій розвідувального характеру.

2. Найбільш ефективними прийомами, які використовуються сумоїстами-початківцями 1 року навчання є: ЦУКІТАОСІ - кидок на спину поштовхами руками в тулуб - 10,85%; УВАТЄНАГЄ - збивання або кидок вперед-вниз захватом маваси зверху руки (захватом - уватемавасі) - 8,32%; КОМАТАСУКУІ - кидок або звалювання захватом зсередини однойменного стегна ноги, що стоїть попереду - 10,4%; ОСАКАТЄ - кидок захватом мавасі зверху плеча (захватом уватемавасі) і тулуба з-під руки - 7,35%. У сумоїстів 2 року навчання: ЕРІКІРІ - 9,84%; ЦУРІОТОСІ - 9,52%; O-uchi-gari (зачеп з середини) - 9,58%; ЦУКІТАОСІ - 8,88%. В складі змагальних технічних дій більш кваліфікованих борців, які найчастіше використовуються, є прийоми, для виконання яких необхідний значний рівень техніко-тактичної і спеціальної фізичної підготовки.

Перспективи досліджень. Подальші дослідження можуть бути спрямовані на підвищення рівня фізичної підготовленості учнів, які займаються за

авторською методикою вивчення варіативного модуля «Сумо» у 5-9 класах загальноосвітньої школи.

Список використаної літератури:

1. Ананченко К.В. Совершенствование технико-тактической подготовки сумотори на основе анализа модельных характеристик / К.В.Ананченко // Физическая культура и спорт в системе образования: Сборник статей научно-практической конференции /Красноярский государственный ун-т. Красноярск: КГУ. - 2003. - С. 175-176.

2. Арзютов Г.Н. Сумо: История. Теория. Практика.: [монография] / Г.Н. Арзютов, В.Н. Даиаури, В.Ш. Даиаури, М.Б. Гуска, А.А. Жила, Л.Ф. Андронова, В.В. Буравцов, О.П. Шишкин. – Луганск : Элтон-2, 2008. – 165 с.

3. Еганов А.В. Управление тренировочным процессом повышения спортивного мастерства сумотори: автореф. дис. на соиск. учен. степ. д-ра пед. наук : 13.00.04 / Каф. борьбы Урал. гос. акад. физ. культуры. - Челябинск, 1999. - 41 с.

4. Ложечка М. В. Історичні аспекти становлення та розвитку сумо в сучасній Україні / М. В. Ложечка // Економічний універсам: метафізика пізнання. Частина 2. Матеріали Регіональної науково-практичної конференції. 21-22.05. 2013 р. Наукове видання / За ідеєю д.е.н. проф. Саєнка Г. В., БДПУ. – Луганськ, СПД Резніков В. С. 2013. – С. 71-73.

5. Мельник В.В. Методичні рекомендації з курсу підвищення спортивної майстерності борців-дзюдоїстів / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2011.- 24 с.

6. Мельник В.В. Методичні рекомендації із фізичної підготовки студентів групи ПСМ з боротьби дзюдо / В.В. Мельник .- Вінниця: ВДПУ, 2009.- 36 с.

7. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. Варіативний модуль «Сумо» (5-9 класи) / Н.В. Смага.- Лист МОН від 24.06.2015 № 1/11-8832.

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ІГРОВОГО МЕТОДУ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ДЗЮДОЇСТІВ 9-10 РОКІВ

Сабардак В.А., Дяченко А.А.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *В статті проведено огляд та аналіз літературних джерел щодо питання систематизації ігрових вправ у дзюдо. Визначено, що використання ігор з елементами єдиноборства на початкових етапах навчання дозволяє найбільш доступно і послідовно будувати даний процес.*

Вступ. Вивчення ігрового методу та впливу ігрових засобів на розвиток фізичних якостей і формування рухових навичок в деяких видах спорту, проведені рядом авторів [2, 7, 8], свідчать, що здобуті під час гри навички, особливо стійкі і довготривалі. Автори відмічають, що під впливом гри вільно і природньо мобілізуються скриті фізичні і інтелектуальні ресурси дитини, під час гри відбувається багаторазове повторення учбового матеріалу в різних його сполученнях.

Дослідження В.М. Платонова, М.І. Булатової свідчать про те, що у звичайних умовах тренування коливання сили при повторних вимірюваннях, як правило, не перевищують 3-4%. Якщо ж повторні вимірювання виконуються в умовах змагань, або при відповідній мотивації, то приріст сили може становити 10-15%, ав окремих випадках – 20% і більше. При цьому особливо варто підкреслити, що фізичні якості знаходяться в прямій відповідності з вольовими, що виявляються в здатності спортсмена як розвивати ці якості, так і реалізувати їх, мобілізуючи власні сили й енергію на досягнення чітко поставленої мети [10]. Використання ігрового матеріалу значно підвищує рухову активність, позитивно впливає на стан здоров'я, працездатність, фізичну підготовленість.

Аналіз науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що багато спеціалістів зі спортивної боротьби надають важливе значення рухливим іграм і ігровому методу занять в системі спортивної підготовки борців.

Мета роботи – на основі аналізу літератури визначити класифікацію ігор, що застосовуються у боротьбі дзюдо.

Результати дослідження. Аналіз наукової літератури свідчить про те, що існують різні класифікації загальних та спеціальних ігор в єдиноборствах, але вони не враховують усі складові фізичної підготовленості учнів, що займаються дзюдо.

Зокрема, особливе значення надається спеціальним ігровим засобам у формуванні умінь і навичок єдиноборства. Автори [4, 5] підкреслюють, що використання в заняттях спортивною боротьбою ігор з елементами єдиноборства дозволяє найбільш доступно і послідовно будувати процес «освоєння школи боротьби», починаючи з елементів і закінчуючи змагальним поєдинком .

Аналіз літератури свідчить, що саме іграми з елементами єдиноборства можливо змоделювати характерну для спортивної боротьби динаміку рухової діяльності на фоні ситуацій, що постійно змінюються, технічних дій партнера і психічного стану спортсменів на килимі [2, 4-6].

Л.В. Масєнко (2016) уперше розроблена та обґрунтована методика формування рухових умінь учнів 6–10 років, побудована на поєднанні впливу ігор з елементами єдиноборств, ігор різної спрямованості та ігор, розроблених особисто автором; виявлено й обґрунтовано взаємозв'язок показників фізичної підготовленості та рухових умінь, особливостей фізіологічного розвитку та специфічних навичок дзюдо учнів початкової школи в процесі занять дзюдо; отримані нові дані про оптимальний розподіл ігор різної спрямованості в навчально-тренувальному процесі позаурочних занять єдиноборствами [9, 11].

Таким чином, ігри у дитячому віці - найкраща форма подачі навчального матеріалу, який містить тактичні елементи поєдинку і будується на базі певного комплексу технічних дій.

Зауважимо, що на початкових етапах навчання виникає потреба засвоїти щонайменше наступні дії (їх можна вважати проміжними): швидко і надійно здійснювати захвати; швидко переміщатися на татамі; уникати захватів суперником або своєчасно звільнятися від них, виводити з рівноваги; сковувати

дії суперника і швидким маневруванням завойовувати зручні позиції для досягнення переваги (надалі - можливої атаки); готуватися до незвичного початку поєдинку, який може перериватися і відновлюватися за ходом сутички кілька разів.

Аналізуючи науково-методичну літературу, а також детально вивчивши роботи О. Бекас, Ю. Паламарчук (2008) [3], Л. Масєнко (2016), робимо висновок, що ігри-завдання у скороченій формі можуть бути представлені різними групами.

«Торкання» - програються різні варіанти маневрування на мінімальній ділянці площі і траєкторії входів у атакуючі захвати.

«Блокуючі захвати» - програються звільнення від блокуючих захватів і упорів, що є однією з основних перешкод для проведення прийому.

«Атакуючі захвати» - програються всі основні види взаємовиключних захватів, формуються вміння нав'язати бажаний захват і попередити виконання певного захвату з боку суперника. Такі ігри супроводжуються значними м'язовими напруженнями, що дозволяє використовувати їх в якості засобу швидкісно-силової підготовки.

«Тисненням» - виховують відчуття «площі килима» і в поєднанні з іншими іграми складають основу спеціальної силової підготовки.

«Дебюти» - виховують сміливість, рішучість, уміння орієнтуватися в складних ситуаціях, під час вибору способів дії у випадках незвичного початку поєдинку формують у дзюдоїста мислення (якщо сутичка переривається і відновлюється).

Описані вище групи ігор будуть використані нами при розробці програми для дзюдоїстів першого року навчання. Також, до змісту програми будуть включені наступні види ігор:

- Ігри в перетягування для розвитку силових якостей: парні **і** групові перетягування із захопленнями за руки, за палицю; перетягування каната; перетягування кистями рук в положенні лежачи, головою до голови суперника; сидячи, стоячи.
- Ігри **з** випередженням і боротьбою за вигідне положення, які

формують уміння швидко знаходити і здійснювати атакуючі дії з незручних вихідних положень: лежачи на спині, на животі, на боці, ногами один до одного - вийти вгору і притиснути суперника лопатками до килима; стоячи на колінах,сидячи, лежачи - за сигналом встати і зайти за спину партнерові.

- Ігри за збереження рівноваги в різних вихідних положеннях: у положенні руки за спину, стоячи на одній нозі, поштовхами плеча і тулуба виштовхнути партнера з певної площі або домогтися втрати рівноваги; у положенні сидячи, сидячи навпочіпки, стоячи на одній нозі - поштовхами долонь в долоні партнера виштовхнути його з певної площі або змусити втратити рівновагу; стоячи на лавці, сидячи на гімнастичному коні, парами з партнером, який сидить на плечах, - штовхаючи руками домогтися втрати рівноваги суперника.
- Ігри з відривом суперника від татамі сприяють розвитку фізичних якостей і формуванню навичок змагального поєдинку: у різних вихіцних положеннях, з різними захватами, з обмеженням площі пересування.
- Ігри за оволодіння обумовленим предметом (м'ячем, палицею, булавою, манекеном тощо) сприяють формуванню навиків маневрування, збереження стійки, вдосконалення атакуючих і захисних дій, розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей.

Висновки. Творче використання ігрового матеріалу дозволяє охопити процес початкового, поступового оволодіння навичок боротьби, починаючи з її елементів і закінчуючи поєдинком з усіма його особливостями, притаманними реальній сутичці. Навчально-тренувальні заняття в ігровій формі надають навчальному процесу емоційності, сприяють формуванню стійкого інтересу до занять боротьбою, підвищення фізичної підготовленості і формуванню рухових умінь вищого порядку. Проведена систематизація ігрових вправ у боротьбі дзюдо буде використана під час розробки програми комплексного розвитку фізичних якостей юних дзюдоїстів.

Список використаної літератури:

1. Арзютов Г.Н. Многолетняя подготовка в спортивных единоборствах / Г.Н. Арзютов. – К.: НПУ им. М.П. Драгоманова, 1999. – 410 с.

2. Балдаев К.В. Подвижные игры на этапе начальной специализации в вольной борьбе: автор. дис. … канд. пед. наук / К.В. Балдаев. – М., 1987. – 22 с.

3. Бекас О.О. Дзюдо. Фізична підготовка юних спортсменів: [Навч. посібник] / О.О. Бекас, Ю.Г. Паламарчук – Вінниця: ВНТУ, ГНК, 2014. – 152 с. Режим доступу: https://library.vspu.edu.ua/polki/akredit/kaf_5/bekas4.pdf.

4. Віленський Ю.М. Ігри в спортивній боротьбі / Ю.М. Віленський М.С., Дубовис М.С. – Київ «Здоров´я»,1977. – 87 с.

5. Вілігорський О.М. Спортивна боротьба / Вілігорський О.М. [та ін.] // Методичні рекомендації. Укладено: Чернівецький Національний університет ім. Ю. Федьковича. Чернівці. ЧНУ, 2002. – 47 с.

6. Дяченко А.А. Використання засобів фітбол-аеробіки у тренувальному процесі юних дзюдоїстів // Зб. наукових праць «Формування здорового способу життя студентської та учнівської молоді засобами освіти. – Кам'янець-Подільський: Кам'янець-подільський національний університет імені І.Огієнка, 2015. – Випуск 5. – С.52-55.

7. Коновалова И.А. Эфективность игрового метода в занятиях пловцов групп начальной подготовки: автореф. дис. … канд. пед. наук / И.А. Коновалова. – М., 1990. – 22 с.

8. Коротков И.М., Петухов В.А. Подвижные игры в тренировках юных боксёров / И.М. Коротков, В.А. Петухов // Спортивная борьба: Ежегодник. – М., 1978. – с. 29–30.

9. Масенко Л.В. Ігровий метод та спеціалізовані рухливі ігри на початковому етапі багаторічної підготовки дзюдоїстів / Л. В. Масенко // – Науковий часопис національного педагогічного університету. Серія № 15 : Теорія та методика навчання : фізична культура і спорт : зб. наук. праць / за ред. Г. М. Арзютова. – Київ, 2005. – Вип. 1. – С. 128–133.

10. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – Киев. « Олимпийская литература», 1997. – 583 с.

11. Masenko L. Discussion of the researchresults of judo-games at the initial stage of long-term training / Larisa Masenko // Central European Journal of Sport Sciences and Medicine. – Szczecin, 2015. – Vol. 10, No. 2/2015. – 109–115.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ПЛАВЦІВ 10-12 РОКІВ

Сташенко О.О., Дідик Т.М.
Вінницький державний педагогічний університет імені М. Коцюбинського

Анотація. *В статті представлено аналіз показників фізичної підготовленості юних спортсменів 10-12 років, які займаються плаванням у навчально-тренувальних групах. Проведений якісний аналіз показників фізичної підготовленості.*

Вступ. Основа фізичного виховання – всебічний розвиток дітей, гармонійний розвиток фізичних якостей, уміння оволодівати рухами і координувати їх, фізичне вдосконалення в цілому.

У системі фізичного виховання питанням розвитку дітей і молоді приділяється значна увага, що визначається широкими можливостями використання спорту для зміцнення здоров'я і виховання підростаючого покоління. Спорт ефективно стимулює функціональні і морфологічні зміни в організмі, впливає на розвиток рухових здібностей [2, 5].

Аналіз спеціальної літератури дозволив встановити, що високий організаційний і методичний рівень спортивної роботи з дітьми і підлітками в значній мірі визначають успіх тієї або іншої країни на міжнародній спортивній арені, тому цілком закономірно, що підготовка резерву збірних команд з видів спорту є запорукою майбутніх успішних виступів [1, 3, 4].

На сьогодні накопичений значний арсенал засобів, за допомогою яких вирішується завдання розвитку фізичних здібностей спортсменів. Але можна стверджувати, що шляхи оптимізації підготовки плавців ще далеко не вичерпані.

Теоретичні і методичні основи проблем спортивного тренування і питання розвитку фізичних здібностей висвітлені в роботах вітчизняних і закордонних спеціалістів (Верхошанський Ю.В., 1988; Волков Л.В., 2002; Зациорський В.М., 1988; Матвєєв Л.П., 1999; Платонов В.М., 1983 та інші). Але що стосується розвитку фізичних здібностей юних плавців, то існує обмежена кількість робіт і досліджень в цьому напрямку (Булгакова Н.Ж., 1988, Каунсілмен Д., 1982, Никитский Б.М., 1981 та ін.).

Бурхливе зростання результатів, підвищення конкуренції в плаванні, збільшення обсягів тренувальних навантажень ставлять в ряд актуальних питання, які орієнтують науковий пошук на подальше вдосконалення диференційованої системи спортивної підготовки у плаванні.

Мета роботи - дослідження показників фізичної підготовленості юних плавців 10-12 років.

Завдання дослідження: 1) вивчити за даними літератури сучасний стан проблеми розвитку фізичних здібностей юних спортсменів; 2) визначити показники фізичної підготовленості плавців 10-12 років; 3) провести якісний аналіз показників фізичної підготовленості плавців 10-12 років.

У процесі нашої дослідницької роботи було використано наступні **методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної і спеціальної літератури; педагогічне спостереження; тестування; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведене нами дослідження дозволило вивчити показники фізичної підготовленості хлопців 10-12 років, які займаються у навчально-тренувальних групах з плавання у дитячо-юнацькій спортивній школі. Так, аналізуючи результати фізичної підготовленості юних плавців ми встановили, що за показником бігу на 30 м, який був використаний нами для характеристики розвитку швидкості, плавці 10 років мають

середньостатистичний результат 6,4 ±0,17с, плавці 11 років - 6,0±0,11с, плавці 12 років - 5,8±0,48с (табл. 1.).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних плавців 10-12 років

№ п/п	Тест	Вік (роки)	Показники	P 10 р і 11 р	P 11р і 12 р
1.	Біг 30м, с	10	6,4 ±0,17	P<0,05	
		11	6,0±0,11		P>0,05
		12	5,8±0,48		
2.	Човниковий біг 3х10м, с	10	9,8± 0,10	P<0,05	
		11	9,4 ±0,13		P>0,5
		12	8,8 ±1,10		
3.	Біг за 12 хв, м	10	2124,7± 62,74	P>0,05	
		11	2166,1± 71,00		P<0,05
		12	2655,1± 60,18		
4.	Стрибок у довжину з місця, см	10	158,0± 1,43	P>0,05	
		11	160,9 ±1,66		P>0,05
		12	168,0± 1,53		
5.	Піднімання тулуба за 30с, к-ть разів	10	17,1± 0,61	P<0,05	
		11	19,1± 0,61		P>0,5
		12	20,5± 0,71		
6.	Динамометрія правої руки	10	15,3± 0,48	P<0,05	
		11	19,6± 0,47		P<0,05
		12	21,3± 0,60		
7.	Динамометрія лівої руки	10	13,8± 0,50	P<0,05	
		11	18,2± 0,49		P<0,05
		12	20,3± 0,82		
8.	Нахил вперед з положення сидячи	10	6,2± 0,69	P<0,5	
		11	8,6± 1,10		P<0,5
		12	5,4± 1,5		

Порівнюючи середні показники в цьому тесті ми встановили, що різниця показників плавців 10 і 11 років є статистично достовірною (p<0,05), а різниця показників плавців 11 і 12 років є статистично недостовірною (p>0,05).

Розглянемо показники тестування у вправі «човниковий біг», який був використаний нами для характеристики розвитку спритності плавців 10-12 років. Так, у групі 10 - річних плавців середній результат у цьому тесті становить 9,8± 0,10 с, у плавців 11 років - 9,4 ±0,13 с, у плавців 12 років – 8,8 ±1,10 с. При порівнянні отриманих даних ми встановили, що між результатами плавців 10 і 11

років є статистично достовірна різниця ($p<0,05$), а різниця показників плавців 11 і 12 років є статистично недостовірною ($p>0,05$).

У тестуванні біг за 12 хв (тест Купера) ми отримали наступні результати: у групі 10-річних плавців середній показник становить 2124,7± 62,74 м, у групі 11-річних плавців середній показник 2166,1± 71,00 м, у групі плавців 12 років - 2655,1± 60,18 м. Достовірна різниця встановлена між показниками плавців 11 і 12 років ($p<0,05$).

У вправі стрибок у довжину з місця середній показник становить: у 10-річних плавців - 158,0± 1,43 см, у 11-річних плавців - 160,9 ±1,66 см, у 12-річних плавців - 168,0± 1,53 см. Статистично достовірної різниці між показниками плавців всіх груп не встановлено ($p>0,05$).

У вправі піднімання тулуба за 30 с достовірну різницю середніх показників встановлено між групами плавців 10 і 11 років ($p<0,05$).

Розглядаючи отримані результати кистьової динамометрії правої і лівої руки встановлено достовірно значущі відмінності за всіма результатами як плавців 10 і 11 років, так і плавців 11 і 12 років ($p<0,05$).

Аналізуючи результати тестування у вправі нахил тулуба вперед з положення сидячи ми також встановили статистично значущі відмінності показників плавців 10 і 11 років, а також плавців 11 і 12 років ($p<0,05$).

У процесі нашого дослідження ми провели якісну оцінку показників фізичної підготовленості юних спортсменів (табл. 2.)

Як видно з таблиці за всіма показниками фізичної підготовленості в усіх вікових групах переважає середній рівень – від 27,7% в човниковому бігу плавців 10 років до 68, 6% у плавців 11 років. Низький рівень більше 10 % встановлено у вправах: біг за 12 хв (12 років), стрибок у довжину з місця (12 років), піднімання тулуба (10 років), кистьова динамометрія (10 років) і нахил тулуба вперед з положення сидячи в усіх трьох вікових групах.

За показниками фізичної підготовленості встановлені результати, що відповідають високому рівню (більше 20%) у вправах: біг 30м (11 років), стрибок

у довжину з місця (10 років), піднімання тулуба (12 років), нахил тулуба вперед (10 років).

Таблиця 2

Якісна оцінка показників фізичної підготовленості плавців 10-12 років (%)

(за Ж.Н.Булгаговой, 2002)

№	Тести	Вік	Рівні				
			н	н/с	с	в/с	в
1	Біг 30 м	10	3,7	20,3	59,2	9,4	7,4
		11	5,7	8,6	57,1	8,6	20,0
		12	6,2	27,1	33,3	18,7	14,6
2	Біг 3х10 м	10	12,9	16,6	27,7	25,9	16,6
		11	5,7	5,7	68,6	8,6	11,4
		12	4,2	20,8	50,0	18,7	6,2
3	Біг за 12 хв	10	7,4	25,9	51,8	5,5	9,2
		11	8,6	14,3	45,7	14,3	17,1
		12	10,4	25,0	41,6	10,4	12,5
4	Стрибок в довжину з місця	10	5,5	12,9	46,2	14,8	20,3
		11	8,6	14,3	40,0	25,7	11,4
		12	16,6	10,4	37,7	22,9	12,5
5	Піднімання тулуба	10	18,5	20,3	31,5	12,9	16,6
		11	2,8	8,6	51,4	20,0	17,1
		12	6,2	18,7	35,4	16,6	22,9
6	Динамометрія правої руки	10	12,9	11,1	42,5	18,5	14,8
		11	8,6	8,6	37,1	28,6	17,1
		12	4,2	8,3	37,5	31,2	14,6
7	Динамометрія лівої руки	10	12,9	16,6	44,4	14,8	11,1
		11	11,4	5,7	42,8	25,7	14,2
		12	6,2	12,5	41,6	29,5	10,4
8	Нахил вперед з положення лежачи	10	22,2	14,8	29,6	12,9	20,3
		11	17,1	22,8	40,0	11,4	8,6
		12	20,8	21,1	31,2	12,5	8,3

Примітка: н- низький, н/с – нижче середнього, с – середній, в/с – вище середнього, в - високий

Аналіз показників, які характеризують фізичну підготовленість юних плавців 10 - 12 років дозволив провести якісний і кількісний аналіз, що дозволить нам у подальшій роботі розробити і впровадити експериментальну програму розвитку швидкісно-силових здібностей на основі диференційованого підходу

Висновки. Аналіз науково – методичної літератури дозволив встановити, що в теорії і практиці фізичного виховання і спорту недостатньо вивчені і розроблені питання науково обґрунтованої системи фізичної підготовки юних спортсменів, яка є одним з вирішальних факторів для досягнення високих спортивних результатів.

Дані про темпи вікового розвитку фізичних здібностей є основою для диференційного планування засобів, спрямованих на їх розвиток у юних спортсменів. В основу закладено теоретичну концепцію про сенситивні періоди розвитку фізичних здібностей, згідно якої збільшення темпів природного розвитку фізичних здібностей є основою для збільшення обсягу засобів педагогічного впливу.

Аналіз показників, які характеризують фізичну підготовленість юних плавців 10 - 12 років дозволив встановити, що у більшості тестів результати 12-річних спортсменів-плавців вищі ніж у 10-річних. При цьому різниця є статистично вірогідна ($p<0.05$). Між результатами спортсменів 10 та 11 років також спостерігаються різниця, але вона не є статистично вірогідною

Список використаних джерел:

1. Булгакова Н.Ж. Познакомьтесь - плавание / Н.Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. - К.: Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
3. Каунсилмен Д. Спортивное плавание. Пер. с анг./ Д. Каунсилмен – М.: ФиС, 1982.- 208 с.
4. Медянников В.В. Показатели предрасположенности к спортивной специализации в плавании / В. В. Медянников //Плавание: сборник статей. Вып.2 – М.: Физкультура и спорт, 1972. – С.20-26.
5. Плавание / под. ред. В. Н. Платонов - К: Олимпийская литература, 2000. - 496 с.

РОЗДІЛ 3.
МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

КОРЕКЦІЯ РЕАКЦІЇ ЮНИХ АКРОБАТІВ НА ВЕСТИБУЛЯРНІ НАВАНТАЖЕННЯ

Денисенко В.Д.

Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ

Анотація. *Показано, що застосування активної тракційно-ротаційної міорелаксації в біологічно активних точках зон С3-Th8 хребетного стовбура здійснює позитивний вплив на функціональний стан юних акробатів: підвищується ефективність функціонування серцево-судинної системи, покращується загальна та спеціальна фізична працездатність, що має особливе значення для верхніх акробатів.*

Вступ. Відомо, що напруження вестибулярного аналізатора впливає на вісцеральні системи: респіраторну [2, с. 44; 4, с. 36] і серцево-судинну. У зв'язку з цим актуальним є вивчення функцій вестибулярного аналізатора, що забезпечують рівновагу і рівень прояву провідних функціональних якостей юних акробатів [1, с. 26].

Корекція вегетативного статусу організму, яка полягає в зниженні симпатикотонії і/або посиленні парасимпатикотонії, дозволяє оптимізувати баланс між симпатичним і парасимпатичним відділами вегетативної нервової системи (ВНС), а, отже, і адаптацію до фізичних і вестибулярних навантажень (ВН) [6, с. 158]. Показано, що корекція тонусу м'язів в біологічно активних точках зон С3-Th8 хребетного стовбура може мінімізувати вираженість симпатикотонічних впливів ВН на функціональний стан організму спортсменів: координацію рухів, швидкість, витривалість, технічну майстерність, спеціальну фізичну працездатність при різних видах спортивної діяльності [3, с. 135].

Метою дослідження було вивчення попереднього впливу активної тракційно-ротаційної міорелаксації на вегетативні функції, працездатність і координаційні здібності юних акробатів після ВН.

Методи і організація досліджень. Проводили вимірювання артеріального тиску (за тонами Короткова) та реєстрацію ЧСС (методика Polar, Фінляндія), визначали загальну фізичну (тест PWC170) і спеціальну працездатність (на батуті). Проводили статистичну обробку результатів. ВН створювали шляхом обертання на кріслі Барані за методикою В.І.Воячека.

Для корекції міотонуса шийно-грудного відділу хребта (в сегментах С3-Th8) застосовували активну тракційно-ротаційну міорелаксацію (АТРМ), яка впливає на пропріорецептори м'язів і фіброзні тканини хребетного стовпа [5, с. 18; 7, с. 230] і, таким чином, зменшує внутрішньо-дисковий тиск та його випинання, знижує навантаження на задню клубову зв'язку, усуває підвивихи, відновлює порушення мікроциркуляції в межах хребетного рухового сегмента. Тракцію виконували перед ВН протягом 15 хв.

Обстежено 20 юних акробатів 11-ти – 14-ти років, які мали спортивні розряди. Для участі юних спортсменів в обстеженнях отримували згоду батьків.

Визначався вплив ВН на характер змін частоти серцевих скорочень (ЧСС), систолічного та діастолічного артеріального тиску (САТ і ДАТ), пульсового та середнього тиску (ПТ та АТсер.), а також на рівень загальної та спеціальної працездатності.

Результати дослідження та їх обговорення. В обстежених групах спостерігався різний тонус ВНС. Так як представників з симпатикотонічним типом ВНС визначено значна більшість, далі ми розглянули саме цю групу юних спортсменів.

Було виявлено, що ВН проявилося у підвищенні ваготонічного тонусу ВНС (табл.1.).

Однак на відміну від окремого впливу ВН, комбінація АТРМ з ВН привела до достовірного ($p<0,001$) зниження ЧСС – на 4,81 скор./хв – 5,5%. Дана зміна

супроводжувалася збільшенням ПТ – на 10,2% (p = 0,05). Тобто, корекція тонусу м'язів в сегментах С3-Th8 мінімізує вираженість впливів ВН на вегетативний тонус організму спортсменів.

Таблиця 1

Зміни показників серцево-судинної системи під впливом ВН без та із застосуванням АТРМ

Показники	Вихідний стан	Вестибулярне навантаження	Вестибулярне навантаження + АТРМ
ЧСС (скор./хв)	89±6	100±8,P<0,01	86±8,P<0,001
САТ (мм рт.ст.)	128±4	131±5,P<0,05	129±3
ДАТ (мм рт.ст.)	83±4	82±2, P<0,001	70±9
ПТ (мм рт.ст.)	47±10	56±8	57±5
АТсередній (мм рт.ст.)	92±3	97,2±3,5,P<0,001	93,3±3
Вегетативний індекс (ум.од.)	0,86±0,06	0,9±0,05,P<0,001	0,9±0,05,P<0,001

Аналіз отриманих результатів свідчить про те, що у юних акробатів під впливом окремо ВН і його комбінації з АТРМ відбулися різні зміни в показниках загальної фізичної працездатності (табл.2.)

Таблиця 2

Зміни працездатності юних спортсменів під впливом ВН та ВН у поєднанні з АТРМ

Умови спостереження	Вихідний стан	Вестибулярне навантаження	Вестибулярне навантаження + АТРМ
Потужність роботи (кгм/хв)	588±11,5	536 ± 13,5	688±9,5

Порівнючі показники окремого впливу ВН з результатами після комбінації ВН з АТРМ, можна говорити про підвищення переносимості ВН.

Крім загальної, оцінювалася спеціальна фізична працездатність шляхом виконання вправи на батуті у вигляді координаційно полегшенної комбінації. Застосовували 2 критерії оцінки виконання: висота комбінації (%) – показник,

який характеризує динаміку звичної для акробата діяльності; точність попадання спортсмена в центр батута – показник рівня спортивної технічності спортсмена.

Таблиця 3

Зміни спеціальної працездатності юних спортсменів під впливом ВН та у поєднанні АТРМ з ВН

Показники	Висота, %	Точність, %
Вихідний стан	100	100
ВН	86,27	75
АТРМ+ВН	94,11	120

Як видно з табл. 3, при впливі ВН на спортсменів, їхня спеціальна працездатність знижувалася на 13,73% ($p < 0,0097$), а показник спортивної техніки – на 25% ($p < 0,003$). При поєднанні АТРМ з ВН спостерігалася позитивна динаміка спортивної технічності на 20%, що свідчило про здатність спортсменів регулювати положення свого тіла в просторі. При поєднанні АТРМ з ВН висота зростала майже на 8%, хоча залишалася трохи нижче вихідного рівня. Тобто, можна стверджувати про позитивний вплив АТРМ на спеціальну працездатність і техніку спортсмена.

Висновок. Застосування АТРМ здійснює позитивний вплив на функціональний стан юних акробатів: підвищується ефективність функціонування серцево-судинної системи, покращується загальна та спеціальна фізична працездатність, що має особливе значення для верхніх акробатів.

Список використаної літератури:

1. Болобан В. Контроль устойчивости равновесия тела спортсмена методом стабилографии / Виктор Болобан, Татьяна Мистулова // Физическое воспитание студентов творческих специальностей / ХГАДИ (ХХПИ) – Харьков, 2003. – №2. – с.24 – 33.

2. Вейн А.М. Вегетативные расстройства / Вейн А.М. – Клиника, диагностика, лечение. М.: ООО МИА, 2003. – 752 с.

3. Мельниченко Е.В. Миовисцеральная рефлекторная коррекция вестибулярных реакций сердечно-сосудистой системы у спортсменов. / Е.В. Мельниченко, Н.Ю. Тарабрина, А.И. Пархоменко // Таврический медико-биологический вестник. – 2010. – Т.13., № 3(51). – С.133–136.

4. Минвалеев Р.С. Вегетативный Индекс Кердо индекс для оценки вегетативного тонуса, вычисляемый из данных кровообращения / Р.С. Минвалеев // Спортивна медицина. – 2009. – № 1-2. – С. 33–44.

5. Ситель А.Б. Влияние дегенеративно-дистрофических процессов в шейном отделе позвоночника на нарушение гемодинамики в вертебрально-базилярной системе / А.Б. Ситель, К.О. Кузьминов, М.А. Бахтатзе // Мануальная терапия. – 2010. – № 1(37). – С. 10–22.

6. Сышко Д.В. Вестибулярные реакции у спортсменов (Монография). / Сышко Д.В. – Симферополь: Феникс, 2005. – 248 с.

7. Грабовская Е.Ю. Изменение оксигенации периферических тканей у спортсменов различных специализаций при тракционной миорелаксации C_3-Th_8 / Е.Ю. Грабовская, Е.В. Мельниченко, П.В. Снапков // III Международная научно-пр. очно-заочная конференция «Адаптац. биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды», Челябинск, 22 – 23 ноября 2010. – Челябинск, 2010.– С. 229–231.

ВПЛИВ ГІПОКСІЇ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН РЕГУЛЯТОРНИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНОМУ СПРИНТІ

Сосновський В. В., Пастухова В. А.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Проведення навчально-тренувального збору в горах викликає позитивні ефекти, які проявляються в поліпшенні функціонального стану регуляторних систем організму у спортсменів і підвищення стійкості до*

функціональних навантажень, які зберігаються після повернення з гір. Отримані дані дозволили визначити критерії оцінки адаптації спортсменів до умов середньогір'я.

Вступ. Сучасний спорт, безсумнівно, став сферою діяльності, у якій дослідження впливу гіпоксії проводяться найбільш інтенсивно. Спочатку інтереси дослідників обмежувалися проблемою акліматизації в умовах середньогір'я, оскільки значне зменшення парціального тиску кисню у вдихуваному повітрі впливає на працездатність спортсменів, переносимість ними навантажень, діяльність найважливіших функціональних систем організму. Однак, експериментальні матеріали, отримані в результаті досліджень у горах, спортивні результати, показані в різних видах спорту в умовах високогір'я, зумовили значне збільшення уваги до гіпоксичного тренування. Таке тренування стало розглядатися не тільки як фактор успішної підготовки до змагань, проведених у гірській місцевості, але і як засіб ефективної мобілізації функціональних резервів і переведення на новий, більш високий рівень адаптації організму кваліфікованих спортсменів для їхньої участі у змаганнях в умовах рівнини [1, 2, 5].

Мета роботи – оцінити ефективність дії адаптації до гіпоксії на функціональний стан регуляторних систем організму висококваліфікованих спортсменів у спокої та при функціональних навантаженнях.

Методи дослідження. Обстежено 17 спортсменів, кваліфікації майстер спорту та майстер спорту міжнародного класу, членів збірної України, які спеціалізуються в легкоатлетичному спринті на 400 м. З них в умовах середньогір'я на висоті 2100 м обстежено 12 спортсменів на базі Ельбруської медико-біологічної станції Міжнародного центру астрономічних і медико-екологічних досліджень НАН України. В умовах рівнини в м. Києві 7 спортсменів після тритижневого перебування в умовах середньогір'я й 5 спортсменів після навчально-тренувального збору на рівні моря в м. Ялті проходили обстеження на експериментальній базі Державного науково-дослідного інституту фізичної культури і спорту України. Усі спортсмени брали участь у кардіо-

ритмографічному обстеженні у стані спокою лежачи й при проведенні активної ортостатичної проби [4].

Результати дослідження та їх обговорення. На підставі аналізу особливостей варіабельності серцевого ритму (ВСР) у стані відносного спокою у початковий період адаптації до умов середньогір'я всі обстежені спортсмени розділені на дві групи (табл. 1).

Таблиця 1

Середні значення показників математичного аналізу ритму серця у спорстменів в умовах середньогір'я

Показники	Група в цілому (n=12)	1 група (n=5)	2 група (n=7)
ІН	162±27,1	265±85,3**	94±20,9
ІВР	291±35,4	424±42,2**	206±32,1
ПАПР	54±3,6	81±4,3*	39±3,4
ВПР	6,2±0,66	8,2±0,96*	4,7±0,52
ПАРС	2±0,2	4±0,4*	1±0,2
LF/HF	0,73±0,069	1,17±0,107	0,46±0,085

*Примітка: відмінність між групами на рівні * - p<0,05; ** - p<0,01; вірогідність відмінностей визначалася за допомогою непараметричного критерію Уілкоксона*

У спортсменів першої групи реєструвалися вірогідно (p<0,01) більш високі значення ІН, ПАПР і ПАРС, що свідчить про відносно підвищену напруженість регуляторних процесів в організмі. Високі значення Амо, ІВР, ВПР, LF/HF указують на перевагу у вегетативному балансі у даних спортсменів симпатичних впливів [3]. У спортсменів другої групи спостерігався баланс симпатичних і парасимпатичних впливів і помірне напруження регуляторних систем організму.

При проведенні активної ортостатичної проби в більшості спортсменів в умовах середньогір'я спостерігалась адекватна реакція, що характеризується помірним збільшенням симпатико-адреналової активності на тлі збереженої реактивності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи. Функціональні стани організму в них характеризувалися стійкістю та помірним напруженням регуляторних механізмів (рис. 1).

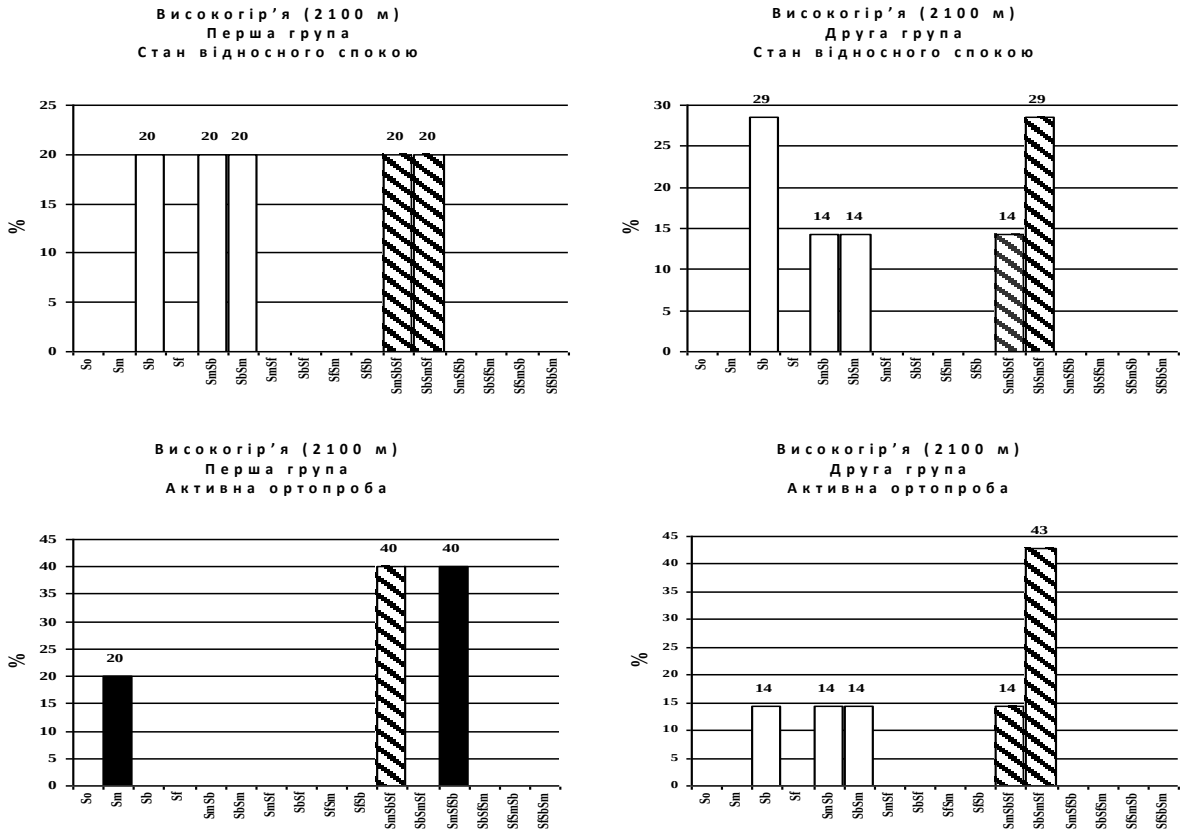

Рис. 1. Розподіл функціональних станів організму у спортсменів у стані відносного спокою та при проведенні активної ортостатичної проби в умовах середньогір'я

Примітки: Білим кольором позначені стійкі стани; штрихуванням – стани з помірним напруженням регуляторних механізмі; чорним – нестійкі стани й стани з високим напруженням регуляторних механізмів.

Однак, у частини спортсменів першої групи після проведення ортопроби виникали відзначені на малюнку чорним кольором нестійкі стани (Smsfsb) або стани організму, що характеризуються високим напруженням регуляторних механізмів (Sm), які можуть призвести до перенапруження адаптаційних процесів і зниження стійкості до функціональних навантажень [3, 4]. У зв'язку із цим для спортсменів першої групи на початковому етапі відновного періоду в умовах середньогір'я рекомендували щадні режими рухової активності, що чергуються з помірними тренувальними навантаженнями аеробної спрямованості в комбінації з

адаптогенами рослинного походження, додатковою субстратною індукцією вітамінними препаратами, антигіпоксантами й мебраностабілізаторами. Для спортсменів другої групи на початковому етапі відновного періоду в умовах середньогір'я застосовували помірні фізичні навантаження аеробно-анаеробної спрямованості в комбінації із загальнозміцнювальними заходами.

При порівнянні із групою спортсменів, які тренувалися на рівні моря, у спортсменів, які пройшли навчально-тренувальний збір в умовах середньо- і низькогір'я, під час обстеження в Києві у стані відносного спокою спостерігалися менша напруженість регуляторних процесів в організмі й перевага у вегетативному балансі вагусних впливів. У цілому у спортсменів обох груп спостерігалася адекватна реакція серцево-судинної системи на активну ортопробу. Однак у спортсменів, які проводили навчально-тренувальний збір на рівні моря, при проведенні активної ортопроби виникало більше напруження регуляторних систем організму за рахунок надлишкової активації симпатичного відділу вегетативної нервової системи й появи нестійких станів. На це вказують вірогідно ($p<0,05$) більш високі значення АМо (48±2,8 відн. од.) і LF (603±33,2 мс^2/Гц), ніж у спортсменів, які проводили навчально-тренувальний збір у горах (40±2,6 відн.од. і 453±38,5 мс^2/Гц відповідно), а також вірогідно ($p<0,05$) більш високі потужності надвисокочастотного компонента (VHF) у спектрі ВСР (342±51,4 мс^2/Гц у першої групи й 204±40,8 мс^2/Гц у другої), що є індикатором нестійких станів [3, 4].

Висновки. 1. Проведення навчально-тренувального збору в горах викликає позитивні ефекти, що проявляються у поліпшенні функціонального стану регуляторних систем організму у спортсменів і підвищенні стійкості до функціональних навантажень, що зберігаються після повернення з гір.

2. Отримані дані дозволили визначити критерії оцінки адаптації спортсменів до умов середньогір'я й на цій підставі дати практичні рекомендації з організації тренувального процесу й відновних заходів з урахуванням індивідуальних особливостей переносимості функціональних навантажень в умовах гіпоксії.

Список використаної літератури:

1. Ilyin V. N. Ttraining of the athletes with use of hypoxic conditions / V. N. Ilyin, M. M. Filippov, V. A. Pastukhova, V.V. Sosnovskiy / Вісник Черкаського університету, серія «Біологічні науки». – 2017. – № 2. – С. 11 – 26.

2. Булатова М.М. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов /М.М.Булатов, В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. - № 1. – С.95-119.

3. Ильин В.Н. Оценка функционального состояния организма человека в экстремальных условиях на основе теории ультрастабильных систем / В.Н. Ильин, М.М. Филиппов, А. Алвани // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2014. - № 3. – С. 94 – 100.

4. Ильин В.Н., Попадюха Ю.А., Кравченко Ю.В. Программно-аппаратный комплекс по ритмокардиографической оценке функционального состояния организма человека // Электроника и связь. – 2001. – т. 12. – 69-71.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – Киев: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ЗАГАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ З РІЗНИМ СТУПЕНЕМ ХРОНІЧНОГО СТОМЛЕННЯ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ ЗМАГАЛЬНОГО ПЕРІОДУ

Ільїн В.М., Філіппов М.М.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *Визначений рівень фізичної підготовленості спортсменів з ознаками хронічного стомлення, розвитку рухових якостей (сили, швидкості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей) за допомогою розроблених комплексних педагогічних тестів оцінки динаміки фізичної*

підготовленості спортсменів з виразним і значним ступенем хронічного стомлення. Показано, що в ході змагальної діяльності у цих спортсменів спостерігається зниження рівня фізичної працездатності і рухових якостей.

Вступ. Професійний спорт висуває спортсменам жорсткі вимоги щодо режиму дня, харчування, фізичних, емоційних і психологічних навантажень [1, 2].

Слід, так само, відзначити збільшення кількості тренувальних занять, змагань, тривалості підготовчого періоду, змін інтенсивності навантажень. Отже, збільшується обсяг і інтенсивність пропонованої спортсменам роботи.

Тому, нерідкі випадки, коли характерний для спорту вищих досягнень стан стомлення трансформується в хронічну форму. Останні дані свідчать про те, що спортсмени являють собою особливу групу ризику, у яких може розвинутись синдром хронічної втоми [3, 4]. Його формування можуть передувати ранні зміни функціонального, психофізіологічного і психічного статусу спортсмена. Виявлення цих ранніх ознак може сприяти виділенню групи ризику, а також розробці методів профілактики синдрому хронічної втоми на основі корекції тренувальних навантажень [5].

Мета дослідження - оцінити частоту прояву ознак хронічної втоми у футболістів на різних етапах змагального періоду.

Завдання дослідження: вивчити поширеність хронічної втоми різного ступеня у футболістів молодіжного складу ФК «Динамо» (Київ) на різних етапах змагального періоду; оцінити їх фізичну підготовленість з ознаками стомлення різного ступеня.

Методи дослідження. Для оцінки загальної фізичної підготовленості використовувалися тести, що складаються з семи рухових завдань, за допомогою яких було протестовано 25 футболістів з різним ступенем хронічної втоми. Рухові завдання оцінювалися від 2 до 5 балів. Тестування проводилося 4 рази щомісяця на третій день відновлення після календарного матчу. За результатами тестування з виконанням семи рухових завдань була визначена динаміка змін загальної фізичної підготовленості футболістів на початку і по завершенню 1-го кола чемпіонату України.

Результати дослідження та їх обговорення. Проведений аналіз показав, що в результаті анкетного опитування виявлено 4 групи футболістів з різними показниками індексу хронічного стомлення (рис.1).

За результатами тестування з виконанням семи рухових завдань була визначена динаміка змін загальної фізичної підготовленості спортсменів на початку і по завершенню 1-го кола чемпіонату України.

Всі футболісти виконували затверджену раніше програму тренувань. Винятки становили футболісти, які отримали травми або мікропошкодження та тимчасово припиняли тренувальну діяльність, або брали участь в тренувальному процесі з деякими обмеженнями.

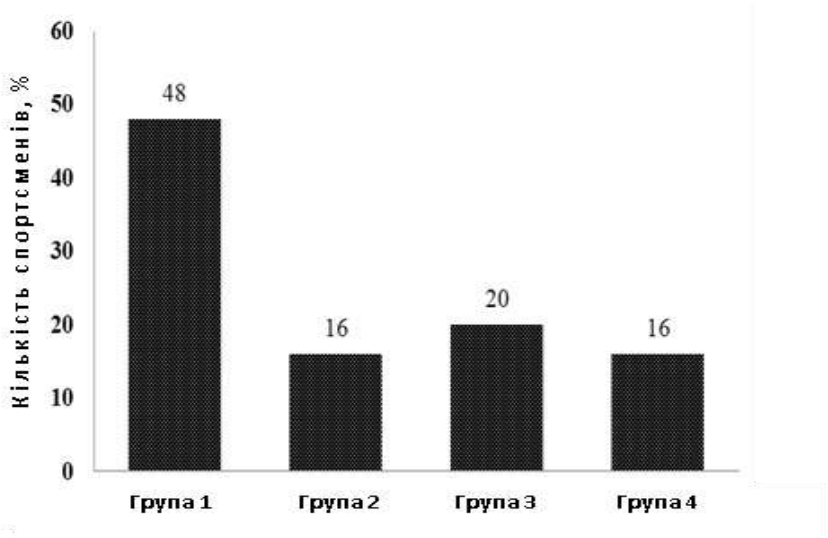

Рис. 1. Розподіл спортсменів за ступенем хронічного стомлення (ХС) на групи (1 - без ознак ХС, 2 – початкова ступінь ХС, 2 – виражений ступінь ХС, 4 – значний ступінь ХС)

Відсутності яких-небудь нездужань або бажань тренуватися, млявості на тренуваннях помічено не було, однак відзначалася тенденція негативної динаміки рівня загальної фізичної підготовленості у футболістів з виразним і значним ступенем хронічного стомлення.

У футболістів з відсутністю і з ознаками початкового ступеня хронічного стомлення практично не спостерігалося змін у фізичній підготовленості до кінця першого кола змагань. Сумарні показники тестування рухових якостей у цих групах коливалися від 3,4 – 3,5 до початку і до 3,5 - 3,6 балів після закінчення 1-го кола чемпіонату.

У футболістів з виразним і значним ступенем хронічного стомлення сумарні показники фізичної підготовленості знизилися з 4,1 до 3,2 балів, у футболістів з сильним ступенем хронічної втоми – з 3,6 до 3,1 балів.

Аналіз процентних співвідношень результатів тестів рухових якостей у спортсменів з різним рівнем хронічного стомлення також підтверджує цю негативну тенденцію (рис. 2).

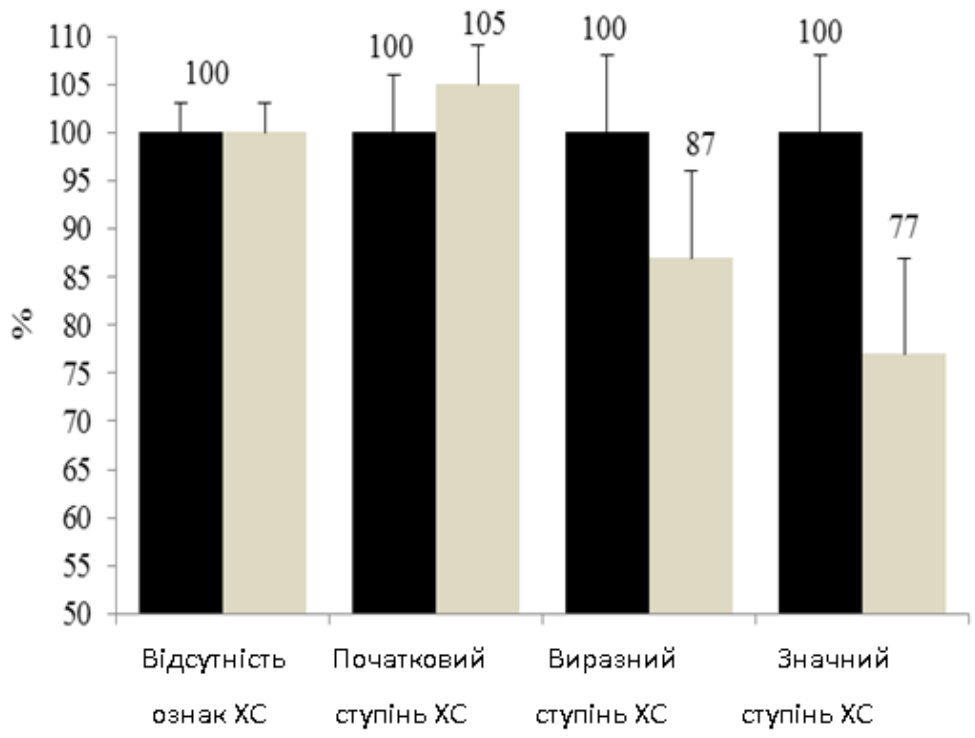

Рис. 2. Зміни загальної фізичної підготовленості у відсотках у футболістів з різним ступенем хронічного стомлення на початку і по завершенню 1-го кола чемпіонату України з футболу:

– початок 1-го кола; – кінець 1-го кола;

Висновок. Визначений рівень фізичної підготовленості спортсменів з ознаками хронічного стомлення, розвитку рухових якостей (сили, швидкості, спеціальної витривалості, швидкісно-силових здібностей) за допомогою розроблених комплексних педагогічних тестів оцінки динаміки фізичної підготовленості спортсменів з виразним і значним ступенем хронічного стомлення. Показано, що в ході змагальної діяльності у цих спортсменів спостерігається зниження рівня фізичної працездатності і рухових якостей.

Список використаної літератури:

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- Киев: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.

2. Ровний А. С. Фізіологія спортивної діяльності / А. С. Ровний, В. М. Ільїн, В. С. Лізогуб, О. О. Ровна. – Х., ХНАДУ. – 2015. – 556 с.Булатова М.М. Среднегорье, высокогорье и искусственная гипоксия в системе подготовки спортсменов /М.М.Булатов, В.Н. Платонов // Спортивная медицина. – 2008. – № 1. – С.95-119.

3. Гордон Н. Ф. Хроническое утомление и двигательная активность / Н. Ф. Гордон . – К. : Олимпийская литература, 1999. – 126 с.

4. Алвани А. Проблема развития хронического утомления у спортсменов / [Абдурахман Алвани, Михаил Филиппов, Сергей Коваль, Владимир Ильин]. // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2015. – № 34 (2). – С. 12–17.

5. Ильин В.Н. Распространенность и формирование хронического утомления у квалифициронных спортсменов / В.Н. Ильин, А.Р. Алвани // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 3. – С. 11-17. Режим доступу: http://dx.doi.org/10.15561/18189172.2016.0302

ЗМІНИ ПАРАМЕТРІВ КРОВІ ПІДЛІТКІВ З РІЗНИМИ СОМАТОТИПАМИ ПІД ВПЛИВОМ ФІЗИЧНОГО НАВАНТАЖЕННЯ

Черкалін І.С.

Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького

Анотація. *Метою роботи було вивчення впливу фізичних навантажень на біохімічні показники крові підлітків різних типів статури (грудний, мускульний) і рівня фізичної підготовленості (не займаються спортом, спортсмени). Встановлено, що у підлітків, які не займаються спортом, фізичне навантаження призводить до диференційованої (залежно від соматотипу) зміни складу крові за рахунок підвищення кількості загального білку, розчинних тригліцеридів, на тлі незначних змін вмісту водної фази і зниження рівня глюкози, холестерину. Дозоване фізичне навантаження у спортсменів грудного соматотипу дещо змінювало біохімічні показники крові, а мускульного – майже не впливало їх.*

Вступ. Сучасний підхід до оцінки організму як цілого повинен здійснюватися з позицій індивідуально-типологічної діагностики, у тому числі й фізичного статусу людини [6, 7]. Загальна конституція характеризується функціональним взаємозв'язком всіх морфологічних, фізіологічних, психічних властивостей людини та дозволяє організму певним чином реагувати на вплив довкілля. Узагальнено конституцію людини можна охарактеризувати як доволі стабільну комплексну біологічну ознаку, яка відображає єдність морфологічної та функціональної організації людини [5].

Кожному соматотипу характерний певний тип обміну речовин, який диференційовано змінюється при фізичних навантаженнях, що призводить до появи в різних тканинах та біологічних рідинах окремих метаболітів, які відображають функціональну специфічність та можуть виступати біохімічними тест-індикаторами [1, 3].

Показники функціональної конституції виявляють значну ступінь спадкової обумовленості: особливості метаболізму в цілому, активність ряду ферментів, кількісна секреція багатьох гормонів [2]. Тому важливо дослідити взаємозв'язок цих показників з анатомо-морфологічними. Однак питання комплексної оцінки фізичного розвитку з позицій зв'язку антропометричних і біохімічних показників досліджені недостатньо.

Мета дослідження – вивчення впливу фізичних навантажень на обмін речовин у підлітків різних типів статури.

Завдання дослідження: провести аналіз біохімічних показників крові підлітків, які не займаються спортом залежно від соматотипу; вивчити особливості обміну речовин підлітків-спортсменів різних соматотипів.

В експерименті брали участь 40 підлітків 14-16 років, які були розділені на 4 групи (по 10 осіб): 1 група – грудний соматотип, не займаються спортом; 2 група – грудний соматотип, спортсмени; 3 група – мускульний соматотип, не займаються спортом; 4 група – мускульний соматотип, спортсмени.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення даних науково-методичної та спеціальної літератури, біохімічні методи (визначення у плазмі крові вмісту загального білку, холестерину, амілаз), методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отримані нами результати показують, що вміст води в крові підлітків доволі високий – 79-85%. У спортсменів простежується тенденція до незначного зменшення цього показника – на 5,9% з грудним і 3,7% з мускульним соматотипом на фоні різниці в 2-3% за соматотипами. Це пояснюється тим, що у спортсменів формується більша м'язова тканина, яка має гідрофільні властивості й утримує воду за рахунок гідратації білків, електрозарядів, сил міжмолекулярної взаємодії. В крові спортсменів менше води та більше сухих речовин за рахунок збільшення кількості еритроцитів, білків, інших речовин.

Після фізичного навантаження вміст води в крові всіх досліджуваних зменшився диференційовано: у підлітків 1-ої групи на 7,1%, 2-ої – 3,3%, 3-ої – 5,2%, 4-ої – 1,4%. Наші результати показують, що у підлітків з грудним типом

будови тіла втрати води більші у порівнянні з мускульним соматотипом. Ці дані свідчать про те, що на вміст води в крові людини впливає не стільки тип будови тіла, скільки заняття фізичною культурою і спортом, які обумовлюють формування гідрофільної фази, завдяки якій вода втримується у крові спортсменів з більшою силою, навіть при фізичних навантаженнях.

Експериментальні результати вмісту глюкози в крови дозволяють констатувати, що в спокої цей показник у підлітків різних соматотипів відрізняється незначно (на 0,1 ммоль/л) та коливається в межах норми (3,89-5,83 ммоль/л). Після фізичного навантаження вміст глюкози в крови підлітків усіх груп знизився: 1-ої – на 88,5%; 2-ої – 4,9%; 3-ої – 93,5%; 4-ої – 1,6% від вихідних значень. Не виключено, що значно менші втрати глюкози в крові спортсменів (незалежно від соматотипу) обумовлюються кращою роботою системи, яка гідролізує глікоген у печінці, в результаті чого продукт гідролізу – глюкоза надходить у кров та її рівень залишається відносно постійним [4]. На основі отриманих результатів можна стверджувати, що такий стан обумовлюється рядом причин: малими запасами глікогену в печінці у підлітків 1-ої та 3-ої груп; більш інтенсивною метаболізацією глікогену у спортсменів і тому, незважаючи на витрачання глюкози в процесі фізичного навантаження, її рівень в крові – постійний. Таким чином, концентрація глюкози в крові підлітків залежить від фізичних навантажень і соматотипу.

Отримані нами результати вмісту тригліцеридів в крові підлітків показують, що в сироватці крові рівень нейтральних жирів в 3-ій групі менше, ніж в 1-ій на 19,6%. Аналіз крові спортсменів грудного соматотипу в умовах фізіологічного спокою показав, що концентрація тригліцеридів майже не відрізняється від показників дітей 1-ої групи. У спортсменів мускульного типу рівень тригліцеридів був значно вище – 0,71±0,09 ммоль/л.

Фізичне навантаження змінило концентрацію тригліцеридів. Вона збільшилася до 1,36±0,12 ммоль/л у підлітків 1-ої групи та всього до 0,96±0,1 ммоль/л – 3-ої групи. У спортсменів вміст тригліцеридів завжди був меншим (на

28% – грудного та 20% – мускульного типу), ніж у тих підлітків, які не займалися спортом.

На момент початку дослідження достовірних відмінностей у лабораторних показниках ліпідного обміну в досліджуваних усіх груп не виявлено (рівень холестерину в сироватці крові знаходився в межах норми 3,9-5,0 ммоль/л, $p>0,05$). Вплив фізичного навантаження знижувало концентрацію холестерину в крові підлітків диференційовано: в 1-ій групі – на 15,3; 2-ій – 6,9, 3-ій – 12,6, 4-ій – 5,7%. Таким чином, тригліцериди є достатньо рухливою частиною ліпідів та їхній вміст в більшій мірі за лежить від фізичного навантаження, ніж від соматотипу. Різниці за іншими класами ліпідів нами не виявлено, що пояснюється: відносно молодим віком досліджуваних, малим фізичним навантаженням, коли свої енергетичні потреби організм задовольняє за рахунок вуглеводів.

Отримані нами результати вмісту білків у крові підлітків показують, що в дітей 1-ої та 3-ої груп концентрація загального білку в крові практично однакова (64,7–65,2 г/л). У спортсменів 2-ої та 4-ої груп, незалежно від соматотипу, цей показник коливається в межах 80,8–83,5 г/л.

Після виконання велоергометричного навантаження концентрація загального білку в крові підлітків, які не займаються спортом, підвищилася на 8,2% (грудний тип), 6,1% (мускульний тип); у спортсменів, незалежно від соматотипу – практично не змінилася.

Таким чином, експериментальні результати дозволяють стверджувати, що в крові вміст білків, які беруть участь у транспорті фосфоліпідів, холестерину, стероїдних гормонів, заліза є динамічним параметром, який змінюється залежно від соматотипу, фізичних навантажень та може використовуватися у функціональній діагностиці.

Висновки:

1. У підлітків, які не займаються спортом, фізичне навантаження призводить до диференційованої (залежно від соматотипу) зміни складу крові за рахунок підвищення кількості загального білку, розчинних тригліцеридів на

фоні незначних змін вмісту водної фази та зниження кількості глюкози та холестерину.

2. Після велоергометричного навантаження у спортсменів грудного соматотипу відмічались такі зміни в складі крові: підвищення концентрації тригліцеридів при незначних коливаннях вмісту води, глюкози, холестерину; вміст загального білку не змінився.

3. Дозоване фізичне навантаження у спортсменів мускульного типу тілобудови не викликало суттєвих змін біохімічних показників крові.

4. Фізіолого-біохімічні параметри складових крові можуть слугувати надійними біоіндикаторами при визначенні соматотипу людини та рівня її фізичної підготовленості.

Список використаної літератури:

1. Губа В.П. Морфобиомеханические исследования в спорте / В.П. Губа. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000. - 120 с.

2. Евдокимов Е.И. Взаимосвязь потребления кислорода и динамики биохимических показателей крови спортсменов под влиянием физической нагрузки / Е.И. Евдокимов // Физическое воспитание студентов. – 2011. - № 3. - С. 42-45.

3. Єльнікова М.В. Динаміка обміну ліпідів під впливом фізичного навантаження / М.В. Єльнікова, Е.І.. Євдокімов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2010. - № 7. – С. 35-40.

4. Метаболизм в процессе физической деятельности / Под ред. М. Харгривса, К.: Олимпийская литература, 1998. - 286 с.

5. Состав тела человека: история изучения и новые технологии определения / В.Г. Николаев, Л.В. Синдеева, Т.И. Нехаева, Р.Д. Юсупов // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. - № 4. - С. 3-7.

6. Христовая Т.Е. Влияние физических нагрузок на обмен веществ и гормональный статус людей с разным соматотипом / Т.Е. Христовая // Физическое воспитание студентов. – 2012. - № 6. – С. 131-135

7. Van Wieringen J.C. Secular trend in height and weight in the Netherlands / Van Wieringen J.C. // Acta Med. Auxol. – 1997. - Vol. 9, №1/ - P. 36-38.

РОЗДІЛ 4.
ПСИХОЛОГО – ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХІЧНИХ СТАНІВ БОКСЕРІВ В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ УМОВАХ ДІЯЛЬНОСТІ

Адамович А.М., Хуртенко О.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. У статті визначена специфіка механізмів адаптації у спортменів-боксерів. Дане визначення психічного тренування в боксі. Охарактеризовано основні внутрішні і зовнішні чинники адаптації боксерів до навантажень.

Вступ. У сучасному спорті, особливо під час відповідальних змагань, спортсмени вимушені переносити важкі фізичні та нервово-психічні напруження. Досить часто умови їх діяльності вимагають від них надмірних зусиль, при цьому на спортсменів діє значна кількість стресогенних чинників. Тобто треба визнати, що спортивна діяльність відбувається в екстремальних ситуаціях, які травмують психіку спортсмена і тягнуть за собою ланцюг не лише невдач та травм, а й стійкі стани депресії, дратівливості, агресії, конфліктності і тривожності [6].

Боксери діють на тлі сильної психічної напруги, характерної для будь-якого одноборства. Загроза сильного удару робить бокс особливо гострим і ставить підвищені вимоги до цілого ряду психічних процесів, якостей і станів спортсмена. Успішний виступ в напруженому і важкому багатоденному турнірі, де доводиться зустрічатися з різноманітними, деколи небезпечними суперниками, вимагає від боксера разом з великою техніко-тактичною досконалістю і фізичною працездатністю, також і високого рівня психологічної підготовленості.

Мета статті – обґрунтувати об'єктивність існування проблематики психологічної підготовки боксерів в умовах спортивної діяльності.

Виклад основного матеріалу. Спортивна діяльність, як і будь-яка інша, вимагає психологічного забезпечення. Суть його полягає в тому, щоб забезпечити розвиток і вдосконалення нервово-психічних механізмів, які регулюють рухи, переживання і поведінку. Таким чином, психологічне забезпечення спортивної діяльності – це комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення і оптимізацію систем, які регулюють психічну функцію організму і поведінку спортсмена, вирішуючи при цьому задачі тренування і змагань [7].

Як відомо, основними компонентами спортивної підготовки є система змагань і система тренування. Ці системи є багатофакторним явищем, де компоненти, з одного боку, мають своє специфічне функціональне призначення (наприклад, система тренування по суті «обслуговує» систему змагань), а з іншого боку, вони взаємопов'язані, і як без тренування не може бути змагання, так без змагань не може бути тренування. Однак не менш важливими є системи чинників, які підвищують ефективність функціонування двох цих основних систем і навіть як би «зближують» їх. Йдеться про таку форму тренувальних занять, яка дозволяє моделювати екстремальні умови змагальної діяльності. В боксі такого роду форма роботи представлена у вигляді вільних боїв і так званих спарингів. Як показано в роботі Е.Ч.Ліпінского [4], ефективність таких форм спеціальної підготовки боксерів, як вільний бій і спаринг, в основному залежить від їх місця в структурі мезоцикла підготовки і установки боксера на майбутню діяльність.

Вільні бої і спаринги в боксі несуть значне психічне навантаження. Відомий німецький спортивний психолог П.Кунат (1973) називав психічним навантаженням процес роботи, що містить в собі психічні механізми регуляції поведінки спортсмена у зв'язку з екстремальними вимогами, що виникають в ході тренувань і змагань. При цьому спортсмен здатний регулювати психофізіологічну рівновагу лише на більш високому рівні або за допомогою підключення запасних функціональних систем. Навантаження багато в чому визначається ступенем психічної напруженості, яку відчуває спортсмен. В цьому відношенні спорт, тим більше такий вид, як бокс, специфічний тим, що без вираженої психічної

напруженості, без стресу, неможлива повноцінна адаптація до навантажень, як неможливий і високий рівень тренованості і готовність до ефективної змагальної діяльності. Саме вільні бої і спаринги несуть в собі значний психічний компонент навантаження.

Не тільки наявність такого психічного компонента, але великі фізичні навантаження, різкі зміни характеру навантажень на різних етапах підготовки боксерів, особлива роль короткочасної адаптації, які спортсмен прагне використовувати для успішного виступу в конкретному турнірі, - все це визначає специфіку механізмів адаптації у представників цього виду спорту і висуває на провідну роль свого роду «психічне тренування» боксера.

Ми погоджуємося з T. Antoaneta [8], що таке психічне тренування визначається як сукупність впливів психологічного порядку, умисно здійснених в процесі підготовки спортсмена. Вони стосуються рівня розумових, афективних і вольових якостей, а також здатності спортсмена регулюватися і адаптуватися до особливих простановок (ситуацій) які зустрічаються у змагальній діяльності.

Цілком зрозуміло, що екстремальні умови тренувальної та змагальної діяльності по-різному позначаються на психіці спортсменів, в залежності від їх індивідуальних особливостей [5]. Причому в даному випадку мова йде не тільки про властивості нервової системи і темпераменту, які зумовлюють толерантність до стресу [3], а й про мотиваційні фактори, які також суттєво впливають на процес психологічної підготовки до змагання [1, 2].

В роботі Е.Ч.Ліпінского [4], присвяченій аналізу особливостей адаптації боксерів до навантажень, показано, що цей процес визначається наступними основними внутрішніми і зовнішніми чинниками: спрямованістю передзмагальних засобів, особливостями установки боксера на тренувальну і змагальну діяльність, індівідуальними особливостями переносимості тренувальних і змагальних навантажень, статусом спортсмена в команді.

Всі ці фактори впливають в певному взаємозв'язку, причому встановлення моменту, коли превалює той чи інший фактор дозволяє не тільки глибше

розкрити механізми психічної адаптації, а й вибрати основну ланку в системі впливів на процес підготовки боксера.

Висновок. Отже, підготовка боксерів до змагань здійснюється шляхом поступового наближення характеру тренувальних навантажень до змагальних. Вправи із загальної та спеціальної фізичної підготовки, що застосовуються на перших етапах підготовки, поступаються місцем умовним і вільним боям, які, в свою чергу, на останньому етапі починають чергуватися з спарингами. Так досягається пристосування (адаптація) фізіологічних і психічних функцій спортсменів до умов майбутньої діяльності.

Список використаної літератури:

1. Битехтина Л.Д. Исследование зависимости поведения в экстремальных ситуациях от некоторых свойств личности: автореф. дисс. ...канд. психол. наук / Битехтина Людмила Дмитриевна; НИИОПП. - М., 1977.- 21с.

2. Ванаев Г.В. О психологических факторах надежности в спортивной деятельности боксеров / Г.В. Ванаев // «Психолого-педагогические проблемы высшего спортивного мастерства» (Материалы Всесоюзной конференции). - Минск, 1980. - С.77-78.

3. Заікіна Г. Л. Проблема психічної готовності як ефективності психологічної підготовки боксерів / Г. Л. Заікіна, В. О. Гапон. // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. – 2014. – №2. – С. 217–224.

4. Липинский Э.Ч. Управление тренированностью боксеров в связи адаптацией к физическим и психическим нагрузкам: автореф. дисс. ...канд. пед. наук / Липинский Эдвард Чеславович; ВНИИФК. - М., 1998. - 25с.

5. Хуртенко О. В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях : дис. канд. псих. наук : 19.00.09- Психологія діяльності в особливих умовах / Хуртенко Оксана Вікторівна – Хмельницький, 2008. – 201 с.

6. Хуртенко О. В. Чинники ефективності прийняття рішень тренерами в екстремальних ситуаціях професійної діяльності / Оксана Вікторівна Хуртенко. //

Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2013. – №3.

7. Штифурак В. Особливості психологічної підготовки в умовах спортивної діяльності на сучасному етапі / В. Штифурак, А. Драчук. // Фізична культура, спорт та здоров'я нації : збірник наукових праць. – 2017. – С. 476–482.

8. Antoaneta T. Tenninologia educatiei fizice si spoitului / T.Antoaneta. - Editura Stadlon, Romania, 1973. - 429 s.

СТАН ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ УЧНІВСЬКОГО КОЛЕКТИВУ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА АДАПТАЦІЮ ДО УМОВ НАВЧАННЯ

Гончарова Н.М., Прокопенко А.О.

Національний університет фізичного виховання і спорту України

Анотація. *У статті на основі аналізу науково-методичної літератури розглянуто питання створення сприятливого клімату у колективі учнів та його вплив на адаптацію учнів до умов навчання в школі. Проаналізовано динаміку психологічного клімату у колективі учнів під впливом навчального процесу першого року навчання у загальноосвітній школі.*

Вступ. С початкового етапу навчання у загальноосвітній школі (ЗОШ), кожен учень стає складовою функціонування складного механізму – учнівського колективу, діяльність у якому потребує злагоджених дій від кожного із його членів. Зміна соціальної ролі учнів, з початком навчання в школі, супроводжується процесом адаптації до нових умов та формуванням відповідного психологічного клімату в колективі учнів.

У сучасній науці під психологічним кліматом розуміють якісну сторону міжособистісних відносин, що має прояв у вигляді сукупності психологічних умов, які сприяють або протидіють продуктивній спільній діяльності та всебічному розвитку особистості у групі [3].

Психологічний клімат є невід'ємною характеристикою дитячого колективу та може визначатися як феномен, який представляє собою динамічне поле відносин, у якому розвивається групова діяльність та визначає самопочуття особистості, є міру прояву особистісного «Я» [5].

Успішність адаптаційних процесів до умов навчання в школі учнів першого класу, знаходиться під впливом психологічного клімату учнівського колективу, який слід вважати фактором що має вплив на адаптацію учнів до умов навчання та класифікується як психологічний фактор.

Вплив психологічного клімату в учнівському колективі на успішність навчання розглянуто у роботі О. А. Кандрашова, М. В. Фалей [3], які з'ясували пряму залежність між психологічним кліматом у колективі та навчальною успішністю учнів. Авторами доведено сприятливий вплив занять фізичними вправами на психологічний клімат у колективі [1, 2].

Визначення психологічного клімату в учнівському колективі та розробка механізмів формування сприятливого психологічного клімату в колективі учнів, який характеризується радістю спілкування, довірою, відчуттям захищеності, має велике значення для адаптації учнів до умов навчання.

Мета дослідження – визначити особливості змін психологічного клімату в колективі учнів в динаміці навчання у першому класі.

Завдання дослідження: 1) проаналізувати за даними науково-методичної літератури сучасний стан питання психологічного клімату у колективі учнів початкових класів; 2) вивчити динаміку змін психологічного клімату у колективі учнів першого класу в динаміці навчання.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури, опитування, методика емоційно-кольорової аналогії за А.М. Лукошкиним [4], методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. В процесі дослідження механізмів перебігу адаптаційних процесів учнів першого класу до умов навчання в школі було визначено як один із напрямків наукового пошуку - вивчення емоційної атмосфери групи учнів та кожного члена колективу окремо. Для

здійснення оцінки було застосовано методику емоційно-кольорової аналогії за А. М. Лукошкиним [4], яка дозволила проаналізувати вплив уроку фізичної культури (ФК) на настрій дітей – учасників дослідження. У досліджені взяли участь 102 учні ЗОШ віком від 6 до 8 років.

Методика проведення емоційно-кольорової аналогії передбачала порівняння загальної психологічної атмосфери у колективі та самопочуття дитини з відповідними кольоровими позначеннями в умовах перед уроком ФК, під час уроку та по його закінченні.

На початковому етапі педагогічного експерименту аналіз психологічної атмосфери в колективі учнів було охарактеризовано, як помірно стабілізуюча. Що мало прояв у висловлені дітьми свого настрою під час знаходження у учнівському колективі як спокійний – 13,7 %, приємний – 12,7 %, сумний – 19,6 % дітей. Найбільша кількість дітей охарактеризувала свій настрій як захоплений – 24,5 %, але нажаль, із учасників дослідження 10,8 % дітей були вкрай незадоволені своїм знаходженням у даному учнівському колективі.

Подальший аналіз психологічної атмосфери в колективі учнів проводився з урахуванням змін свого відношення у дітей під час уроку ФК та по його закінченню. Аналіз отриманих результатів дозволяє зробити висновок про значний вплив занять фізичними вправами на настрій учнів.

Під час уроку ФК серед учасників дослідження зменшилась кількість учнів з негативним настроєм, так кількість учнів вкрай не задоволених оточенням зменшилась на 9,8 %. Стурбованим станом характеризувались 9,8 % учнів, що на 3,9 % менше у порівнянні з початком заняття. В той самий час, кількість учнів, що висловили приємні відчуття під час знаходження в колективі, збільшилась на 16,7 %. Дана тенденція засвідчує позитивний вплив занять фізичними вправами на емоційний стан дітей у колективі та мала своє продовження у самопочутті дітей після уроку ФК.

Подальші дослідження було спрямовано на з'ясування загальної картини домінуючих емоцій у дітей за період навчання у першому класі ЗОШ. Повторне проведення методики емоційно-кольорової аналогії серед учнів першого класу

демонструє тенденцію до зміни свого відношення дітьми до оточуючих. У порівняння с початком навчального року дещо зменшилась кількість дітей зі захопленим настроєм від знаходження у дитячому колективі та складала 12,7 %, в той самий час спостерігалось збільшення учнів з радісним (13,7 %) та приємним (17,6 %) настроєм.

Зміни у настрої дітей спостерігались також у їх взаємовідносинах під час уроку ФК на другому етапі проведеного дослідження. Психологічна атмосфера у колективі учнів була помірно стабілізуюча. Дещо переважали кількість дітей з позитивно стимулюючим настроєм, а саме захоплення від оточення констатували на 3,9 % більше дітей у порівняні з початком навчального року та збільшилась кількість дітей з проявами радості на 5,9 %.

Таким чином, засоби фізичного виховання сприяють формуванню сприятливої психологічної атмосфери у учнівському колективі, але для підтримки даної тенденції є потреба створювати умови для колективної співпраці учнів, а саме залучати до дій у команді в процесі гри, створення «ситуацій успіху» - переживання учнем своїх особистих досягнень та досягнень всього колективу.

Висновки. Освітній процес у початковій школі супроводжується складним періодом адаптації до умов навчання**.** Перебіг адаптаційних процесів відбувається під впливом зовнішніх та внутрішніх факторів впливу серед яких одне із провідним місць займає психологічний клімат у учнівському колективі. Тривалість та перебіг процесу адаптації учнів до навчального процесу може бути регульованим, управління яким здійснюється вчителем початкових класів, в тому числі вчителем фізичної культури. Створення сприятливого психологічного клімату у колективі учнів початкових класів визначає успішність набуття учнем нового для нього соціального статусу, розуміння себе як складової колективу учнів.

Список використаної літератури:

1. Влияние физической культуры на психологический климат студенческого коллектива / Суганов Г., Задорина К., Слепова Л.Н. и др. // Успехи современного естествознания. – 2013. – № 10. – С. 214-215; URL:

https://www.natural-sciences.ru/ru/article/view?id=33101 (дата звернення: 11.01.2018).

2. Ершова Н.Г. Формирование межличностных отношений у детей 6-7 лет средствами физического воспитания в процессе воспитательной деятельности / Ершова Н.Г., Холодилова Е.И. // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. – Х., 2007. - № 3. - С. 64-71. Режим доступу: https: //badehaus.ru/Books/XXPI/2007N3/p64-71.htm (дата звернення: 11.01.2018).

3. Кандрашов А. А. Влияние психологического климата в коллективе на успеваемость младших школьников / А. А. Кондрашов, М. В. Фалей // Научные исследования: от теории к практике. – 2015. – Т. 1. - № 2(3). – С. 222-224.

4. Лутошкин А.Н. Эмоциональные потенциалы коллектива. – М., 1988. – 123 с.

5. Янковская О. В. Способы формирования и поддержания благоприятного психологического климата в детском любительском коллективе / О. В. Янковская // Universum: Психология и образование : электрон. научн. журн. – 2014. – № 3(4). Режим доступу: http://7universum.com/ru/psy/archive/item/1090 (дата звернення: 11.01.2018).

СКЛАДОВІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФІЗИЧНИХ ТЕРАПЕВТІВ ДО ВИКОРИСТАННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Бурка О. М.

Запорізький національний технічний університет

Анотація. *У статті розкрито складові якісного процесу підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій. Автором названо педагогічні умови формування готовності майбутніх фізіотерапевтів до використання ФОТ у професійній діяльності. Визначено етапи реалізації визначених педагогічних умов.*

Вступ. Фахівці, що працюють у сфері фізичної культури і спорту покликані впливати на функціональний стан організму людини. Одними з таких спеціалістів є фізичні терапевти, завданням яких є відновлення здоров'я осіб за допомогою засобів фізичної культури.

Дослідження багатьох авторів (Р. Бибика, М. Верховської, В. Іваночко, В. Кашуби, С. Крошки, О Луковської, О. Матліної, Є. Селехова, В.Черній, С. Юрчука) доводять важливість та дієвість такого знаряддя фізичної культури як фізкультурно-оздоровчі технології (ФОТ), під якими автори розуміють програми дій, спрямованих на системну організацію локомоцій людини засобами фізкультури з метою корекції стану здоров'я.

Зростання попиту на ФОТ, як засобу відновлення здоров'я, обумовлює необхідність підготовки студентів спеціальності «Фізична терапія, ерготерапія» до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у майбутній професійній діяльності. Для цього є доцільним обґрунтування педагогічних умов, що покликані забезпечити успішність процесу навчання.

Мета дослідження: обґрунтувати педагогічні умови підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Завдання дослідження:

- проаналізувати та виокремити складові професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів;

- визначити педагогічні умови формування готовності до використання ФОТ;

- визначити етапи підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Методи дослідження. В ході дослідження нами використовувались методи теоретичного пошуку: теоретичний аналіз наукових джерел та нормативної документації ВНЗ, порівняння, класифікація, систематизація теоретичних і експериментальних даних, узагальнення та аналіз педагогічних інновацій і педагогічного досвіду.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення наукових джерел та поглядів дослідників на визначення поняття «педагогічні умови» містить дві спільні риси: сприяння покращенню надаваємих професійних знань, умінь та навичок і взаємопов'язаність створених компонентів, що забезпечують функціонування системи освіти [5].

Аналіз підходів до визначення поняття «педагогічні умови» дозволяє сформувати власне бачення терміну відповідно до визначеної проблематики. Отже, ми у дослідженні будемо розуміти педагогічні умови як відповідні педагогічні обставини, що сприяють або протидіють проявам педагогічних закономірностей, що обумовлені дією зовнішніх і внутрішніх факторів [1; 6].

Педагогічні умови – це фактори, що забезпечують успішне навчання (за І. Лернером) [3], а, отже, це підкріплює необхідність створення та впровадження таких обставин для всебічної, якісної підготовки фахівців-фізіотерапевтів.

Вивчення поглядів щодо професійної підготовки майбутніх фізичних терапевтів виявив, що, при синтезуванні авторських думок, можна виокремити тотожні складові процесу надання знань, а саме: зацікавлення; формування знань, умінь та навичок; квазіпрофесійні методи, практика та оцінювання.

Під методами зацікавлення ми розуміємо засоби, що сприятимуть усвідомленню професійної самовизначенності, зацікавлення у професії фізичного терапевта. Для реалізації цих завдань ми пропонуємо використовувати: екскурсії, заняття з інструкторами фізкультурно-оздоровчих технологій та ін..

Друга група методів покликана забезпечити наповненість професії загальними, загально-професійними та професійно-спрямованими знаннями, уміннями та навичками. Для вирішення цього завдання логічним є використання різних форм лекцій (прес-конференцій, інтерактивних лекцій) та практичних завдань (наприклад, створення групових та індивідуальних програм оздоровлення).

Квазіпрофесійні методи – методи наближені до професійної діяльності, що покликані спростити адаптацію студента до початку трудової діяльності. Ми

рекомендуємо використовувати заняття у малих групах, використання відеозйомки з наступним аналізом, взаємонавчання [4].

Одним з найголовніших методів формування готовності є практика. Для якісної підготовки майбутніх терапевтів до використання ФОТ буде доцільно реалізовувати цей метод для трансформування теоретичних знань у практичні під час проходження виробничої практики у фізкультурно-оздоровчих та оздоровчо-реабілітаційних закладах. Підготовка проходитиме під час спільного заняття з інструктором та самостійного проведення частини або усього оздоровчого тренування [2].

Методи оцінювання – тести, опитування, експертна оцінка. Вони покликані сформувати адекватну самооцінку, самоконтроль та само сприйняття [4].

Для забезпечення реалізації виокремлених компонентів якісного процесу підготовки, на основі науково-педагогічної літератури нами визначено наступні педагогічні умови, що сприятимуть формуванню готовності фізичних терапевтів до використання ФОТ:

- стимулювання інтересу до вивчення фізкультурно-оздоровчих технологій через проведення екскурсій, а також організацію спілкування із провідними інструкторами у рамках навчального процесу;
- формування когнітивної основи готовності до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у ході інноваційних лекцій, роботи у мікрогрупах, вирішення ситуаційних завдань, побудови схем, розробки індивідуальних та групових фізкультурно-оздоровчих програм, експрес-перевірки знань, роботи з матеріалами Інтернету;
- практична реалізація теоретичних знань в аудиторній (ділові ігри, взаємонавчання з наступним аналізом відеоматеріалу) та квазіпрофесійній (впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій на навчальній практиці) діяльності;
- впровадження системи самоконтролю та експертного контролю готовності майбутніх фізичних терапевтів до використання оздоровчих технологій у навчальний процес.

Визначені умови спрямовані на забезпечення процесу підготовки майбутніх фізичних терапевтів до використання фізкультурно-оздоровчих технологій, який відбуватиметься протягом чотирьох етапів:

1. Підготовчого. Завданням якого є формування у студента-фізіотерапевта базових знань загально-професійних дисциплін.

2. Теоретичного – формування теоретичних знань професійно спрямованих дисциплін.

3. Практичного – формування та закріплення практичних знань, умінь та навичок.

4. Квазіпрофесійного – завершального етапу, завданням якого є закріплення отриманих теоретичних та практичних знань, умінь та навичок в умовах, що наближені до професійних – виробничої практики.

Висновки. Професійна підготовка фахівців-фізіотерапевтів є складним, комбінованим процесом, що потребує створення відповідних педагогічних обставин, що сприяють розвитку та підвищенню якості освітнього процесу. Визначені педагогічні умови є не лише засобом забезпечення формування готовності, а й базисом для створення цілісного процесу підготовки до використання фізкультурно-оздоровчих технологій.

Список використаної літератури:

1. Бабанский Ю. К. Интенсификация процесса обучения. / Ю. К. Бабанский – Москва, 1987. – 78 с.

2. Городинський С. І. Багатогранність процесу практичної підготовки майбутніх фахівців зфізичної реабілітації / С. І. Городинський // Молодий вчений. – 2015. – № 1(2). – С. 196-199.

3. Лернер, И.Я. Процесс обучения и его закономерности. / И. Я. Лернер – Москва, 1980. – 96 с.

4. Никитина Н. Н. Основы профессионально-педагогической деятельности: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. / Н. Н. Никитина, О. М. Железнякова, М. А. Петухов – Москва, 2002. – 288 с.

5. Тарасова С. М. Педагогические условия, обеспечивающие эффективность социальной адаптации студентов-педагогов к профессиональной деятельности / С. М. Тарасова // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. 2012. – №4 (11). – С. 292-296.

6. Тверезовська Н. Т. Сутність та зміст поняття «педагогічні умови» / Тверезовська Н. Т. Філіппова Л. М. // Нова пед. думка. – Рівне, 2009. – №3. –С. 90-92.

ВПЛИВ ТЕМАТИЧНИХ РУХОВИХ ІГОР НА ПСИХОЕМОЦІЙНИЙ СТАН ДІВЧАТ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Сич Д.О.

Анотація. *Розглянуто питання психологічного стану дівчат дошкільного віку. Зроблена спроба створення оригинальної методики побудови навчально-тренувального процесу дівчат 5-6 років, які займаються оздоровчою художньою гімнастикою. Доведено вплив використання тематичних рухових ігор на психоемоційний стан дівчат старшого дошкільного віку.*

Ключові слова: *тематичні рухові ігри, художня гімнастика.*

Вступ. Рухові ігри – свідома ініціативна діяльність, яка направлена на досягнення умовної мети, добровільно встановленої самими граючими.

Практика свідчить, що рухові ігри потрібно використовувати в системі занять для удосконалення фізичної, технічної, тактичної та психологічної підготовки дітей різного віку [1, с.4; 2, с.716].

Рухові ігри можна використовувати під час роботи з юними спортсменами, однак найбільший ефект вони оказують на початковому етапі підготовки в дошкільному віці.

З дітьми старшого дошкільного віку проводяться ігри з елементами загально розвиваючих вправ, з переважним напрямком на розвиток тієї або іншої фізичної якості. Як правило, в іграх відбувається також і педагогічний вплив, який дозволяє удосконалювати техніку рухів, виховувати фізичні здібності.

Рухові ігри можуть розв'язувати завдання загальної фізичної та спеціальної підготовки, яка необхідна для вибраного виду спорту [3, с.232].

В процесі фізичного виховання дітей дошкільного віку рухливій грі належить провідна роль. Являючись одним з основних засобів та методів фізичного виховання, рухлива гра дозволяє ефективно розв'язувати оздоровчі, виховні та освітні завдання [1, с.5; 5, с.338].

Оздоровчий ефект, який досягається при проведенні рухових ігор, тісно пов'язаний з позитивними емоціями дітей, виникаючими в процесі ігрової діяльності та благотворно впливають на психіку дитини [2, с.717].

Рухливі ігри є методом удосконалення вже освоєних рухових навичок і виховання фізичних якостей [4, с.119].

Ігри ефективно впливають на розумовий розвиток дитини, допомагають набути уявлень про навколишнє середовище, о різних явищах природи, розширюють світогляд. Виконуючи різні ролі, імітуючи дії тварин, птахів, комах, діти на практиці використовують набуті знання про їхнє життя, поведінку, спосіб пересування та т.п. [5, с.339].

Мета дослідження – підвищення ефективності занять в групах дітей старшого дошкільного віку засобами тематичних рухових ігор.

Завдання дослідження: 1) дати характеристику психологічних особливостей дівчат 5-6 років; 2) розробити методику проведення занять художньою гімнастики з використанням тематичних рухових ігор; 3) експериментально обґрунтувати доцільність проведення занять з використанням рухових ігор.

Методи дослідження: аналіз наукової та методичної літератури; метод педагогічного спостереження; метод педагогічного тестування; педагогічний експеримент; математично-статистична обробка даних.

Для з'ясування психологічного стану дітей дошкільного віку, що займаються художньою гімнастикою, нами був проведений скорочений колірний тест Люшера, який дозволяє визначити психофізіологічний стан дитини, рівень її комфортності, активність і комунікативні здібності.

У дослідженні приймало участь 20 дівчаток старшого дошкільного віку, що займаються оздоровчою художньою гімнастикою.

Результати досліджень. Для визначення психофізіологічного стану дітей, рівня їх активності і комунікативних здібностей, використовувався психологічний скорочений тест Люшера, який складається з 8 кольорових карточок.

Дітям пропонувалось скласти кольорові карточки за вподобанням – від найбільш приємного кольору до найменш приємного: синя, зелена, червона, жовта, фіолетова, коричнева, чорна та сіра.

Після проведення тесту були отримані наступні результати. В позиціях «+ +» 15% дівчаток мають почуття занепокоєності, страху самотності, прагнення піти від конфліктів, уникнути стресу. У 15% – позитивний психологічний стан, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх. 8% мають прагнення до позитивного стану, хороша витримка. У 7% зазначається прагнення до емоційної розрядки. Ще 5% – підвищене збудження, не завжди адекватна захопленість, прагнення справити враження.

В позиції «- -» були отримані наступні результати: 32% дівчат мають тривожність, невпевненість у своїх силах, але при цьому завищена вимогливість, бажання досягти визнання своєї особистості. По 18% дівчат характеризуються: сильною напруженістю, прагненням позбавитися від негативного стресового стану; стан, близький до стресового, невіра в свої сили – почуття незадоволеності.

Аналіз результатів виявив великий відсоток негативного психологічного стану у дітей. Для покращення емоційного та психологічного стану дітей нами було запропоновано використання комплексу рухливих ігор, спрямованих на підняття самооцінки дітей, покращення психологічного стану та розвитку колективізму, підвищенню спілкування. Запропонований комплекс рухливих ігор проводився в кінці основної частини заняття на протязі 10-20 хвилин.

Заняття проводилися за традиційною методикою, але наприкінці заняття використовувалися рухові ігри. На проведення рухової ігри виділялося 10-12хв. заняття. Ігри підбираються згідно задач даного конкретного заняття. Була розроблена класифікація рухових ігор для занять з дітьми старшого дошкільного віку.

Перелік рухових ігор містить методичні рекомендації щодо їх використання та зазначені зміст та правила рухових ігор. Під час проведення занять в контрольній групі, тренування проводилися за традиційною методикою (рухові ігри використовувалися не на кожному занятті і були спрямовані переважно на підвищення інтересу дітей до занять фізичними вправами). В експериментальній групі наприкінці основної частини заняття використовувалися рухові ігри, спрямовані на розвиток фізичних та психологічних якостей та володіння предметами (стрічкою, скакалкою, м'ячем, гімнастичною палкою). Рухові ігри в експериментальній групі використовувалися цілеспрямовано і на кожному занятті.

До змісту запропонованої методики можна віднести ігри, які згруповані за відповідним призначенням: рухові ігри, спрямовані на розвиток гнучкості; рухові ігри, спрямовані на розвиток координації; рухові ігри, спрямовані на розвиток стрибучості; рухові ігри, спрямовані на розвиток рівноваги; рухові ігри, спрямовані на розвиток уваги, швидкої реакції; рухові ігри, спрямовані на розвиток орієнтування у просторі; рухові ігри, спрямовані на розвиток уяви; рухові ігри з використанням скакалки; рухові ігри з використанням обруча; рухові ігри з використанням м'яча; рухові ігри з використанням гімнастичних палок; рухові ігри з використанням стрічки.

Методична обґрунтованість розробленої програми визначалась наприкінці навчального року, через 10 місяців тренувань.

Після проведення експерименту нами було виявлено наступні результати проведення тесту Люшера. У позиціях «++»: 30% дівчат мають позитивний стан, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх; 25% – невелика ейфорія, прагнення до яскравих подій, бажання справити враження, ще 15% – почуття задоволеності, спокою, низький рівень конфліктності, стресостійкість;

25% – активне прагнення до діяльності, вражень, задоволень. У позиції «- -»: 15% дівчат – стан занепокоєння у зв'язку зі прихованим бажанням отримати допомогу, підтримку; лише 5% – почуття тривожності, невпевненості.

Висновки.

1. Прояви психологічних особливостей дівчат 5-6 років мають спільні ознаки в обох групах: дехто з дівчат мають почуття занепокоєності, страху самотності, прагнення піти від конфліктів, уникнути стресу, прагнення до визнання, до діяльності, що забезпечує успіх. Третина з обстежуємої кількості дівчат мають тривожність, невпевненість у своїх силах, але при цьому завищена вимогливість, бажання досягти визнання своєї особистості.

2. У ході експерименту виявлені позитивні зміни в психологічному стані дівчат, покращенні самопочуття, емоційного стану. Дівчата більш ретельніше почали ставитися до занять, підвищилась комунікативність та стресостійкість. Також покращилось бажання до занять художньою гімнастикою.

Передбачається продовжити дослідження з використанням музичного супроводу під час проведення тематичних рухових ігор, проведення рольових ігор.

Список використаної літератури:

1. Онопрієнко О. М.Рухливі ігри, естафети і спортивні свята у ВНЗ: навч.-метод. посіб. / О. М. Онопрієнко. – Черкаси : ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. – 104 с.

2. Сорока В.А. Формування координаційних здібностей дівчат, що займаються художньою гімнастикою на етапі відбору та початкової підготовки / В.А. Сорока, О.І.Сорока, Святцева Н. // Матеріали VI Всеукр. наук. практ. студ. конф. (м. Донецьк, 15 лист. 2013 р.). / За ред. Л.О. Демінської; ДДІЗФВіС – Донецьк, 2013 – С. 716-720

3. Сорока О.І. Використання рухових ігор на заняттях з художньої гімнастики дівчат старшого дошкільного віку / О.І. Сорока, В.А. Сорока, І. Кізенко // Науковий вісник інноваційних технологій: матеріали міжнародної науково-практичної конференції [«Актуальні проблеми інновацій в сучасній

науковій думці»] : науково-дослідний центр інноваційних технологій (НДЦІТ), м.Кіровоград 31 жовтня 2014 – С. 231-237

4. Сорока О.І. Засоби підвищення ефективності занять художньою гімнастикою з дівчатами старшого дошкільного / О.І. Сорока, В.А. Сорока, І. Кізенко // Матеріали міжрегіональної науково-методичної конференції [«Актуальні питання медицини»], ДМедАУ м. Дніпропетровськ, 2015. – С. 118-121

5. Сорока В.А. Застосування психофізіологічних засобів в навчально-тренувальному процесі юних гімнастів / В.А. Сорока, О.І. Сорока // Материалы VI международной научно-практической конференции [«Здоровье для всех»], УО «Полесский государственный университет», (г. Пинск, 23-24 апреля 2015 г.) / Министерство образования Республики Беларусь [и др.]; редкол.: К.К. Шебеко [и др.]. – Пинск: ПолесГУ, 2015. – 376 с. Часть 1 С. 338-341

РОЗДІЛ 5.
ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНИХ КОМПЕТЕНЦІЙ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

ПРІОРИТЕТИ СТРАТЕГІЇ БЕЗПЕКИ ТА РИЗИКИ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ФУТБОЛЬНИХ МАТЧІВ

Бойко О.Г.

Київський національний торговельно-економічний університет

Бабенко В.Г.

Державний науково-дослідний інститут МВС України

Анотація. *У статті розглядаються основні моменти стратегії безпеки, а також визначено й проаналізовано ризики, що можуть виникати під час проведення окремих футбольних матчів, турнірів або змагань різного ґатунку.*

Вступ. Участь у відбіркових змаганнях, Олімпійських іграх, чемпіонатах Світу та Європи, постійне зростання рейтингів збірних команд, спортивних клубів та окремих спортсменів чітко демонструють нам успішну реалізацію завдань, які стоять перед нашою державою щодо інтеграції в європейську й світову спортивну спільноту як постійного та надійного рівноправного партнера.

Крім того, слід зазначити, що спортивно-масові й видовищні заходи в нашій країні є традиційною і найпопулярнішою формою організації й проведення масового дозвілля населення, одним із найбільш актуальних аспектів реалізації й забезпечення державної політики в галузі фізичної культури та спорту. Водночас було з'ясовано, що під час їх проведення основним видом прояву реальних небезпек є постійно виникаючі різнохарактерні загрози, які переважно мають стійкий антисоціальний характер.

Мета дослідження. Належна організація, підготовка, забезпечення й гарантовано безпечне проведення багатьох спортивних змагань як головних складових на шляху нормалізації відносин у сфері загального державного

управління, адаптація численних міжнародних фізкультурно-спортивних та правових норм до внутрішнього законодавства України з урахуванням величезного позитивного досвіду, теорії, практики й тактики дій провідних зарубіжних країн.

Завдання дослідження. У світлі останніх подій та позитиву багатьох виконаних, доволі непростих і надзвичайно амбіційних завдань, що ставить перед собою наша країна, сьогодні надзвичайно гостро проявляється потреба вирішення проблем щодо належного забезпечення публічної безпеки й порядку під час проведення масових спортивних заходів; розробка нової, перегляд і вдосконалення існуючої фізкультурно-спортивної нормативно-правової бази та її концептуальної стратегії; централізоване й комплексне дослідження, узагальнення, систематизація з обов'язковою апробацією та подальшим узгодженням перед її тимчасовим чи довгостроковим упровадженням.

Методи дослідження: теоретичний аналіз на основі вивчення юридичної, психолого-педагогічної, фізкультурно-спортивної, спеціальної та прикладної літератури; аналіз нормативних документів, архівних матеріалів; анонімне опитування працівників служб забезпечення правопорядку стадіонів; узагальнення передового досвіду, а також психолого-педагогічні спостереження за організацією масових спортивних заходів із метою виявлення, визначення й вирішення проблемних питань стану досліджуваної проблеми.

Результати дослідження та їх обговорення. Загальновідомо, що кожен запланований спортивний захід завжди потребує уважного, дбайливого й професійного відношення до нього на всіх етапах його проведення незалежно від рівня підготовки усіх учасників. Важливість цих питань ніколи не залишалася без уваги і, свого часу, їм було присвячено доволі багато наукових праць. Це надзвичайно ефективно вирішило ряд проблем, але виникли абсолютно нові та з часом їх коло почало ставати ще більшим. Крім того, реорганізація правоохоронних відомств та введення нових міжнародних норм і стандартів призвели до виникнення неконтрольованих безладів особливо під час проведення визначних футбольних матчів. Так, здійснивши аналіз вітчизняних, зарубіжних,

ретроспективних і сучасних зведень та повідомлень у засобах масової інформації щодо спортивних заходів та матеріалів надзвичайних подій, які мали місце при їх проведенні [2; 4; 7], було чітко видно недосконаліть та непрофесіоналізм процесу управління силами і засобами забезпечення, відсутність своєчасної й досконалої їх організаційної, силової, інформаційної та іншої підтримки. Це дуже часто призводило до надзвичайно важких наслідків та величезних людських жертв, основними причинами яких стали факти виникнення спонтанної, раптової чи заздалегідь підготовленої агресії та проявів жорсткого насилля під час проведення змагань [1; 5; 7].

Як правило, під час цільової організації та проведення великих спортивно-масових заходів при розробці стратегії забезпечення безпеки, процес управління всіма компонентами формується ще на стадії початкового системного й подальшого стратегічного планування, де передбачуваний і непередбачуваний ризики є визначальними пунктами тактичного рівня в алгоритмі будь-якої системно-організаційної діяльності [2; 6; 8].

Проаналізувавши «Регламенти Всеукраїнських змагань з футболу серед команд клубів Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-ліга» сезонів 2015/2016, 2016/17 та 2017/2018» й окремі «Стратегії забезпечення громадського порядку та громадської безпеки стадіону» було з'ясовано, що під час проведення масових спортивних заходів основне навантаження щодо забезпечення публічної безпеки й порядку, в основному, лягає на плечі служби стюардів конкретного стадіону чи споруди; організаторів змагань; керівника, офіцера безпеки та службу безпеки стадіону, а вже далі – на керівництво і особовий склад територіальних органів, підрозділів Національної поліції України, представників інших правоохоронних служб для яких ризик є постійним супутником службової діяльності [9; 10]. Для цих категорій умовно ризик поділяють на [2; 3; 7]: виправданий, невиправданий, очікувано-ситуаційний, неочікувано-ситуаційний та невиправдано-надситуаційний.

У подальшому, з метою упередження виникнення реальних загроз та зменшення їх впливу при плануванні, проектуванні, моделюванні й визначенні

ступеня ризику в екстремальних ситуаціях, що можуть виникати під час проведення великих спортивно-масових заходів, доцільно використовувати наступні способи та методи його визначення [3; 7]: інформаційно-аналітичний (збір та аналіз інформації); статистичний (статистичні дані й чіткі математичні розрахунки); ситуаційно-змодельований (формується на основі штучного створення моделей стандартно-нестандартного впливу небезпек на вболівальників чи уповноважених осіб); експертний (базується на даних досвідчених фахівців-експертів у галузі дослідження й визначення ризиків); соціологічний (бесіди, анкетування, опитування та обмін передовим досвідом); психологічний (консультування, діагностика, тестування тощо).

Зазвичай кожен організатор масштабних спортивно-масових заходів, при плануванні забезпечення безпеки та організації правопорядку, повинен робити це з урахуванням комплексно визначеної оцінки усіх реальних можливостей виникнення надзвичайних ситуацій (ризиків) при вирішенні проблемних питань з обов'язковим урахуванням специфіки проведення й обслуговування цих змагань. Проте «Регламентом інфраструктури стадіонів та заходів безпеки проведення змагань з футболу», який був затверджений Президією Федерації футболу України передбачено, що «оцінка ризиків повинна включати розгляд наступних факторів»: будь-яке реальне збільшення або зменшення ризиків; кількість глядачів; тривалість матчу і ступінь його рівня; зміни на спортивному майданчику, наприклад ремонтні роботи, реконструкція; дані про можливі спалахи насильства; наявну інформацію про минулі матчі між цими командами, стосунки між глядачами; інформацію щодо можливих інцидентів до, під час та після футбольного матчу тощо [9, с. 40].

Ми вважаємо, що цього замало, адже у служби безпеки стадіону, кожного правоохоронного відомства окремо є конкретні завдання чи задачі та «свої» методики визначення й оцінки ризиків. Слід зазначити, що загальна оцінка організаторами всіх можливостей повинна здійснюватися на підставі вимог чинного вітчизняного й міжнародного законодавства, співпраці й організації тісної взаємодії щодо забезпечення правоохоронної діяльності із застосуванням

усіх здоров'язберігаючих технологій, компетенції, забезпеченості, підготовленості й готовності задіяного персоналу, резерву, а також вільної орієнтації всіх членів управлінської групи в стані оперативної обстановки на фоні добре організованої й налагодженої системи позитивного контакту з вболівальниками та успішних можливостей управління своїми підрозділами й приданими силами як на місцях проведення спортивних заходів, так і поза їх межами [1; 3-5; 7].

Аналізуючи ризики, керівник та вся управлінська група, окрім зазначеного вище, повинні обов'язково враховувати те, що будь-які загрози під час проведення масових спортивних заходів можуть також виникати у зв'язку з необхідністю спільного й чіткого управління, контролю та коригування дій як малих агресивно налаштованих груп, так і надзвичайно великих скупчень людей, що дуже часто можуть бути пов'язані з проявами [7, с. 121-127]: порушення публічної безпеки й порядку; багатьох видів правопорушень, що мають суто кримінальну спрямованість; різких загострень чи екстреної необхідності підтримання й захисту наявного фізичного здоров'я окремих осіб чи їх певної кількості; расизму, тероризму та екстремізму; виникнення різних надзвичайних ситуацій і техногенних небезпек; необхідності суворого виконання стандартів відповідного рівня міжнародної безпеки; іншої антисоціальної поведінки тощо.

Огляд, визначення й підбір заходів безпеки, їх адекватний і точний аналіз повинні охоплювати всі можливі місця виникнення ризиків. Цей процес, насамперед, повинен обов'язково здійснюватися у тісній співпраці та за умов чітко налагодженої взаємодії всіх задіяних правоохоронних та інших відомств, служб охорони, безпеки, забезпечення, допомоги чи рятування, а професійний комплексно-компетентністний підхід щодо вирішення тих чи інших завдань створює таку ситуацію управлінського характеру, коли спортивно-масовий захід повинен проходити за мінімально-максимального витоку дозволеної інформації, тільки під єдиним керівництвом та за єдиним загальним планом. Водночас при виникненні будь-якої ситуації з певним фактором ризику, частина управлінських повноважень повинна бути невідкладно делегована для її вирішення єдиним

керівником спортивного заходу одному із його заступників за основними напрямками відповідальності з числа суб'єктів забезпечення публічної безпеки й порядку. Тобто, наприклад: пожежа – рятувальна служба; безлад уболівальників – служба стюардів, служба безпеки стадіону, територіальний підрозділ поліції (за зверненням) тощо.

Висновки. Оскільки категорія вболівальників має найбільше представництво серед усіх учасників змагань то, зважаючи на неординарну поведінку окремих її представників, дуже часто виникає та швидко розповсюджується загроза виникнення реальних ризиків чи надзвичайних подій антисоціального характеру з усіма різними й можливими негативними її проявами. Саме тому, під час організації та проведення спортивно-масових заходів усіх рівнів самим пріоритетним напрямком діяльності є не тільки цільовий розподіл «на матчі підвищеного та звичайного ступеня ризику» [10, с. 62-63], а безумовне й суворе забезпечення публічного порядку й безпеки усіх учасників змагань: спортсменів, тренерів, суддів, представників та керівників команд, їх адміністраторів, медичного та обслуговуючого персоналу, гостей та вболівальників, представників правоохоронних органів, державних, недержавних і приватних охоронних структур, стюардів, служби безпеки й охорони стадіону, клубів чи команд, що забезпечують або здійснюють охорону VIP/VVIP та інших осіб тощо.

Список використаної літератури:

1. Беззубов Д.О. Адміністративні засади класифікації загроз суспільній безпеці / Д.О. Беззубов // Наука і правоохоронна. – К.: ДНДІ МВС України, 2015. № 1. – С. 115-120.

2. Васільєв А.С. Безпека персоналу ОВС під час службових заходів: навч. метод. посіб. / А.С. Васильєв, В.Г. Бабенко, Г.М. Будагьянц, І.В. Янко // – К.: ГШ МВС України, 2008. – 84 с.

3. Коренева М.М. Ризик як елемент адміністративного примусу (юридичний аспект) / М.М. Коренева // Наука і правоохоронна. – К.: ДНДІ МВС України, 2015. № 1. – С. 112-126.

4. Криволапчук В.О. Особиста безпека: навч.-практ. посіб. / І.М. Тодуров, М.Т. Бондарчук, А.В. Юрченко, О.В. Шаповалов. – К.: ВПЦ МВС України, 2006. – 169 с.

5. Мартишко А.Ю. Адміністративно-правове забезпечення охорони громадського порядку ОВС під час проведення спортивних заходів: дис. …канд. юрид. наук: 12.00.07 / А.Ю. Мартишко. – К.: НАВС, 2010. – 248 с.

6. Організаційно-правові засади діяльності патрульної служби. Вітчизняний та міжнародний досвід: наук.-аналіт. огляд. / За заг. ред. Т.О. Проценка. – К.: ДНДІ, 2008. – 112 с.

7. Остапович В.П. Управлінські аспекти при оцінці можливостей та аналіз ризиків під час проведення спортивних заходів / В.П. Остапович, В.Г. Бабенко // Наука і правоохоронна. – К.: ДНДІ МВС України, 2016. № 1. – С. 121-127.

8. Про затвердження Порядку організації робіт із забезпечення громадського порядку та громадської безпеки під час проведення футбольних матчів: Постанова Кабінету Міністрів України від 25 квітня 2012 року № 341. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http: // zakon.rada.gov.ua.

9. Регламент інфраструктури стадіонів та заходів безпеки проведення змагань з футболу (затверджений Президією Федерації футболу України, протокол № 4 від 29.02.2016). [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http: // www.ffu.org.ua.

10. Регламенти Всеукраїнських змагань з футболу серед команд клубів Об'єднання професіональних футбольних клубів України «Прем'єр-ліга» сезонів 2015/2016, 2016/17 та 2017/2018. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http: // www.ffu.org.ua.

СПЕЦИФІКА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРІ І СПОРТУ В СФЕРІ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ

Юрченко Н., Хуртенко О.В.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *У статті виявлено, що професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів в Україні може здійснюватися двома шляхами: у вищих навчальних закладах і «школах фітнесу»; виявлено вищі навчальні заклади України, які здійснюють професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів; проаналізовано напрями і результати підготовки фітнес-тренерів у «школах фітнесу». Окреслено специфіку професійної діяльності фахівців з фізичної культури і спорту в сфері оздоровчого фітнесу.*

Актуальність. Сучасні умови, коли відбувається модернізація всієї системи вищої професійної освіти, змінюються старі освітні парадигми, впроваджуються нові інноваційні технології, диктують нові вимоги до професійної підготовки кадрів, у тому числі і з фізичної культури і спорту [2, 3, 9].

Сучасний рівень розвитку економіки, в якій основним ресурсом стає мобільний і висококваліфікований людський капітал, вимагає досягнення нової якості вищої освіти. У зв'язку з цим, а також в контексті Болонського процесу в останні роки в Україні відбувається різка переорієнтація оцінки результату освіти з понять «підготовленість», «освіченість» на поняття «компетенція», «компетентність» відповідно, фіксується компетентнісний підхід в освіті [4, 7].

В даний час необхідність орієнтації професійної освіти в галузі фізичної культури і спорту на сферу фітнесу вже не викликає сумнівів. Однак в нашій країні ще не налагоджена єдина державна система професійної підготовки та підвищення кваліфікації фахівців з фізичної культури і спорту для роботи в сфері оздоровчого фітнесу [6].

Тим часом глибокі соціально-економічні зміни в Україні, бурхливий розвиток фітнес-індустрії, постійно зростаюча потреба в професійних кадрах в цій

області зумовили велику затребуваність фахівців для оздоровчого фітнесу, тобто в даний час має місце розширення соціального замовлення на високопрофесійних, конкурентоспроможних фахівців для даного напрямку фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Метою нашої статті є – характеристика специфіки професійної діяльності фахівців з фізичної культурі і спорту в сфері оздоровчого фітнесу.

Виклад основного матеріалу. У зв'язку з популярністю фітнесу серед різних верств населення, 2010 року Державний комітет України з питань технічного регулювання та споживчої політики до класифікатора професій (ДК 003:2010) було введено професію «фітнес-тренер» [1]. Це зумовило підвищення інтересу до цієї професії ВНЗ фізкультурного профілю. Нині професійну підготовку майбутніх фітнес-тренерів в Україні здійснюють такі вищі навчальні заклади: Львівський державний університет фізичної культури, Державний заклад «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Національний університет фізичного виховання і спорту України, Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича, Державний вищий навчальний заклад «Запорізький національний університет» та інші.

Незважаючи на потужність системи професійної підготовки у вищих навчальних закладах, Україна й до нині більшою мірою наслідує американську систему навчання фітнес-тренерів, засновану на сертифікації. Таку підготовку здійснюють приватні клуби, асоціації, федерації, лише окремі з яких мають ліцензію на педагогічну діяльність. В Україні лише незначний відсоток фітнес-тренерів здобуває освіту у ВНЗ. Це зумовлено низкою чинників: тривалістю терміна навчання у виші; відсутністю ліцензії у фітнес-клубу для надання оздоровчих послуг і відповідальності за свою роботу; недбалістю та невимогливістю багатьох фітнес-закладів до рівня освіченості тренерів і персоналу; урахування лише вузької з боків професійної майстерності тренера (переважно рухової) та ін. Ці аспекти призводять до того, що люди без спеціальної фізкультурної освіти, часто взагалі без освіти, працюють у галузі оздоровчого фітнесу.

Потреба у фахівцях з фітнесу і дефіцит часу на їх підготовку спонукали до того, що в різних найбільш індустріально розвинених містах України відкрилися так звані «школи фітнесу», які здійснюють підготовку на комерційній основі за такими напрямами: тренер тренажерної зали, танцювальних і дитячих оздоровчих програм, інструктор з раціонального харчування, масажу та ін. [8].

Останнім часом у зв'язку з активною популяризацією здорового способу життя професія інструктора тренажерного залу стала дуже затребуваною. Фітнес-система занять різними видами рухової активності, основу якої складають вправи з обтяженнями, в даний час є однією з найбільш популярних оздоровчих систем у багатьох країнах світу.

Фітнес-персонал потрібен постійно і у великих кількостях, тому найчастіше планується масовий пошук. Причому відбір фахівців для роботи в сфері оздоровчого фітнесу кардинально відрізняється від аналогічного процесу серед адміністративних і офісних співробітників. Адже тут оцінюється велика кількість різних параметрів: від фізичних даних до спеціальних умінь і навичок.

У зв'язку з виникненням у останнім часом тенденцією «бути у формі» і розвитком індустріального підходу до фітнесу, до регулярних тренувань в фітнес-клубах стали долучатися люди, яким не потрібна участь в змаганнях, яким не потрібні перемоги і рекорди. Ці люди просто хочуть вести активний спосіб життя, бути здоровими, мати гарний настрій і самопочуття, довше перебувати в хорошій фізичній формі. Їхнє ставлення до тіла, харчування і фізичних навантажень, безсумнівно, відрізняється від ставлення професіоналів. традиційно більшість людей, які не займаються фітнесом, вважають, що для регулярних занять потрібно сильна воля і потужний спонукальний мотив. Однак ті, хто займається фітнесом тривалий час і регулярно, в більшості своїй стверджують, що вольових зусиль для занять їм не потрібно, і що в клуб вони приходять за позитивними емоціями і відчуттями. І тут фахівцеві, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, важливо розуміти і враховувати у своїй роботі мотивацію клієнта, вміти допомогти клієнту адаптуватися до тренувань і зберегти придбану активність якомога довше, не зашкодивши при цьому.

Говорячи про професійну діяльність у сфері оздоровчого фітнесу, варто окремо зупинитися на загальних моментах, пов'язаних зі специфікою даного виду фізкультурно-оздоровчої діяльності, а також на тих особливостях, які притаманні конкретній посаді, яку займає фахівець, в розглянутому нами випадку - інструкторові тренажерного залу. Професіоналізм інструктора дозволяє виправдати очікування, які завжди є у клієнтів, що приходять в новий фітнес-клуб або переходять з інших клубів.

Дуже багато в фітнесі залежить від особистості інструктора або тренера, його професіоналізму і здатності спілкуватися з клієнтами. Фітнес є найяскравішим представником сфери послуг, в якій найбільше значення має безпосередній контакт між клієнтом і співробітником клубу. Тому при наборі персоналу на такі посади, як інструктор тренажерного залу або персональний тренер, особливий акцент робиться на клієнтоорієнтованість, вміння знаходити спільну мову з будь-якими типами клієнтів, бажання спілкуватися з людьми.

Як правило, у більш кваліфікованих фітнес-тренерів і інструкторів відсоток людей, що займаються персонально, вище. Але і тут виникають проблеми: по результатами спеціального тестування (наприклад, тест на знання психології спілкування), спостережень за роботою тренера і аналізом статистики залучених клієнтів можна зробити висновок про те, яких якостей не вистачає тому чи іншому інструктору. Буває, що знань багато, а рівень комунікації низький. Тому в індустрії фітнесу спочатку віддається пріоритет комунікативним здібностям, а на наступному етапі, вже в процесі тренувань, на перше місце виходять знання, вміння і особистість інструктора. Але всі ці якості повинні бути спрямовані на досягнення клієнтом результату, а не існувати самі по собі. Важлива не просто особистість інструктора (хоча це і має значення), а те, як особисті якості фахівця допомагають клієнту отримати бажаний результат, який використовує цілісний і індивідуальний підхід до кожного зі своїх клієнтів [10].

Слід зупинитися ще на одній складовій професійної діяльності фахівців, що працюють в сфері фітнесу, - це знання фітнес-етикету. Відомо, що етикет - це перелік правил, прийнятий в суспільстві. В сфері фітнесу етикет, мабуть, навіть

більш важливий, ніж в звичайному житті, тому що пов'язаний зі здоров'ям, загальним емоційним фоном і настроєм як клієнтів, так і співробітників [5]. На відміну від загальноприйнятого етикету, наприклад, ділового, етикет в спілкуванні в фітнес-середовищі багато в чому інший. Його особливостями є емоційність, яскравість, свобода, дружелюбність і використання певної термінології. У фітнесі крім етикету з колегами і клієнтами існують правила поведінки в тренажерному залі, на групових програмах, в басейні.

Якщо в звичайному житті дотримуватись етикету бажано, то в фітнесі дотримуватися правила етикету обов'язково. Адже від дотримання правил відвідування і поведінки в фітнес-клубі залежить безпека і ефективність занять.

Говорячи про специфіку професійної діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, не можна не зупинитися на травматизмі - зворотному боці фітнесу.

Фітнес, як будь-яка фізична активність, може бути травматичним. Особливо великий ризик отримання травми при заняттях силовим фітнесом в тренажерному залі.

Так, фахівці виділяють кілька груп специфічних травм, які можуть супроводжувати заняття фітнесом в тренажерному залі [5,6]: травми через неадекватну оцінку стану здоров'я клієнта; травми через неадекватну оцінку фізичної підготовки клієнта; травми через несправне обладнання; травми через використання незнайомого обладнання; травми через неправильно підібраний спортивний одяг і взуття; травми «новачка»; травми досвідчених клієнтів; травми «посиленої» мотивації.

Проблеми такого роду може вирішити грамотно дозоване, адекватне фізичне навантаження, що виконується за програмою, розробленою індивідуально, або заняття з інструктором або персональним тренером.

Існує і ще один аспект професійної діяльності будь-якого фахівця з фізичної культури і спорту, що працює в сфері оздоровчого фітнесу, в тому числі і інструктора тренажерного залу - творча складова, бажання і готовність навчатися, рости в професійному плані, креативність, що забезпечує, в кінцевому рахунку не

тільки особистісний та професійний саморозвиток, а й успішне функціонування фітнес-клубу, в якому фахівець здійснює цю діяльність [11].

Висновки. Отже, швидкий розвиток фітнес-індустрії ставить високі й досить специфічні вимоги до рівня підготовленості сучасних фітнес-тренерів. Підсумовуючи вищесказане, потрібно зазначити, що для конкретного виду діяльності в сфері оздоровчого фітнесу, а саме, роботи інструктора тренажерного залу характерні свої особливості, пов'язані з професійною специфікою, які потрібно враховувати при підготовці фахівців з оздоровчого фітнесу.

Список використаної літератури:

1. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://buhgalter911.com/Res/Spravochniki/Klassifik

2. Блеер А. Н. Концептуальные основы развития дополнительного профессионального образования / А. Н. Блеер // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 12. - С. 2-6.

3. Боярский Е. А. Обобщенные компетенции выпускников вузов / Е. А. Боярский, С. М. Коломиец // Высшее образование сегодня. - 2007. - № 6. - С. 84-86.

4. Бубело І. О. Компетентнісний підхід у сучасній освіті [Електронний ресурс] / І. О. Бубело - 2013 - Режим доступу до ресурсу: http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/31210/.

5. Галантный век фитнеса. - Режим доступу до ресурсу: http:// Fitness report. - 2007. - С. 22-25.

6. Калашников Д.Г. Построение учебных программ повышения квалификации специалистов фитнес-клубов : автореф. дис. … канд. пед. наук: 13.00.04 / Д.Г. Калашников ; Всерос. науч.-исслед. ин-т. физ. культуры и спорта.– Москва, 2005. – 20 с.

7. Квятковська Н. А. "Компетентнісний підхід у навчально-виховному процесі - ключ до успіху вчителів та учнів" [Електронний ресурс] / Наталія Анатоліївна Квятковська. – 2013. – Режим доступу до ресурсу:

http://klasnaocinka.com.ua/uk/article/kompetentnisnii-pidkhid-u-navchalno-vikhovnomu-pro.html.

8. Корносенко О. Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів як педагогічна проблема / Оксана Корносенко. // Молода спортивна наука україни – 2016. – №4. – С. 85–91.

9. Хуртенко О. В. Формування у майбутніх організаторів-тренерів психологічної готовності до прийняття рішень у екстремальних ситуаціях : дис. канд. : 19.00.09- психологія діяльності в особливих умовах / Хуртенко Оксана Вікторівна – Хмельницький, 2008. – 201 с.

10. Хуртенко О. Формування психологічної готовності майбутнього учителя фізичної культури до професійної діяльності / О. Хуртенко, С. Дмитренко. // International Scientific-Practical Conference Actual questions and problems of development of social sciences: Conference Proceedings. – 2016. – С. 153–156.

11. Хуртенко О. Креативність в структурі психологічної готовності до професійної діяльності студентів інститутів фізичної культури [Електронний ресурс] / Оксана Хуртенко // Вісник Національної академії Державної прикордонної служби України. – 2014.

РОЗДІЛ 6.
БІОМЕХАНІЧНІ ТА ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ І СПОРТІ

ВИКОРИСТАННЯ БІОМЕХАНІЧНИХ ТА ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Брацішевський О.О., Дяченко А.А.

Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського

Анотація. *Визначено основні шляхи застосування програмного забезпечення в сфері фізичного виховання. Описано практичний досвід науковців щодо впровадження біомеханічних та інформаційних технологій в процес фізичного виховання.*

Вступ. Розвиток сучасних біомеханічних та інформаційних технологій, впровадження в дослідницьку практику комп'ютерних систем значно розширюють можливості використання фізичних вправ у процесі фізичного виховання (Кашуба В.О., Юрченко О., 2017) [8].

Вивчення передового досвіду впровадження інформаційних технологій у сферу фізичної культури свідчить про значну увагу вітчизняних та закордонних авторів до розробки та запровадження спеціальних програмних продуктів. Пошук засобів і методів активізації оздоровчої діяльності населення та оптимізації організації цього процесу зумовила розгляд можливості використання інформаційних технологій.

Мета роботи – систематизувати накопичений практичний досвід науковців щодо впровадження біомеханічних та інформаційних технологій в процес фізичного виховання.

Методи дослідження. У процесі виконання роботи, відповідно до мети дослідження, був використаний аналіз спеціальної науково-методичної літератури та Internet джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Як свідчить аналіз літератури, В.О. Кашубою [6] розроблена технологія відеокомп'ютерного аналізу біогеометричного профілю постави, яка включає кількісну оцінку сагітального і фронтального профілів тіла людини відносно соматичної системи відліку. Дана технологія успішно використовується у експериментальній частині багатьох дисертаційних робіт [5, 7, 8], виконаних під керівництвом професора Кашуби В.О.; І.В. Хмельницькою [11] було розроблено діагностичні комплекси комп'ютерного моніторингу моторики школярів, яка включає пакети прикладних програм "БіоВідео" та "Індивід". Програма "БіоВідео" дозволяє отримувати біомеханічні характеристики як окремих біоланок, так і всього тіла людини. К.М. Сергієнко [10] була розроблена і успішно апробована методика біомеханічного контролю опорно-ресорних властивостей стопи, в якій для реєстрації та аналізу геометрії кісткових компонентів стопи використовується методика відеометрії.

Наголосимо на важливості використанні інформаційних технологій у сфері фізичного виховання. Застосування інформаційних технологій створює умови для диференціації фізичного навантаження через систему бази даних показників фізичного стану тих, хто займається; у той же час, розроблені програмні продукти дають змогу використовувати систему індивідуальних відео-уроків, комплексів фізичних вправ, та методичних рекомендацій для організації самостійних занять тощо.

Н.М. Гончаровою розроблена автоматизована система контролю фізичного стану школярів «Monitoring» [3]. В.О. Кашубою, Т.В. Івчатовою, К.М. Сергієнко розроблена вимірювальна програма «Телеметр» [6]. Відмітимо також: "Fitball training" - комп'ютерну програму для корекції статури жінок першого зрілого віку, підвищення фізичної підготовленості й рівня фізичного здоров'я, розроблену О. Ю. Лядською . Програма складається з п'яти розділів: "Персональні дані", "РФП", "Фізичний розвиток", "Рівень здоров'я", "Результати".

Комп'ютерна програма, розроблена Н.В. Черепановою та І.Р.Сергієнко: "Розрахунок біометричних показників студентів", діагностує і виявляє фактори ризику зниження рівня функціонального стану студентів у спеціальних медичних

групах, попереджає викладача реабілітолога про погіршення психофізіологічних показників студента на практичному занятті з фізичного виховання. Як вказують автори, програма "Розрахунок біометричних показників студентів" дає можливість для спеціаліста реабілітолога підібрати спеціальні фізичні вправи, які поліпшують фізичний стан студента [12].

У ряді робіт наголошується на актуальність використання інтерактивних технологій у процесі підготовки фахівців галузі фізичного виховання (Асаулюк І.О., Дяченко А.А., 2016) [1]. Так, зокрема, частина дисциплін на кафедрі теоретико-методичних основ фізичного виховання Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського викладаються із застосуванням спеціального програмного забезпечення Notebook 11 для інтерактивної дошки, якими обладнані аудиторії факультету фізичного виховання і спорту [4].

Дослідники спрямовують увагу на доцільність та ефективність застосування у навчальному процесі студентів електронних дидактичних матеріалів, а також дослідження з розробки інноваційних методик навчання, що спираються на комплексне використання комп'ютерних засобів та біомеханічних методів. (Гаркуша С.В., 2011) [2].

З метою підвищення теоретичних знань та практичних умінь студентів з дисципліни біомеханіка на кафедрі інформатики та біомеханіки Харківської державної академії фізичної культури створено електронний навчально-методичний комплекс у середовищі Delphi 7, який складається з таких розділів: теоретичний, практичний, контрольний та довідковий. Зміст відповідає навчальній програмі дисципліни. Форма представлення інформації дозволяє користувачу, переміщуючи курсор на екрані монітора, вільно обирати необхідний для вивчення навчальний матеріал, попередньо зареєструвавшись [9].

Висновки. Проведений аналіз та узагальнення даних вітчизняної й зарубіжної літератури, а також джерел Інтернет свідчить про те, що питання підвищення ефективності занять за рахунок використання біомеханічних та інформаційних технологій привертає все більшу увагу науковців.

Застосування програмного забезпечення в сфері фізичного виховання підвищує якість організації цього процесу, дає змогу розв'язати питання щодо проведення занять, контролю фізичного стану в процесі занять, створює оптимальні умови для проведення самостійних оздоровчих занять.

У той же час, перспективним напрямом реалізації інформаційних технологій являється, зокрема, створення системи інформаційно-консультативних сайтів для інформаційного зв'язку з провідними спеціалістами й тренерами.

Список використаної літератури:

1. Асаулюк І.О. Дяченко А.А. Інтерактивні технології підготовки фахівців галузі фізичного виховання // Зб. наукових праць IX Всеукраїнської науково-практичної конференції «Освітнє наукове забезпечення діяльності правоохоронних органів і військових формувань України». – Хмельницький. – 2016. – С.273

2. Гаркуша С.В. Розробка та застосування електронних навчальних посібників у професійній підготовці майбутніх фахівців з фізичного виховання/ С.В. Гаркуша// Вісн. Черніг. нац. пед. ун-ту. – Вип. 91. Сер. «Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт», Том II. – Чернігів: Черніг. нац. пед. ун-ту ім. Т.Г. Шевченка, 2011. – С. 17–20.

3. Гончарова Н.Н. Автоматизированные системы контроля физического состояния детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания : дис…канд. наук по физ. восп. и спорту : спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Н.Н. Гончарова: НУФВСУ. – К., 2009. – 222 с.

4. Дяченко А.А. Використання спеціального програмного забезпечення NOTEBOOK 11 для мультимедійної дошки у навчальному процесі інституту фізичного виховання і спорту / Дяченко Анна Анатоліївна // Зб. Наукових праць IV Всеукраїнської електронної конференції «Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті. – Київ, 2016. –С. 116-119. Режим доступу: https://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/materialu_konf_biomeh.pdf

5. Дяченко А. А. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з пониженим зором засобами фізичного виховання: дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. вихованя і спорту: 24.0002 / Дяченко Анна Анатоліївна. – К., 2010. – 190 с.

6. Кашуба В.А. К вопросу изменения пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания с использованием компьютерных технологий / Кашуба В.А., Ивчатова Т.В., Сергиенко К.Н. // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2014. – №.1. – С. 42-45.

7. Кашуба В.А. Профилактика и коррекция нарушений пространственной организации тела человека в процессе физического воспитания / Кашуба В.А., Бенжедду А.. – К.: Знання Украины, 2005. – 160 с.

8. Кашуба В.О. Корекція порушень постави дітей молодшого шкільного віку з послабленим зором у процесі фізичного виховання / В.О. Кашуба, О. А. Юрченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К., 2013. – № 4. – С. 67–74.

9. Петренко Ю. І. Ашанін В. С., Басенко О. В. Використання інформаційних технологій у навчальному процесі внз фізичної культури як засіб формування біомеханічних знань. - Режим доступу: http://journals.uran.ua/ksapc_conference/article/view/57841.

10. Сергиенко К.Н. Контроль и профилактика опорно-рессорной функции стопы школьников в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. наук по физ. воспитанию и спорту. – К.: 2003. – 20 с.

11. Хмельницька І.В. Комп'ютерні системи контролю моторики школярів 7–10 років з вадами слуху в програмуванні фізкультурно-оздоровчих занять: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 „Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення" / І.В. Хмельницька. – К., 2006. – 20 с.

12. Черепанова Н. В., Сергієнко І. Р. Використання інноваційних технологій у процесі фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті:

Матеріали V Всеукраїнської електронної конференції (Київ, 18 травня 2017 р.) / ред. В.В. Гамалій, В.О. Кашуба, О.А. Шинкарук. – К.: НУФВСУ, 2017. – С. 84-85

БІОМЕХАНІКА РУХІВ ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ГРИ У ФЛОРБОЛ

Максименко Л.М., Копитіна Я.М.
Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка,
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Аннотація. *У статті здійснено біомеханічний аналіз рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол. Установлено закономірності взаємозв'язків та системно утворюючих елементів руху. Показано причини зміни положення загального центру мас тіла у просторі. Запропоновано найбільш суттєві рухливі ігри для відпрацювання біомеханіки рухів та тренування стійкості положення тіла під час гри у флорбол.*

Вступ. Біомеханіка опорно-рухового апарату займає особливо важливе місце в управлінні механізмів рухів під час гри у флорбол, що є важливим у навчально-виховному процесі серед дошкільників. Використання основних понять про рух, простір і час, законів біомеханіки дозволяє професійно застосувати та вдосконалити методи навчання спеціальним фізичним вправам і вправам спортивного характеру, підвищити ефективність їх впливу на фізичний розвиток і фізичну підготовленість [4, с. 49-50]. Біомеханіка рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол пов'язана із біокінематичними ланцюгами, що рухомо з'єднані. До них прикладаються сили (навантаження), що можуть викликати деформацію і зміну рухів. Слід відмітити: до основних видів деформацій відносяться: розтягнення, стискання, вигин, крутіння і зрушення. Кістки скелета і м'які тканини при деформації під дією прикладених сил (навантажень) протидіють їм [1; 2; 3]. Отже, не правильно підібрані фізичні

вправи призводять до негативних наслідків. Флорбол – командна і досить травматична гра. Заняття із дітьми старшого дошкільного віку вимагають високого професіоналізму від інструкторів із фізичної культури і тренерів.

Біомеханічний аналіз фізичних допомагає зрозуміти закономірності, що лежать в основі виконання різноманітних способів руху біокінематичних ланцюгів, а також пізнання впливу рухових дій на центри мас окремих біосегментів та загального центру мас у системі взаємопов'язаних положень тіла та їхньої адекватності (ефективності докладених зусиль) із метою розв'язання рухових завдань, зокрема, оздоровчих [4, с. 50]. За даними останніх досліджень і публікацій, біомеханіка опорно-рухового апарату на ранніх етапах життя має більш педагогічну спрямованість, ніж фізкультурно-прикладну, оскільки проблема оптимального розвитку моторики і психіки дитини не може бути вирішена простим збільшенням обсягу рухової активності. Необхідно більш конструктивно вивчити кінематику рухової активності, а лише потім навчати культурі рухів, створювати ефективні психолого-педагогічні умови щодо формування знань про цінність здоров'я, розуміння доцільності оптимізації рухової діяльності дитини. Кінезіологія вважається одним із найскладніших явищ у структурі організації фізичного виховання дітей, у тому числі старших дошкільників [1; 2]. На нашу думку, вивчаючи етапність механізму роботи біокінематичних ланцюгів під час спортивної гри у флорбол, можна визначити в подальшому результативність впливу на технічну підготовку дітей старшого дошкільного віку для гри у флорбол.

Мета дослідження – обґрунтувати біомеханіку рухів дітей старшого дошкільного віку під час гри у флорбол.

Завдання дослідження: 1) здійснити біомеханічний аналіз рухів гри у флорбол; 2) дослідити процес формування рухових умінь і навичок гри у флорбол.

Методи дослідження: теоретичний аналіз, узагальнення науково-методичної літератури, вивчення документальних матеріалів, інструментальні методи.

Результати дослідження та їх обговорення. Флорбол – командна гра із різноманітним діапазоном рухів, де положення загального центру маси тіла часто змінюється. Центр мас визнається точкою, де перетинаються лінії дій усіх сил, що приводять тіло до поступового руху та не викликаючи обертання тіла. У полі гравітації (коли діє сила ваги) центр мас співпадає з центром ваги. Положення загального цетра мас тіла визначається тим, де знаходиться центр мас окремих ланцюгів і залежить від пози, тобто від того, як частини тіла розміщені одне відносно одного у просторі. У тілі людини близько 70 ланцюгів. Для вирішення більшості практичних задач достатньо 15-ланцюгової моделі тіла людини (рис. 1).

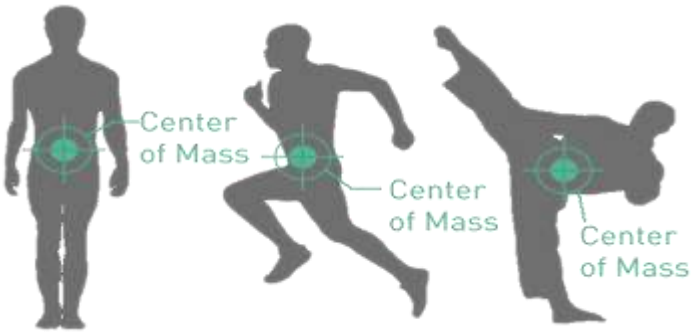

Рис. 1.Положення загального центру мас тіла.

Висота положення загального центру мас тіла (ЗЦТ) значно варіює в залежності від цілого ряду факторів, до числа яких, у першу чергу, відносяться стать, вік, статура тощо. Наприклад, у дітей раннього віку ЗЦТ тіла розташований вище, ніж у дорослих. При зміні взаємного розташування частин тіла, проекція його ЗЦТ також змінюється. Змінюється при цьому й стійкість тіла. У спортивній та фізкультурно-оздоровчій діяльності (навчанні та удосконаленні техніки виконання спортивних вправ) це питання є дуже важливим, оскільки при більшій стійкості тіла можна виконувати рухи з більшою амплітудою без порушення рівноваги. Стійкість тіла визначається величиною площі опори, висотою розташування ЗЦТ тіла і місцем проходження вертикалі, опущеної з ЗЦТ на площу опори. Чим більша площа опори і чим нижче розташований ЗЦТ тіла, тим стійкішим є положення тіла [1; 2; 3].

Наше педагогічне дослідження було проведене на базі дитячого дошкільного закладу №18 «Зірниця» впродовж 2015–2016 н. р. За згодою батьків у дослідженні взяли участь 30 дітей віком 5-ти і 6-ти років. Вони належали (за даними медичних карт) до основної групи з фізичного виховання.

Із метою відпрацювання біомеханіки рухів і тренування стійкості положення тіла під час гри у флорбол виконували спеціальні рухливі ігри. Зокрема, «Флорболісти» (гра-естафета), «Флорбольна естафета» (гра-естафета), «Захисти свою фортецю» (рухлива гра), «Не випустимо м'яча із кола» (рухлива гра), «Зажени шайбу!» (рухлива гра), «Узяття міста» (рухлива гра) для удосконалення навички пересування з ключкою, уміння вести м'яч у різних напрямках; розвитку спритності, швидкості, координації та точності рухів; виховання інтересу і бажання правильно виконувати рухи, дисциплінованості [5, с. 55-57].

Висновки. Рухи тіла як біомеханічної системи, мають досить складну будову і для того, щоб розкрити закони певних рухів, потрібно виділяти в їх складній системі складові частини (елементи спортивної гри у флорбол), описувати їх особливості, встановлювати, як вони змінюються, будучи зв'язаними між собою. Здатність ґрунтовно розуміти та більш широко застосовувати принципи біомеханіки з позиції збереження та зміцнення здоров'я дітей слід вважати оптимізуючим фактором при розробці оздоровчих методик [4, с.51-52].

Список використаної літератури:

1. Быков А. В. Надежность игры в численном меньшинстве во флорболе / А. В. Быков // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2012. – №5(87). – С. 11-16.

2. Коренберг В.Б. Основы качественного биомеханического анализа / В. Б. Коренберг. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 208 с.

3. Макущенко І. В. Біомеханічні та інформаційні аспекти розвитку оздоровчої фізичної культури у навчально-виховному процесі / І. В. Макущенко, І. А. Майборода, С. С. Макущенко. Режим доступу: http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-11/08miveup.pdf

4. Максименко Л. М. Педагогічні аспекти біомеханіки удару м'яча ключкою під час гри елементів флорболу серед старших дошкільників / Л. М. Максименко, Я. М. Копитіна, І. М. Скрипка, О. М. Звіряка // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – Будапешт. – Т. 61. –№ 141. – С. 49-52.

5. Методичний супровід застосування фізичних вправ спортивного характеру (елементів флорболу) для зміцнення здоров'я дітей 5-ти і 6-ти років: метод. рек. / уклад. Л. М. Максименко, С. В. Дорошенко. – Суми: Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2015. – 88 с.