

ЗМІСТ

РОЗДІЛ 1.

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

Блажко Юрій, Поліщук Маріам

Формування стійкого інтересу до занять з фізичної культури у школярів .. 7

Віняр Маріанна

Нові підходи у фізичному вихованні школярів 9

Дідик Наталя

До питання використання інтерактивних інформаційних технологій
в процесі фізичного виховання школярів..... 11

Дорошенко Ігор, Коваленко Юлія

Застосування оздоровчих систем та особливості їх впливу на
рівень здоров'я школярів..... 14

Зінов'єва Марія

Ритмічна гімнастика – як засіб фізичного та психічного здоров'я..... 18

Казнаховська Іванна

Сучасні проблеми формування здоров'я та здорового способу
життя школярів..... 20

Кириченко Вікторія, Мельник Денис

Аналіз ефективності занять за системою функціонального
багатоборства на морфо-функціональні показники та показники
фізичної підготовленості юнаків віком 18-20 років..... 23

Кравченко Олександр, Картова Ірина

Ефективність застосування засобів ритмічної гімнастики з
оздоровчою метою у студенток..... 28

Кучура Аліна, Черновський Сергій

Формування позитивної мотивації у студентів-дизайнерів до
занять з фізичного виховання 31

Ломачевська Ольга, Віняр Маріанна

Характеристика фізичної активності дітей 13-15 років..... 34

Луць Юрій, Олексіюк Олексій

Корекція фізичної підготовленості учнів старших класів засобами
атлетичної гімнастики у позаурочний час..... 36

Петрук Юлія

Інтерактивні форми діяльності учнів на уроці фізичної культури..... 40

Пономарьова Яна, Чиженок Тамара

Дослідження розвитку рухових здібностей і функціональних
можливостей юнаків у процесі підготовки до проведення
пішохідних походів..... 42

Семенюк Єлизавета, Базилюк Тетяна

Шляхи активізації студентів ЗВО до фізкультурної діяльності..... 49

Титула Ольга	
До питання формування фізичної культури особистості учня засобами здоров'язберігальних технологій.....	51
Токарчук Олексій, Терещук Віталій	
Інформаційні технології у фізичній культурі та спорті.....	53
Шинкаренко Валентин, Ничипоренко Ігор	
Використання занять з плавання для оздоровлення студентів.....	56
Яковлів Євген, Черноокий Сергій, Довгій Юрій	
Олімпійська освіта в житті учнівської молоді.....	58

РОЗДІЛ 2.

СУЧАСНІ НАУКОВО-МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

Бондарчук Маргарита

Порівняльний аналіз техніко-тактичних дій у нападі жіночих волейбольних команд різної кваліфікації під час змагальної діяльності.....	62
---	----

Габа Дар'я

Характеристика тренувальної діяльності спортсменок у художній гімнастиці на етапі початкової підготовки	66
---	----

Гуменюк Костянтин

Використання інноваційних технологій в тренувальному процесі легкоатлетів.....	69
--	----

Дробязко Роман, Шкляр Світлана

Характеристика факторів, що формують стійкий інтерес до занять спортом юних борців, які спеціалізуються в різних видах єдиноборств.....	71
---	----

Дунаєва Аліна

Удосконалення технічної підготовленості стрільців із пневматичної зброї у річному макроциклі.....	73
---	----

Зданевич Сергій, Бугайчук Вадим

Психофізіологічні особливості хлопчиків 12 років при відборі в групи початкової підготовки з футболу.....	76
---	----

Камінська Валентина

Зміст навчально-тренувального процесу висококваліфікованих лижників..	78
---	----

Каратнюк Михайло

Дослідження швидкісних здібностей у легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки.....	81
---	----

Кобинець Олександр, Межвинський Артем

Критерії спортивного відбору для занять силовими видами спорту.....	83
---	----

Ковтун Інна

Використання засобів CrossFit у тренувальному процесі легкоатлетів.....	86
---	----

Костира Ольга

Дослідження ігрових дій баскетболістів закладів вищої освіти.....	88
---	----

Куєвда Аліна, Акбірова Антоніна, Чернишенко Тамара Особливості розвитку гнучкості у дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнасткою в групі початкової підготовки	91
Мосійчук Андрій Дослідження швидкісно-силових здібностей у легкоатлетів-спринтерів в підготовчому періоді.....	94
Ошівський Дмитро, Віняр Маріанна Психологічні особливості формування наполегливості у волейболістів.....	97
Рижій Валерія, Акбірова Антоніна, Чернишенко Тамара Вплив хореографічної підготовки на показники фізичної підготовленості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою.....	100
Сачко Ірина Оцінка соматичного здоров'я фігуристів 7-8 років.....	104
Сенів Мар'яна, Вознюк Тетяна Характеристика спеціальної підготовленості баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки.....	105
Чигур Сергій Особливості силової підготовки бігунів на середні дистанції в річному макроциклі.....	109
Шпатківська Марія, Петрук Олександр, Довгалюк Олександр Динаміка показників фізичного стану юних спортсменів, що займаються силовими видами спорту.....	112
РОЗДІЛ 3.	
РЕКРЕАЦІЯ І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ –	
ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ	
Бевз Віталій Стан соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.....	115
Гора Ольга Можливості застосування методики пілатес для корекції порушеної постави у школярів 7-10 років.....	117
Домбровська Зоряна, Бекас Владислав Новітні методи кінезотерапії при дитячому церебральному паралічі.....	120
Зленко Олександр, Дудорова Людмила Оздоровча спрямованість засобів активного туризму для осіб з обмеженими життєвими можливостями.....	125
Корінець Євген, Денисюк Олександр Оцінка фізичного стану хворих з артеріальною гіпертензією на поліклінічному етапі реабілітації.....	128
Криводубська Ірина Корекція постави дітей шкільного віку.....	131
Монастирська Ольга Дитячий церебральний параліч як стан, що потребує фізичної реабілітації.....	133

Назаренко Вікторія, Стафійчук Максим	
Застосування підвісної терапії в реабілітації осіб з порушеннями опорно-рухового апарату.....	137
Накарвацька Анжеліка	
Реабілітація при психічних розладах.....	140
Рябко Анастасія, Ничипоренко Ігор	
Формування ціннісного ставлення до здоров'я студентів з інвалідністю....	144
Сарбаш Лідія	
Кондиційне тренування як засіб превентивної фізичної реабілітації у осіб з порушенням постави.....	147
Стафійчук Максим	
Практика використання засобів відновлення у спорті.....	150

РОЗДІЛ 1. АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

ФОРМУВАННЯ СТІЙКОГО ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ

Блажко Юрій, Поліщук Маріам

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто формування в школярів інтересу до фізичної культури, як цілеспрямовану й системну діяльність учителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів створення позитивного емоційного фону уроку.

Summary. The article deals with the formation of interest in physical culture among pupils as a purposeful and systematic activity of the teacher, which includes the formation of special knowledge, practical activity of students to create a positive emotional background of the lesson.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. У сучасних соціально-економічних умовах фізична культура набуває різноманітних форм і напрямів, які можуть бути ефективними лише за умови, якщо на заняттях будуть враховуватись – інтерес, можливість та потреба в заняттях обраним видом вправ, фізичні навантаження які базуватимуться на диференційованому наборі засобів системи дозованих фізичних вправ та систематичних занять, обумовлених рівнем здоров'я та розвитку дітей.

Головним компонентом у структурі навчальної діяльності з фізичної культури є мотивація. Її можна визначити як складову багаторівневу систему збудників, що включає потреби, мотиви, інтереси, ідеали, прагнення, установки, емоції, цінності, тощо. У загальному розумінні мотив – це те, що стимулює людину до певної дії [1, 3].

Одним із основних компонентів мотивації є інтерес. Необхідною умовою формування інтересу до занять фізичною культурою є надання учням можливості проявити свої здібності.

Ефективність фізичного виховання школярів багато в чому залежить, від їх ставлення до занять фізичною культурою і спортом, від виявлення ними в цьому процесі особистої активності.

Мета – вивчення особливостей формування інтересу до занять з фізичної культури у школярів середніх класів.

Поставлені завдання вирішувались з використанням наступних **методів дослідження**: теоретичний аналіз і узагальнення даних літератури;

педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; анкетування та методи математичної статистики.

Результати дослідження. З метою виявлення мотивації до занять тими чи іншими видами спорту, включеними у навчальну програму з фізичної культури було проведено анкетування. Учням пропонувалося зазначені види розмістити (проранжувати) у порядку зростання зацікавленості до занять ними на уроках фізичної культури (за 10-бальною шкалою).

У середньому й старшому шкільному віці в школярів спостерігається байдуже ставлення до фізичної культури : у середньому шкільному віці таких хлопців – 12%, дівчат – 23%; у старшому – відповідно, 38% і 44%.

Причини зниження інтересу до фізичної культури: низький рівень матеріально-технічної бази шкіл, недостатня активність педагогів, недостатня увага до розвитку пізнавального інтересу до фізичних вправ у позаурочний час.

Інтереси учнів старшого шкільного віку такі: баскетбол, волейбол, фітнес, плавання, футбол, спортивні танці. Так, дівчатка більше прагнуть займатися фітнесом, аеробікою, спортивними танцями, волейболом; хлопчики – волейболом, футболом, настільний теніс, атлетизмом.

Найбільша питома вага (34% вище середнього та 24% високого балу) до занять волейболом відмічається у дівчаток, у хлопчиків в зоні цих величин – відповідно 25% та 12%.

Високою оцінкою відзначила переважна більшість занять плаванням як хлопчиків (23% вищих за середні), так і дівчаток (28% вищих за середні).

Вікова динаміка спектра мотивів до занять фізичною культурою і спортом школярів різного віку дає змогу краще зрозуміти сильні й слабкі сторони організації фізичного виховання в умовах загальноосвітньої школи і спрямовує позитивної мотивації школярів до занять фізичною культурою.

Висновки. Формування інтересу до фізичного виховання в школярів потребує цілеспрямованої й системної діяльності вчителя, що включає формування спеціальних знань, практичну діяльність учнів та створення позитивного емоційного фону.

Література.

1. Віндюк А. В. Основи технології самостійних занять фізичними вправами учнів молодших класів : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / А. В. Віндюк ; Львів. держ. ін-т фіз. культури. – Л., 2002. – 18 с.
2. Круцевич Т.Ю. Управління фізичним станом підлітків в системі фізичного виховання: Автореф. Дис.... Д-ра наук з фіз.вих. і спорту: 24.00.02 / Нац. Ун-т фіз. вих. і спорту України. – К., 2000. – 44 с.
3. Новосельский В. Ф. Методика урока физической культуры в старших классах / В.Ф. Новосельский. – Киев : Рад. шк. 1989. – 128 с
4. Петровський В.В. Особисті потреби і мотивації як один із факторів, що визначає спрямованість занять фізичними вправами/ В.В.Петровський, Т.Ю. Круцевич // Світоч. - 1997. - № 4. Міносвіти України. – С.22-24.

5. Фролова Н. О. Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні молодших школярів : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07 / Н. О. Фролова Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2003. – 20 с.
6. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів: У 2 ч. –Т.: Навч. Кн.. – Богдан, 2002. – Ч.2. – 248 с.

НОВІ ПІДХОДИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ

Віняр Маріанна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статі розкриті нові підходи до організації фізичної культури в освітніх закладах. Застосування нових підходів у фізичному вихованні дітей та молоді сприяють активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу.

Summary. The article reveals new approaches to the organization of physical culture in educational institutions. The application of new approaches in the physical education of children and young people promotes: the enhancement of physical culture and improving work, increasing the interest in systematic physical education, forming autonomy, creative activity, initiative.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Формування гармонійно розвинутої особистості в умовах освітніх закладів великою мірою залежить від фізичного виховання. Завдяки йому людина привчає свідомо впливати на стан свого здоров'я, набуває впевненості у своїх силах, стає більш активною.

Пріоритетним завданням системи освіти є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я й здоров'я оточуючих як до найвищої соціальної цінності, формування високого рівня здоров'я дітей та учнівської молоді.

Одним з пріоритетних напрямків реформування освіти є забезпечення у кожному освітньому закладі відповідних умов для навчання фізично та психічно здорової особистості. На сучасному рівні при організації освітнього процесу з фізичного виховання учнівської молоді доцільно застосовувати нові методи та підходи.

Мета дослідження – здійснити аналіз, узагальнення та систематизацію даних щодо особливостей організації фізичної культури в школі.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження та опитування.

Результати дослідження. Фізична культура закладає основи збереження здоров'я та розвитку всіх його складових, використовує комплексний підхід до формування розумових та фізичних якостей і навичок, удосконалює фізичну та психологічну підготовку до активної

життєдіяльності, формує пріоритети оздоровчої спрямованості фізичних вправ та забезпечує загальний культурний розвиток особистості.

Ефективність уроків фізичної культури залежить від уміння вчителя максимально використовувати засоби фізичного виховання та матеріально-технічне забезпечення (тренажерні пристрої, пришкільні ділянки, спортивні майданчики, басейн та ін.), де школярі значно розширюють коло рухових умінь та навичок. Діти навчаються переборювати природні перешкоди, одержують можливість виявляти високу активність, самостійність, ініціативність у діях порівняно із заняттями в спортивному залі [6].

Відомо, що ефективність освітнього процесу, активність дітей на заняттях значною мірою визначаються використовуваними методами навчання і організацією дітей при виконанні фізичних вправ. У сучасній літературі вказується, що при навчанні школярів не можна обмежуватися і орієнтувати навчання на застосування тільки ігрової форми, тільки за допомогою гри (А.М.Пишкало,1984). Дослідження показали можливість і велику ефективність використання групового і колового методів.

Диференційований підхід в модернізації уроків фізичної культури є основою навчання руховим діям. Саме школа дозволяє здійснювати повною мірою індивідуальний підхід при розучуванні окремих елементів техніки рухової дії (гендерний підхід, рівень фізичної підготовленості, розвиток фізичних якостей та ін.) [1, 6].

Для підвищення рухової активності дітей, забезпечення диференційованих фізичних навантажень і індивідуального підходу найбільш ефективними є груповий і коловий методи організації виконання фізичних вправ. Вони в найбільшій мірі відповідають віковим особливостям дітей, сприяють розвитку ініціативи та творчості, виявлення своїх можливостей кожною дитиною, формують самостійність.

В процесі фізичного виховання ефективно застосовуються такі інноваційні технології: *кооперативно-групове навчання*, що дає можливість самостійно набувати знання, формувати фізичні якості, удосконалювати окремі вміння та навички; *інтерактивний методично-організаційний комплекс* можна віднести до інформаційних технологій навчання, що надають доступ до нетрадиційних джерел інформації (електронна бібліотека, сайти Інтернету, соціальні мережі), створюючи можливість для творчої діяльності, формування професійних навичок, можливість реалізувати нові форми та методи навчання; *застосування мультимедіа*, що є новою технологією, тобто сукупністю прийомів, методів, способів продуктування, обробки, зберігання й передавання аудіовізуальної інформації, заснованої на використанні компакт-дисків або Інтернет-джерел, електронних бібліотек [6].

Під час використання позакласних форм занять, а саме змагань, учень прагне перемогти, а це, в свою чергу, сприяє виробленню психологічних якостей (цілеспрямованості, рішучості, наполегливості). Це в подальшому житті дає змогу самостійно приймати адекватні рішення у всіх життєвих

ситуаціях. Саме змагання можуть бути тими чинниками, які підвищують інтерес до фізичної культури, а в подальшому формують морально-ціннісне ставлення до свого здоров'я та здорового способу життя.

Одним із значущих факторів поліпшення свідомого ставлення учнів та їх батьків до предмету є пропаганда фізичної культури в школі, спрямована на формування і збереження інтересу до занять фізичними вправами протягом усього життя. У формуванні позитивного ставлення учнів та їх батьків до занять фізичною культурою та спортом доцільне створення шкільного куточка, щодо активізації рухової активності, організації здорового способу життя [4].

Висновки. На сучасному рівня фізичне виховання потребує спрямованості на збереження і підтримки інтелектуальної та фізичної індивідуальності школярів та молоді на всіх етапах навчання, врахуванням особливостей їх рухового і психофізичного розвитку, створення освітнього середовища, яке стимулює фізично рухову активність особистості.

Література.

1. Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов (13.00.04): Автореф. Диск... канд.. пед. Наук / Омський ГИФК. – Омськ, 1992. – 21 с.
2. Дубогай О.Д. Розвиток творчої особистості школяра засобами фізичної культури / О.Д. Дубогай // Нива знань, 1999. – С.54-56.
3. Завацький В.І. Фізіологічна характеристика розвитку організму школярів / В.І.Завацький. – Луцьк: Настир'я, 1994. – 146 с.
4. Футорний С. М. Теоретико-методичні основи інноваційних технологій формування здорового способу життя студентів в процесі фізичного виховання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня доктора наук з фіз. вих. та спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних верств населення» / Сергій Михайлович Футорной; Національний університет фізичного виховання і спорту України. – К., 2015. – 43 с.
5. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.
6. Школа О. М. Використання інноваційних технологій в процесі навчання студентів та організації змагань з різних видів спорту / О. М. Школа, О. І. Грищенко, Л.К.Грищенко // Scientific Journal «ScienceRise». Серія: Педагогічні науки. – 2014. – № 3. – С. 59–63.

ДО ПИТАННЯ ВИКОРИСТАННЯ ІНТЕРАКТИВНИХ ІНФОРМАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Дідик Наталя

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті описано, що організація інтерактивного навчання передбачає моделювання життєвих ситуацій, використання рольових ігор, спільне розв'язання

проблем на основі аналізу обставин відповідної ситуації. Представлено опис авторських технологій.

Summary. In the article, we will consider that the organization of interactive learning involves modeling life situations, the use of role-playing games, joint problem solving based on the analysis of the circumstances of the situation. The description of copyright technologies is presented.

Актуальність проблеми. У сучасному суспільстві велика увага приділяється вихованню у дітей свідомого ставлення до фізичного розвитку, стану свого здоров'я, адже людина, яка знає і розуміє користь від регулярних занять фізичною культурою та спортом і вміє на практиці реалізувати ці знання, здатна на творчу, активну суспільно-корисну діяльність [2].

На думку О. Аксьонової (2007) інтерактивні технології навчання здатні створити необхідні умови як для становлення і розвитку компетентних учнів, так і для виховання активних громадян з відповідною системою цінностей. На сучасному етапі розвитку, зазначає О. І. Булгаков (2013), значне місце приділяється впровадженню в навчально-виховний процес інноваційних технологій, орієнтованих на перспективу розвитку нетрадиційних форм та систем оздоровлення, що допоможе учням навчитись керувати своїми емоціями, поведінкою, рухами, досягти гармонії розвитку фізичних якостей [3].

Мета статті – проаналізувати застосування інформаційних технологій в системі фізичного виховання на основі аналізу літературних джерел.

Результати дослідження. Серед різноманіття інноваційних інформаційних технологій у шкільному фізичному вихованні охарактеризуємо найбільш актуальні та найбільш поширені серед них. Так, О. І. Аксьонова (2007) рекомендує розпочати впровадження інтерактивних технологій поступово. Спочатку, наголошує автор [1], доцільно використовувати прості технології роботи в парах, малих групах, а потім їх поступово ускладнювати, приміром, основою розробленої вищеозначеним автором інтерактивної технології є робота учнів у малих групах із використанням дидактичного матеріалу у вигляді основних опорних точок [1]. Приміром, С. В. Гаркуша та В. І. Шаповаленко розглядають наступні інноваційні технології на уроках фізичної культури: кооперативного навчання; колективно-групового навчання; технологія ситуативного моделювання; технології опрацювання дискусійних питань [9]. Одним із інноваційних напрямів, спрямованих на удосконалення системи шкільного фізичного виховання, є впровадження в навчально-виховний процес загальноосвітніх навчальних закладів інформаційних технологій. Необхідність використання досягнень інформаційних технологій для вирішення теоретичних і методичних проблем шкільного фізичного виховання відмічалась багатьма науковцями [4, 5, 6].

Інформаційна технологія «Атлет» [4] розроблена з метою ознайомлення юнаків з основними заняттями по атлетичній гімнастиці. Структура програми розроблена по принципу гіпертексту. Учень, працюючи

із програмою, обирає ту послідовність, які вважає необхідною, що дозволяє максимально використовувати максимальний підхід у навчанні. Крім цього, програма має чотири рівні, які учень може також обирати на свій розсуд у відповідності до власної фізичної підготовки.

Ми підтримуємо думку А. В. Леоненко, А. Д. Красілова (2017), що застосування інноваційних інформаційних технологій у фізичному вихованні школярів сприяють: активізації фізкультурно-оздоровчої роботи, підвищенню зацікавленості до систематичних занять фізичною культурою, формують самостійність, творчу активність, ініціативу.

Як зазначають науковці, які досліджували проблему впровадження інформаційних технологій у шкільну практику [5, 6, 7, 8], цей процес може успішно відбуватись за таких умов: через організацію урочної пізнавальної діяльності учнів; через реалізацію позаурочної навчально-виховної роботи зі школярами; через здійснення управлінської діяльності адміністрації школи.

Висновок. Аналіз даної літератури дозволяє констатувати, що застосування інтерактивних інформаційних технологій повинно мати системний характер. Тому, на відміну від традиційних методик, що ґрунтуються здебільшого на репродуктивних методах навчання, даний підхід передбачає засвоєння техніки фізичних вправ на основі творчо-пошукової діяльності учнів. Саме тому ми рекомендуємо впровадження інтерактивних інформаційних технологій упродовж шкільного навчального року, а не лише вивчення техніки фізичних вправ одного варіативного модуля.

Література.

1. Аксьонова О. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О. Аксьонова // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. к-ри та спорту. Вип. 11. – Львів : НВФ “Українські технології”, 2007. – Т. 1. – С.4–16.
2. Бордовская Н. В. Современные образовательные технологии : учеб. пособие / Бордовская Н. В. – М. : КНОРУС, 2011. – 432 с
3. Волков В. Ю. Компьютерные технологии в образовательном процессе по физической культуре в вузе / В.Ю. Волков. – СПб.: СПбГТУ, 1997. – С.13-56.
4. Кашуба В. Про використання інформаційних технологій у фізичній рекреації / В.Кашуба, О. Андреева // Теорія і практика фізичного виховання і спорту. – 2008. – № 1. – С. 114–118.
5. Леоненко А. В. Застосування інноваційних технологій у фізичному вихованні дітей та молоді / Леоненко А. В., Красилов А. Д. //Молодий вчений» . - № 3.1 (43.1), 2017. – С. 190-193.
6. Сальников В. А. Сенситивны и критические периоды как составляющие индивидуального развития / В. А. Сальников // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 2. – С. 55–61.
7. Селевко Г. К. Современные образовательные технологии / Г. К. Селевко. Учебное пособие. М., 1998, 256 с.
8. Сутула В.О. Сучасні педагогічні технології в системі фізичного виховання школярів / Сутула В.О., Власов Г.В., Булгаков О.І. – Харків: 2013. – 117 с.
9. Шаповаленко В. І. Інтеграція інноваційних елементів та інтерактивних технологій в освітній процес фізичного виховання / В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Шевченка. – 2013. – Вип. 112. – Том 2. – С. 304–308.

ЗАСТОСУВАННЯ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЇХ ВПЛИВУ НА РІВЕНЬ ЗДОРОВ'Я ШКОЛЯРІВ

Дорошенко Ігор, Коваленко Юлія
Запорізький національний університет

Резюме. У ході теоретичного аналізу науково-методичної літератури виявлено, що оздоровча спрямованість уроків фізичної культури ще має стихійний, формальний характер, відсутня чітко визначена система. Розглянуто проблему застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури та ступінь їх впливу на показники, що характеризують стан здоров'я школярів – індекс Скібінського, індекс Руф'є, проби Штанге і Генчі, АТ, ЧСС, життєвий індекс. Встановлено позитивні зміни у функціональних показниках школярів наприкінці навчального року. Найбільш позитивні зміни відмічено у показниках, що характеризують стан дихальної системи організму школярів.

Summary. In the course of theoretical problems, it was revealed that the health orientation of the lessons of physical culture is still spontaneous, formal, there is no clearly defined system. The problem of the use of recreational systems in physical education classes and the degree of their influence on the indicators characterizing the health status of schoolchildren – Skibinsky index, Rufier index, Shtanga and Genchi tests, arterial pressure, heart rate, life index are considered. Positive changes in the functional indicators of schoolchildren at the end of the school year have been established. The most positive changes were noted in the indicators characterizing the state of the respiratory system of the body of schoolchildren.

Актуальність проблеми. Багатьма дослідженнями доведено негативну динаміку різних показників здоров'я дітей та підлітків від 0 до 17 років. Результати комплексних клініко-лабораторних та функціональних обстежень показали, що тільки 11 дітей із 1000 практично здорові, що становить 1,1% [1, 2].

Відомий факт, що школа – це заклад, який в силу своїх соціально-економічних, педагогічних та організаційних можливостей, виступає ідеальним місцем для формування культури здоров'я всіх суб'єктів освітнього середовища. Проте ситуація, що склалася у системі освіти, зокрема фізкультурної, не відповідає тим вимогам, що пред'являються у напрямі формування здоров'я школярів. Дослідники О. П. Аксьонова, Ю. В. Півненко та інші [1] одним із шляхів усунення «здоров'явитратних факторів навчально-виховного процесу» вважають зміну педагогічної стратегії. А саме заміну старої на нову систему форми організації навчальної діяльності учнів, яка була б спрямована на формування їхньої валеологічної грамотності відповідно до єдиних валеологічних модулів, співвіднесеними з єдиними тематиками, структурована за світоглядним, теоретичним, практичним аспектами формування культури здоров'я суб'єктів освітнього середовища.

Нові підходи до змісту занять фізичною культурою повинні орієнтувати вчителів не на фізичну підготовленість, а на розвиток особистості, на індивідуальне сприймання навчального матеріалу, збереження здоров'я. Розв'язання цих завдань допускає відхід від жорсткої регламентації занять, підвищення їхньої емоційної насиченості,

максимальної різноманітності форм, методів та засобів фізичного виховання, широкого використання інноваційних оздоровчих технологій фізичного виховання [3-5].

Оздоровча спрямованість уроків ще має стихійний, формальний характер, не має чітко визначеної системи. Проте вчителі-новатори мають багатий досвід, що дає змогу суттєво вплинути на поліпшення здоров'я і фізичне виховання учнів.

До теперішнього часу розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Основні їх переваги це доступність, простота реалізації й ефективність [1, 2, 3, 4].

Вчена Н. В. Москаленко вважає за доцільне застосування традиційних форм фізкультурно-оздоровчої роботи з використанням сучасних оздоровчих технологій, а саме: оздоровчі системи, що мають коріння в давньосхідній культурній традиції; авторські оздоровчі системи; сучасні технології, що будуються на основі наукових досягнень; нові форми рухової активності та нові види спорту; національні види спорту і народні ігри; нові форми фізкультурно-оздоровчої роботи, які істотно трансформують її зміст, тобто об'єднують рухову активність з формуванням світоглядних орієнтацій та морально-етичних норм.

До теперішнього часу розроблений і практично апробований цілий ряд авторських комплексів і програм фізичних вправ оздоровчої спрямованості, які призначені для широкого використання. Серед них: контрольовані бігові навантаження (система Купера); режим 1000 рухів (система Амосова); 10000 кроків щодня (система Мікао Ікай); біг заради життя (система Лідьярда); усього 30 хвилин спорту на тиждень (система Моргауза); прихована ізометрична гімнастика за Томпсоном; система Пінкней Каллане; система О.Л. Притули «Дев'ять сил»; «П'ять тибетців – енергетична гімнастика»; дихальна гімнастика Олександрі Стрельникової; кардіо-тренування вдома зі сходами; метод «ключ» Хасайя Алієва; метод «планка»; методика «cross-fit»; методика «гімнастика мозку» Деннісона; омолоджувальна гімнастика з 35 вправ Хаду Звіада Арабулі; методика «Табата» професора Табат; методика танцювально-рухової терапії Тетяни Шкурко; несиметрична гімнастика; оздоровлення хребта за Анатолієм Смоляниновим; «Антистресова пластична гімнастика» Андрія Попкова; система Станіслава Жукова; комплекс вправ з йоги «Зустріч сонця»; навчання в русі (О. Дубогай) тощо.

Отже застосування оздоровчих систем у навчально-виховному процесі школярів (на уроках фізичної культури, на перервах, під час самостійних занять тощо) – це ті дієві зміни в організації сучасного навчально-виховного процесу з фізичного виховання школярів, які призведуть до збереження їх здоров'я і сформують в них навички виконання цих комплексів поза навчальним закладом.

У ході теоретичного аналізу проблеми виявлено, що оздоровчі системи слід застосовувати на кожному уроці фізичної культури в заключній його частині.

Завдання та методи дослідження. Мета дослідження – виявити ефективність застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури з учнями середнього шкільного віку.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання: 1. Оцінити показники, що характеризують стан здоров'я дівчат 14-15 років. 2. Виявити динаміку функціональних показників дівчат на основі їх порівняльного аналізу на початку і наприкінці навчального року з метою перевірки ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури.

Для вирішення поставлених завдань в роботі були використані наступні методи дослідження: 1. Аналіз і узагальнення літературних джерел з теми дослідження. 2. Педагогічні спостереження за навчально-виховним процесом школярів. 3. Педагогічний експеримент під час якого здійснювали перевірку ефективності застосування оздоровчих систем на уроках фізичної культури. Сутність експерименту полягає в тому, що на кожному уроці фізичної культури в заключній його частині застосовувалися оздоровчі системи. Обов'язковою умовою такої організації уроків була перевірка матеріалу, як його засвоїли дівчата. Форму перевірки школярки обирали самостійно (проведення на наступному уроці, відео звіт тощо). 4. Оцінка показників фізичного здоров'я дівчат за показниками: індекс Скібінського; одномоментна функціональна проба з присіданням; проби Штанге і Генчі (оцінка затримки дихання на вдиху та на видиху); АТ мм рт.ст; ЧСС уд/хв; життєвий індекс, мл/кг. 4. Методи математичної статистики при обробці результатів дослідження.

Результати дослідження. Результати оцінки показника ЖІ вказують на те, що у дівчат на початку навчального року цей показник відповідав рівню нижче середнього $46,2 \pm 1,24$ мл/кг, а наприкінці навчального року – середньому $58,3 \pm 1,89$ мл/кг.

Виявлено достовірні розбіжності між показниками дівчат на початку і наприкінці дослідження. Розглядаючи зміни середніх значень дівчат, що характеризують їх функціональні показники діяльності серцево-судинної системи встановлено наступне: на початку навчального року показник ЧСС дівчат відповідав $82,17 \pm 16,34$ уд/хв., що є дещо вищим за вікову норму. Середнє значення ЧСС дівчат наприкінці навчального року відповідало $77,67 \pm 3,45$ уд/хв. Значення даного показника відповідало віковій нормі. Наступний показник, АТ, у дівчат на початку навчального року також не відповідав віковій нормі (вищий за вікову норму).

Середні значення індексу Скібінського дівчат на всіх етапах дослідження відповідали віковій нормі, проте показник дівчат на початку навчального року відповідав крайньому значенню вікової норми ($1500 \pm 14,34$ у.о.). Середнє значення наприкінці навчального року покращилося і склало вже $3200 \pm 12,45$ у.о. Виявлено достовірні зміни за показником індексу Скібінського у дівчат ($t=89,52$).

Також оцінювали рівень функціональних можливостей системи дихання дівчат на основі показників проб Штанге і Генчі (таблиця 4).

Отже показник проби Штанге у дівчат наприкінці навчального року покращився і склав вже $86,15 \pm 8,41$ с, порівняно з початком навчального року ($59,12 \pm 8,14$ с).

Середнє значення показника проби Генчі на початку навчального року складало $48,24 \pm 6,24$ с. Наприкінці – $39,14 \pm 13,24$ с. Порівнюючи значення дівчат з літературними даними виявлено, що вони виявилися вищими за вікову норму на всіх етапах дослідження. Виявлена достовірність розбіжностей між показниками дівчат наприкінці дослідження.

Показники ЖЄЛ дівчат як на початку, так і наприкінці навчального року відповідали віковій нормі. Виявлена тенденція до достовірності між показниками дівчат наприкінці дослідження ($t=1,91$).

Середнє значення показника одномоментної функціональної проби у дівчат наприкінці дослідження покращилося і склало $36,11 \pm 2,91$ уд/хв. (добрий рівень) порівняно з початком навчального року – $49,34 \pm 2,50$ уд/хв. (задовільний рівень). Між показникам дівчат на початку і наприкінці навчального року виявлена достовірна різниця ($t=3,45$).

Найбільші позитивні зміни відмічено у показниках індексу Скібінського (113,33%), пробами Штанге (45,72%) і Генчі (49,96%) і показником ЖЄЛ (34,38%).

Таким чином, застосування оздоровчих систем у фізичному вихованні школярів позитивно впливає на показники їх здоров'я, і, як один із дієвих засобів, слугуватиме вирішенню першочергового завдання системи фізичного виховання школярів – збереження здоров'я нації.

Висновки. Застосування оздоровчих систем сприятиме успішній реалізації оздоровчої спрямованості уроків фізичної культури в сучасній школі. Наприкінці навчального року зафіксовано позитивні зміни за всіма функціональними показниками дівчат.

Література.

1. Аксьонова О.П., Півненко Ю.В. Науково-методичний проект “Урок здоров'я”. Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманов. - Випуск 3К 1 (70), 2016. - С. 267-271.
2. Аксьонова О.П. Інноваційні підходи до формування нового педагогічного мислення сучасного педагога освітньої галузі “Здоров'я та фізична культура”. *Педагогіка здоров'я*: [збірник наукових праць У Всеукраїнської науково-практичної конференції, присвяченої 170-річчю з дня народження І.І. Мечникова] / за заг. ред. акад. І.Ф.Прокопенка. Харків: ХНПУ ім. Г.С.Сковороди, 2015. - 724 с.
3. Аксьонова О. П. Технологічні основи конструювання уроку «Фізична культура» : [навч.-метод. посіб. для вчителів – практиків]. Запоріжжя, 2011. - 104 с.
4. Доман Глен. Гармоничное развитие ребенка. URL: <http://www.klex.ru/46m>.
5. Метод рухових задачок у школі розумного руху : [навчально-методичний посібник] / Упор. О.П.Аксьонова. Запоріжжя: Видавництво КЗ “ХННРБЦ” ЗОР, 2013. - 96 с.

РИТМІЧНА ГІМНАСТИКА – ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Зінов'єва Марія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Ритмічна гімнастика - перспективний вид спорту, що базується на традиційних видах гімнастики. Проведення занять із ритмічної гімнастики потребує від викладача знань із фундаментальних дисциплін, на яких ґрунтується теорія спортивного й оздоровчого тренування.

Summary. A rhythmic gymnastics is a perspective type of sport which is based on the traditional types of gymnastics. Conducting of employments from a rhythmic gymnastics requires of the teacher of knowledges from fundamental disciplines, on which a sporting theory is founded and sanities training

Актуальність. В наш час, коли шалений темп життя не залишає можливості подбати про себе в необхідній мірі все більше уваги привертають засоби, які дозволяють, втрачаючи мінімум часу, привести себе в бажану фізичну форму і служать антистресовою методикою.

Мета. Метою моєї роботи є доведення ефективності ритмічної гімнастики і комплексів вправ, що вона пропонує, як засобів фізичного та психічного здоров'я.

Завдання та методи дослідження. За останні роки проведено багато досліджень, які засвідчують, що серцево-судинні захворювання, зумовлює малорухливий спосіб життя – гіподинамія. Потрібно використовувати будь-яку можливість для збільшення фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його фізичними вправами, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, в першу чергу, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження.

Головним завданням: визначити вплив занять ритмічною гімнастикою на фізичний та психічний стан студенток. Проведено ретельний аналіз літературних джерел та проведене анкетування. Результати будуть опубліковані в наступних виданнях.

Результати дослідження. Ритміка – важливий вид музично-виконавської діяльності. Вона тісно пов'язана з музикою, що справляє величезний емоційний вплив на особистість. Особливість ритміки полягає в тому, що в її основі лежить відчуття ритму як організуючого і дисциплінуючого початку. Музика сама по собі вже є своєрідним лікувальним та корекційним фактором, проте її вплив буде ефективнішим, якщо ритм як організуючий елемент музики буде покладено в основу корекції і розвитку рухової системи, метою якої є регулювання рухів і поведінки. Музика веде до поліпшення різних психічних процесів.

Ритмічна гімнастика - це засіб гармонійного, всебічного розвитку рухових якостей і здібностей, покращення здоров'я студента. Ритмічна гімнастика сприяє тренуванню серцево-судинної, нервової систем; опорно-рухового апарату, формуванню правильної постави, розвиває гнучкість (включаються вправи на стретчинг), витривалість, координацію, силу; сприяють розвитку музично-рухових здібностей. Особливістю ритмічної гімнастики є те, що вона вчить правилам естетичної поведінки, формує поняття про красу тіла. Окрім того, ритмічна гімнастика сприяє стійкості організму до простудних захворювань, перешкоджає атрофії м'язів, розвиває моторну пам'ять, сприяє профілактиці та лікуванню захворювань серцево-судинно, дихальної, нервової систем, захворювань хребта .

На думку спортивних лікарів, заняття ритмічною гімнастикою сприяє покращенню психологічного стану, звільненню від фізичного, інтелектуального, інформаційного перенапруження, переходу негативної енергії в позитивну, звільненню від невротичних реакцій, подоланню психологічного комплексу. Студенти, що займаються ритмічною гімнастикою, більш активні, менш тривожні, менш схильні до депресії, впевнені в собі, мають достатньо високий інтелект, емоційно стійкі, відповідальні, наполегливі в досягненні мети.

Ритмічна гімнастика має свої особливості, які значною мірою визначили її популярність. Це використання сучасної естрадної музики з яскраво визначеними ритмічними акцентами. У зв'язку з характером музики звичайні загально розвиваючі фізичні вправи набувають танцювального забарвлення, що особливо привертає увагу студентської молоді. Зокрема, для ритмічної гімнастики характерна значно більша кількість повторення вправ, ніж у комплексі загально-розвиваючих вправ жіночої гімнастики. Однією з відмінностей ритмічної гімнастики є введення у заняття вправ циклічного характеру (бігу, стрибків, складно координаційних елементів) досить великої інтенсивності, за участі в роботі великих груп м'язів.

Оздоровче спрямування ритмічної гімнастики сьогодні – це збалансованість програми фізкультурної діяльності індивідуального та групового характеру, побудованої з урахуванням найбільш значимих пріоритетів фізичного вдосконалення людини різної статі, віку і рівня рухової підготовленості.

Загальна фізична й танцювальна підготовка у ритмічній гімнастиці базується головним чином на виконанні класичних фізичних вправ із різних видів спорту та хореографічних елементів. Та все ж вона має ряд характерних особливостей, які визначаються метою та завданням, що стоять перед викладачем та студентами. Ритмічна гімнастика є частиною навчально-тренувального процесу і повинна бути взаємопов'язана з іншими видами підготовки студентів. Це і визначає її специфіку.

Великий вплив на систему загальної фізичної підготовки в ритмічній гімнастиці чинять загально-розвивальні та спеціальні вправи зі спортивної та художньої гімнастики. Для сучасних композицій, що складають зміст

програми із ритмічної гімнастики, характерні динамічність, велика кількість складно координаційних вправ, стрибкових елементів та поєднань із танцювальними кроками. В заняття із ритмічної гімнастики включаються складні елементи хореографії, вправи з футболом, гантелями та скакалками, що й диктує необхідність введення специфічних завдань у заняття.

Висновки. Заняття ритмікою несуть високі емоційні навантаження, сприяють зміцненню серцево-судинної і дихальної систем, розвивають гнучкість і рухомість у суглобах, покращують їх психічний стан. Проведення занять із ритмічної гімнастики потребує від викладача знань із фундаментальних дисциплін, на яких ґрунтується теорія спортивного й оздоровчого тренування. Це анатомія, кінезіологія, фізіологія. Крім того, викладач повинен володіти методами тренування, знанням вікових та інших особливостей проведення занять з різноманітним контингентом тих, хто займається.

Література:

1. Бірюк Е.В. Ритмічна гімнастика: метод. рекомендації / Е.В. Бірюк. – К.: Молодь, 1986р. – 152 с.
2. Віру А.А., Атко Августович і інші. Аеробні вправи/ А.А.Віру, Т.А. Смирнова. – М.: Фізкультура і спорт, 1988р. – 142 с.
3. Колтановский А.П. Тропы и дорожки здоровья / А.П. Колтановский. – М.: Фізкультура и спорт, 1986.
4. Краснобаєва Т. М. Ритмічна гімнастика / Т.М. Краснобаєва. - Вінниця: ВДПУ, 2006. – 16 с.
5. Потьомкін І. А. Формула здоров'я / І.А. Потьомкін. - К.: Молодь, 1988 – 112 с.
6. Сохань Л.В. Психологія і педагогіка життєтворчості / Л.В.Сохань, І.Г.Єрмакова. – К.: Либідь, 1996. – 407 с.

СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ШКОЛЯРІВ

Казнаховська Іванна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті проаналізовано стан здоров'я сучасної молоді. Наведені статистичні дані щодо захворюваності серед дітей та підлітків. Проаналізовано показники соматичного здоров'я дітей 6-х класів. Охарактеризовано показники фізичних здібностей учнів 6-х класів, що були отримані у ході педагогічного дослідження.

Summary. The article analyzes health condition of modern youth. Submitted statistics about medical condition among children and teenager. The indicators of somatic health of 6-grade children have been analyze. During the pedagogical research were obtained and characterized indicators of physical abilities of pupils of the 6th forms.

Актуальність проблеми. Проблема здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий

громадський резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинно залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце посідає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього [3].

Дані щодо захворюваності дітей є одним з основних критеріїв в оцінці стану здоров'я дітей та ефективності заходів з його охорони і поліпшення [1]. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі факторів, що впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів [4].

Мета - оцінити стан здорового способу життя учнів середніх класів, та визначити рівень соматичного здоров'я і фізичної підготовленості учнів 6-х класів.

Методи дослідження: визначення рівня соматичного здоров'я, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Як засвідчує аналіз науково-методичної літератури, протягом цілого десятиліття в нашій країні складається тривожне становище зі станом здоров'я дітей та підлітків [1, 3, 4]. За даними науково-дослідного інституту гігієни дітей та підлітків міністерства охорони здоров'я України на період з 2014 по 2018 рік 48% учнів страждали різними хронічними захворюваннями; 63% - мали порушення постави, 18% старшокласників - підвищений тиск. Ці цифри з кожним роком зростають. Про це також свідчить набір у збройні сили призовників України, який постійно скорочується. Як відзначають останні дослідження близько 30% дітей шкільного віку складають групу ризику. У них після 18 років починають з'являтися такі захворювання як діабет, гіпертонія, атеросклероз [5].

Тому проблема формування ЗСЖ і зміцнення здоров'я учнів стає пріоритетним напрямком розвитку освітньої системи сучасної школи. В даний час в практику роботи школи широко впроваджуються різні освітні та оздоровчі програми, що сприяють формуванню валеологічної грамотності, організації ЗСЖ, зміцненню здоров'я учнів у сфері, як загальноосвітньої навчальної діяльності, так і фізичної культури та виховної роботи, орієнтованої на ЗСЖ [2].

Для вирішення завдань нашого дослідження ми використали державні тести (нахил тулуба вперед з положення сидячи; стрибок у довжину з місця; підтягування на перекладині; човниковий біг 4x9). Рівень соматичного здоров'я визначався за методикою Г.Л. Апанасенка, для чого вимірювали такі показники у стані спокою: ЖЄЛ (мл), ЧСС (уд/хв), АТ (мм. рт. ст.), маса тіла (кг), довжина тіла (см), динамометрія кисті (кг). Всі перераховані показники оцінювали у балах, а їх суму порівнювали зі шкалою оцінки результатів тестування і у такий спосіб отримували загальну оцінку рівня фізичного здоров'я.

В результаті проведеного дослідження нами було встановлено: аналіз показників соматичного здоров'я дітей дав можливість говорити про те, що

рівень показників індексу Робінсона у більшості (54,2% хлопців та 30,5% дівчат) обстежених знаходиться на низькому рівні. Також у значній кількості дітей виявлений нижче середнього та середній рівень розвитку даного показника. Відповідно, 17,1% та 14,3% у хлопців і по 19,4% у дівчат.

Деяко інша ситуація спостерігається при аналізі життєвого індексу школярів. У переважній більшості, як хлопчиків так і дівчат, виявлений середній рівень даного показника: 46,5% та 50,0% відповідно.

Проте, у значній кількості (27,4%) хлопчиків виявлений рівень життєвого індексу нижчий за середній. На відміну від хлопців у 25,0% дівчат виявлений вищий за середній рівень даного індексу.

При аналізі результатів силового індексу, ми виявили, що у жодного з досліджуваних учнів немає високого рівня показника даного індексу. У найбільшій кількості як хлопців, так і дівчат виявлений низький показник силового індексу (71,4% та 74,4% відповідно). До того ж, у 21,4% хлопців та 23,2% дівчат визначений рівень силового індексу нижчий за середній.

Схожа ситуація спостерігається і при визначенні рівня індексу Руф'є. У жодного з досліджуваних учнів не виявлено високого рівня та рівня вищого за середній. Натомість у найбільшій кількості дітей (72,9% хлопців та 67,1% дівчат) виявлено низький рівень індексу Руф'є. Також у 21,2% хлопців та 27,1% дівчат спостерігається низький показник даного індексу.

При аналізі результатів масо-ростового індексу, ми виявили, що у переважній більшості (48,7%) дівчат виявлений рівень даного індексу нижчий за середній.

На відміну, у переважній більшості хлопців спостерігається середній показник масо-ростового індексу. Водночас у 30,6% хлопців виявлений рівень масо-ростового індексу нижчий за середній. У 35,1% дівчат спостерігається середній показник даного індексу. Проте у жодній з досліджуваних дівчат не виявлено високого рівня масо-ростового індексу.

Таблиця 1

**Показники фізичних здібностей учнів 6-х класів
на I та II етапах дослідження**

Учні 6-х класів	Етапи дослідження	Стрибок в довжину з місця, см	Нахил тулуба вперед, см	Човниковий біг 4х9, с	Підтягування, к-ть разів
хлопчики	I етап	140,0	46,0	12,6	8,0
	II етап	142,0	48,0	12,0	8,0
дівчата	I етап	144,0	50,0	13,8	4,0
	II етап	145,0	52,4	13,6	4,0

У дослідженні стрибка у довжину з місця у хлопчиків вихідні дані становили 140,0 см, а кінцеві 142,0 см. Різниця між вихідними і кінцевими даними склала 2см. У дівчат вихідні дані 144,0 см, а кінцеві 145,0 см. Різниця становила 1 см. Гнучкість у хлопчиків на першому етапі

дослідження становила 46,0 см, а на другому 48,0 см. У дівчат вихідні дані становили 50,0 см, а кінцеві збільшились 2 см і становили 52,4 см.

Щодо показника спритності у хлопчиків на I етапі він становив 12,6 с, а на II етапі 12,0 с. У дівчаток також різких змін не відбулось вихідні дані складала 13,8 с, а кінцеві 13,6 с.

Вихідні дані показника підтягування на перекладині у хлопчиків становили 8,0 разів і залишилися не змінними. У дівчаток 4,0 разів становили і вихідний, і кінцевий результат.

Отримані показники результатів фізичних здібностей учнів 6-х класів, (як дівчат, так і хлопчиків), на двох етапах дослідження дають нам підставу говорити про те, що достовірних зрушень в тестових вправах не спостерігається (табл.1)

Висновки. Отже, низький рівень соматичного здоров'я дітей та статистично недостовірні зміни в показниках фізичних здібностей свідчать про необхідність впровадження засобів фізичної культури оздоровчої спрямованості в систему фізкультурно-оздоровчої роботи для дітей середнього шкільного віку.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Як зупинити депопуляцію в Україні / Г. Л. Апанасенко // Науковий світ. - 2005. - № 11. - С.2-5
2. Білик В.Г. Педагогічні аспекти фізичного виховання та спорту у формуванні ставлення до здорового способу життя дітей та підлітків / В.Г.Білик, С.А.Ігнатенко, К.В.Палієнко, В.В.Солнцева, С.В.Страшко // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка. Серія Педагогічні науки. – Чернігів: ЧДПУ, 2006. – Вип. 35. – С. 431-434.
3. Васічкина О.В. Здоровий спосіб життя як складова життєвої компетентності учнів / О.В. Васічкина, В.О. Смоляр // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. - Харків: ХДАДМ (XXII), 2007. - №11. - С. 221-225
4. Гіжевський В. Формування здорового способу життя серед підлітків і молоді / В.Гіжевський // Соціально-педагогічні проблеми сучасної середньої та вищої освіти в Україні. – Житомир: ЖДПУ, 2002. – С. 179-182
5. Язловецький В. С. Учням про здоров'я / В.С.Язловецький, О.В.Язловецька. - Кіровоград : РВЦ КДПУ ім. Володимира Винниченка, 2000. - 212 с.

АНАЛІЗ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАНЯТЬ ЗА СИСТЕМОЮ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО БАГАТОБОРСТВА НА МОРФО- ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ ТА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНАКІВ ВІКОМ 18-20 РОКІВ

Кириченко Вікторія, Мельник Денис

Національний університет фізичного виховання і спорту України, м. Київ

Резюме. В статті представлені результати дослідження впливу занять за програмою функціонального багатоборства на морфо-функціональні показники і показники фізичної

підготовленості юнаків віком 18-20 років. Автори акцентують увагу на важливості ведення активного способу життя для молодого покоління задля підтримки високого рівня фізичного здоров'я, профілактики порушень обміну речовин, підтримки маси тіла на належному рівні і профілактики хронічних захворювань, таких як цукровий діабет, хвороби серцево-судинної системи.

Summary.The article presents the results of the research of the impact of classes in the program of functional all-around training to the morpho-functional signs and level of physical preparedness of young people aged 18-20 years. The authors emphasize the importance of maintaining an active lifestyle of the young generation to maintain a high level of physical health, prevent metabolic disorders, maintain body weight at the proper level and prevent chronic diseases such as diabetes, as well as diseases of the cardiovascular system.

Актуальність теми дослідження. Сучасний етап розвитку нашого суспільства відкриває великі можливості для формування гармонійно розвиненої, суспільно активної особистості. Особливо актуальними виступають питання всебічного розвитку молоді. Як відомо, фізичний розвиток проявляється в наступних основних характеристиках: сила, швидкість, спритність, гнучкість і витривалість [2]. Кожна з цих фізичних якостей впливає на формування і підтримку оптимального рівня фізичного здоров'я. Фізична підготовка є базовою, тому її побудову потрібно організовувати з урахуванням індивідуальних особливостей організму, засвоєнням і використанням технічних засобів контролю в навчально-тренувальному процесі. Базуючись на інформації, отриманій в результаті аналізу літературних джерел, ми прийшли до висновку, що стан фізичного виховання населення України не відповідає тим вимогам, які сприяли б збереженню і зміцненню здоров'я людини [1, 3, 4].

Медико-демографічна ситуація, яка склалася останнім часом в Україні, свідчить про незадовільний стан здоров'я населення, що проявляється в низькій народжуваності та порівняно високому рівні смертності, насамперед це стосується чоловіків працездатного віку. Спостерігається загальне скорочення середньої тривалості життя та його якості [2, 4]. Саме тому на сьогодні особливо актуальними є питання зміцнення і покращення здоров'я населення в цілому і молодого покоління зокрема [2].

Водночас спостерігається стрімкий розвиток сфери оздоровчого фітнесу і появи нових його напрямів, одним з яких є система, яка була започаткована Грегом Глассманом. Її основою є постійно варійовані навантаження, які передбачають використання широкого арсеналу засобів, починаючи від гімнастичних вправ і закінчуючи змагальними вправами з важкої атлетики, пауерліфтингу та гирьового спорту [4]. Виходячи з досить високої популярності подібного функціонального багатоборства серед любителів і професіоналів фітнесу, але недостатнього методичного забезпечення тренувального процесу, нами була зроблена спроба систематизувати накопичені знання і трансформувати їх в програму занять з подальшим виявленням рівня її ефективності.

Мета дослідження – експериментально довести ефективність впливу занять за розробленою програмою на морфо-функціональні показники і показники фізичної підготовленості юнаків 18-20 років.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, фізіологічні методи, педагогічні методи, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Вибір технік для підвищення рівня фізичної підготовленості та вдосконалення свого тіла на сьогодні, здатний вразити навіть досвідченого спортсмена. При цьому різноманітність тренувальних дисциплін дозволяє кожному бажаному вибрати саме той напрям, який би задовольнив його потреби і бажання. Програма занять за принципами функціонального багатоборства – одна з них [4]. Крім широкого арсеналу засобів і методів, вона цікава ще й тим, що підходить людям з різним рівнем фізичної підготовленості і здатна підвищити цей рівень за умовно короткий відрізок часу. Саме це і є основною причиною її популярності.

У нашому дослідженні брали участь юнаки, віком 18-20 років у кількості 15 осіб, які не мають протипоказань в стані здоров'я. Досвід занять випробовуваних на момент початку констатуючого експерименту становив 1-1,5 місяці. В ході проведення формуючого етапу експерименту, учасники дослідження займалися за наступною схемою: три тренувальні дні і один день відпочинку. Тривалість програми з моменту початкового тестування до проведення підсумкового контролю становила 10 тижнів.

При проведенні нашого дослідження ми використовували саме систему, яка передбачає три тренувальні дні і один день відпочинку. Тренування за такою схемою включали в себе наступні модальності (табл. 1.).

Таблиця 1

Приклади комплексів, які використовувалися протягом експерименту

Дні	WOD
1	М – Біг 10 км;
2	GW – 5 згинань-розгинань рук у стійці на руках, 5/становя тяга (макс. обтяження)*5 раундів на час;
3	MGW – біг 400 м, 10 підтягувань, трастери * 20 хвилин;
4	Відпочинок
5	G – відпрацювання стійки на руках, 45 хвилин
6	WM – жим лежачи, веслування на концепті/500 м* 5 раундів на час;
7	GWM – випадки з обтяженням, 30 м/жимовий швунг, гребля 500 м протягом 20 хвилин;
8	Відпочинок
9	W – становя тяга 5-3-3-2-2-2-1-1-1;
10	MG – біг 200 м, стрибки на пліобокс/10 разів, 75 см* 5 раундів на час;
11	WMG – взяття на груди (50% від макс.ваги)/ 20, їзда на велосипеді 1,6 км, 15 згинань-розгинань рук в упорі лежачи протягом 20 хв.
12	Відпочинок

Визначення відповідності показників довжини і маси тіла показало, що на початок експерименту індекс маси тіла в досліджуваних юнаків знаходився вище норми – 25,66 кг / м² (18,5 <ІМТ <25). Як відомо, високі показники індексу маси тіла пов'язані з підвищеним ризиком розвитку серцево-судинних захворювань і діабету, тому для людей з підвищеним показником індексу маси тіла особливо актуально зниження даного показника, яке ми зафіксували в результаті формуючого етапу експерименту (табл. 2.).

Таблиця 2

Динаміка морфо-функціональних показників досліджуваних юнаків протягом експерименту

№	Назва показника	На початку дослідження		В кінці дослідження		Достовірність відмінностей
		<i>x</i>	<i>S</i>	<i>x</i>	<i>S</i>	
1.	Зріст, см	173,5	0,22	173,8	0,21	$p \geq 0,05$
2.	Маса тіла, кг	76,75	1,8	71,1	1,5	$p \leq 0,05$
3.	ІМТ, кг/м ²	25,66	1,73	23,3	1,62	$p \leq 0,05$
4.	Вміст підшкірного жиру, %	20,3	0,8	14,1	0,7	$p \leq 0,05$
5.	Вміст скелетних м'язів, %	37,3	1,43	41,8	1,28	$p \leq 0,05$

Аналізуючи отримані результати на початку дослідження, ми виявили, що групові результати загальної витривалості, швидкості, гнучкості і сили відповідали задовільному рівню. Під впливом занять ці показники достовірно збільшилися ($p \leq 0,05$) в таких рухових тестах: рівномірний біг, що характеризує загальну витривалість, підтягування на перекладині, тесті для визначення прояву сили, тестування човникового бігу 4x9 м, рухового тесту, який характеризує прояв спритності і нахилу тулуба вперед з положення сидячи, що дозволяє оцінити прояв гнучкості. Результати в бігу на 100 метрів (швидкість) теж покращилися, але як свідчать дані статистичної обробки цей приріст не мав достовірного характеру ($p \geq 0,05$).

Порівняння кінцевих результатів тестування фізичних якостей з рівнями фізичної підготовленості юнаків 18-20 років, дозволяє стверджувати, що показники витривалості і сили збільшилися від середнього рівня до високого, а показники швидкості, спритності і гнучкості виростили з середнього рівня до рівня вище середнього, що є підтвердженням ефективності впливу занять за розробленою системою (рис 1.).

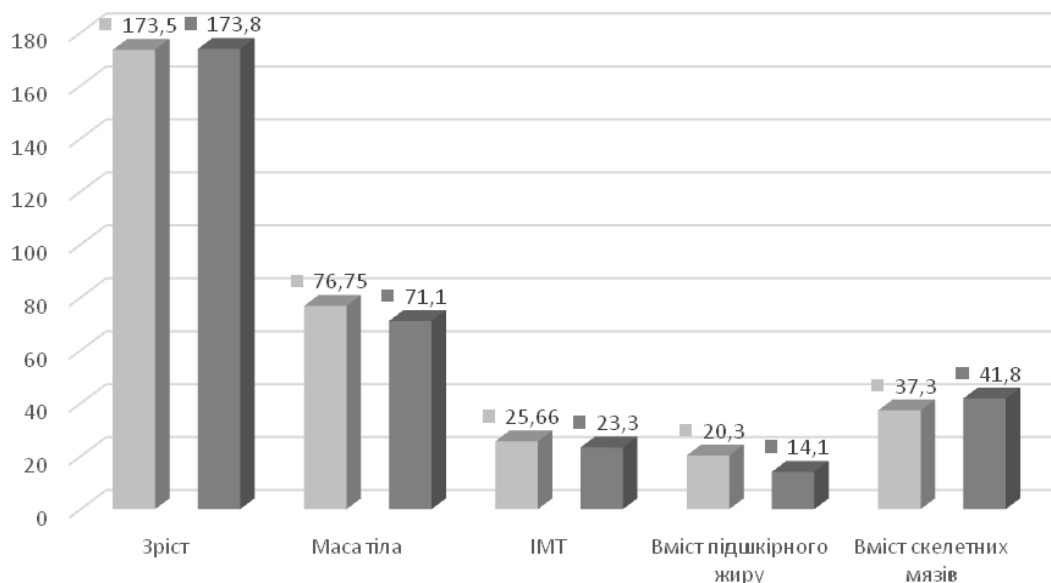


Рис.1. Приріст показників фізичної підготовленості юнаків в процесі занять за експериментальною програмою

Висновки. Проаналізувавши результати формуючого етапу експерименту, ми зафіксували якісні зміни у всіх контрольних тестах, а саме в морфо-функціональних показниках, а також якісно виріс рівень фізичної підготовленості, що власне і обґрунтовує ефективність запропонованих тренувань і вирішує завдання, поставлені на початку нашого дослідження.

Література.

1. Виленский М.Я., Горшков А.Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие/ М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. - Москва: КНОРУС; 2012. - 240 с.
2. ВОЗ, Европейское региональное бюро. Реализация политики Здоровье – 2020. Всемирная организация здравоохранения, Европейское региональное бюро. Доступно на: <http://www.euro.who.int>.
3. Воронин РМ. Физиологические аспекты оценки здоровья и адаптации к военной службе лиц призывного возраста [диссертация]. Рязань: «Рязанский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова»; 2005. 287 с.
4. Зиамбетов ВЮ, Астраханкина ЮС. Кроссфит как способ повышения эффективности физической подготовки студентов вуза. Молодой ученый [Интернет]. 2016 [Цитировано 2019 Мар.18.]; 7: 1061-3. Доступно на: <https://moluch.ru/archive/111/27862/>
5. Стешенко В, редактор. Демографічна криза в Україні і проблеми дослідження, витоки, складові, напрями протидії. Київ: НАН України. Ін-т економіки; 2001. - 560 с.

ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ З ОЗДОРОВЧОЮ МЕТОЮ У СТУДЕНТОК

Кравченко Олександр, Картова Ірина
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена дослідженню ефективності застосування засобів ритмічної гімнастики з метою покращення показників фізичного стану студенток факультетів гуманітарного спрямування. Отримані результати засвідчують позитивні зрушення у показниках, які характеризують рівень фізичного здоров'я, та підвищення рівня аеробної продуктивності у студенток 17-20 років. За результатами самооцінки здоров'я встановлено позитивний вплив занять ритмічною гімнастикою на самопочуття і працездатність студенток.

Summary. The article is devoted to the study of the effectiveness of the use of rhythmic gymnastics in order to improve the physical fitness of students of faculties of the humanitarian direction. The obtained results indicate positive changes in the indicators that characterize the level of physical health, and increase the level of aerobic productivity in students 17-20 years. According to the results of self-assessment of health, positive influence of rhythmic gymnastics on the state of health and working capacity of students is established.

Актуальність теми. Останнім часом виникає занепокоєння погіршенням стану здоров'я та фізичного розвитку студентів закладів вищої освіти – констатують різке збільшення кількості захворювань та різноманітних соматичних розладів [2, 3, 8]. У студентів гуманітарних факультетів, які займаються переважно розумовою діяльністю, спостерігається обмеження рухової активності [3, 6]. Від стану здоров'я багато в чому залежить успішність навчальної та трудової діяльності студент, оскільки, результати наукових досліджень свідчать про те, що здоров'я людини безпосередньо пов'язане з її фізичним станом, працездатністю та здатністю протистояти втомі [1, 5]. Навчання у вищій школі вимагає від студентів значних розумових і нервово-професійних напружень[5].

Освітній процес з фізичного виховання в педагогічному університеті для студентів гуманітарних факультетів протягом останніх двох років організований у формі факультативних занять в позааудиторний час. Відповідно до завдань фізичного виховання, застосовують різні засоби фізичної культури і спорту, зокрема й ритмічну гімнастику.

Ритмічна гімнастика базується на основній гімнастиці і її ведучому засобі – загально-розвивальних вправах, що включають у себе ходьбу, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, повороти голови, вправи для різних частин тіла. Особливість ритмічної гімнастики полягає в тому, що темп рухів і інтенсивність виконання вправ задається ритмом музичного супроводу. У ній використовуються комплекси фізичних вправ різної спрямованості. Так, серії бігових і стрибкових вправ впливають переважно на серцево-судинну систему, нахили і присідання – на руховий апарат,

методи релаксації і самонавіяння – на центральну нервову систему. Вправи з положення сидячи і лежачи розвивають силу м'язів і рухливість у суглобах, бігові серії – витривалість, танцювальні – пластичність і грацію рухів тощо.

Вчені зазначають, що характер заняття ритмічною гімнастикою залежить від вибору застосованих засобів, зокрема може мати переважно атлетичний, танцювальний, психорегулюючий чи змішаний характер [4, 7]. Відомо, що вид енергозабезпечення м'язової діяльності, ступінь посилення функцій кардіо-респіраторної системи залежать від виду застосованих вправ, тому й ефект від занять може бути різний [1, 6, 7].

З огляду на вище викладене, актуальним залишається вивчення питання можливостей покращення фізичного стану студентської молоді засобами ритмічної гімнастики з урахуванням особливостей цілеспрямованого впливу фізичних вправ на організм.

Мета роботи – корекція показників фізичного стану студенток 17–20 років засобами ритмічної гімнастики під час факультативних занять з фізичного виховання.

Методи дослідження. Для вирішення поставленої мети були використані методи медико-педагогічного контролю, які широко використовуються у фізичному вихованні, а також анкетування та методи математичної статистики.

Застосовували педагогічний експеримент, константувальна частина якого заключалася у визначенні вихідних показників фізичного розвитку, фізичного здоров'я, фізичної працездатності та оцінці аеробних можливостей організму студенток першого – третього року навчання гуманітарних факультетів на початку навчального року. Метою формувальної частини педагогічного експерименту було вивчити вплив засобів ритмічної гімнастики на досліджувані параметри студенток, які систематично, протягом навчального року відвідували заняття ритмічною гімнастикою.

Дослідження проводили протягом одного навчального року на базі кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації та кафедри фізичного виховання факультету фізичного виховання і спорту. Експеримент тривав 6 місяців. У дослідженні взяли участь дві групи студенток 17–20 років. Першу групу (ОГ1) у кількості – 15 осіб склали студентки, які відвідували лише факультатив з ритмічної гімнастики, другу групу – ОГ2, склали 12 студенток, які, окрім ритмічної гімнастики відвідували секційні заняття із плавання – один раз на тиждень.

Результати дослідження та їх обговорення. Методика занять ритмічною гімнастикою передбачала дотримання таких дидактичних принципів, як свідомості, активності, систематичності, поступовості, послідовності, індивідуалізації, науковості, виховуючого навчання, міцності, прогресуючої складності, наочності, принципу використання методів контролю і визначення адекватності навантаження. Проводили заняття у вечірній час, тривалість одного заняття 60 хвилин, кратність проведення –

двічі на тиждень. Заняття проводили під контролем частоти серцевих скорочень (ЧСС). Застосовували комплекси вправ, які носили переважно аеробний характер енергозабезпечення – ЧСС в середньому становила 120-150 уд./хв, зі стимуляцією жирового обміну. Запропонована методика занять ритмічною гімнастикою передбачала виконання загальнорозвивальних вправ у різних вихідних положеннях. Програма занять включала ходьбу, біг, стрибки, присідання, нахили, повороти тулуба, повороти голови, вправи для розвитку м'язів різних частин тіла. Ритмічна гімнастика також містила елементи художньої гімнастики, хореографії й акробатики.

Загальну оцінку фізичного здоров'я (ФЗ) проводили за експрес-методом Л.Г. Апанасенка. Сумарна оцінка ФЗ студенток на початку експерименту склала в ОГ1 – 2,8 бала, а в ОГ2 – 3,0 бала, що відповідає низькому рівню. По завершенню експерименту в ОГ1 середній бал оцінки ФЗ збільшився до 5,5 бала (рівень «нижче середнього»), однак якісні зміни оцінки ФЗ достовірно не підтвердилися ($p > 0,05$), на відміну від ОГ2, де відбулося достовірне збільшення сумарної оцінки ФЗ до 8,5 бала ($p < 0,05$), рівень ФЗ відповідав «середньому».

Аеробні можливості організму студенток досліджували за показниками фізичної працездатності та максимального споживання кисню. Середній рівень аеробної продуктивності у студенток обох груп на початку експерименту відповідав доброму рівню, а по завершенню експерименту в ОГ2 збільшився до відмінного.

Самооцінку здоров'я студенток визначали і оцінювали, використавши опитування за такими критеріями здоров'я, як загальний фізичний стан – самопочуття, якість сну, загальна працездатність; ставлення до їжі – апетит. В оцінці студентки ОГ1 і ОГ2 обирали один із п'яти запропонованих варіантів відповідей у кожному блоці, ми оцінювали результати за п'ятибальною шкалою – найбільш позитивна відповідь – 5 балів. Анкетування проводили на початку і в кінці навчального року. Отримані дані порівнювалися. Середні значення, отримані після опрацювання результатів анкети показали, що на початку навчального року в студенток ОГ1 і ОГ2 середній бал оцінки усіх досліджуваних категорій відповідав вище трьох. У кінці навчального року відбулося достовірне збільшення результатів самооцінки в обох групах за блоками «Самопочуття» та «Працездатність» до п'яти балів. Результати самооцінки сну та апетиту протягом досліджуваного періоду не зазнали достовірних змін і залишилися на доброму рівні в межах 4 балів.

Висновки. Загальна оцінка фізичного здоров'я за експрес-методом Л.Г. Апанасенка дозволяє стверджувати, що тривалі систематичні заняття ритмічною гімнастикою (не менше 6 місяців) у сполученні з застосуванням циклічних тренувальних навантажень (плавання) можуть викликати покращення загального показника ФЗ студенток та збільшення рівня аеробної продуктивності організму.

За результатами анкетування встановлено, що заняття ритмічною гімнастикою в обох групах позитивно впливають на самопочуття і працездатність дівчат.

Література.

1. Бекас О. О. Адаптація студентів-першокурсників ВНЗ фізкультурного профілю до рухової діяльності в процесі навчання / О.О. Бекас // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. - Вінниця: ТОВ «Ландо ЛТД», 2016. - Вип. 7. - С. 3-8.
2. Бекас О.О. Аналіз структури хронічних захворювань студентів педагогічного університету / О.О. Бекас, М.І. Бричко // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування : науково-методичний журнал. - Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. - С. 10-17.
3. Бекас О. О. Фізична працездатність та аеробні можливості організму студенток з тютюновою залежністю, які мають різний компонентний склад маси тіла / О.О.Бекас, І.О. Степаненко // Український журнал медицини, біології та спорту. 2019. - Т. 4. №1 (17). - С. 249-255.
4. Гах Р. Фізкультурно-оздоровчі системи у фізичному вихованні студентів-економістів / Р. Гах // Фізична культура, спорт та здоров'я нації, 2014. - Вип. 17. - С.68-72.
5. Корольчук А. П. Вплив рекреаційно-оздоровчої рухової активності на процес адаптації до навчання і зміцнення здоров'я студентської молоді / А.П. Корольчук // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – Вип. 19. – Т. 1. – С. 222-227.
6. Корольчук А.П. Вплив занять рекреаційною руховою активністю на фізичну працездатність студентів / А.П.Корольчук, С.Ю.Нестерова, І.І. Мацейко. // Вісник Прикарпатського університету. - Івано-Франківськ, 2017. - В. 27-28. - С. 133-139.
7. Мазурчук О. Удосконалення процесу фізичного виховання у вищих навчальних закладах засобами оздоровчої гімнастики / О. Мазурчук, Е.Навроцький // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : збірник наукових праць. - №. 1 (13), 2011. - С. 37-40.
8. Нестерова С. Ю., Мацейко І. І. Оцінка стану здоров'я студенток Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського за рівнем аеробної продуктивності / С.Ю. Нестерова, І.І. Мацейко // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Вінниця: ТОВ «Планер», 2017. - В. 1. - С. 591-595.

ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОЇ МОТИВАЦІЇ У СТУДЕНТІВ-ДИЗАЙНЕРІВ ДО ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Кучура Аліна, Черновський Сергій

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У роботі розглядається форма організації занять з фізичного виховання у студентів-дизайнерів за видами спорту. Ця форма є більш прийнятною в порівнянні із традиційним підходом до проведення цієї роботи. Виявлено позитивну мотивацію до занять фізичним вихованням у студентів університету і також розкрита проблема в системі навчально-виховного процесу з фізичного виховання студентів засобами фізичної культури й спорту.

Summary. The work within this considering question a form of organization of employments on physical education on the types of sport is for design faculty students more acceptable by comparison to traditional approach to conducting of this work. Positive motivation is exposed to employments by a physical culture for the students of university and a problem is also exposed in the system of educational process on physical education of students by facilities of physical culture and sport.

Актуальність проблеми. Сьогодні в системі освіти і виховання України склалася ситуація, яка не формує у студентів належної мотивації до здорового способу життя. Фізичне виховання, будучи складовою частиною суспільства, знаходиться в певних взаєминах з іншими соціальними підсистемами. Взаємозв'язок фізичного виховання з загальнокультурними, політичними та соціально-економічними умовами життя суспільства дуже складні і не однакові в різних формаціях. Загальні закономірності функціонування фізичного виховання, що відображають характер взаємодії його з середовищем, можна сформулювати наступним чином: фізичне виховання, будучи підсистемою суспільства, формується і змінюється під впливом загальнокультурних, матеріальних і соціальних умов життя суспільства і обумовлених ними потреб, а в процесі функціонування надає дію на соціально-демографічні групи [1, 4].

Метою роботи є вивчення умов щодо формування позитивної мотивації у студентів-дизайнерів до фізичного самовдосконалення засобами фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Головним у процесі реформування фізичного виховання на сучасному етапі є створення в закладах вищої освіти (ЗВО) адекватних умов, які сприяли б активізації потреб студентів в постійному самовдосконаленні. У ЗВО проводиться робота по удосконаленню фізичного виховання студентів, що сприяє зміцненню здоров'я, підвищенню академічної успішності [3].

Процес організації занять з фізичного виховання для студентів-дизайнерів по видам спорту повинен бути добре спланованим. Одним з головних моментів цього процесу є визначення самих видів спорту, з яких можуть бути організовані заняття. При цьому слід враховувати популярність виду спорту серед студентів, що можна визначити шляхом анкетування, можливості і стан спортивних споруд та інвентарю, які має в своєму розпорядженні вищий навчальний заклад, а також наявність фахівців з того чи іншого виду спорту у викладацькому складі кафедри фізичного виховання [1].

В результаті дослідження, проведеного на кафедрі фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну в 2018-2019 н. р., встановлено, що з 325 студентів-дизайнерів, які відвідували заняття з фізичного виховання, до основної медичної групи за станом здоров'я було віднесено 250 студентів, 75 студентів мали відхилення в стані здоров'я і були направлені в спеціальну медичну групу.

При підготовці до організації навчального процесу з фізичного виховання було виділено два основні напрями спортивної діяльності: оздоровчий фітнес (ритмічна і атлетична гімнастика) і спортивні ігри (баскетбол, волейбол). Вибір даних напрямів був обумовлений можливістю спортивних споруд і інвентарю університету та передбачуваною популярністю у студентів.

В результаті опитування, проведеного на початку навчального року, були отримані наступні результати: оздоровчим фітнесом виявили бажання займатися 43,03%, спортивними іграми – 56,97%. Через місяць (після проходження студентами медичного огляду і визначення їх стану здоров'я) було проведено реальний розподіл студентів по напрямках руховій активності. За цей час студенти-першокурсники встигли познайомитися з викладачами з фізичного виховання та ознайомитися з можливостями спортивних споруд університету і інвентарем кафедри фізичного виховання та здоров'я. Тому реальна картина розподілу студентів показала, що з 250 студентів-дизайнерів, що відносяться за станом здоров'я до основної медичної групи, спортивні ігри – 56,67%, оздоровчий фітнес вибрали 28,3%. Багато студентів після досить тривалого часового інтервалу вирішили змінити вибір, причому 15,03% з них віддали перевагу традиційній формі занять з фізичного виховання і вибрали заняття в групах загальної фізичної підготовки.

Позитивний вплив на підвищення інтересу до занять обраними видами спорту створює залучення студентів до участі в спортивних змаганнях, що проводяться у ЗВО (спартакіада серед факультетів КНУТД).

Висновки. Проведений аналіз дозволяє зробити наступні висновки: студенти усвідомлено відносяться до фізичної культури як способу поліпшення власної фізичної підготовленості і здоров'я та визначають оздоровчу спрямованість, як пріоритетну, форма організації занять з фізичного виховання в групах по видам спорту є для студентів-дизайнерів більш прийнятною порівняно з традиційним підходом до проведення цієї роботи.

Література.

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы: учебное пособие / Е. П. Ильин. – Санкт-Петербург: Питер, 2006. – 512 с.
2. Бальсевич В. К. Интеллектуальный вектор физической культуры людини до проблеми розвитку фізичного знання / В. К. Бальсевич // Теорія і практика фізичної культури. – 1991. – №7. – С. 37-41.
3. Бородин Ю. А. Проблемы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у девушек старших классов / Ю. А. Бородин, В. Б. Добровольский // Физическое воспитание студентов. – 2009. – № 7. – С. 79-85.
4. Національна доктрина розвитку фізичної культури і спорту. – К., 2004. – 9 с.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ 13-15 РОКІВ

Ломачевська Ольга, Віняр Маріанна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлено результати анкетування учнів середніх класів, які стосуються питань їх фізичної активності протягом тижня, занять в спортивних секціях та якості проведення уроків фізичної культури.

Summary. The article presents the results of a survey of the students of secondary classes, that are related to their physical activity during the week, classes in sports sections and lessons of physical culture.

Актуальність. В умовах сьогодення важливим завданням виховання і навчання підростаючого покоління є перш за все орієнтація їх на цінності національної та світової культури фізичної активності, які реалізуються у здоровому способі життя. Одне з основних місць в суспільному розвитку займають проблеми збереження генофонду нації, формування здорового підростаючого покоління [2].

Вивчення проблем формування фізичної активності школярів з урахуванням особливостей їх психічного і фізичного стану займає одне з важливих місць в об'єктивізації змісту процесу фізкультурної освіти підростаючого покоління. Досліджувані аспекти тісно пов'язані з проблемами виховання здорового способу життя, який включає в себе такі компоненти: режим навчання, організація вільного часу, гігієна, звичне харчування, шкідливі звички та фізичну активність.

На думку Лубишевої Л.І. [4], формування фізичної активності школярів, як специфічного виду їх життєдіяльності повинно здійснюватися на основі виявлення і обліку закономірностей впливу соціально-педагогічних факторів. У педагогічному плані важливе значення має адекватність змісту і умов фізичної підготовки індивідуальному стану людини, гармонізація і оптимізація фізичного розвитку, свобода вибору форм фізичної активності.

Соціальний аспект проблеми пов'язаний з тим, що вплив природних факторів на розвиток фізичного потенціалу особистості має об'єктивний характер, але його специфіка полягає в тому, що вона може підсилюватись або послаблюватись в залежності від активності самої людини. Дослідження Комкова А.Г. [3] підтверджують той факт, що активність людини характеризує не вся діяльність, а лише та, яка обумовлена внутрішніми причинами і спрямована не тільки на збереження, але й на вдосконалення біосоціокультурної системи, елементом якої є особистість. Вона має, як якісну, так і кількісну сторону діяльності.

Фізична активність, за даними Волкова Л.В., [1] – складова частина здорового способу життя. Вона трактується як діяльність індивіда, що

спрямована на досягнення фізичної досконалості і характеризується конкретними якісними і кількісними показниками.

Мета роботи – отримання соціологічної інформації, що характеризує рівень фізичної активності дітей 13-15 років.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи: аналіз та узагальнення літературних джерел, анкетування.

Всі дослідження проводились на базі ЗШ I-III ст. № 3 м. Жмеринка Вінницької області. Дослідження проводились в листопаді 2018 року. В анкетуванні брали участь юнаки та дівчата 13 – 15 років в кількості 60 осіб (30 юнаків, 30 дівчат).

Результати дослідження. Фізичну активність школярів ми оцінювали за показниками кількості годин занять фізичним вправами на тиждень.

Не приділяють часу фізичним вправам 12% дівчат 13 років та 8% дівчат 15 років. 8% юнаків 13 років та 28% юнаків 15 років приділяють фізичним вправам лише одну годину на тиждень. 3 години на тиждень виділяють на фізичні вправи 64% юнаків 13 років та 60% 15 років. 28% юнаків 13 років та 12% юнаків 15 років в тиждень приділяють фізичним вправам по 5 годин.

У дівчат ці показники відрізняються. 16% дівчат 13 років та 20% дівчат 15 років виконують фізичні вправи лише одну годину на тиждень. 64% дівчат 13 років та 60% дівчат 15 років займаються фізичними вправами 3 години під час навчального тижня. П'ять годин на тиждень фізичним вправам виділяють 8% дівчат 13 років та 12% дівчат 15 років.

Дуже мала кількість школярів займається у спортивних секціях, що було встановлено під час опитування.

Не займаються спортом 24% юнаків 13 років та 28% юнаків 15 років. 36% юнаків 13 років та 40% юнаків 15 років не займаються спортом, але раніше займались, 16% юнаків 13 років та 4% 15 років займаються у шкільних секціях та у ДЮСШ займаються 24% юнаків 13 років та 28% юнаків 15 років

Щодо дівчат, то серед опитаних спортом не займаються 32% 13 років та 20% 15 років. Раніше займались спортом 40 % дівчат 13 років та 16% дівчат 15 років, у шкільних секціях тренуються 20% дівчат 13 років та 12% дівчат 15 років. Займаються спортом у ДЮСШ по 8% дівчат 13 та 15 років.

Рівень фізичної активності знаходиться в прямій залежності від якості проведення уроків фізичної культури. Під час дослідження була вивчена оцінка уроків фізичної культури школярами.

Дуже подобаються уроки фізичної культури 48% юнаків 13 років та 4% юнаків 15 років, в цілому подобаються 44% юнаків 13 років та 64% юнаків 15 років. 4% юнаків 13 років та 24% юнаків 15 років відзначають, що уроки фізичної культури їм в цілому не подобаються. Жоден юнак не вказав, що йому дуже не подобаються уроки фізичної культури. Зовсім їх не відвідують 4% юнаків 13 років.

Дуже подобаються уроки фізичної культури 36% дівчат 13 років та 4% дівчат 15 років. Цілком подобаються вони 40% дівчат 13 років та 48% дівчат 15 років. 4% дівчат 13 років та 28% 15 років уроки фізичної культури в цілому не подобаються, по 20% дівчат 13 та 15 років взагалі не відвідують уроки фізичної культури.

Висновки. Організація і зміст фізичного виховання в школі – чинники, які впливають на інтерес до занять фізичною культурою та спортом учнів. Одним з основних факторів, від якого залежить бажання дітей займатися фізичною культурою та спортом, є їх відношення до уроків фізичної культури.

У сучасних умовах державними пріоритетами, якими керується учнівська молодь, є зміцнення здоров'я, виховання відповідних мотиваційних і поведінкових характеристик, активної соціальної орієнтації на здоровий спосіб життя. Основними принципами зміни системи фізичного виховання в школі повинні бути розробка і реалізація ефективного дидактичного наповнення його змісту у навчальних закладах, збільшення рухової активності школярів.

Література.

1. Волков Л.В. Система управления развитием физических способностей детей школьного возраста в процессе занятий физической культурой и спортом: Автореф. дис. ... д-ра пед.наук. / Л.В. Волков. – М., 1989. – 38с.
2. Козлова К.П. Некоторые аспекты образа жизни детей школьного возраста разных стран / К.П. Козлова// Олімпійський спорт і спорт для всіх. Тези доповіді ІХ міжнародного наукового конгресу. – К.: НУФВСУ „Олімпійська література”. – 2005. – 945 с.
3. Комков А.Г. Социально-педагогические основы формирования физической активности детей школьного возраста: Автореф. Дис. д-ра пед.наук. / А.Г. Комков. – СПб., 2000. 54 с.
4. Лубышева Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации / Л.И. Лубышева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. - №1. – С.5-11.

КОРЕКЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПОЗАУРОЧНИЙ ЧАС

Луць Юрій, Олексіюк Олексій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено результати дослідження впливу занять атлетичною гімнастикою у позаурочний час на розвиток фізичних якостей учнів старших класів. Встановлено позитивний вплив силових навантажень у поєднанні зі стретчингом на динаміку якісних параметрів силової витривалості, вибухової сили та гнучкості.

Summary. The article presents the results of the study of the influence of athletic gymnastics exercises in extra-time time on the development of physical qualities of high school pupils. The positive influence of power loads in combination with stretching has been established on the increase of qualitative parameters of strength durability, explosive force and flexibility.

Актуальність. Зміцнення здоров'я дітей є одним з ключових завдань нашого суспільства. Так, у системі фізичного виховання школярів, головна увага спрямована на формування потреби здорового способу життя, нормального фізичного розвитку, відновлення фізичних і психічних сил, покращення фізичної підготовленості [1]. Однак, кількість та обсяг фізичних навантажень на уроках фізичної культури не можуть у повній мірі забезпечити потребу дітей у руховій активності, що негативно позначається на фізичній підготовленості та здоров'ї учнів [4, 6].

Фахівці стверджують, що серед школярів майже 90% дітей мають відхилення фізичного і функціонального розвитку, а 50% старшокласників – неналежний рівень фізичної підготовленості [3].

У зв'язку з цим виникає потреба пошуку ефективних способів покращення фізичної підготовленості учнів старших класів.

За даними літературних джерел, корекція фізичної підготовленості дітей старшого шкільного віку може бути успішною, якщо цей процес розглядається як система з багатьма взаємопов'язаними компонентами: засобами, методами й формами педагогічної дії [2, 3].

Враховуючи, що розвиток фізичних якостей учнів різних вікових груп здійснюють з урахуванням сенситивних періодів їх розвитку, ряд вчених пропонують для підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів використовувати засоби атлетичної гімнастики, як в урочній формі, так і в позаурочній формі занять [6, 8]. Зокрема Фаворитов В.М., Пономарьов В.А. і Папуча В.М (2012) вказують на позитивний вплив атлетичної гімнастики на розвиток сили. Семанович С. та Кіндрат В. (2012) звертають увагу на необхідність диференційованого підходу в навчанні атлетичної гімнастики юнаків 15-17 років.

Таким чином, залучення учнів старших класів до занять атлетичною гімнастикою у позаурочний час, на нашу думку, сприятиме підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Мета дослідження – виявити можливості підвищення рівня фізичної підготовленості учнів старших класів засобами атлетичної гімнастики у позаурочний час.

У відповідності до мети вирішувались такі завдання:

1. Оцінити рівень фізичної підготовленості старшокласників.
2. Розробити програму корекції фізичної підготовленості учнів старших класів у позаурочний час з використанням засобів атлетичної гімнастики та стретчингу.
3. Дослідити вплив фізичних навантажень з атлетичної гімнастики та стретчингу на показники фізичної підготовленості учнів старших класів.

У дослідженні взяли участь учні 10-11 класів загальноосвітньої школи смт. Чернівці Вінницької області. З числа обстежуваних було сформовано контрольну ($n=12$) та досліджувану ($n=12$) групи. До контрольної групи (КГ) входили старшокласники 15-16 років, у яких обсяг фізичних навантажень обмежувався навчальною програмою з фізичної культури. Досліджувану групу (ДГ) склали учні такого ж віку, які поряд з уроками фізичної культури відвідували заняття з атлетичної гімнастики на базі фітнес залу «Стимул» смт. Чернівці.

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані наступні методи дослідження: антропометрія, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. Педагогічний експеримент складався із двох частин: констатувального та формувального. У процесі констатувального експерименту в старшокласників були визначені показники розвитку загальної витривалості, силової витривалості, вибухової сили, швидкісної витривалості, спритності та гнучкості; розроблено програму застосування атлетичної гімнастики у поєднанні зі стретчингом для покращення силових якостей учнів старших класів. Формувальний експеримент був спрямований на перевірку ефективності розробленої програми занять атлетичною гімнастикою для досліджуваного контингенту у позаурочний час.

За результатами аналізу середніх значень показників фізичної підготовленості учнів старших класів, на етапі констатувального експерименту, було встановлено, що фізична підготовленість учнів 15-16 річного віку за більшістю досліджуваних показників відповідає задовільному рівню. Так, середній час подолання дистанції за тестом біг на 2000 метрів для учнів 10 класу і біг на 3000 метрів для учнів 11 класу, становить $8,27 \pm 0,02$ хв і $14,13 \pm 0,11$ хв, відповідно, що свідчить про добрий та задовільний рівень загальної витривалості старшокласників. За результатами тесту біг на 100 метрів, який учні 10 класу подолали з середнім значенням $14,31 \pm 0,05$ с, а учні 11 класу в середньому за $14,12 \pm 0,06$ с, оцінювали швидкісні здібності та виявили, що прояв швидкісної витривалості в обох групах відповідає доброму рівню. Середні величини прояву спритності за результатами виконання тесту човниковий біг 4x9м учнями 10-11 класів зафіксовано на рівні $10,30 \pm 0,05$ с та $10,14 \pm 0,06$ с, відповідно, що оцінюється 3 балами за шкалою бальної оцінки виконання тестових нормативів. Прояв гнучкості за результатами виконання тесту нахил тулубу вперед, в учнів 10 класів становить $8,33 \pm 0,31$ см, а в учнів 11 класу – $9,25 \pm 0,37$ см, що також є задовільним. Аналогічна ситуація спостерігалась і при дослідженні прояву вибухової сили. Так, в учнів 10 і 11 класів середні величини стрибка у довжину з місця становили $209,08 \pm 1,83$ см і $215,0 \pm 1,43$ см, відповідно.

Найгірші результати прояву фізичних якостей, а саме – силової динамічної витривалості (за результатами виконання тесту підтягування на перекладині) зареєстровано, як в учнів 10-го класу, так і в

одинадцятикласників. Середні величини даного показника в учнів 15 років (10 клас) і 16 років (11 клас) знаходилися на рівні $8,42 \pm 0,45$ разів і $9,25 \pm 0,3$ разів, відповідно. Виконання тесту піднімання тулуба в сід з положення лежачи в учнів 10 класів відповідає значенню $37,92 \pm 0,42$ разів / хв, а в 11-класників – $40,67 \pm 0,85$ разів/хв, що також потребує корекції.

Слід відмітити, що вірогідну відмінність між середніми величинами показників в учнів 10 і 11 класів на етапі констатувального експерименту зареєстровано за результатами виконання тесту біг на 100 метрів ($p < 0,05$), стрибок у довжину з місця ($p < 0,05$) і піднімання в сід з положення лежачи на спині ($p < 0,05$).

По завершенню констатувального експерименту з числа обстежуваних хлопців було сформовано контрольну групу (КГ) та досліджувану групу, до якої ввійшли учні, що виявили бажання займатись атлетичною гімнастикою. Заняття атлетичною гімнастикою у поєднанні зі стретчингом з учнями ДГ проводились тричі на тиждень у позаурочний час.

Ефективність запропонованої програми розвитку силових якостей в процесі впровадження позаурочних занять атлетичною гімнастикою визначалася шляхом порівняння показників рівня розвитку силової динамічної витривалості, вибухової сили, силової статичної витривалості та гнучкості учнів контрольної та досліджуваної груп.

У результаті проведеного педагогічного експерименту і впровадження в режим дня старшокласників занять атлетичною гімнастикою, можна констатувати, що силові вправи у поєднанні з вправами на розтягування сприяють покращенню окремих показників фізичної підготовленості учнів 15-16 річного віку (табл.1).

Таблиця 1

Динаміка окремих показників фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку у процесі позаурочних занять атлетичною гімнастикою

Тестові вправи	Початковий етап			Проміжний етап (8 тижнів)			Завершальний етап (16 тижнів)		
	КГ (n=12)	ДГ (n=12)	p	КГ (n=12)	ДГ (n=12)	p	КГ (n=12)	ДГ (n=12)	p
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
Стрибок у довжину з місця, см	210,58 $\pm 1,52$	213,50 $\pm 2,0$	>0,05	210,92 $\pm 1,47$	216,25 $\pm 1,52$	<0,05	211,25 $\pm 1,52$	219,58 $\pm 1,57$	<0,05
Підтягування на перекладині, разів	8,75 $\pm 0,30$	8,92 $\pm 0,48$	>0,05	8,67 $\pm 0,31$	9,75 $\pm 0,33$	<0,05	9,00 $\pm 0,35$	10,58 $\pm 0,34$	<0,05
Вис на зігнутих руках, с	39,42 $\pm 0,78$	39,17 $\pm 0,79$	>0,05	39,5 $\pm 0,73$	39,67 $\pm 0,68$	>0,05	40,83 $\pm 0,8$	46,17 $\pm 1,76$	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	8,75 $\pm 0,25$	8,83 $\pm 0,46$	>0,05	8,92 $\pm 0,19$	9,58 $\pm 0,43$	>0,05	9,17 $\pm 0,21$	11,00 $\pm 0,39$	<0,05

Висновки. Результати прояву фізичних якостей учнями старших класів свідчать, що рівень фізичної підготовленості юнаків 15 і 16-річного віку за показником гнучкості, спритності, силової динамічної витривалості та вибухової сили є задовільним.

Заняття атлетичною гімнастикою у позаурочний час слід розглядати як один з шляхів розвитку силових здібностей учнів старших класів.

Зареєстровані результати використання програми атлетичної гімнастики у поєднанні зі стретчингом доводять її ефективність щодо підвищення показників силової статичної витривалості ($p < 0,05$), силової динамічної витривалості ($p < 0,05$), вибухової сили ($p < 0,05$) та гнучкості ($p < 0,05$) в учнів старших класів.

Література.

1. Бекас О.О. Педагогічні умови впливу на фізичний стан старшокласників / О.О.Бекас, Ю.Г. Паламарчук // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: збірник наукових праць. – Вінниця: ВДПУ, 2009. – С.111-115.
2. Галандзовський С. Удосконалення фізичної підготовленості студентів транспортного коледжу шляхом застосування бігових навантажень / С.Галандзовський, А. Сулима, А. Корольчук // Фізична активність і якість життя людини: збірник тез доповідей II Міжнародної науково-практичної конференції (22-24 травня 2018) – Луцьк. Східноєврп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – С. 10.
3. Данилко В.М. Корекція фізичного стану учнів старшого шкільного віку / В.М.Данилко // Молодий вчений. – 2017. – № 4(44). – С. 50-53.
4. Корольчук А. Удосконалення фізичної підготовленості борців греко-римського стилю на етапі попередньої базової підготовки / А. Корольчук, В. Гимбель, В.Настрога // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Науково-методичний журнал №2. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2018. – С. 26-30.
5. Семенович С. Диференційований підхід у процесі навчання юнаків старшої школи атлетичної гімнастики / С. Семенович, В. Кіндрат // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. – №2(18). – 2012. – С.125-129.
6. Сулима А.С. Оцінка морфо-функціонального стану хлопців 16-17 років методом індексів / А.С. Сулима, В.В. Бугайчук // Перспективи, проблеми та наявні здобутки розвитку фізичної культури і спорту в Україні. II Всеукраїнська інтернет-конференція "COLOR OF SCIENCE", 2019. – 218-222.
7. Фаворитов В.М. Розвиток силових якостей юнаків засобами атлетичної гімнастики / В.М.Фаворитов, В.А.Пономарьов, В.М.Папуча // Вісник Запорізького національного університету: зб. наук. пр. – Запоріжжя, 2009. – №1.– С.144-152.

ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Петрук Юлія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Актуальною є проблема пошуку форм підвищення фізичної активності дітей. Умови проведення шкільного уроку фізичної культури вимагають використовувати

такі фізичні вправи, проведення яких передбачало б: регульовану в часі тривалість, велику моторну щільність, відповідну інтенсивність, в залежності від завдань уроку; обмежене місце проведення; велику кількість учасників, що є можливим при умові застосування інтерактивних форм діяльності учнів на уроці фізичної культури.

Summary. Actual problem is finding of forms of increase of physical activity of children. The conditions for conducting a school lesson of physical culture require the use of such physical exercises, which would involve: time-regulated duration, high motor density, corresponding intensity, depending on the objectives of the lesson; limited venue; a large number of participants, which is possible under the condition of application of interactive forms of activity of pupils in the lesson of physical culture.

Вступ. Проблеми вдосконалення системи фізичного виховання учнівської молоді набувають особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. Великий обсяг денного і тижневого навантаження учнів призводить до систематичного накопичення втоми, що негативно відбивається на загальному стані здоров'я (І.В.Городинська, 2004). Демократизація освіти, надання їй особистісно-зорієнтованої спрямованості потребують знаходження нових більш ефективних шляхів удосконалення фізичного виховання підростаючої генерації країни (І. І. Червяк, 2010). Тому питання про відновлення їх розумової і фізичної працездатності, підтримання здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку стає надзвичайно актуальним.

Мета роботи – провести аналіз літератури з питання застосування інтерактивних форм діяльності учнів на уроці фізичної культури.

Методи дослідження. Аналіз науково-методичної літератури та ресурсів Інтернет.

Результати дослідження. інтерактивна форма діяльності учнів на уроці фізичної культури, зазначає О. П. Аксьонова (2007) – це специфічна соціально-педагогічна структура (система організації) процесу формування фізичної культури особистості (дитини, учня, дорослої людини), яка здійснюється шляхом взаємодії з метою збагачення індивідуального і суспільного досвіду в контексті фізичного і духовного вдосконалення [1].

Використання у навчальному процесі сучасних технологій – ефективний метод поліпшення навчального процесу з фізичної культури в школі (В. І. Шаповаленко, С. В. Гаркуша, 2013).

На думку Н. Денисенко (2007), основне завдання інтерактивного навчання на уроці фізичної культури полягає в тому, щоб забезпечити максимально-продуктивну діяльність кожного учня, надати оптимальний руховий режим, повніше мобілізувати їх здібності [4].

Аналізуючи веб-сайти вчителів фізичної культури, можемо говорити про ряд напрацювань щодо застосування інтерактивних форм діяльності учнів на уроці фізичної культури. Зокрема Малахов В.В. [2] зазначає, залежно від поставленої мети і завдань уроку добираються варіанти організації роботи класу за допомогою інтерактивних методів навчання. Дрібногрупову, групову і фронтальну форму роботи організують як на уроках ознайомлення, так і на уроках закріплення знань, умінь і навичок.

Для організації такої роботи на думку Малахова В.В. необхідно: переконатись, що учні володіють знаннями та уміннями, необхідними для виконання навчальних завдань, об'єднувати учнів у групи на добровільних засадах, за розрахунком або за рівнем фізичної підгоовленості (різнорівневі) [2].

Новгородцева О.А. наголошує: застосування інтерактивних технологій висуває певні вимоги до структури уроків, тому, як правило, їхня структура складається з п'яти елементів: створення мотивації; повідомлення завдань уроку, та очікуваних навчальних результатів; надання необхідної інформації; інтерактивна вправа; підбиття підсумків [3].

Застосування інформаційно-комунікаційних технологій у галузі освіти і безпосередньо в діяльності вчителя стало загальною необхідністю [5]. Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у навчально-виховний процес навчального закладу забезпечить поступовий перехід освіти на новий, якісний рівень (О. А. Качан, 2017) [5].

Висновки. Урахування ступеня статевого дозрівання, фізичного розвитку, характеру адаптації до м'язової діяльності дає змогу більшою мірою індивідуалізувати процес фізичного виховання дітей шкільного віку. Формування особистої фізичної культури учнів можна вважати одним із раціональних шляхів модернізації системи фізичного виховання у сучасній школі. Реалізація цього процесу можлива на засадах пріоритетності принципів індивідуалізації процесу фізичного виховання та використання інтерактивних форм діяльності учнів на уроці фізичної культури.

Література.

1. Аксьонова О.П. Інтерактивні форми діяльності учнів на уроках фізичної культури / О.П. Аксьонова // Фізичне виховання в школі. 2007. № 5-6. С. 35-38.
2. Блог вчителя. Малахова В.В. Режим доступу: <https://malachovblog.wordpress.com/2017/03/24>
3. Блог вчителя. Новгородцева Олена. Режим доступу: <http://novgorodcevalenka.blogspot.com/2017/02/blog-post.html>
4. Денисенко Н. Особистісно-зорієнтоване навчання – у практику роботи вчителя фізичної культури / Н. Денисенко // Фізичне виховання в школі. – 2007. – №1. – С. 28–30
5. Качан О.А. Упровадження інноваційних технологій у фізкультурно-оздоровчу та спортивну діяльність закладів освіти: навчально-методичний посібник / О.А.Качан. – Слов'янськ: Витоки, 2017. – 138 с

ДОСЛІДЖЕННЯ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ І ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ЮНАКІВ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ ПІШОХІДНИХ ПОХОДІВ

Пономарьова Яна, Чиженок Тамара
Запорізький національний університет

Резюме. У ході теоретичного аналізу наукової літератури виявлено, що ступінь успішності і безпеки спортивних туристських заходів базується на всебічній

підготовленості їх учасників. Розглянуто проблему особливостей підготовки юнаків до участі у багатоденних пішохідних походах різної складності. Встановлено, що у юнаків експериментальної групи на кінець дослідження зафіксовано більш суттєве поліпшення показників фізичної та функціональної підготовленості в порівнянні з контрольною групою.

Summary. In the course of theoretical problems, it was revealed that the degree of success and safety of sports tourism events is based on the comprehensive preparedness of their participants. The problem of the features of preparing young men to participate in multi-day hiking trips of varying difficulty is considered. It was found that at the end of the study the young men of the experimental group had a more significant improvement in the physical and functional readiness compared with the control group.

Актуальність проблеми. Туризм є невід'ємною складовою загальнодержавної системи фізичної культури та спорту і спрямований на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини через залучення її до участі у спортивних походах різної складності та змаганнях з техніки спортивного туризму [1].

Туристичні походи представляють одну із форм фізичної культури, що вимагає певної загальної фізичної та спеціальної підготовки учасників походу, що забезпечують їх роботоздатність [2].

Туристські багатоденні пішохідні походи – традиційний вид спортивного туризму, особливості яких відзначаються в проходженні дистанції, що містить штучні та природні перешкоди, у виконанні спеціальних завдань з використанням спорядження, що полегшує і прискорює пересування, забезпечує безпеку, а також виконання технічних і тактичних завдань [2, 3].

Ступень успішності і безпеки спортивних туристських заходів базується на всебічній підготовленості їх учасників. Вони повинні під час туристичного походу володіти фізичною, морально-вольовою та техніко-тактичною підготовленістю, що дозволяє їм долати значні відстані протягом тривалого часу із значними фізичними навантаженнями, що варіює відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеорологічних умов, ваги рюкзака.

В умовах туристських походів особливо важливу роль відіграє висока адаптивна здатність організму, що заснована на його реактивності і лабільності функціональних систем [4].

У процесі тренування загальна фізична підготовка передбачає розвиток необхідних для занять активним туризмом фізичних якостей: загальної витривалості, сили, гнучкості, швидкості рухів, спритності.

Фізична підготовка, яка складає основний зміст тренування, нерозривно пов'язана з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму.

Управління підготовкою до туристських походів буде ефектним тільки в тому випадку, якщо вчитель систематично буде одержувати інформацію

про стан учнів і їх роботоздатність під час тренування про рівень фізичних і функціональних можливостей.

Тому метою дослідження є – обґрунтування і перевірка розвитку рухових здібностей та функціональних можливостей юнаків 15-16 років про стан готовності до участі у багатоденних пішохідних походів.

Завдання та методи дослідження. Досягнення поставленої мети здійснювалося шляхом вирішення основних завдань дослідження:

1. Визначити показники розвитку рухових якостей у юнаків віком 15-16 років експериментальної і контрольної групи на початку та в кінці педагогічного експерименту.

2. Визначити функціональні можливості за показниками дихальної та серцево-судинної системи організму юнаків експериментальної та контрольної груп за період експерименту.

3. З'ясувати за показниками фізичної підготовленості і функціональних можливостей готовність юнаків до участі у пішохідних походах.

Для реалізації мети та вирішення визначених завдань використовувалися такі методи дослідження:

1. Узагальнення даних науково-методичної літератури з теми дослідження, яке показало, що одною із важливіших сфер діяльності людини у справі організації активного відпочинку, формування фізичного здоров'я і відновлення організму є туризм.

Разом з тим, можливості туризму як засобу активного відпочинку, підвищення рухової активності і оздоровлення дітей, підлітків, юнаків і дівчат, у повної мірі не використовуються.

Умови і характер проведення туристських походів пред'являють і вимагають належну якісну фізичну і функціональну підготовку для участі у багатоденних пішохідних походів.

2. Рівень розвитку фізичних здібностей юних туристів оцінювали за наступними тестами:

- підтягування на перекладині у висі, кількість разів;
- присідання на одній нозі, кількість разів;
- нахил тулуба вперед із в. п. сидячи, см;
- шестихвилинний біг, м;
- біг 30 м, с.

3. Функціональні можливості дихальної та серцево-судинної системи організму визначали за показниками: життєвої ємності легень (ЖЄЛ), в мл; за допомогою проб із довільною затримкою дихання на вдиху (проба Штанге), видиху (проба Генчі) визначали здатність юнаків керувати диханням, с.

4. Для визначення реакції дихальної системи на фізичне навантаження застосували пробу Серкіна.

5. Стан серцево-судинної системи і роботоздатність організму юнаків визначали за допомогою індексу Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) (шагова

проба). Даний тест рекомендується для осіб з середнім рівнем тренуваності і, в окремих випадках, для нетренованих осіб.

6. Методи математичної статистики (метод середніх величин і вибіркового методу).

Дослідження проводилося в загальноосвітньої школи I-III ступенів впродовж навчального року. В обстеженні взяло участь 25 юнаків віком 15-16 років, які були розподілені на експериментальну групу (12 юнаків) і контрольну групу (13 юнаків). Усі юнаки були практично здорові і відносилися до основної медичної групи.

Основу туристської підготовки юнаків експериментальної групи до участі у походах становили: засоби підготовчої частини: стройові вправи; спеціальні вправи для піднесення загального емоційного стану - прискорена ходьба, легкий біг, вправи типу зарядки і розминки; рухливі ігри; застосовували також вправи для загального розвитку і спеціальні вправи - для окремих груп м'язів (зі снарядами, без них); дихальні вправи, корегуючі вправи (стоячи, лежачи, сидячи).

В основній частині використовували такі засоби: подолання різних перешкод, спеціальні вправи на перекладині, коні, гімнастичній стінці, стрибки, метання, виконання різних видів фізичних вправ – для розвитку витривалості, сили, швидкісно-силових та складнокоординованих вправ; перетягування каната, рухливі ігри, естафети.

Заключна частина – включені вправи, що заспокоюють урізноманітнюють заняття: повільна ходьба, дихальні вправи, спеціальні вправи на розслаблення та вправи для вироблення правильної постави.

Контрольна група юнаків займалась за традиційною програмою підготовки.

В процесі проведення експерименту юнаки експериментальної та контрольної групи були тричі протестовані після кожних двох місяців (в кінці листопада, в кінці січня і в кінці березня) за показниками функціональних проб дихальної системи (життєвої ємності легенів, проба Штанге (ЗД на вдиху); проба Генчі (ЗД на видиху)).

Результати дослідження. Аналіз отриманих показників розвитку рухових якостей за період педагогічного експерименту показав, що відбулися спрямовані зміни у юнаків експериментальної та контрольної групи. Порівняння результатів, отриманих до та після експерименту у юнаків експериментальної групі вказувало, що відзначилось більш – менш виразне поліпшення в кінці експерименту. Показники фізичної підготовленості у юнаків експериментальної групи мали тенденцію до збільшення результатів у підтягуванні у висі, присіданні на одній нозі та нахилі тулуба вперед.

Так, показник у підтягуванні у висі до експерименту становив $8,4 \pm 1,0$ разів, після – $11,3 \pm 1,5$ разів ($t = 1,61$); у присіданні на одній нозі становив – $8,4 \pm 0,99$ разів, після – $9,87 \pm 0,98$ ($t = 1,05$) і у нахилі тулуба вперед відповідно – $10,22 \pm 1,02$ см та $12,22 \pm 1,10$ см ($t = 1,33$).

Статистично достовірно вищими в експериментальній групі юнаків були показники при виконанні шестихвилинного бігу та бігу на 30 м.

Так, результат на витривалість становив – $1205,5 \pm 32,0$ м на початку, а після експерименту – $1363,3 \pm 21,0$ ($t=4,12$), результат на швидкість становив – $5,22 \pm 0,08$ с, після – $4,9 \pm 0,05$ с ($t = 3,55$).

Аналіз динаміки розвитку рухових здібностей юнаків контрольної групи показав, що в показниках сили (підтягування на перекладині у висі і присідання на одній нозі) не було виявлено статистично достовірних розрізень в кінці експерименту в порівнянні з початком.

Так, показник у підтягуванні у висі у них становив – $9,6 \pm 1,2$ раз проти $9,8 \pm 1,8$ раз в кінці ($t=0,09$), в присіданні на одній нозі – $7,0 \pm 0,58$ проти $7,4 \pm 0,80$ разів ($t=0,91$). У показниках гнучкості юнаків контрольної групи відзначалась тенденція до збільшення в кінці експерименту ($t = 1,15$).

У тестах на витривалість (шестихвилинний біг) та швидкості (біг на 30 м) відзначалось статистично вірогідне покращення результатів у контрольній групі в кінці експерименту.

Так, показник шестихвилинного бігу дорівнював – $1122,2 \pm 11,0$ м, в кінці $1246,6 \pm 21,0$ м ($t=5,25$), показник бігу на 30 м – $5,37 \pm 0,08$ с, в кінці – $5,04 \pm 0,09$ с ($t = 2,75$).

Характерною особливістю були прирости в показниках у юнаків експериментальної та контрольної групи. Порівняння результатів, отриманих в групах юнаків, вказує на більші прирости в показниках юнаків експериментальної групи.

Найбільший приріст в експериментальній групі встановлено в показниках підтягування у висі – 34,5%, нахилі тулуба – 19,6%, присіданні на одній нозі – 17,5% та шестихвилинного бігу – 13,09%.

У контрольній групі юнаків прирости в показниках рухових здібностей коливаються в межах від 2,08 до 12,8%, за винятком показника гнучкості, він становив – 20,9%.

Середній відсотковий приріст показників фізичної підготовленості експериментальної групи юнаків становив 18,2%, а в контрольній групі – 10,6%. Сумарний відсотковий приріст показників фізичної підготовленості в експериментальній групі склав – 90,82%, а в контрольній групі – 53,01%.

Таким чином, аналіз показників фізичної підготовленості доводить про можливість підвищення рівня рухових здібностей юнаків експериментальної групи з метою підготовки до участі у пішохідних походів.

Аналіз показників дихальної системи юнаків протягом експерименту показав, що під впливом секційних занять туризмом в експериментальній групі відмічена та зафіксована статистично вірогідна динаміка зміни у функціональних показниках таких як: життєва ємність легенів (ЖЄЛ), затримка дихання на вдиху (проба Штанге) та затримка дихання на видиху (проба Генчі).

При аналізі динаміки показників життєвої ємності легенів, яка відображає потенціальні і функціональні можливості апарату зовнішнього

дихання в експериментальній групі юнаків було виявлено, що життєва ємність легенів вірогідно зростала від початку до кінця дослідження, протягом листопада, січня та березня місяців.

Так, показники ЖЄЛ на початку становили $3873,3 \pm 5,9$ мл, в кінці листопада – $3890,6 \pm 5,8$ мл, в кінці січня – $3971,3 \pm 6,1$ мл і в кінці березня – $4062,6 \pm 6,0$ мл ($t = 2,09$; $t = 9,6$; $t = 10,7$). Показник ЖЄЛ в кінці експерименту в експериментальній групі збільшився на 189 мл у порівнянні з початком.

Зміни в показниках юнаків експериментальної групи спостерігалися і при довільній затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і при затримки дихання на видиху (проба Генчі). При виконанні затримки дихання на вдиху між показниками спостерігалась лише тенденція до збільшення часу затримки дихання. Так, на початку ЗД на вдиху становила – $45,4 \pm 0,8$ с, в листопаді – $47,3 \pm 0,78$ с, січні – $49,6 \pm 1,23$ і березні – $53,0 \pm 1,2$ ($t = 1,70$; $t = 1,57$; $t = 1,98$).

В експериментальній групі юнаків найбільший вірогідний ($t = 4,29$) приріст був зареєстрований в показниках затримки дихання на вдиху (проба Штанге) в кінці дослідження (16,7%) в порівнянні з початком експерименту, що склав 7,6 с.

В експериментальній групі юнаків підвищувались і показники затримки дихання на видиху (проба Генчі), що характеризує стійкість організму юнаків до кисневого голодування.

Статистично вірогідні відмінності були виявлені в показниках ЗД на видиху в кінці листопада та в кінці березня місяців ($t = 2,75$ і $t = 3,13$).

В кінці дослідження показник затримки дихання на видиху становив $43,1 \pm 1,2$ с, та збільшився на 8,4 с, це становило – 24,2% у порівнянні з початком експерименту.

При аналізі динаміки зміни у показниках дихальної системи юнаків контрольної групи було виявлено, що вірогідно зростали показники ЖЄЛ від початку до кінця експерименту ($t = 4,24$; $t = 7,65$; $t = 11,7$). Показник ЖЄЛ в кінці експерименту у юнаків контрольної групи збільшився на 149,4 мл у порівнянні з початком і становив – 3,87%. Показники довільної затримки дихання на вдиху (проба Штанге) і затримки дихання на видиху (проба Генчі) у юнаків контрольної групи упродовж експерименту підвищувались, але статистично вірогідні розрізнення були тільки у виконанні проби Генчі ($t = 2,25$) в кінці листопаду.

Статистично вірогідний приріст у показниках дихальної системи юнаків контрольної групи був отриманий в кінці експерименту в порівнянні з початком. Приріст ЗД на вдиху склав – 7,14%, на видиху – 13,1%.

За отриманими результатами показників (ЖЄЛ, проби Штанге та проби Генчі) дихальної системи юнаків експериментальної групи, можна констатувати більш помітне поліпшення показників функціонального стану дихальної системи в порівнянні з юнаками контрольної групи і стверджувати про більш суттєву підготовку юнаків експериментальної групи до участі у пішохідних походах.

Дослідження також було спрямоване на вивчення реакції дихальної та серцево-судинної системи на фізичне навантаження (проба Серкіна та індекс Гарвардського степ-теста) юнаків експериментальної і контрольної групи.

Середні значення функціональної проби Серкіна із затримкою дихання (ЗД) у юнаків експериментальної і контрольної групи на початку дослідження відповідали середнім показникам проби, які характерні для здорових, нетренованих учнів за всіма показниками частин проби.

Після експерименту реакція дихальної системи у юнаків експериментальної і контрольної групи на пробу Серкіна змінилась і найбільш суттєво в експериментальній групі.

Функціональний стан серцево-судинної системи і оцінку роботоздатності юнаків експериментальної групи оцінювали за індексом Гарвардського степ-тесту (ІГСТ) (шагова проба).

Показники Гарвардського степ-тесту на початку дослідження за показниками частоти серцевих скорочень (ЧСС) у юнаків експериментальної групи були такими: частота серцевих скорочень (ЧСС) після виконання навантаження становила упродовж 30 сек – $60,0 \pm 1,6$ разів, ЧСС2 – за період відновлення 30 сек – $50,44 \pm 1,65$ раз і ЧСС за останні 30 сек становила – $44,56 \pm 2,4$ разів.

Оцінка функціонального стану за показниками ЧСС індексу Гарвардського степ-тесту, відповідала нижче середньому рівню і становила – $58,06 \pm 1,55$ умовних одиниць.

В контрольній групі юнаків на початку дослідження показники індексу Гарвардського степ-тесту (за даними ЧСС) були наступними: ЧСС1 становила $57,7 \pm 1,8$ разів за 30 сек; ЧСС2 – $49,7 \pm 1,5$ разів за слідуєчи 30 сек і $44,6 \pm 1,3$ разів за 30 сек.

Оцінка функціонального стану за індексом Гарвардського стен-тесту у юнаків контрольної групи відповідала нижче середньому рівню і порівнювала – $59,2 \pm 1,5$ умовним одиницям.

В кінці дослідження в показниках Гарвардського стен-тесту у юнаків експериментальної групи прослідковувались позитивні зміни в порівнянні з показниками юнаків контрольної групи.

Оцінка функціонального стану серцево-судинної системи за Гарвардським стен-тестом в кінці дослідження у юнаків експериментальної групи змінилась і відповідала середньому рівню – $65,00 \pm 1,96$ умовним одиницям, в контрольній групі юнаків вона становила – $62,7 \pm 1,37$ умовних одиниць, але залишалась в межах нижче середнього рівня.

Відсотковий приріст показника індексу Гарвардського стен-тесту (ІГСТ) в експериментальній групі вірогідно збільшився на 11,95%, а в контрольній групі теж підвищився, але не вірогідно на 5,9% і залишався на нижче середньому рівні.

Одержані на початку та в кінці дослідження результати свідчать про більш позитивний вплив секційних занять туризмом на показники фізичної та функціональної підготовленості дихальної і серцево-судинної системи,

рівень роботоздатності юнаків експериментальної групи і доводять про належну підготовку юнаків до участі у пішохідних туристських походах.

Висновки. Отже результати проведеного дослідження свідчать про позитивний вплив секційних занять з туризму на показники фізичної та функціональної підготовленості юнаків експериментальної групи і дають інформацію вчителю про належну підготовку юнаків до участі у пішохідних походах.

Література.

1. Коцан І.Я. Вплив регулярних занять туризмом на організм підлітків / І.Я.Коцан // Вісник Київського університету. Серія Біологія. – 2000. - Вип. 32. – С. 28 –31.
2. Грабовський Ю.А. Спортивний туризм. Навчальний посібник /Ю.А. Грабовський, О.В. Скалій, М.В.Скалій. – Тернопіль: Навчальна книга - Богдан, 2009. – 304 с.
3. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм. Навчальний посібник /О.Ю. Дмитрук, Ю.В. Щур. – К.: Альтерпрес, 2008. – 280с.
4. Зінченко А.А. Особливості історичного розвитку туризму /А.А. Зінченко, Н.В. Середа // Фізична культура, спорт та здоров'я: Матеріали I Всеукраїнської наукової інтернет-конференції. – Харків: ХДАФК, 2014. – С. 34-38.

ШЛЯХИ АКТИВІЗАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ФІЗКУЛЬТУРНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Семенюк Єлізавета, Базилюк Тетяна

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. Проаналізовано шляхи формування мотивації студентської молоді до занять фізичною культурою. Показано, що при підготовці конкурентноспроможного фахівця доцільно формувати стійку життєву позицію щодо ставлення до здорового способу життя з урахуванням особливостей фізичної активності фахівця майбутнього фаху; доведено доцільність міждисциплінарних зв'язків для забезпечення актуалізації засвоєних знань з фахових дисциплін з метою підвищення мотивації та фізичної активності студентів.

Summary. The ways of formation of students' motivation to the physical training. The necessity to form a firm attitude to the healthy lifestyle taking into account the peculiarities of physical activity of future pharmacists during the training of a competitive specialist have been shown; the expedience of making interdisciplinary links for supporting actualization of gained knowledge in special subjects with the purpose to improve students' motivation and physical activity has been proved.

Актуальність. На сучасному етапі розвитку суспільства відбувається активний процес становлення національної системи фізичного виховання, пошуку її концептуальних засад. Це зумовлено тим, що система фізичного виховання безпосередньо пов'язана з освітою, охороною здоров'я, культурою матеріального виробництва, обороноздатністю суспільства, всіма галузями народного господарства, духовним розвитком суспільства. Відображаючи соціальний, економічний, духовний стан держави, фізичне виховання виступає як якісно особливий, історично обумовлений тип соціальної практики, що включає ідеологічні, науково-методичні, програмово-

нормативні, телеологічні та організаційні елементи, що покликані задовольнити потребу суспільства у фізичному вихованні громадян [1].

З метою підвищення рівня мотивації до занять фізичними вправами, вдосконаленню шляхів прилучення студентської молоді до фізичного виховання та здорового способу життя необхідно підвищувати зацікавленість студентів і наочно демонструвати, що здоров'я – найвища цінність, яка дана нам природою, і повинно підтримуватися постійно [3].

Ми маємо знати на якому рівні у студентів є усвідомлена інформація, яка стає мотивованим спонуканням до занять фізичною культурою і спортом, формуванням здорового способу життя, розвитку фізичних якостей, підвищення працездатності, покращення психоемоційного стану, що в подальшому створює основу для ефективної навчальної діяльності і самореалізації у майбутній професії [2].

З цих причин і було проведене дане дослідження.

Фізична культура як сфера прояву людської активності розглядалась з загальних позицій за такими напрямками:

– фізіологічні механізми рухової активності, впливу фізичних навантажень на організм – Г.Л. Апанесенко, І.О. Аршавський, Ф.Б. Березін; фізіологічні основи диференціації осіб за рівнем фізичного розвитку – Х.А. Віткін, Р.В. Дік, сутність рухової активності людини – В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов;

– психолого-педагогічні засади професійного спорту, мотиваційні основи спортивної діяльності – С.М. Бубка, В.М. Платонов, О.М. Плющ;

– фізична культура як чинник розвитку особистості – Л.В. Волков, Ж.О. Суптіль, Н.П. Шаповалова, Б.О. Тер-Ованесян;

– формування ціннісного ставлення до фізкультурної діяльності – О.І. Смакула.

Метою дослідження було визначення найбільш значимих мотивів до занять фізичною культурою і спортом у студентів вищих навчальних закладів.

Об'єктом дослідження були студенти 1-2 курсу Київського національного університету технологій та дизайну.

Методи дослідження:

- аналіз та узагальнення спеціалізованої літератури;
- анкетування студентів;
- педагогічне спостереження;
- опитування.
- бесіди;
- аналіз навално-методичної документації.

Результати дослідження. Для виявлення найбільш значимих мотивів занять фізичною культурою і спортом у студентів було проведено опитування та анкетування. Студентам був наданий перелік мотивів, які вони мали розмістити у порядку найбільш значущих від 1 до 8: отримання заліку з фізичного виховання; навчитись якомусь виду спорту; зняття

психоемоційного навантаження; розвиток фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, координаційні здібності); придбати нових товаришів; розширити знання об фізичній культурі людини; навчитись використовувати цінності фізичної культури у повсякденному житті; придбати знання о цінностях фізичної культури.

За результатами досліджень нами було з'ясовано, що найбільш значимим мотивом заняття фізичною культурою і спортом студенти назвали:

- зміцнення здоров'я (46%)
- розвиток та удосконалення фізичних якостей (25%)
- здобуття певних спортивних результатів (10%)
- отримання заліку з дисципліни (10%)
- зняття психоемоційного навантаження (5%)
- спілкування з товаришами (4%)
- інші мотиви (1%).

В процесі дослідження ми з'ясували, що у багатьох студентів 2 курсу свідоме відношення до занять фізичною культурою і спортом збільшується приблизно на 25%, ніж у студентів 1 курсу. При цьому важливу роль відіграють вплив товаришів, викладачів, участь у різних змаганнях за факультет та університет.

Висновки. З аналізу проведеного дослідження ми бачимо, що мотиви до занять фізичною культурою і спортом у студентів різні, що вимагає від викладача, з одного боку, диференційованого підходу до вибору фізичних вправ, а з іншого – корекції студентських пріоритетів у ставленні до занять.

Література.

1. Кебкало Т.Г. Дослідження ціннісно-мотиваційних установок студентів вищого педагогічного навчального закладу / Т.Г Кебкало, О.А. Палієнко, Н.І. Годук // Проблеми освіти: Наук.-метод. зб. / Кол. авт. – К.: Інститут інноваційних технологій і змісту освіти, 2006. – Вип. 48. – С. 53-57.
2. Смакула О.І. Формування ціннісного ставлення майбутніх учителів до фізичної культури : дис... канд. пед. наук: 13.00.04/ О.І. Смакула // Інститут проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 194 с.
3. Сичов С. Формування у школярів і студентів потреби фізичного вдосконалення / С. Сичов // Фізичне виховання у школі. – 2001. - № 4. – С. 22-26.

ДО ПИТАННЯ ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ УЧНЯ ЗАСОБАМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ

Титула Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті здійснено аналіз заходів щодо активізації у навчальному закладі фізкультурно-оздоровчої діяльності серед учнів. Аналіз літературних джерел

засвідчив, що процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів. Описано ряд технологій які використовуються в практиці навчальних закладів.

Summary. In the article the analysis of measures for activation of physical culture and recreation activity among students is carried out. The analysis of literary sources has shown that the process of formation of a conscious attitude towards own health requires a compulsory combination of information and motivational components with practical activity of students. A number of technologies used in practice of the educational institution are described.

Вступ. На сучасному етапі розвитку суспільства реформування освіти призвело до переходу навчання на більш сучасні норми, що вимагало створити відповідні цьому рівню навчальні плани та програми й, у свою чергу, призвело до інтенсифікації та ускладнення навчальної діяльності учнів (О.Редькіна) [3].

Аналіз літературних джерел [1-4] свідчить про пильну увагу до питання формування фізичної культури особистості, автори зазначають частина загальної культури учня, що репрезентує загальнолюдські гуманістичні цінності, здатність самостійно приймати рішення і реалізувати їх у повсякденній життєдіяльності, уміння і навички до самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності – основа фізичної культури особистості.

Мета роботи – на основі аналізу літературних джерел провести аналіз застосування здоров'язберігаючих технологій в рамках навчальних закладів.

Результати дослідження. Існує потреба формування у кожного окремого учня цінностей фізичної культури, активного інтересу до самовдосконалення та фізкультурно-оздоровчої діяльності. Ряд авторів визначають шляхи для вирішення даного питання. Це в першу чергу організація позакласної спортивно-масової роботи та використання фізкультурно-оздоровчих технологій. У той же час активний науковий пошук плеяди авторів [1, 3]. досліджує питання діяльності загальноосвітнього закладу щодо формування, збереження та зміцнення здоров'я учнів. Учені зазначають, що окрім впровадження фізкультурно-оздоровчих технологій важливим є процес забезпечення можливості збереження здоров'я під час навчання у школі, формування необхідних знань, умінь та навичок до здорового способу життя.

Наступну складову, що визначена нами в процесі аналізу літературних джерел, можемо охарактеризувати як процес формування свідомого ставлення до власного здоров'я; даний процес потребує обов'язкового поєднання інформаційного й мотиваційного компонентів із практичною діяльністю учнів, що сприятиме оволодінню дітьми необхідними здоров'язберігальними вміннями і навичками [2, 4].

Перерахуємо ряд технологій, які на думку практиків фізичної культури є найбільш дієвими на сучасному етапі функціонування шкільного фізичного виховання: в першу чергу науковці виділяють здоров'язберігальні, серед яких як забезпечення рухової активності, так і вітамінізація, інгаляція,

організація здорового харчування, профілактичні щеплення; по-друге у літературі зустрічаємо термін «здоров'ятворчі» технології, такі як фізична підготовка, валеохвилінки, фізіотерапія, ароматерапія, загартовування, гімнастика, масаж, фітотерапія, арттерапія; оздоровчі сили природи: сонячні та повітряні ванни, водні процедури тощо. Як бачимо, часто поняття загартовування, яке ґрунтується на використанні допоміжних засобів фізичної культури виокремлюють від загартовування сонячними та повітряними ваннами, тобто існує потреба методичного підходу в даних питаннях. Наступною «нішею» автори виділяють технології навчання збереження здоров'я, при цьому маючи на увазі введення відповідних тем до шкільних предметів загальноосвітнього циклу та технології виховання культури здоров'я, серед яких ознайомлення з санітарно-гігієнічними вимогами, факультативні та позакласні заняття з розвитку особистості учня [1, 2].

Висновок. Аналіз багаторічного практичного досвіду та даних науково-методичної літератури дозволяє констатувати, що одним із дієвих шляхів та основою здоров'язбереження є активне ставлення учнів до свого здоров'я. Необхідним є на даному етапі реалізації фізультурно-оздоровчих технологій у шкільній практиці є активне валеологічне та екологічне виховання засобами уроків. Так, за думкою більшості спеціалістів, необхідним є розвиток ціннісно-орієнтованої діяльності дітей та підлітків щодо збереження та зміцнення власного здоров'я.

Література.

1. Богодухова Н.В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у школі //Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К. : Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – С. 83-89. С. 45-48
2. Ващенко О. Організація здоров'язберігаючої діяльності початкової школи / О.Ващенко, С.Свириденко // Початкова освіта. – 2005. – №46. – С. 2-4.
3. Редькіна О. Умови збереження та зміцнення здоров'я дітей //Сучасні технології збереження здоров'я учнів: кращий досвід [Електронні дані] / авт. кол. ; уклад. А. Г. Обухівська, І. І. Цушко. – К.: Український НМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2015. – С. 83-89.
4. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі / В. Успенська // Рідна школа. – 2009. – №4. – С. 44 - 48.

ІНФОРМАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Токарчук Олексій, Терещук Віталій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті здійснюється аналіз застосування інформаційних технологій у фізичній культурі та спорті, надається їх характеристика. Комп'ютерні та інформаційні

технології використовуються: для створення моделей тренувальної і змагальної діяльності; для інформаційно-методичного забезпечення і управління організаційним і навчально-виховним процесом в дитячо-юнацьких спортивних школах; при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я спортсменів; як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань; як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності; в рекламній діяльності у сфері спорту.

Summary. In the article there is an analysis of the development of technological technologies in physical culture and sports, and a characteristic. The Computing and Information Technologies of Technology Viktorisovuyutsya: for the legacy models of the trainer і д zmagalnogo dyalnosti; for informational and methodical protection and management of the organization and the primary process in children's and youth sports schools; when organizing the monitoring of a physical body and health of athletes; how to automate processes of processing of results in the field; automatization of control processes, computer testing and corrective results; in advertising in spheres of sport.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інтернет став невід'ємною частиною сучасного суспільства. Інформаційні технології, постійно оновлюються, активно включаються в сферу освіти: розробляються електронні освітні ресурси, в тому числі в сфері додаткової освіти, з'являються нові інтерактивні форми навчання. Таким чином, освіта стає більш доступною. На сучасному рівні відбуваються глобальні перетворення у всіх сферах людського життя. У цих змінах важливу роль відіграють стрімкий розвиток науково-технічного прогресу і масштабна інформатизація. Відбувається процес інформатизації різних сфер суспільного життя і в спорті [1, 2].

На основі аналізу сучасної науково-методичної літератури встановлено, що значна частина досліджень в галузі фізичного виховання присвячена створенню на основі комп'ютерних технологій, систем контролю, оцінки і накопиченню інформації про рівень фізичної підготовленості та стан здоров'я, формуванню рекомендацій щодо занять фізичними вправами школярів (Р. Раєвський, В. Шаповалова, О. Скалій, В.Шандригось), студентів (Н. Наумова В. Білогур, Б.Ференчук,), спортсменів (С.Єрмаков, Я. Белькасем, В. Пятков, Є.Павлюк) та інших верств населення. На думку фахівців, використання автоматизованих систем відкриває нові можливості підвищення ефективності процесу фізичного виховання [1, 2, 3].

Мета дослідження - вивчити використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту.

Результати дослідження. Основні напрямки використання інформаційних технологій в спорті пов'язані з ускладненням і посиленням всіх рівнів тренувального процесу; розвитком особистості і потребою людини до комфортного життя в умовах сучасного інформаційного суспільства. Науково-методичне забезпечення підготовки спортсменів, в тому числі: автоматизовані діагностичні комплекси для оцінки та моніторингу фізичного стану спортсменів; комп'ютеризовані тренажерно-діагностичні стенди для забезпечення комплексного контролю спеціальної

підготовленості спортсменів; комп'ютеризовані комплекси для збору і аналізу інформації про фізичної та технічної підготовленості спортсменів; експертні системи для планування тренувального процесу; системи для формування у спортсменів рухових навичок і умінь; автоматизовані системи для контролю і управління тренувальним процесом; комп'ютерні програми для вирішення завдань моделювання і прогнозування в спорті.

Також необхідно приділити увагу підвищенню якості технічної підготовленості спортсменів. Для цього розробка систем ведеться в напрямку створення програмних комплексів, які дозволяють автоматизувати введення даних в комп'ютер і обчислювати необхідні біомеханічні параметри. Це дає можливість підвищити ефективність навчання руховим діям і не допустити помилок. Апаратурою для збору інформації про спортсмена можуть бути тензоплатформи, електромагнітографія тощо.

Інформаційні технології знайшли досить широкий спектр застосування в сфері спорту. Сьогодні неможливо уявити собі організацію спортивних змагань з боксу без використання сучасних інформаційних технологій. Створені в процесі проведення змагань бази даних забезпечують роботу інформаційних терміналів коментаторів і журналістів в режимі онлайн. Представникам засобів масової інформації необхідне отримання підсумкової інформації про результати вже через секунди після закінчення змагання, а також максимально повної і достовірної інформації про учасників змагань. Від реалізації цих вимог безпосередньо залежить видовищність спортивного змагання. Для статистичної обробки результатів змагань використовуються комп'ютери зі спеціальними програмами. Це особливо важливо для таких видів спорту, в яких результат спортсмена оцінюють судді-експерти.

Висновок. Таким чином, інформаційні технології в сучасному світі відіграють важливу роль, особливо в сфері фізичної культури і спорту, де від якості використовуваної інформації залежить не тільки результат, але і здоров'я спортсмена.

Література.

1. Самсонова А. В. Использование информационных технологий в физической культуре и спорте / А.В. Самсонова, И.М. Козлов, В.А. Таймазов // Теория и практика физической культуры. –1999. –№ 9. –С. 22–26.
2. Петров П. К. Информационные технологии в физической культуре и спорте / Петров П. К. – М. : Изд.центр “Академия”, 2008. – 128 с.
3. Волков В.Ю. Компьютерные технологии в физической культуре, оздоровительной деятельности и образовательном процессе / В.Ю. Волков. // Теор. и практ. физ. культ. -2001. – № 5.- С. 56.
4. Кашуба В. А. Биомеханика осанки : монография / В. А. Кашуба. – Киев : Олимп. л-ра, 2003. – 279 с. : ил. – Библиогр. : С. 256–262. – ISBN 966-7133-58-3.
5. Сергиенко К. Н. Интерактивная система компьютерного мониторинга уровня физического развития и здоровья школьников Украины / К. Н. Сергиенко // Олимпийский спорт и спорт для всех. – Киев : [б. и.], 2005. – С. 280.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАНЯТЬ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ

Шинкаренко Валентин, Ничипоренко Ігор

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. Проведення занять з фізичного виховання у ЗВО своєю метою має збереження й покращення здоров'я студентів, їх гармонійний розвиток. У статті аналізується доцільність використання занять з плавання для студентів з оздоровчою метою.

Summary. Conducting classes of physical education at universities is aimed at preserving and improving the health of students, their harmonious development. The article analyzes the expediency of using swimming lessons for students with a health-improving purpose.

Постановка проблеми. Оздоровчі заняття плаванням позитивно впливають на стан здоров'я студентів, оскільки плавання представляє собою той вид спорту, що позитивно впливає цілком на весь організм людини, але особливо на серцево-судинну й дихальну систему. Дуже важливим є той факт, що заняття плаванням не передбачає ніяких побічних ефектів, є тільки протипоказання при яких відвідування басейну або не бажано або заборонено. Плавання в басейні здатне знімати стрес й дратівливість, що позначається на психоемоційному стані, тому регулярні заняття плаванням має оздоровчий вплив, який є необхідним впродовж навчання студента у закладі вищої освіти (ЗВО) [2].

Мета дослідження – проаналізувати необхідність застосування занять з плавання для студентів із оздоровчою метою.

Методи дослідження включали вивчення й аналіз літературних джерел. Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри фізичного виховання та здоров'я Київського національного університету технологій та дизайну.

Результати дослідження. Здоров'я є основою життєдіяльності людини, її матеріального благополуччя, трудової активності й творчих успіхів. Воно відображає рівень життя і благополуччя суспільства, безпосередньо впливає на працездатність людини, й таким чином, на продуктивність праці, моральні принципи і настрої людей. При цьому рівень здоров'я залежить від різних факторів, серед яких: соціально-економічні, матеріально-технічні, санітарно-гігієнічні й екологічні умови, рівень культури, освіти, охорони здоров'я, способу життя, харчування й головне – від рівня рухової активності людини [4].

Навчальна діяльність студентської молоді представляє собою розумову працю, що пов'язана, головним чином, з діяльністю центральної нервової системи. Під впливом інтенсивної або тривалої навчальної роботи, яка характеризується також й впливом на опорно-руховий апарат (довготривале сидіння, загальне зниження рухової активності), в студентів виникає й

розвивається стомлення, тобто спостерігається тимчасове зниження функціональних можливостей організму й працездатності [5]. Це відображається у погіршенні кількісних (обсяг роботи) й якісних (помилки) показниках розумової працездатності, несприятливих змінах у діяльності деяких органів і систем. Стомлення є нормальним фізіологічним процесом, що виконує певну захисну роль в організмі й охороняє його окремі фізіологічні системи від перенапруження. У студентів стомлення, як правило, розвивається в результаті нераціональної організації навчального процесу й надмірного навчального навантаження, яке повинно бути таким, щоб забезпечити нормальну діяльність центральної нервової системи і високий рівень їхньої фізичної і розумової працездатності [4].

Фізична культура й спорт представлена у ЗВО як навчальна дисципліна «Фізичне виховання» й є найважливішим компонентом гармонійного розвитку особистості студента [4].

Навчальний процес з фізичного виховання студента впродовж навчання у ЗВО спрямований на вирішення таких питань, як:

- зміцнення здоров'я;
- підвищення рівня фізичної працездатності;
- усунення функціональних відхилень у фізичному розвитку;
- ліквідацію залишкових явищ після перенесених захворювань;
- придбання необхідних для студентів професійно-прикладних вмінь і навичок [5].

Плавання – є одним із найбільш популярних видів спорту, плаванням, на відміну від бігу й виконання силових вправ, можуть займатись всі бажаючі, незалежно від віку й фізичних можливостей [2]. Плавання це відмінний засіб оздоровлення й відновлення організму студента, що одночасно дозволяє підтримувати фізичну форму, заспокоює нервову систему, вимагає контролювати дихання, стимулює кровообіг і не дає навантаження на суглоби, дозволяє гармонійно розвивати м'язи плечового поясу, торса й ніг. Крім того, це один з найбільш швидких способів поліпшити силу, витривалість і роботу серцево-судинної системи. Плавання не припускає значного динамічного впливу на організм – «невагомість», яку людина здобуває у воді, помітно знижує навантаження на суглоби, виключаючи імовірність одержання травми спини, колін й інших м'язових травм [3], які досить поширені в інших видах спорту, що пов'язано зі значними навантаженнями – наприклад, у бігу. Тиск води на руки й ноги також благотворно впливає на кровоносну систему – тиск води накладається на тиск, що м'яза здійснюють на вени, допомагаючи венозної крові повертатись назад до серця й легенів. Можна виділити наступні частини процесу плавання, що є корисними для здоров'я студентів, відновлення й оздоровлення організму [1]:

- пропливання дистанції дозволяє розвивати м'язи легенів, контролювати дихання й, тим самим, розвивати дихальну систему,

поліпшити постачання організму киснем, розвивати серцево-судинну систему;

– гребки руками – розвивають триглаві м'язи, плечі, грудні м'язи й м'язи спини;

– повороти корпусу – розвивають черевні м'язи;

– гребки ногами – розвивають всі м'язи ніг.

Висновки. 1. Оздоровче значення фізичної активності значимо впродовж всього періоду навчання студента у ЗВО, в умовах наростаючої гіподинамії значно зростає роль різних форм і видів оздоровчої фізичної культури. Відповідним чином організовані заняття фізичною культурою сприяють зміні цілого ряду показників фізичного розвитку, функціонального стану й психофізіологічних можливостей організму студента. 2. Плавання – чудовий спосіб оздоровлення й підтримки організму в гарній фізичній формі, розвивати всі групи м'язів, при цьому без надмірного збільшення навантаження на суглоби й зв'язки, що є характерним для більшості інших видів спорту, покращення стану функціональних систем. 3. У процесі тренувальних занять плаванням з оздоровчою спрямованістю відбувається відновлення психофізичної готовності студента до ведення навчальної діяльності й загальної працездатності організму.

Література.

1. Булгакова Н. Ж. Познакомьтесь – плавание / Н. Ж. Булгакова. – М.: ООО «Издательство Астрель», 2002. – 160 с.
2. Викулов А. Д. Плавание: учебник / А. Д. Викулов. – М.: ВЛАДОС, 2004. – 367 с.
3. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: учеб. пособие / под ред. Н. Ж. Булгакова. – 2-е изд., стереотип. – М.: Академия, 2008. – 430 с.
4. Физическая культура : учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицын, Р. Л. Палтиевич, Г. И. Погодаев. – 10-е изд., стер. – М.: Академия, 2010. – 176 с.
5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: уч. пособ. для студ. высш учеб. заведений. – М.: Изд. центр "Академия", 2003. – 480 с.

ОЛІМПІЙСЬКА ОСВІТА В ЖИТТІ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ

Яковлів Євген, Черноокій Сергій, Довгій Юрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті розкривається рівень знань учнів 5-9 класів з олімпізму, виявлені важливі завдання щодо формування в учнівській молоді ставлення до олімпійської освіти та олімпізму.

Встановлено що проведення виховних заходів на олімпійську тематику (олімпійські уроки, олімпійські години) поліпшують рівень знань учнівської молоді з олімпізму, показано прагнення учнів до отримання знань з олімпізму та їх відношення до принципу чесної гри.

Summary. The article reveals the level of knowledge of students 5-9 classes with Olympism, revealed important tasks in relation to the formation of attitudes towards Olympic education and olympiam in the student's youth.

It is set that the leadthroughs of educate measures on an olympic subject (olimpyski lessons, olympic hours) improve the level of knowledges of student's young people from olimpizmu, aspiring of students to the receipt of knowledges from olimpizmu and their attitudes is rotined toward principle of honest game.

Актуальність проблеми. В пошуках ефективних форм, засобів і методів педагогічної діяльності спеціалісти багатьох країн рекомендують впровадження олімпійської освіти, яка орієнтована на загальнолюдські, гуманістичні, духовно-моральні цінності, пов'язані з такою особливою сферою діяльності, як спорт. Світовий олімпійський рух представляє собою вершину, яку можуть досягти спортсмени, які показують високі спортивні результати так і ті, хто немає таких спортивних якостей і можливостей, свято вірить і наслідує в житті і в масовому спорті олімпійським ідеалам.

Згідно досліджень вітчизняних соціологів більше всіх звертають увагу на інформацію про олімпізм і здоровий спосіб життя школярі – 32-36 % і молодь 25%. Саме тому олімпізм відіграє велику виховну роль. Дуже гостро постає питання в наш час про інформованість різних груп населення про олімпізм і олімпійський рух, їх відношення до цих явищ суспільного життя. Результати досліджень показали, що присутня недостатня інформованість не лише більшості населення, але і спеціалістів фізичної культури і спорту [1,2,3,4].

Вихід з даної ситуації можливий лише завдяки введенню до навчальної програми спеціальних курсів «Олімпійської освіти».

Найголовніше завдання олімпійської освіти полягає в тому, щоб її учасники не лише знали і правильно розуміли ідеали і цінності олімпізму, але і в своїй поведінці і житті орієнтуватись на них.

Покладаються надії, що шляхом створення належної роботи (лекцій, бесід, «Олімпійських уроків», «Олімпійських годин») можна вирішити проблему залучення молоді до моральних ідеалів і цінностей олімпізму.

Проте перш за все потрібно знайти або створити реальні стимули для цього.

Метою нашого дослідження є теоретичне та експериментальне обґрунтування впровадження олімпійської освіти в школах, з метою виховання гармонійно розвиненої особистості.

Завдання дослідження: 1) Вивчити рівень знань школярів з олімпізму; 2) Вивчити рівень освіти школярів з олімпізму; 3) Виявити ставлення учнів до олімпійських ідеалів.

Для успішного вирішення поставлених нами завдань роботи були використані такі **методи дослідження:**

1. Теоретичний аналіз літературних джерел.
2. Анкетування.
3. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. В результаті проведеного дослідження було встановлено рівень знань школярів з олімпізму.

Таблиця 1

**Рівень знань школярів з олімпізму до проведення
Олімпійських уроків і після проведення**

Питання	С т а т у с	Учні 5-го класу хлопчики – 10 дівчата – 12				Учні 7-го класу хлопчики – 10 дівчата – 14				Учні 9-го класу хлопчики – 12 дівчата – 8			
		вірно		не вірно		вірно		не вірно		вірно		не вірно	
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
		п	%	п	%	п	%	п	%	п	%	п	%
1. Коли та де були проведені перші Олімпійські ігри сучасності?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 8	20 80	8 2	80 20	5 10	42 83	7 2	58 17
	д	3 9	25 75	9 3	75 25	1 11	5,6 78	13 3	94,4 22	3 7	38 87	5 1	62 13
2. Що ви знаєте про засновника Олімпійського руху П'єра де Кубертена?	х	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	10 90	9 1	90 10	3 10	25 83	9 2	75 17
	д	1 8	8 67	11 5	92 33	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	12 75	7 2	88 25
3. Коли і ким було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	1 8	10 80	9 2	90 20	1 9	12 75	7 3	88 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	0 9	0 64	14 5	100 36	1 6	8,3 75	7 2	91,7 25
4. Яка максимальна тривалість Олімпійських ігор?	х	2 8	20 80	8 2	80 20	2 7	20 70	8 3	80 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	1 7	8 58	11 5	92 42	4 12	28 86	10 2	72 14	2 6	25 75	6 2	75 25
5. На яких олімпійських іграх було вперше піднято Олімпійський прапор? Який вигляд він має?	х	8 10	80 100	2 0	20 0	1 7	10 70	9 3	90 30	5 10	40 83	7 2	60 17
	д	0 8	0 66	2 4	100 34	1 9	7,1 64	13 5	92,9 36	1 6	12 75	7 2	88 25
6. Який вищий керівний орган Олімпійських ігор?»	х	3 9	30 90	7 1	70 10	1 7	10 70	9 3	90 30	2 8	16 66	10 4	84 34
	д	6 9	50 75	6 3	50 25	1 8	7,1 57	14 6	92,9 43	1 7	12 87	7 1	88 13
7. В яких видах спорту жінки виграють найбільшу кількість золотих медалей?	х	6 8	60 80	4 2	40 20	6 9	60 90	4 1	40 10	7 9	58 75	5 3	42 25
	д	6 10	50 83	6 2	50 17	8 11	57 78	6 3	43 22	6 8	75 100	2 -	25 -
8. Який девіз Олімпійських ігор?	х	0 6	0 60	10 4	100 40	0 7	0 70	10 3	100 30	1 9	8 75	11 3	92 25
	д	0 7	0 58	12 5	100 42	1 8	7,1 57	13 6	92,9 43	1 7	8,3 87	7 1	91,7 13

Як свідчать результати дослідження учні 5, 7 та 9 класів мають слабкі знання з історії Олімпійських ігор сучасності, не знають хто є засновником Олімпійського руху, коли було прийнято рішення про відродження Олімпійських ігор та на яких іграх було вперше піднято Олімпійський прапор і який він має вигляд.

Після проведення виховних заходів на Олімпійську тематику результати значно покращились.

Висновки.

1. Результати проведеного дослідження учнів середнього шкільного віку загальноосвітніх шкіл свідчать про недостатній рівень їх інформованості з олімпійського спорту, зокрема історії Олімпійських ігор Стародавньої Греції, відродження Олімпійських ігор, видів спорту, які входять у програми Олімпіад, результатів Олімпійських ігор сучасності. Встановлено, що учні 5-9 класів мають низький рівень знань з проблем Олімпійського руху.

2. Після проведення виховних заходів на олімпійську тематику результати анкетування показали, що в учнів 5-9 класів значно поліпшився рівень знань з олімпізму: в хлопців 5-го та 7-го класів з 20% правильних відповідей поліпшився до 80%, в хлопців 9-го класу з 42% до 83%; в дівчат 5-го та 7-го класів з 25% до 75%, в дівчат 9-го класу з 38% до 87%, що свідчить про ефективність проведених виховних заходів на Олімпійську тематику.

Література.

1. Лубышева Л.Н. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта, и пути его освоения обществом и личностью / Л.Н. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1997. - № 6. – С. 10-15.
2. Столяров В.Н. Канцелярия физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный поход) / В.Н.Столяров, И.М.Быховская, Л.Н. Лубышева // ТПФК. – 1998. - № 5. – С. 11-15.
3. Бальсевич В.К. Спартакское движение – детище России и международное достояние / В.К.Бальсевич, Л.Н. Лубышева // Физическая культура: образование, воспитание, тренировка. – 2001. - № 1. – С. 2-4.
4. Єгоров А.П. Философское значение современного олимпизма / А.П. Єгоров // ТПФК. – 2001. - № 7. – С. 18-23.

РОЗДІЛ 2. СУЧАСНІ НАУКОВО- МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ ТА РОЗВИТОК ОЛІМПІЙСЬКОГО РУХУ

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ ЖІНОЧИХ ВОЛЕЙБОЛЬНИХ КОМАНД РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ ПІД ЧАС ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Бондарчук Маргарита

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлені результати аналізу техніко-тактичних дій у нападі волейбольних команд різної кваліфікації під час змагальної діяльності. Встановлено, що у висококваліфікованих волейболісток, порівняльно із студентською командою, більш широкий арсенал атакуючих засобів і краща ефективність їх реалізації.

Summary. The article presents the results of the analysis of technical and tactical actions in the attack of volleyball teams of different qualifications during competitive activities. It is proved that highly skilled volleyball players, in comparison with the student team, have a wider arsenal of attacking means and better efficiency of their implementation.

Постановка проблеми. Нападаючий удар є основним тактичним засобом ведення боротьби з гравцями команди-суперника [4]. Команда, яка не володіє потужним нападом, ніколи не зможе досягнути значних успіхів у відповідальних змаганнях. У сучасному волейболі спостерігається намагання до максимального використання трьох нападників по всій довжині сітки, атак із задньої лінії майданчика, до збільшення швидкості розвитку атаки і особливо контратаками під час догравань і після блокування, застосування складних комбінацій із урахуванням ігрових ситуацій, конкретних виконавців [1, 3].

Однак виконання атакуючих дій не завжди завершується успішно навіть серед висококваліфікованих волейболістів [5]. Ефективність нападаючих ударів залежить як від індивідуальної технічної майстерності гравців, так і групових і командних взаємодій [6]. Аналіз літературних джерел засвідчує, що існують проблеми також із організацією атак із певних зон майданчика, що знижує ігровий потенціал команди [2, 7].

Мета дослідження: виявити особливості техніко-тактичних дій у нападі у ході змагальної діяльності жіночих волейбольних команд різної кваліфікації.

Методи дослідження: аналіз наукової та медичної літератури, педагогічне спостереження, метод протоколювання, математичної статистики.

Організація дослідження. У дослідженні взяли участь жіночі волейбольні команди «Медуніверситет-Білозгар», яка виступає у чемпіонаті суперліги України, та збірна команда Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського, яка бере участь у відкритому чемпіонаті м. Вінниці. Загалом було проаналізовано по 10 офіційних зустрічей кожної команди.

Результати дослідження. У ході змагальної діяльності обох жіночих команд досліджувались такі техніко-тактичні комбінації в атаці, як «хвиля», «зворотний хрест», «зліт», «простріл», «просто», «голова», «ешелон», удар із задньої лінії. Отримана у ході дослідження інформація свідчить про певну закономірність застосування тактичних комбінацій волейболістками різного класу (рис. 1).

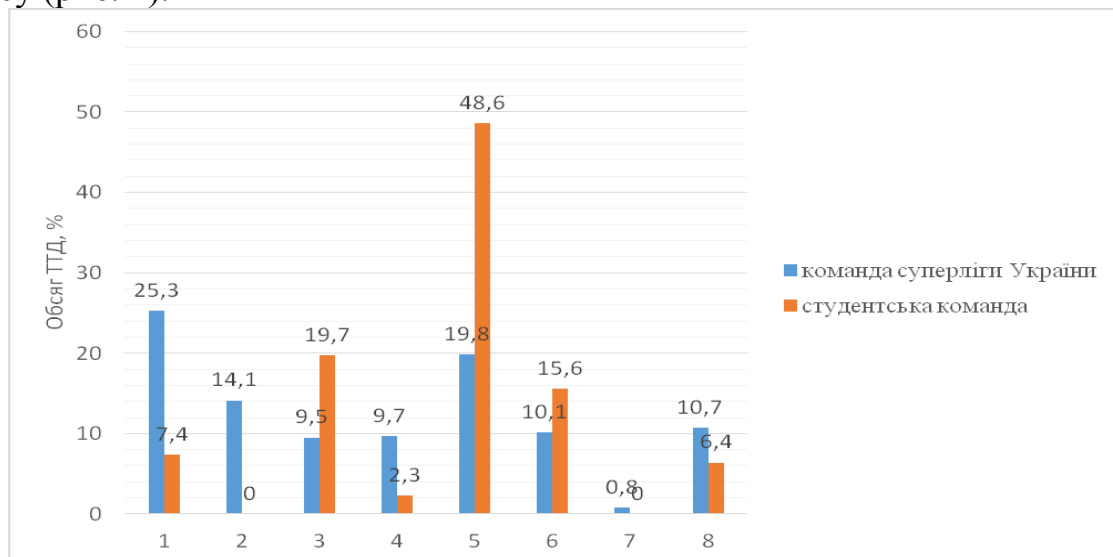


Рис. 1. Обсяг тактичних комбінацій у нападі у різних за кваліфікацією жіночих волейбольних команд під час змагальної діяльності:

1 - «хвиля»; 2 - «зворотний хрест»; 3 - «зліт»; 4 - «простріл»; 5 - «просто»; 6 - «голова»; 7 - «ешелон»; 8 - удар із задньої лінії

Так, порівняно із студентською командою у представниць суперліги України зафіксований більш широкий арсенал техніко-тактичних дій. Вони під час змагальної діяльності використали усі тактичні комбінації, які були включені для дослідження обсягу атакуючих засобів. Однак спостерігаються відмінності у співвідношеннях обсягів їх застосування. Найчастіше із загального арсеналу атакуючих дій волейболістки команди суперліги України застосовували такі тактичні комбінації, як «хвиля» - 25,3% від загального обсягу, «просто» - 19,8%, «зворотний хрест» - 14,1%. Трохи менше, але практично рівномірно від 9,5% до 10,7% - інші взаємодії: «зліт», «простріл», «голова» та удар із задньої лінії. І тільки таку тактичну взаємодію як «ешелон» висококваліфіковані спортсменки використовували доволі рідко – 0,8 % від загальної кількості.

У волейболісток студентської команди виявлено спрощення у застосуванні техніко-тактичних взаємодій у нападі під час офіційних ігор. Практично половину атакуючих дій (48,6 %) команда нижчої кваліфікації зосередила на взаємодії двох гравців – зв'язуючого та нападника II темпу (догравальника) у вигляді «просто», тобто нападаючого удару з другої передачі переважно із зони 4 або 2. Варто також відмітити, що порівняно із командою суперліги волейболістки – студентки більше, ніж у два рази у ході ігор використовують комбінацію «зліт» (19,7% від загального обсягу атакуючих дій). Це можна пояснити, на нашу думку, тим, що ця комбінація хоча і доволі ефективна, проте не потребує високого ступеня узгодженості з партнерами по нападу (крім зв'язуючого), оскільки відбувається у зоні нападника I темпу, який і наносить удар по м'ячу.

Іншою, яка найчастіше використовується (15,6%) тактичною комбінацією у волейболісток студентської команди є «голова». Хоча для її здійснення і необхідна взаємодія трьох гравців (зв'язуючий, гравець I темпу та догравальник), однак задіяні гравці виконують функції кожний у своїй зоні, тобто без переміщень у сусідні зони або через зону майданчика. До того ж і швидкість польоту м'яча на удар не така висока, як, наприклад, у комбінації «простріл». Незначну кількість разів гравці застосовували й такі тактичні взаємодії, як «хвиля» та удар із задньої лінії – 7,4% та 6,4%, відповідно. А от атакуючі дії, які вимагають високої взаємодії між партнерами під час переміщень у різні зони, а також точного вибору місця і часу зустрічі з м'ячем нападником, який завершує комбінацію («зворотний хрест», «ешелон»), студентська команда не використовувала під час ігор чемпіонату міста.

Порівняльний аналіз техніко-тактичної майстерності двох команд здійснювався за допомогою коефіцієнта ефективності (рис. 2).

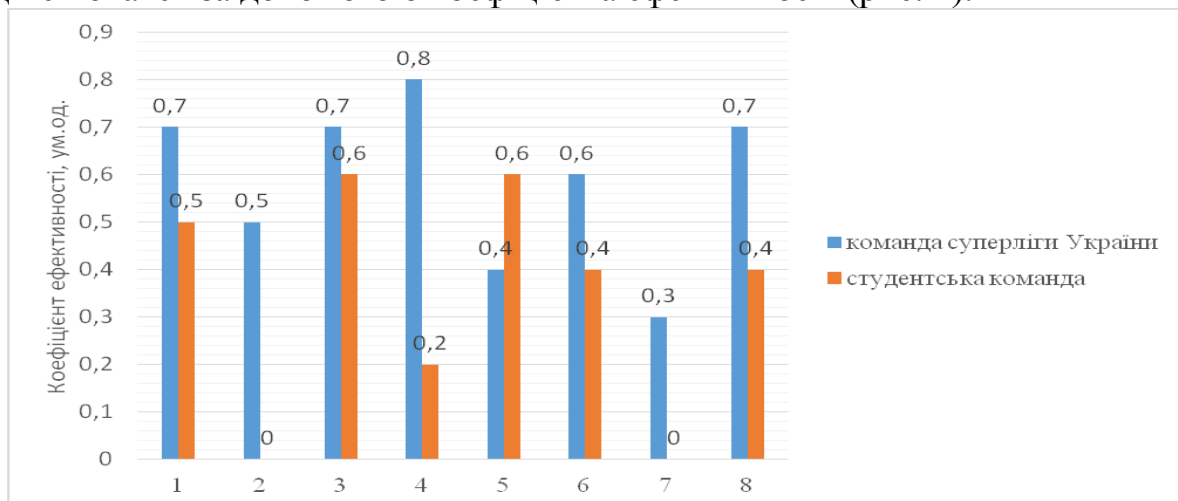


Рис. 2. Ефективність тактичних комбінацій у нападі у різних за кваліфікацією волейбольних команд під час змагальної діяльності:
 1 - «хвиля»; 2 - «зворотний хрест»; 3 - «зліт»; 4 - «простріл»;
 5 - «просто»; 6 - «голова»; 7 - «ешелон»; 8 - удар із задньої лінії

Найбільш високі показники ефективності атакуючих дій у команди учасниці чемпіонату суперліги України (коефіцієнт ефективності 0,7 – 0,8 ум.од.) зафіксовано під час виконання таких тактичних взаємодій, як «хвиля», «зліт», «простріл», удар із задньої лінії. Практично кожна друга атака закінчується ефективно у ході взаємодій «зворотний хрест», «голова». У той же час низьку ефективність мають тактичні комбінації, «просто» та «ешелон», коефіцієнт ефективності яких, відповідно, 0,4 та 0,3 ум.од.

Низьку ефективність останніх тактичних засобів можна пояснити тим, що при високих передачах на удар із зон 4 або 2, блокувальники встигають організувати у цих зонах групове блокування, а гравці лінії захисту зайняти вигідні позиції для прийому м'яча. Що стосується комбінації «ешелон», де спостерігається найнижча ефективність завершальних атакуючих дій, то на її виконання впливає декілька чинників. Зокрема, наявність високих координаційних здібностей нападників, у першу чергу гравця, що наносить удар (догравальник), відмінний ступінь узгодженості між ними, а також зі зв'язуючим, і спроможність виконати удар по м'ячу, що має низьку траєкторію польоту, і до того ж – віддаленого від сітки.

Аналіз ефективності техніко-тактичних дій у ході змагальної діяльності команди, яка складається зі студенток університету, засвідчив, що найбільш ефективно вони реалізують тактичні взаємодії «хвиля», «зліт» та «просто» (коефіцієнт ефективності знаходиться в межах 0,5-0,6 ум.од.). Розіграш комбінацій «голова» та удар із задньої лінії завершується здобуттям очка трохи менше, ніж у половині випадків. А от реалізація взаємодій «простріл» має взагалі низьку ефективність (коефіцієнт ефективності становить 0,2 ум.од.) Останній факт вказує на необхідність взаємодіючим гравцям (зв'язуючий і захисник І темпу) володіти значними психомоторними властивостями та специфічними відчуттями, наприклад, такими як периферичний зір, відчуття простору, часу, швидкості реакції, обсяг та переключення уваги тощо.

Загалом, оцінюючи техніко-тактичну майстерність двох різних за рівнем підготовленості команд, можна констатувати, що у команди висококваліфікованих волейболісток сумарний середньостатистичний коефіцієнт ефективності дорівнює $0,59 \pm 0,16$ ум. од. Це означає, що більше половини атакуючих дій команди завершувались успішно. У той же час студентська команда, володіючи меншим арсеналом тактичних засобів у нападі, характеризувалась також і меншим сумарним середньостатистичним коефіцієнтом ефективності – $0,45 \pm 0,14$ ум.од., тобто менша половина завершальних атакуючих актів приносили вигране очко.

Висновки. Аналіз змагальної діяльності різних за рівнем підготовленості команд засвідчив перевагу команди суперліги України над студентками в обсязі використовуваних засобів атаки. Крім того, ефективність техніко-тактичних взаємодій у нападі у висококваліфікованих волейболісток також вища.

Визначені показники технічної майстерності в нападі команди суперліги можуть розглядатись, як модельні для використання у підготовці студентської команди.

Література.

1. Гамалий В.В. Технично-тактичеська підготовка кваліфіцирваних спортсменів в командних игрових видах спорту с ограниченим пространством (на матеріалі волейболу). Наука в олімпійському спорті / В.В. Гамалий, О.Л. Шлєнська. – Київ, 2016. – №1 – С. 51-58
2. Ермаков С.С. Некотірє особенности моделювання соревновательной діяльності волейболістов. / С.С. Ермаков, О.Г. Крюков, В.Н. Маслов // Фізичеське веспітаніє студентів творчеських спеціальностей: Сб. науч. тр. [под ред. Ермакова С.С.]. Харків: ХХПІ, 1997. – №3. – С. 3-4
3. Желєзняк Ю.Д. Тенденції розвитку класичеського волейболу на соревнованнєм етапі. / Ю.Д. Желєзняк, Г.Я. Шипулін, О.Э. Сердюков // Теорія і практика фіз. культури. – 2004. – №3. – С. 12-15.
4. Клещєв Ю.Н. Волейбол. Підготовка команди к соревнованіям. / Ю.Н. Клещєв // Учебное пособіє. – М.: ТВТ Дівізіон. – 2009. – 208 с.
5. Кудряшов Е.В. Характеристика технічеської підготовленности волейболісток различной кваліфікації. / Е.В. Кудряшов // Теорія і практика фізичеського веспітанія. – Донецьк: Апекс. – 2003. – №1. – С. 36-39.
6. Носко Н.А. Моделювання техніки нападаючих ударів волейболістов различной візрастных груп / Н.А. Носко // Педагогіка, психологія і медико-біологічеськіє проблемі фізичеського веспітанія і спорту. – 1999. – №18. – С. 40-44.
7. Спирин М.П. Соревновательная діяльність волейболістов на соревнованнєм етапі розвитку игри / М.П. Спирин // Теорія і практика фізичеської культури. – 2007. – №9. – С. 17-20.

ХАРАКТЕРИСТИКА ТРЕНУВАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ СПОРТСМЕНОК У ХУДОЖНІЙ ГІМНАСТИЦІ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Габа Дар'я

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Тренувальний процес в художній гімнастиці відбуветься відповідно чітко виділеним і взаємопов'язаним між собою етапам багаторічної підготовки спортсменів. Вони базуються на системі засобів і методів, характерних кожному етапу, з урахуванням вікових особливостей гімнасток. Етап початкової підготовки є базовим в тренуванні гімнасток й особливо важливим: тут закладаються основи фізичної підготовленості та технічної майстерності гімнасток, відбувається їх становлення, як особистості. Етап початкової підготовки створює важливі передумови для своєчасного розкриття спортивного таланту в художній гімнастиці.

Summary. The training process in rhythmic gymnastics takes place in accordance with the clearly marked and interrelated stages of many years of training of athletes. They are based on a system of means and methods, characteristic of each stage, taking into account the age

characteristics of gymnasts. The stage of initial training is basic in the training of gymnasts and is especially important: here the foundations of physical preparedness and technical skills of gymnasts are laid, their becoming as a personality takes place. The stage of initial training creates important prerequisites for timely disclosure of sporting talent in rhythmic gymnastics.

Актуальність теми. Художня гімнастика на сучасному етапі характеризується напруженістю тренувального та змагального процесів, координаційною складністю виконуваних вправ, що постійно підвищується, необхідністю формування стабільних і надійних технічних навичок, ранньою спеціалізацією та іншими чинниками. У зв'язку з цим особливого значення набуває етап початкової підготовки, коли закладається база подальшого зростання функціональних можливостей і спортивно-технічної майстерності гімнасток [1, 2, 4]. Усе це зумовлює необхідність вивчення особливостей етапу початкової підготовки, врахування його специфіки, пошук і впровадження нових ефективних організаційних форм тренування.

Мета: за даними літературних джерел здійснити аналіз та визначити особливості етапу початкової підготовки спортсменок у художній гімнастиці

Методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Виклад основного матеріалу. Етап початкової підготовки передбачає виявлення здібних дітей і формування міцного фундаменту для подальшої навчально-тренувальної діяльності. У цьому періоді за даними Казакевич Н. В. [2] вирішуються такі головні завдання: зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток усіх органів і систем організму юних гімнасток, різнобічна загальна фізична підготовка, початкова спеціальна фізична підготовка, оволодіння технічною майстерністю, що включає освоєння базових навичок простих хореографічних вправ, освоєння базових навичок загального призначення, що визначають «технічність» і «музикальність» юних гімнасток, прищеплення інтересу до занять художньою гімнастикою, виховання дисциплінованості, акуратності і старанності.

На етапі початкової підготовки відповідно до завдань підготовки відбувається формування у спортсменок надійної бази рухових умінь і навичок із засобів фізичної і технічної підготовки. Відповідно до змісту навчальної програми з художньої гімнастики для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ [4] основними засобами етапу початкової підготовки є: розминка в партері і у опори; базові елементи статичної, обертальної, стрибкової, акробатичної підготовки; фундаментальні елементи, які в подальшому використовуються у вправах з предметами. До них також належать комплекси вправ спеціальної фізичної підготовки; заняття з музично-рухової, психологічної і тактичної підготовки, спортивні змагання в групі.

Процес формування і засвоєння рухів на етапі початкової підготовки повинен відбуватися при суворому дотриманні дидактичного принципу – від простого до складного. Навчання складним руховим діям передбачає, як правило, розчленований метод навчання. На думку Ж. А. Білокопитової [4] варто застосовувати в навчально-тренувальному процесі рухливі і музичні ігри, де провідними є імітаційно-наслідувальні вправи, які слугуватимуть

основою для виховання музикальності, артистичності, виразності. Тренер повинен використовувати гру на етапі початкової підготовки як засіб для розвитку уваги, запам'ятовування окремих елементів, зв'язок, вдосконалення деяких з них в ході веселого змагання. Використання образних назв гімнастичних вправ сприяє прояву уяви, а також підтримуванню інтересу до тренувань.

Сиваш І. С. [3] в своїх роботах вказує на те, що навчально-тренувальна робота з гімнастками на етапі початкової підготовки повинна здійснюватися з використанням різноманітних вправ для основи навчання володіння предметами, які характерні для усіх напрямів художньої гімнастики. Акцентувати увагу потрібно на усіх елементах техніки з підбором різноманітних засобів. Якщо підготовка побудована на комплексних елементах, то різноманітність умінь і навичок, що вивчаються, в комплексі з різнобічною підготовленістю розширюють можливості гімнасток на подальших етапах підготовки.

Висновки. Очевидним є те, що на етапі початкової підготовки ще неможливо зробити остаточні висновки щодо задатків та здібностей юних гімнасток, що дозволять досягти високих спортивних результатів. Проте виявити доцільність подальшого спортивного вдосконалення і визначити його напрями, правильно зорієнтувати подальшу підготовку гімнастки необхідно і можливо відповідно до завдань етапу початкової підготовки.

Розв'язання завдань можливо лише на основі комплексного аналізу, в якому враховано морфологічні, функціональні і психологічні особливості юних спортсменок, їх адаптаційні можливості, реакція на тренувальні і змагальні навантаження, здатність до освоєння і вдосконалення нових рухів тощо.

Література.

1. Борецька Н. П. Морфофункціональні критерії відбору і оцінка спортсменок, які спеціалізуються з художньої гімнастики / Н. П. Борецька // Молода спорт. наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту : в 3 т. — Т. 3 / Львівський ДІФК. — Львів : Укр. технології, 2003. — Вип. 7. — С. 46–49.
2. Казакевич Н. В. Особенности отбора и начального этапа спортивной подготовки в художественной гимнастике / Н. В. Казакевич, Е. В. Пышная // Междунар. науч. конф., посвященная 75-летию художественной гимнастики / НГУ им. П. Ф. Лесгафта : сб. статей. — СПб., 2010. — С. 23–31.
3. Сиваш І. С. Формирование специализации юных спортсменок на примерегрупповых упражнений художественной гимнастики / И. С. Сиваш // Наука в олимп. спорте. — 2016. — № 1. — С. 17–24.
4. Художня гімнастика: Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ / [Ж.А. Білокопитова, Т.В. Нестерова, А.М. Дерюгіна, В.А. Безсонова] — К.: РНМК, ФГУ, 1999. — 115 с.
5. Шинкарук О. Особливості відбору дітей на початковому етапі спортивної підготовки / О. Шинкарук, І. Сиваш, А. Улан // Фіз. виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. — 2016. — № 2(34). — С. 110–114.

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Гуменюк Костянтин

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлені результати дослідження присвяченого вивченню та аналізу науково-методичних джерел, в яких подані дані про використання інноваційних технологій у спорті. З'ясовано, що різноманітні інновації широко використовуються не тільки в тренувальному процесі, але й у період відновлення та підготовки до змагань.

Summary. The article presents the results of the study devoted to the study and analysis of sources of scientific and methodical data in which data on the use of innovative technologies in sport are presented. It has been discovered that various innovations are widely used not only in the training process, but also in the period of recovery and preparation for the competition.

Актуальність теми. На різних етапах розвитку суспільство висуває все нові стандарти, які також торкаються і галузі спорту, внаслідок чого з'являються інновації в спортивній діяльності та різноманітні технології, які використовує тренер і спортсмен у процесі тренувань і змагань [3].

У зв'язку з різким збільшенням обсягу тренувальної та змагальної діяльності в різних видах спорту, інноваційні технології також необхідні для відновлення функціональних можливостей організму спортсменів і підвищення працездатності. Це є однією з провідних і актуальних проблем, яка викликає великий теоретичний інтерес і має важливе практичне значення для спортсменів різної кваліфікації.

У сучасній спортивно-педагогічній діяльності інноваційні технології застосовуються за різними напрямками. До них можна віднести спортивну екіпіровку й одяг, спортивні споруди, автоматизовані системи управління тренувальним процесом, гравітаційні біомеханічні стимулятори та тренажерні пристрої тощо [2].

Мета дослідження – аналіз і систематизація даних науково-методичної літератури та практичного тренерського досвіду щодо використання інноваційних технологій у системі спортивного тренування.

Методи дослідження: теоретичний аналіз даних наукової літератури, ресурсів мережі Інтернет і передового практичного досвіду.

Результати дослідження. У сучасному світі технології стали невід'ємною її частиною, спорт не став винятком. Сьогодні можна спостерігати як сучасна техніка допомагає в різних галузях спортивної діяльності, від різних гаджетів для любителів до інвентарю, контрольно-вимірювальних приладів, сучасного покриття майданчиків для професійних спортсменів і протезів, що дозволяють людям, які втратили кінцівки, повноцінно займатися спортом [3, 4].

З кожним днем нові відкриття, нові технічні прилади та підходи до тренувань дозволяють спортсменам встановлювати нові рекорди й удосконалювати спортивну майстерність.

Сучасний спорт – це не тільки фізичні досягнення, але й технології. Так, за останнє десятиліття були створені різноманітні технологічні новинки: інтерактивні окуляри Recon Jet, Flyboard, лазерна футбольна площадка від NIKE, iPodNano - плеєр для спортсменів, технологія цифрового тренера під назвою MiCoach, відеокамери серії GoPro - для людей, які займаються екстремальними видами спорту, miCoach Smart Ball - «розумний футбольний м'яч, C-Ring Dumbbells - «розумні» гантелі та ін.[3]

Технічний процес торкнувся також і легкої атлетики. Так, застосування в легкій атлетиці жердин з синтетичних матеріалів підвищило їх катапультуючі властивості, що змусило спортсменів змінити техніку стрибків і підняти планку стрибка з 5 до 6 метрів.

Поліпшення покриттів на арені дозволило бігунам змінити ритм, швидкість і техніку бігу, дало можливість розвивати більшу швидкість.

Зміна покриття і снарядів спричинило за собою розвиток екіпіровки спортсменів, нові матеріали, зміна конструкції для одягу і взуття, так само допомогли подолати старі рекорди.

Побудова тренувального процесу неможлива без використання тренажерних пристроїв. На сьогодні багаточисельними дослідженнями вже доведена ефективність використання цих пристроїв, які дозволяють підвищити ефективність тренувального процесу в різних видах спорту. Сучасні тренажери відрізняються як певними конструкційними особливостями, так і функціональними характеристиками різних силових приводів, які використовуються для вирішення різноманітних завдань, пов'язаних із специфічним навантаженнями.

Удосконалення та розробка діагностичної апаратури так само не стоїть на місці, що дозволяє керувати станом спортсмена під час тренувань; а застосування приладів і систем, які аналізують інформацію про фізичний стан спортсмена під час навантаження просто необхідне. Всі дані зібрані за допомогою діагностичної апаратури дозволяють оптимізувати діяльність спортсменів, дають змогу добрати найкращі засоби і методи відновлення та підвищити спортивну працездатність.

У практиці активно застосовується пристрої для відеозапису, які дозволяють багаторазово відтворювати зображення рухів спортсмена, для подальшого аналізу та корекції його техніки і процесу тренувань.

Широке застосування отримали тензометричні пристрої, що реєструють опорну реакцію при виконанні різних вправ, розроблені портативні пристрої, які проводять дослідження в реальному часі, під час тренувань і змагальної діяльності.

Також розроблено багато інноваційних спортивно-технічних пристроїв для засвоєння базових елементів у різних видах спорту і легкої атлетики зокрема [1].

Сучасні інноваційні технології допомагають спортсменам не тільки під час тренувань, але й у період відновлення. Різні види відпочинку комбінуються за допомогою інформаційних систем, виходячи з потреб кожного спортсмена, що дозволяє пришвидшити фізичне і психологічне відновлення.

В останні роки прогрес все більше і більше прискорюється, для спортсменів відкриваються нові горизонти, що дозволяє досягати нових результатів.

Висновки. На сьогодні одним із провідних напрямків оптимізації навчально-тренувального процесу в легкій атлетиці є використання різноманітних інноваційних технологій, які застосовуються в тренувальному процесі, а також в період відновлення та з метою підвищення працездатності спортсменів на тренуваннях і в період безпосередньої підготовки до змагань. На сьогоднішній день їх використання є необхідною передумовою для здійснення процесу спортивного навчання, його контролю та управління.

Література.

1. Антонов А. И. Инновационные спортивно-технические устройства для освоения базовых элементов в различных видах спорта: учебно-методическое пособие / А. И. Антонов, Б. В. Лабудин, В.И. Мелехов. Сев. (Арктич.) фед. ун-т им. М.В. Ломоносова. – 2-е изд. перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Свое издательство, 2015. – 326 с.
2. Кашуба В. Инновационные технологии в современном спорте / В. Кашуба // Спортивный вісник Придніпров'я. - 2016. - № 1. - С. 46-57. - Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/svp_2016_1_9.
3. Костина А. А., Махов С. Ю. Инновационные технологии в профессиональном спорте // Наука-2020. 2017. №1 (12). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-professionalnom-sporte>.
4. Фатеенков М. М., Чернышева И. В., Егорычева Е. В., Шлемова М. В., Мустафина Д. А. Современные технологии в спорте // Международный студенческий научный вестник. – 2015. – № 5-4. URL: <http://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13894>.

ХАРАКТЕРИСТИКА ФАКТОРІВ, ЩО ФОРМУЮТЬ СТІЙКИЙ ІНТЕРЕС ДО ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ЮНИХ БОРЦІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В РІЗНИХ ВИДАХ ЄДИНОБОРСТВ

Дробязко Роман, Шкляр Світлана

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено результати анкетування юних борців, що спеціалізуються в різних видах єдиноборств, щодо їх мотивації до занять спортом.

Summary. The article presents the results of a survey of young fighters, specializing in various types of martial arts, on their motivation to sports.

Актуальність. Наше суспільство зацікавлене в тому, щоб молоде покоління росло фізично розвинуте, життєрадісне, готове до праці та захисту Батьківщини.

Однією з перших і основних проблем фізичного виховання нашої країни є формування стійкого інтересу до занять фізичною культурою та спортом в учнів, які займаються в позашкільних установах, зокрема ДЮСШ [3].

Вже на початковому етапі занять єдиноборствами ця проблема переростає у проблему плинності дітей, які займаються в спортивних секціях [1].

Тому при плануванні підготовки дітей, які займаються різними видами єдиноборств важливе значення має визначення рівня плинності в спортивних секціях, що дозволяє своєчасно коректувати наповненість спортивних груп. Проблема плинності учнів немає достатнього висвітлення в науково-методичній літературі. Певною мірою її розкривали в своїх роботах Голець О. [2], Пилипко В. Ф. [4] при вивченні спортивних інтересів дітей. Саме тому обрана тема набуває особливої актуальності в наш час.

Мета роботи. Визначити фактори, що формують стійкий інтерес дітей до систематичних занять спортом.

Методи та організація дослідження. Дослідження проводились на базі МДЮСШ №5 м. Вінниці в лютому 2019 року. В дослідженні взяли участь діти різної спортивної кваліфікації (спортсмени 1 розряду, 2 розряду, 3 розряду), які займаються в групах дзю-до, самбо, універсального бою.

Було проведено анкетування юних борців, метою якого було визначення факторів, що формують стійкий інтерес до занять спортом і мотивів початку занять видами єдиноборств.

Результати дослідження. Аналізуючи відповіді юних борців на питання „Хто Вас залучив до занять спортом” варто звернути увагу на дуже низький відсоток учнів, яких залучив до занять спортом вчитель фізичної культури – лише 7,8% самбістів і 7,14% дітей, які займаються універсальним боєм. Серед опитаних дзюдоїстів 25% дітей почали займатися боротьбою на запрошення тренера, який відвідав школу з метою набору до групи ДЮСШ. 27,63% дзюдоїстів почали займатися спортом, беручи приклад з товариша, який вже відвідує секцію боротьби. 19,6% дітей привели до секції боротьби батьки.

Цікавими є дані, які характеризують відповіді на питання “Мотивом ваших занять спортом є...”:

- у 15% дзюдоїстів це бажання бути гармонійно розвинутими, переважати в розвитку фізичних якостей – 20%, досягнення високих спортивних результатів – 50%, захист Батьківщини в Збройних Силах України – 15%;

- у групі самбо: бажання бути гармонійно розвинутими 21,73%, переважати в розвитку фізичних якостей – 13,04%, досягти високих

результатів у спорті хоче 43,47% дітей, захист Батьківщини в Збройних Силах України – 21,73%;

- серед борців з універсального бою 42,86% хочуть переважати в розвитку фізичних якостей, 57,14% мають бажання досягти високих результатів у спорті.

На питання “Я почав би краще тренуватися якби ..” ми отримали такі відповіді: переважна більшість самбістів 52,17% воліли б мати кращу матеріальну базу, 13,04% хотіли б мати досвідченого наставника і 34,78% учнів обрали інші причини, а у 65% дзюдоїстів заважає перевантаженість уроками, сімейними обов’язками і 35% воліли б мати кращу матеріальну базу. Серед представників універсального бою 85,71% хотіли б мати кращу матеріальну базу, 14,29% мають інші причини.

Висновки. Результати опитування юних борців вказують на те, що значущу роль у залученні дітей до систематичних занять фізичною культурою і спортом відіграють батьки, а також тренери під час відвідування загальноосвітніх навчальних закладів з метою набору до секійних груп ДЮСШ.

Література.

1. Бойко В.Ф. Управление и контроль в тренировочном процессе борцов / В.Ф.Бойко, В.Г. Данько. – К.: УНИФВС, 1997.- 126 с.
2. Голець О. Мотивація як критерій психологічного відбору в єдиноборствах на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей / О. Голець // Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. - Львів, 2004. - Вип. 8, т. 1. - С.104-108.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич. – [Т. 1.]. – К. : Олімпійська література, 2008. – 355 с.
4. Пилипко В. Ф. К вопросу о мотивации и психологической подготовке при занятиях силовыми видами спорта и единоборствами / В.Ф. Пилипко, В.В.Овсеенко, К.В. Семеняга // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2007. – С. 99-101

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТРІЛЬЦІВ ІЗ ПНЕВМАТИЧНОЇ ЗБРОЇ У РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Дунаєва Аліна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядаються питання удосконалення технічної підготовленості стрільців з пневматичної зброї із використанням тренажерних пристроїв. Результати досліджень доводять ефективність використання технічних пристроїв для удосконалення технічної майстерності стрільців.

Summary. The article deals with the issues of improving the technical preparedness of firearms with pneumatic weapons using simulators. The results of the research prove the effectiveness of the use of technical devices for improving the technical skill of the shooters.

Актуальність теми. На сьогоднішній день стрілецький спорт, як і інші види спорту, характеризується стрімким зростанням спортивних результатів, високою конкуренцією на міжнародній спортивній арені, поліпшенням спортивного інвентарю та зміною правил змагань у напрямку ускладнення умов виконання вправ [1]. З огляду на це, проблема удосконалення технічної підготовленості стрільців із пневматичної зброї є одним з актуальних напрямів оптимізації тренувального процесу та вимагає подальшого вивчення.

Ряд авторів вирішення зазначеної проблеми вбачають у пошуку, розробці та використанні сучасних технічних тренажерних пристроїв. Одним з таких є оптоелектронна тренувальна система СКАТТ. Цей технічний пристрій, який визнають корисним та зручним у тренуванні, широко застосовують у різних видах стрілецького спорту для контролю та відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка та ін. характеристик [2].

Впровадження тренувальної системи СКАТТ у практику стрільців із пневматичної зброї в річному макроциклі для удосконалення технічної підготовленості потребує подальшого вивчення з метою покращення управління процесом спортивного тренування [3].

Мета дослідження – аналіз та узагальнення даних наукової літератури, що стосуються використання тренажерних пристроїв у навчально-тренувальному процесі стрільців із пневматичної зброї з метою удосконалення технічної підготовленості.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури та ресурсів мережі Інтернет; педагогічне спостереження за тренувальним процесом стрільців із пневматичної зброї.

Результати дослідження. Аналіз наукових даних свідчить, що найчастіше в тренувальному процесі стрільців для удосконалення технічної підготовленості крім спеціально-підготовчих (стрілецькі вправи, які виконуються з патроном або без нього, а також у полегшених або ускладнених умовах та ін.) та змагальних вправ зі зброєю використовують тренажерні пристрої [2]. Проблеми теорії і практики спортивного тренування, що стосуються використання тренажерів стають тим більш актуальнішими, чим частіше такі технічні засоби використовуються у стрілецькому спорті.

Цій проблематиці були присвячені праці таких відомих дослідників, як М.А. Іткіса, В.Т. Пяткова, М.І. Саннікова, І.П. Заневський, В.О. Кашуба, Ю.С.°Пядухов, І.В. Огірко, А.М. Ковальчук та ін. [2]. Науковцями наведено приклади ефективного використання тренажерних пристроїв для удосконалення технічної майстерності стрільців.

Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту. Одним із таких пристроїв є система СКАТТ – це сучасний електронно-

комп'ютерний тренажер, що використовується для вдосконалення техніко-тактичної майстерності стрільців.

Одним із основних шляхів планомірного підвищення спортивних результатів є досягнення стрільцем відповідного рівня кількісних параметрів основних характеристик техніки стрільби, до яких, зокрема, належать кінематичні, та проведення їх порівняння з моделями технічної підготовленості спортсменів відповідної кваліфікації. Вченими І.П. Заневським, Ю.С. Коростильовою проведено порівняння використання нового виду імітаційних пострілів – постріли стиснутим повітрям – із імітаційними пострілами вхолосту та реальними пострілами з використанням оптоелектронної системи Скатт. З'ясовано, що на основі аналізу фактичних координат точки прицілювання та її відстані від центра мішені тренери і спортсмени намагаються вносити відповідні корекції у техніку процесу виконання пострілу.

Таким чином, використання оптоелектронних стрілецьких тренажерних пристроїв дозволяє отримати кількісні параметри техніки виконання пострілу. Це надасть можливість вчасно виявити слабкі та сильні сторони його технічної підготовленості, з метою подальшої корекції навчально-тренувального процесу.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що актуальним напрямком вирішення проблеми удосконалення технічної підготовленості стрільців із пневматичної зброї є пошук та використання сучасних тренажерних пристроїв. З'ясовано, що провідні фахівці стрілецько-спортивної науки України та багатьох країн СНД і Європи надають перевагу тренажеру СКАТТ, використання якого дозволяє отримати термінову об'єктивну інформацію про технічні параметри процесу виконання пострілу, на основі чого здійснюється корекція процесу технічної підготовки та його складових.

Література.

1. Коростильова Ю. С. Удосконалення технічної підготовки стрільців з пневматичного пістолета : [методичний посібник] / Ю.С.Коростильова, І.П.Заневський. – Л. : ЛДУФК, 2011. – 109 с.
2. Смовж, М. А., Яворська, Т. Є. До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів. Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць (2). pp. 171-175.
3. Грищенко Л.Я. Використання стрілецького тренажера Скатт на заняттях спортивного відділення з кульової стрільби у ВИЗ [Тест] / Л. Я. Грищенко, Н.П.Гоголева // Фіз. виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. - Запоріжжя : ЗНТУ, 2009. - С. 10-12. 2.

ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ХЛОПЧИКІВ 12 РОКІВ ПРИ ВІДБОРІ В ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ З ФУТБОЛУ

Зданевич Сергій, Бугайчук Вадим

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У роботі визначено рівні психофізіологічних особливостей хлопчиків 12 років, які займаються в групі початкової підготовки з футболу.

Summary. The article deals with the levels of psychophysiological features of the 12 year old boys, which are in the football group of initial preparation.

Постановка проблеми. Проблема спортивної орієнтації і відбору не знаходиться в стадії становлення, а перетворилась в самостійну галузь. Прогнозуючи можливості дитини тренер ставить перед собою завдання обґрунтованого пошуку обдарованих особистостей, з надією на успішну спортивну діяльність у майбутньому. Незважаючи на багаточисельні дані, проблема спортивної орієнтації та відбору талановитих дітей є актуальною і знаходиться у стані постійного пошуку нових наукових розробок, методик і їх подальшого вдосконалення. Науково обґрунтовані методики відбору спортивних талантів у дитячо-юнацькі спортивні школи, а також прогнозування їх майбутніх результатів, стають найбільш важливими етапами і невід'ємною частиною сучасної системи підготовки спортсменів від початківців до майстрів спорту міжнародного класу [1, 2, 3].

Результати вивчення особливостей динаміки психічного стану у дітей з різними особистісними характеристиками можуть бути використані тренерами для психодіагностики особистості та психічних станів спортсменів-початківців, які дозволять виявити їх сильні та слабкі сторони, дати прогноз ефективності їх майбутньої діяльності в умовах тренувань і змагань [2, 4]. Завдячуючи цьому можна вносити необхідні корективи в процес підготовки і відбору, що є надзвичайно важливим на теперішній час.

Мета дослідження – визначення рівнів психофізіологічних особливостей хлопчиків до відбору в групі початкової підготовки з футболу.

Завдання дослідження:

1. Визначити психофізіологічні особливості хлопчиків 12 років.
2. Проаналізувати показники психофізіологічних особливостей хлопчиків.

Методи дослідження. У дослідженні використовувались методи педагогічного спостереження, математичної статистики, методи психологічної діагностики (визначались: показники рухливості нервових процесів зі сторони збудження, гальмування, рухливість нервових процесів; самопочуття, настрої, активність (методика САН); зосередженість, стійкість та концентрація уваги (методика Анфімова); особиста та ситуаційна тривожність (методика Спілберга).

Організація та результати дослідження. У дослідженні брали участь спортсмени групи початкової підготовки ($n=25$) Вінницької обласної дитячо-юнацької спортивної школи з футболу Блохіна та Беланова. Проведене дослідження дозволило визначити рівень психофізіологічних особливостей хлопчиків 12 років, які займаються футболом у групі початкової підготовки.

Так, у середньому оцінка властивостей нервової системи (за 5-бальною системою) зі сторони збудження становить $3,5 \pm 0,07$, зі сторони гальмування – $3,1 \pm 0,06$, рухливість нервової системи – $3,1 \pm 0,05$ (табл. 1).

У середньому рівень особистої тривожності склав: 38,2 бали – середній, 53,8 – високий, 20,3 – низький; рівень ситуативної тривожності – 36,9 бали – середній, 48,5 – високий, 21 – низький (табл. 2).

За даними табл. 2, ми встановили, що хлопчики 12 років мають середній і, в деяких випадках завищений рівень самооцінки свого психічного стану.

Аналіз показників зосередженості, стійкості та концентрації уваги в середньому становить: кількість переглянутих знаків – $49,2 \pm 2,8$; швидкість перегляду – $0,40 \pm 0,01$; коефіцієнт правильності роботи – $0,42 \pm 0,02$; коефіцієнт ефективності – $0,28 \pm 0,01$.

Таблиця 1

Оцінка властивостей нервової системи юних футболістів ($n=25$)

Властивості нервової системи	Оцінка																
	5 Висока			4-3 Вище середнього			3 Середня			3-2 Нижче середнього					1 Низька		
	Ч	О	%	Ч	О	%	Ч	О	%	Ч	О	%	Ч	О	%	$n^{(4)}$	$X \pm m$ (o)
Збудження				14	3,9	56	5	3	20	6	2,9	24				25	$3,5 \pm 0,07$
Гальмування				12	3,9	48	3	3	12	10	2,7	40				25	$3,1 \pm 0,06$
Рухлив. н. п.				11	3,3	44	8	3	32	6	2,8	24				25	$3,1 \pm 0,05$

Примітка : О - оцінка, Ч - кількість чоловік.

Таблиця 2

Характеристика показників емоційно-психічного стану (в балах) юних футболістів ($n=25$)

Психічний стан	Рівень самооцінки		
	Фактичний рівень	Оптимальний рівень	Різниця між фактичним та оптимальним
Самопочуття	$6,8 \pm 0,3$	5,4	1,4
Активність	$5,1 \pm 0,3$	5,0	0,1
Настрій	$6,1 \pm 0,4$	5,1	1,0

Висновки: За результатами обстеження були отримані такі дані:

1. 20% показників оцінки рухливості нервових процесів у хлопчиків зі сторони збудження мають середній рівень прояву; 56% – вище середнього;

24% – нижче середнього рівня. Зі сторони гальмування 12% хлопчиків мають середній рівень прояву; 48% – вище середнього; 40% – нижче середнього. Рухливість нервових процесів – 32% хлопчиків мають середній рівень; 44% – вище середнього; 24% – нижче середнього.

2. За показниками самооцінки більшість хлопчиків (68%) мають середній рівень особистої тривожності і (44%) ситуативної тривожності; менше (20%) – високий рівень особистої і (36%) – ситуативної тривожності; (12%) – низький рівень особистої і (20%) ситуативної тривожності.

3. За показниками самооцінки психічного стану хлопчики дещо завищено оцінюють своє самопочуття, активність і настрій. За показниками зосередженості, стійкості і концентрації уваги хлопчики мають середній рівень цих показників.

Таким чином, прогнозування можливостей відбору занять футболом під час комплектування груп залежить від рівня прояву психофізіологічних особливостей нервової діяльності юних спортсменів.

Література.

1. Волков Л.В. Теория спортивного отбора. Способности, одарённость, талант. / Л.В.Волков. – К.: Вежа, 1997. – 128 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 286 с.
3. Гужеловский А.А. Проблемы спортивного отбора / А.А. Гужеловский // Теория и практика физической культуры. – 1986. – № 8. – С. 24-24.

ЗМІСТ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ЛИЖНИКІВ

Камінська Валентина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Здійснено узагальнення літературних джерел з питань дослідження змісту та спрямованості навчально-тренувального процесу висококваліфікованих лижників у підготовчому періоді річного макроциклу. Встановлено, що процес підготовки лижників високої кваліфікації характеризується значним зростанням фізичних навантажень.

Summary. The analysis and generalization of literature sources on the study of the content and orientation of the training process of highly skilled skiers during the preparatory period of the annual macro cycles is carried out. It is established that the process of preparing skiers of high qualification is characterized by a significant increase in physical activity.

Актуальність теми. Досягнення високих спортивних результатів лижниками-гонщиками тісно пов'язано з подальшим удосконаленням методики підготовки спортсменів у багаторічному циклі тренування. За останні роки визначився ряд напрямків, на основі яких відбувається удосконалення багаторічної підготовки спортсменів [1, 2]. Визначне місце в

системі підготовки лижників-гонщиків посідає розвиток спеціальної витривалості, високий рівень техніко-тактичної підготовленості [3, 5]. Питання про розвиток спеціальної витривалості в багаторічній підготовці лижників високого класу визначається подальшим зростанням обсягу навантажень та характеризується рядом особливостей, що потребують пошуку більш раціональних форм і способів побудови тренувального процесу [3, 4, 5]. Розв'язання поставлених питань великою мірою повинно визначатися розробкою наукових засад управління підготовкою спортсменів, які розкривають доступні можливості в ефективному використанні різнобічних засобів та методів тренування.

Мета дослідження полягала у дослідженні змісту та спрямованості навчально-тренувального процесу висококваліфікованих лижників.

Методи дослідження. Узагальнення і теоретичний аналіз даних літературних джерел з проблеми дослідження.

Результати дослідження. На основі даних науково-методичної літератури встановлено, що фізична і функціональна підготовка лижника-гонщика здійснюється різними засобами [2, 4, 5]. В процесі фізичної підготовки особлива увага приділяється розвитку швидкісно-силових якостей. Функціональна підготовка лижника передбачає розвиток систем організму спортсмена, які забезпечують досягнення спортивного результату. Вона визначає рівень розвитку основної фізичної якості лижника – витривалості. Розвиток швидкісно-силових якостей здійснюється в процесі загальної і спеціальної фізичної підготовки. Спеціальна швидкісно-силова підготовка в основному здійснюється під час виконання спеціальних підготовчих вправ (крокова імітація, стрибкова імітація з лижними палицями, лижоролери, штучна лижня) в безсніжну пору року і під час пересування на лижах взимку [2, 3].

Як вказують дані літературних джерел [1, 2, 4], зміст і спрямованість тренувальних програм лижників, які застосовуються в підготовчий період річного макроциклу мають схожу структуру. На першому етапі підготовчого періоду (травень-липень) з метою підвищення загальної спеціалізованої фізичної підготовленості використовується широке коло загальноприйнятих тренувальних засобів – загально-розвиваючі вправи, біг і ходьба по пересіченій місцевості, спортивні та рухливі ігри, плавання, веслування, їзда на велосипеді, різноманітні вправи загального фізичного впливу (з використанням гумових амортизаторів, гантель, набивних м'ячів, вправ із штангою і на спеціальних тренажерах). З липня тренування стають більш спеціалізовані. Під час занять використовуються лижоролери для імітації лижних ходів. У тренувальних заняттях в цей період збільшуються обсяги фізичних навантажень (на 40-45%) за допомогою різних засобів фізичної підготовки.

На другому етапі підготовчого періоду (серпень – початок листопада) традиційними засобами розвитку спеціальної витривалості є біг по

пересіченій місцевості з різною інтенсивністю, пересування на лижоролерах, імітаційні вправи з амортизаторами та ін.).

У серпні та вересні збільшується інтенсивність навантажень, особливо в імітації лижних ходів і пересуванні на лижоролерах, а також обсяг тренувальних засобів, які виконуються при частоті серцевих скорочень на рівні порогу анаеробного обміну, завдяки застосуванню стрибкової імітації, ускладнення рельєфу траси.

На цьому етапі підготовки передбачається використання більшою мірою тих режимів енергозабезпечення м'язової роботи, які спрямовані на підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму, що відповідає загальній тенденції планування тренувальних навантажень у структурі зазначеного етапу підготовчого періоду.

З початку вересня зменшуються обсяги засобів спеціальної фізичної підготовки. Основа тренувального процесу перерозподіляється в сторону специфічної лижної підготовки.

З виходом на сніг (листопад) особлива увага приділяється відновленню і вдосконаленню рухових навичок техніки пересування на лижах, подоланню спусків і підйомів, розвитку швидкісної та силової витривалості засобами лижної підготовки. Головний засіб на цьому етапі підготовки – тривале пересування на лижах з різною інтенсивністю [1, 2, 3].

На сучасному етапі підготовка лижників-гонщиків високої кваліфікації характеризується значним зростанням фізичних навантажень, обсяг та інтенсивність тренувальної роботи досягає граничних величин, подальше зростання яких лімітується функціональними можливостями організму спортсменів.

Висновки. На підставі теоретичного аналізу наукових досліджень встановлено, що процес підготовки лижників високої кваліфікації характеризується значним зростанням фізичних навантажень. У зв'язку з цим розробка ефективних, сучасних, науково-обґрунтованих технологій з метою удосконалення навчально-тренувального процесу висококваліфікованих лижників може дати змогу істотно розширити функціональні резерви організму при досягнутому обсязі й інтенсивності тренувальних навантажень, а також підвищити рівень спортивних результатів.

Література.

1. Бахарева А.С. Оценка метаболического состояния лыжников-гонщиков высокой квалификации при развитии локально-региональной мышечной выносливости / А.С. Бахарева, А.П. Исаев, О.Б. Цейликман, А.С. Аминов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 3. – С. 12–13.
2. Малеев Д. О. Содержание и направленность тренировочного процесса в подготовке лыжников-гонщиков высокой квалификации / Д. О. Малеев // Вестник Тюменского государственного университета. Гуманитарные исследования. Humanitates. 2016. Том 2. № 2. С. 232-241. DOI: 10.21684/2411-197X-2016-2-2-232-241
3. Пітин М. П. Теоретична підготовка в спорті: монографія / М.П. Пітин. Львів,: ЛДУФК, 2015. – 372 с.

4. Losnegard T. Physiological differences between sprint-and distance-specialized cross-country skiers / T. Losnegard, J. Hallén // Int. Journal Sports Physiol. Perform. – 2014; 9 (1). – P. 25–31.
5. Saltin B. Success in cc skiing: no longer just a question of a high aerobic capacity / B. Saltin // 6 International Congress on Science and Skiing 2013, St. Christoph a. Arlberg. Austria. – 2013. – P. 14.

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Каратнюк Михайло

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядається проблема пошуку ефективних методик розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів-спринтерів. Отримані результати тестування показників швидкісних здібностей у юнаків-легкоатлетів свідчать про недостатній їх розвиток та необхідність їх подальшого удосконалення.

Summary. The article deals with the problem of finding effective techniques for the development of high-speed abilities in young athletes-sprinters. The obtained results of the testing of indicators of high-speed abilities at athletes' youth testify to their lack of development and the need for their further improvement.

Актуальність теми. На сьогоднішній день роль юнацького спорту залишається важливо незмінною, і тому вимагає з боку спеціалістів постійного пошуку нових засобів і методів роботи з юними спортсменами. Проблема ефективного розвитку фізичних здібностей завжди посідає провідне місце на початкових етапах підготовки, коли закладається фундамент необхідний для технічного вдосконалення. Однак її розробленість, стосовно юних легкоатлетів, поки ще далека від бажаної як у загальнотеоретичному ракурсі, так і в практичному [1].

Розробка актуальних питань розвитку юнацького спорту знайшла своє втілення в низці публікацій таких авторів, як В.М. Заціорський, 2003; А.П.Бондарчук, 2005; Л.В. Волков, 2005; В.М. Платонов, 2013 та ін. Основним напрямком досліджень у юнацькому спорті був пошук загальних закономірностей розвитку фізичних якостей та раціональної методики підготовки спортсменів на різних етапах багаторічного процесу підготовки, у тому числі в бігових видах легкої атлетики [1].

Розвиток швидкісних якостей є необхідним компонентом фізичної підготовки спортсменів оскільки швидкісна підготовка сприяє прояву інших рухових якостей [2, 3].

Попри достатній обсяг даних пошук ефективної технології розвитку швидкості, науково обґрунтоване використання засобів, які формують у спортсменів необхідний для них рівень швидкісних здібностей та тривалість педагогічного впливу, який би сприяв їх розвитку та вдосконаленню,

окреслена проблема залишається актуальною, особливо в юнацькому спорті.

Мета дослідження – дослідження та оцінка показників швидкісних здібностей легкоатлетів-спринтерів у підготовчому періоді річного циклу тренувань на етапі попередньої базової підготовки.

Завдання дослідження:

1. Визначити показники швидкісних здібностей у легкоатлетів на етапі попередньої базової підготовки.

2. Провести порівняльний аналіз отриманих показників із модельними для цього контингенту спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. Для визначення показників швидкісних здібностей у юнаків-легкоатлетів нами було проведено дослідження із використанням таких тестових вправ, які характеризують рівень розвитку елементарних і комплексних форм прояву швидкісних здібностей. Результати тестування представлено в табл. 1.

Таблиця 1

Показники швидкісних здібностей у юнаків-легкоатлетів 13-14 років

№ п/п	Тести	13 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	14 років $\bar{x} \pm S$ (n=6)	p
1.	Біг 30 м (с)	4,67 ± 0,04	4,57 ± 0,08	> 0,05
2.	Біг 30 м з ходу (с)	3,90 ± 0,08	3,84 ± 0,06	> 0,05
3.	Біг на 60 м (с)	8,29 ± 1,1	8,16 ± 1,2	> 0,05
4.	Біг на місці 10 с, (кількість кроків)	36,2 ± 1,04	37,44 ± 1,32	> 0,05
5.	Хват падаючої палиці (см)	24, 25 ± 1,75	23,76 ± 1,06	> 0,05

Як видно з табл. 1, за всіма досліджуваними тестовими вправами у спортсменів 13 і 14 років існують відмінності, але різниця не є статистично вірогідною ($p > 0,05$).

При порівнянні показників швидкісних здібностей юнаків-легкоатлетів у тестових вправах біг на 60 м (с), біг на 30 м (с), біг на 30 м з ходу (с) з модельними показниками для цієї вікової групи [3] було з'ясовано, що середньостатистичні показники юнаків-легкоатлетів нижчі за модельні показники для цього контингенту спортсменів.

Висновки. Отримані результати досліджень показали, що рівень розвитку швидкісних здібностей у досліджуваних юнаків 13-14 років є недостатнім та не відповідає даним, що представлені в літературі для цього контингенту. Виходячи з отриманих результатів розробка та впровадження ефективної методики розвитку швидкісних здібностей спортсменів, які спеціалізуються в бігових видах легкої атлетики є актуальним напрямом удосконалення навчально-тренувального процесу.

Література.

1. Захаровська Т. Л. Фізична підготовленість металників спису на етапі попередньої базової підготовки / Т. Л. Захаровська, В. П. Горбенко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. - 2015. - Вип. 129(4). - С. 80-83. - Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129\(4\)_20](http://nbuv.gov.ua/UJRN/VchdpuPN_2015_129(4)_20).
2. Микич М. С. Система спортивної підготовки легкоатлетів: сучасний погляд / М. С. Микич. – Львів: ЛДІ Фізична культура., 2005. – 100 с.
3. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.

КРИТЕРІЇ СПОРТИВНОГО ВІДБОРУ ДЛЯ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Кобинець Олександр, Межвинський Артем
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено аналіз даних з питань спортивного відбору для занять силовими видами спорту.

Summary. The article presents the analysis of data on sports selection for employment of power sports.

Актуальність. Для досягнення високих спортивних результатів у будь якому виді спорту спортсмену необхідно володіти відповідними морфологічними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, генетичних завдатків. Але таке сполучення здібностей і завдатків зустрічається досить рідко. Тому одним із основних питань у системі підготовки спортсменів є проблема спортивного відбору, а саме визначення показників, на основі яких проводиться відбір у силових видах спорту, щоб його ефективність була максимальною.

Проблему відбору вивчали такі науковці як А. Гужаловский, 1975; В.°Волков, В. Філін, 1983; М. Набатнікова, 1982; Н. Булгакова, 1986; Л.°Матвеєв, 1995; О. Шинкарук, 2011. Стосовно силових видів спорту то це питання досліджувалося такими фахівцями як Вайцеховський, 1985; О.°Медведев, 1986; А. Лапутін, 2001; В. Олешко, 2001; Л. Дворкин, 2005 [1].

На думку В.Г. Олешко [4] спортивний відбір та орієнтація підготовки спортсменів силових видів спорту повинні здійснюватись із врахуванням природжених якостей, а їх принципи і положення зобов'язані враховувати динаміку зростання спортивних досягнень, провідні чинники структури змагальної діяльності та вдосконалення технічної підготовленості, що дозволить відібрати найбільш перспективних спортсменів для спорту вищих досягнень.

Мета дослідження – визначити основні напрямки розробки критеріїв оцінки загальних та спеціальних спортивних здібностей і обдарованості в системі спортивного відбору в силових видах спорту.

Завдання дослідження:

1. Розробити технологію обстеження, до якої буде входити комплекс показників фізичної підготовленості, фізичного розвитку і показників психомоторики юних спортсменів та оціночні шкали за кожним з блоків компонентів.
2. Оцінити загальний рівень підготовленості та дати рекомендації щодо подальшої спортивної діяльності.

Для вирішення поставлених завдань були використані такі методи дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури; педагогічне тестування (біг 10 м, сприйняття і відтворення простору 7 м, стрибок вгору (за Абалаковим), максимальна кистьова динамометрія правої лівої руки, дозована кистьова динамометрія); антропометричні вимірювання (довжина тіла, маса тіла, окружність грудної клітки); методи математичної статистики.

Дослідження проводилось протягом 2018-2019 навчального року. В експерименті брали участь 23 спортсмени 11-12 років груп початкової підготовки МДЮСШ №5 м. Вінниці.

Спортивний відбір, на відміну від професійного, є тривалим багаторічним процесом, завданням якого є прогноз, тобто визначення в юного спортсмена потенційних здібностей, що у подальшому забезпечать високі спортивні досягнення.

За нашими даними середній показник довжини тіла юних спортсменів 11 років становив $143,8 \pm 2,6$ см, маса тіла $50,3 \pm 0,8$ кг, окружність грудної клітки $79,3 \pm 1,64$ см (табл. 1).

Таблиця 1

Показники фізичного розвитку юних спортсменів 11-12 років, які займаються силовими видами спорту (n=23)

Вік	Спортсмени	n	Довжина тіла (см)	Маса тіла (кг)	Окружність грудної клітки (см)
			$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$
12	Важкоатлети	11	$143,8 \pm 2,6$	$50,3 \pm 0,8$	$79,3 \pm 1,6$
13	Важкоатлети	12	$145,7 \pm 3,2$	$53,6 \pm 1,8$	$83,7 \pm 2,1$

Середній показник довжини тіла спортсменів 12 років становив $145,7 \pm 3,2$ см, маса тіла $53,6 \pm 1,8$ кг, окружність грудної клітки $83,7 \pm 2,1$ см

Показник динамометрії максимальної визначає рівень розвитку сили м'язів верхніх кінцівок, що є важливим у силових видах спорту.

За результатами наших досліджень показник максимальної динамометрії правої руки юних спортсменів 11-12 років в середньому

складав $28,7 \pm 1,4$ кг (табл. 2). В якісному відношенні показники складають: 10% – високий рівень, 30% – вище середнього, 50% – середній рівень і 10% – нижче середнього.

Таблиця 2

**Показники підготовленості спортсменів 11-12 років,
які займаються силовими видами спорту (n=23)**

№	Тести	$\bar{X} \pm m$
1	Динамометрія максимальна правою, кг	$28,7 \pm 1,4$
2	Динамометрія максимальна лівою, кг	$27,2 \pm 1,2$
3	Динамометрія дозована (50% від максимальної) правою, кг	$9,05 \pm 0,7$
4	Динамометрія дозована (50% від максимальної) лівою, кг	$10,6 \pm 0,3$
5	Стрибок вгору, см	$30,5 \pm 1,8$

Середній показник максимальної динамометрії лівої руки у юних спортсменів складає $27,2 \pm 1,2$ кг. В якісному аспекті показники відповідають: 30% – вище середнього, 50% – середній рівень, 20% – нижче середнього.

Показник динамометрії дозованої визначає вміння спортсменів контролювати свої м'язові відчуття. Середній показник динамометрії дозованої (50% від максимальної) правою рукою становив $9,05 \pm 0,7$ кг. Якісний показник: 10% – вище середнього, 70% – середній, 10% – нижче середнього і 10% – низький рівень.

Середній показник динамометрії дозованої лівої руки становив $10,6 \pm 0,3$ кг. За якісною характеристикою визначається наступний розподіл: 20% вище середнього, 40% – середній рівень, 40% – нижче середнього. На жаль показників динамометрії дозованої, які б відповідали високому рівню не виявлено.

Аналіз результатів стрибка вгору дозволив нам встановити, що середній показник становить $30,5 \pm 1,8$ см. У якісному аспекті показники складають: 10% – високий, 30% – вище середнього, 30% – середній, і 30% – нижче середнього рівня.

Висновки. За отриманими результатами дослідження був сформований алгоритм комплексної оцінки фізичного розвитку та підготовленості юних спортсменів, які займаються силовими видами спорту. Отримані дані дають можливість створити уяву про доцільність і перспективність занять силовими видами спорту.

Література.

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: ученик для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Казарян Ф.Г. Особенности возрастной динамики мышечной силы и проблема рационализации силовой подготовки в школьном возрасте / Ф.Г. Казарян - М: ФиС, 1975. - 153 с.

3. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курьсь. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В.Г. Олешко – К.: Полімед, 2005. – 254 с.
5. Дворкин Л.С. Силовая подготовка школьников 12-15 лет с учетом соматической зрелости /Л.С. Дворкин, А.А. Хабаров, С.Ф. Евтушенко// Режим доступа: http://wsport.free.fr/06_statya_22.htm.

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ CROSSFIT У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Ковтун Інна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлений аналіз пошуку ефективних методик удосконалення процесу фізичної підготовки легкоатлетів-бар'єристів, однією з яких є тренування за системою CrossFit. Отримані результати свідчать про актуальність обраної теми та необхідність подальших досліджень у цьому напрямку.

Summary. The article presents the study of the problem of finding effective methods for improving the physical training of athletes-hurdler, one of which is training on the CrossFit system. The obtained results testify to the relevance of this topic and the need for further research in this direction.

Актуальність теми. Біг на 400 м з бар'єрами (з/б) належить до найбільш складних бігових видів легкої атлетики і висуває виключно високі вимоги до рівня підготовленості спортсмена. Для досягнення високих спортивних результатів на цій дистанції необхідно мати відмінну техніку бігу, високий рівень розвитку швидкісних якостей, спеціальної витривалості (швидкісної), а також спритності та спеціальної гнучкості. Розвиток швидкісної витривалості є головним пріоритетом у покращенні результату в бігу на 400 м з/б [2].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) утворює функціональну базу для розвитку спеціальної працездатності. Для покращення ЗФП слід застосовувати вправи, які допомагають розвитку відсутніх у спортсмена якостей. Чим вища кваліфікація у спортсмена, тим більше спеціалізованою стає його фізична підготовка. Однак тривале застосування вузького кола засобів і методів приводить до втоми і знижує ефективність застосованих засобів. Тому тренувальний процес, а особливо підготовчий період, вимагає застосування широкого кола різноманітних засобів підготовки [2].

З метою удосконалення тренувального процесу, у пошуках нових ефективних засобів підготовки спортсменів перспективним напрямком є включення в систему підготовки тренувань за методикою CrossFit.

CrossFit – молодий напрям у спорті, і все більше і більше спортсменів починають свої тренування за цією методикою. Рік від року він стає все

популярнішим і приваблює молодих і недосвідчених людей, таким чином залучаючи суспільство до занять спортом [1].

Мета роботи – за даними літературних джерел вивчити напрямки удосконалення фізичної підготовки бігунів-бар'єристів із використанням тренувань за методикою CrossFit.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження.

Результати дослідження. CrossFit – це неспеціалізована програма фізичної підготовки, що передбачає виконання функціональних вправ високої інтенсивності, які постійно варіюються. В її основу закладені елементи інтервальних тренувань, гімнастики, важкої та легкої атлетики, гирьового спорту, пауерліфтингу, а діапазон вправ, які використовуються дуже широкий [3, 4].

Мета CrossFit – розвиток оптимальної фізичної компетенції в наступних загальноприйнятих фізичних показниках: витривалість, працездатність серцево-судинної системи, гнучкість, сила, потужність, координація, швидкість, рівновага, спритність, точність.

Основна ідея CrossFit – функціональна спрямованість тренувань і максимальна їх різноманітність. За словами засновника цієї методики тренувань Грега Глассмана: «наша спеціалізація полягає у відсутності будь-якої спеціалізації...». Тому, такий підхід до тренування, який передбачає широку варіативність, виконання функціональних рухів і високу інтенсивність дозволяє досягти вражаючих результатів у фізичній підготовці будь-кого [1, 4].

Основними перевагами CrossFit є [1]:

1. Універсальність програми полягає в тому, що вона здатна створити «універсального солдата». Які тільки спортсмени не використовують засоби CrossFit: боксери і борці, скелелазники і плавці, важкоатлети та футболісти, і навіть деякі бодібілдери. Це не дивно, адже повна фізична компетентність потрібна всім.

2. Вимірність результатів – важливий момент, як для досягнення високих показників, так і для постійного підтримання мотивації. У CrossFit використовуються спеціальні WOD, складені відповідно до методики. Після їх виконання атлети можуть об'єктивно порівнювати результати між собою, а також відстежувати свій особистий прогрес, виконуючи один і той же workout в різні проміжки часу.

3. Різноманітність вправ вражає, оскільки в межах одного WOD лазіння по канату може змінюватися становою тягою, вистрибування на тумбу і веслуванням. Це цікаво, динамічно і не набридне ніколи, не говорячи вже про збільшення функціональності організму.

4. Оздоровлення. Універсальна система тренувань, яка спрямована на розвиток і поліпшення загальної фізичної форми спортсмена може використовуватися спортсменами незалежно від віку, статі та рівня фізичної підготовки.

Основна частина тренування зазвичай містить 1 або 2 комплекси вправ, які виконуються в певному порядку. Класичні комплекси виконуються в декілька підходів, які потрібно виконувати по колу [4].

Кожне тренування – це робота не на певні м'язи, а на все тіло, це інтенсивне й об'ємне тренування, яке вимагає повної фізичної віддачі.

Висновки. Результати проведених досліджень свідчать, що пошук шляхів покращення спортивних результатів та оптимізації тренувального процесу бар'єристів залишається актуальним і ведеться в різних складових та напрямках процесу підготовки.

Тренування за системою CrossFit на сьогодні є одним з найбільш популярних інноваційних явищ у сучасному спортивному світі. Такі тренування використовуються для вдосконалення рівня фізичної підготовленості спортсменів у різних видах спорту, тому безсумнівно можуть бути включені в підготовку легкоатлетів-бар'єристів з урахуванням методичних особливостей спортивного тренування в цьому виді спорту.

Література.

1. Диц С.Г. Кросфит в системе общей физической подготовки студентов / С.Г.Диц, И.Н.Азизова, Л.М. Никитина // Учебно-методическое пособие. – Казань: Казанский федеральный университет (КФУ), 2018. — 34 с.
2. Козырь В. Д. Тренировка бегунов на 400 м в подготовительном периоде : пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / сост.: В. Д. Козырь, Л. П. Сиводедова, Н. Д. Кондрат. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2017. – 22 с.
3. Что такое CrossFit / Режим доступа:<https://crossfitbanda.com/crossfit>.
4. CrossFit Руководство по тренировкам / Перевод : Евгений Богачев , Илья Карягин /www.CFFT.RU

ДОСЛІДЖЕННЯ ІГРОВИХ ДІЙ БАСКЕТБОЛІСТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Костира Ольга

*Глухівський національний педагогічний університет
імені Олександра Довженка*

Резюме. У статті проаналізовані різноманітні ігрові дії в баскетболі, показаний їх вплив на результативність. Вказано про важливість врахування великої напруги нервової системи гравців і морально-вольових зусиль.

Summary. In this article analyzes various basketball action games, shows their influence for effectiveness. It is indicated about the importance of taking into account the great stress of the nervous system of players and moral and volitional efforts.

Актуальність проблеми. Аналіз спеціальної наукової і науково-методичної літератури показав, що основну увагу спеціалісти приділяють вивченню різних боків змагальної діяльності, в той же час виявлено обмежене число робіт, які присвячені виявленню тенденцій, закономірностей

і факторів, що впливають на ефективність ігрової діяльності в баскетболі, що і спонукало наші дослідження.

Мета дослідження – виявити показники, які впливають на результативність ігрових дій баскетболістів ЗВО.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу науково-методичної літератури розглянути теоретичні аспекти ігрових дій баскетболістів ЗВО.

2. Виявити фактори впливу на результативність гри в баскетбол.

Метод дослідження: теоретичний аналіз науково-методичної літератури.

Результати дослідження. Для досягнення успіху в баскетболі необхідні погоджені дії всіх членів команд.

Дії кожного гравця команди мають конкретну спрямованість, відповідно якій баскетболістів розрізняють за амплуа:

– центровий гравець – повинен бути високого зросту, атлетичної статури, мати відмінну витривалість і гарно стрибати;

– крайній нападник – це насамперед високий зріст, швидкість і стрибки, добре розвинене почуття часу й простору, снайперські здатності, уміння оцінити ігрову обстановку й атакувати сміло та рішуче;

– захисник повинен бути максимально швидким, рухливим, витривалим і уважним [2].

Розподіл гравців за функціями – один з основних принципів ігрової діяльності. Відрізняють гравців за амплуа не тільки ігрові прийоми й розташування на площадці, але й їхні психофізіологічні особливості.

Результативність ігрових дій тісно пов'язана з показниками сенсомоторного реагування. Найбільше інтегративним сенсомоторним показником є «почуття часу», який можна розглядати як компонент спеціальних здібностей баскетболістів. В основі розвитку «почуття часу» лежить діяльність комплексу аналізаторів, тому що сприйняття часу пов'язане із просторовим сприйняттям. Баскетболістам різних амплуа необхідно володіти спеціалізованим сприйняттям тимчасових інтервалів. Гравці задньої лінії повинні добре орієнтуватися в інтервалах 5-10 с, що пов'язане з організацією гри, центрові в інтервалі 3 с, відведених правилами на гру в штрафній площадці; гравці передньої лінії – 1 с, найбільш стійкий інтервал кидка [3].

Команди прагнуть досягти переваги над суперником, маскуючи свої задуми й одночасно намагаючись розкрити плани суперника. Гра протікає при взаємодії гравців своєї команди й опору гравців суперника, які докладають всі зусилля й уміння, щоб відняти м'яч та організувати атаку. У зв'язку із цим на перший план висувають вимоги до оперативного мислення гравця. Доведено, що представники спортивних ігор мають істотну перевагу у швидкості ухвалення рішення в порівнянні із представниками багатьох інших видів спорту. Швидкість мислення особливо важлива при необхідності обліку імовірності зміни ситуації, а також при ухваленні

рішення в емоційно напружених умовах [1].

Для того щоб закинути м'яч у кошик, необхідно перебороти опір суперника, а це можливо, лише, у тому випадку, якщо гравці володіють певними прийомами техніки й тактики, уміють швидко пересуватися, раптово змінювати напрямок і швидкість руху.

Кожен гравець повинен не тільки вміти нападати, але й активно захищати своє кільце. Щоб перехопити м'яч у суперника або не дати йому можливості зробити кидок, необхідно вчасно й правильно реагувати на всі його дії, з огляду на розташування гравців команди суперника, партнерів і місцезнаходження м'яча. Ігрова діяльність базується на стійкості та варіативності рухових навичок, рівні розвитку фізичних якостей, стані здоров'я й інтелекту гравців.

Беручи участь у змаганнях, баскетболіст робить велику роботу: за гру спортсмен високої кваліфікації долає відстань 5000-7000 м, роблячи при цьому 130-140 стрибків, безліч ривків (до 120-150), прискорень і зупинок. Пересування на високій швидкості сполучається з передачами та кидками м'яча в кошик. Дослідження показали, що баскетболіст, що бере участь у грі без заміни, безпосередньо оперує з м'ячем усього 3,5-4 хв, а інший час грає без м'яча.

За останній час гра значно інтенсифікувалася. Це виражається, насамперед, у підвищенні маневреності, рухливості гравців, у прагненні інтенсивно боротися за м'яч або місце на кожній ділянці площадки. Інтенсивна фізична діяльність протягом гри вимагає величезних витрат сил.

Встановлено, що енергетичне забезпечення ігрової діяльності носить змішаний характер (аеробно-анаеробний). Основний показник аеробних можливостей – величина максимального споживання кисню (МСК). У баскетболістів високої кваліфікації й майстрів спорту МСК може досягати 5,1 л/хв⁻¹. Під час гри баскетболісти використовують 80-90% максимального енергетичного потенціалу [4].

Важливий показник функціонального стану організму – серцево-судинна система. Частота серцевих скорочень (ЧСС) є кардіологічним критерієм, що відбиває ступінь фізіологічного навантаження. Встановлено, що ЧСС у баскетболістів під час гри досягає 180-210 уд/хв⁻¹ [4].

Величина тренувального навантаження відбиває ступінь впливу тих або інших вправ, виконуваних гравцем, на його організм. Кожному тренерові важливо знати вплив, використовуваних вправ й їхню систематизацію за характером змін в організмі. Дослідження показали, що спеціальні вправи баскетболістів істотно розрізняються за відповідною реакцією організму. Наприклад, при виконанні штрафних кидків ЧСС становить у середньому 128 уд./хв⁻¹, рівень споживання кисню – 30% від максимальної величини; при виконанні спеціальних вправ середньої інтенсивності ЧСС перебуває в межах 140-150 уд./ хв⁻¹, рівень вживання кисню в межах 50% від МСК; при виконанні ігрових вправ ЧСС досягає 172-187 уд./хв⁻¹, величина кисневого боргу 5-7 л/хв⁻¹.

Висновок. Діяльність баскетболіста в грі – не просто сума окремих прийомів захисту й напади, а сукупність дій, об'єднаних загальною метою в єдину динамічну систему. Правильна взаємодія гравців команди – основа колективної діяльності, що повинна бути спрямована на досягнення спільного інтересу команди й опиратися на ініціативу й творчу активність кожного гравця.

Сутність гри буде розкрита неповно, якщо не врахувати великої напруги нервової системи гравців і необхідності морально-вольових зусиль для досягнення перемоги. Знання всіх сторін, що характеризують діяльність баскетболіста, допомагає планувати навчально-тренувальний і змагальний процеси, створювати нормативні основи або модельні характеристики, на досягнення яких повинен бути спрямований навчально-тренувальний процес.

Як показано у нашій статті результативність у баскетболі залежить не тільки від технічної підготовки, але й від сенсомоторного реагування, «відчуття часу», просторового сприйняття, оперативного мислення гравця та інших факторів.

Література.

1. Базілевський А. Методика контролю тактичного мислення баскетболістів / А.Базілевський, І. Глазирін // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2010. – № 2. – С.214-216.
2. Дорошенко Э.Ю. Управление технико-тактической деятельностью в командных спортивных играх: [монография] / Э.Ю. Дорошенко. – Запорожье, БАСКЕТБОЛ: ІСТОРІЯ, СУЧАСНІСТЬ, ПЕРСПЕКТИВИ 53 ООО ЛІПС, 2013. – 436 с.
3. Колодєєв Н. І. Складові багаторічних спортивних успіхів спортсменів / Н. І. Колодєєв, Л. А. Штанічева, В. В. Павленко [та ін.] // Сучасна стратегія і інноваційні технології фіз. вдосконалення студ. молоді; під ред. Р. Т. Раєвського. – Одеса: Наука і техніка, 2010. – С. 93–96.
4. Поплавський Л. Ю. Баскетбол: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту / Л. Ю. Поплавський. – К.: Олімп. л-ра, 2004. – С. 88 – 103.

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ГНУЧКОСТІ У ДІВЧАТ 6-8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТКОЮ В ГРУПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Куєвда Аліна, Акбірова Антоніна, Чернишенко Тамара

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті досліджується рівень гнучкості юних гімнасток 6-8 років груп початкової підготовки. Результати, які були отримані після експерименту підтверджують доцільність використання вправ, які сприяли покращенню гнучкості в експериментальній групі.

Summary. The article investigates the level of flexibility of young gymnasts 6-8 years of elementary education groups. The results obtained after the experiment confirm the feasibility of using exercises that have contributed to improving the flexibility of the experimental group.

Актуальність проблеми. Спортивні досягнення у художній гімнастиці обумовлюються численними факторами, велике значення серед яких має рівень розвитку фізичних якостей. Розвиток гнучкості є надзвичайно важливим показником для ефективної змагальної діяльності в художній гімнастиці. Дані науково-методичної літератури і спортивної практики показують, що розвиток гнучкості у зрілому віці – складний і малоефективний процес, тоді як молодший і середній шкільний вік створює для цього сприятливі умови [1, 2, 4].

Гнучкість стимулює функції багатьох систем та органів, сприяє прояву інших фізичних якостей, формування життєво важливих рухових навичок і вихованню правильної постави [1, 2, 3].

Успішність здійснення всебічного фізичного розвитку юних спортсменок у художній гімнастиці залежить від правильного добору засобів і методів спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренування [3]. Питання розвитку гнучкості та її вікові зміни досить детально вивчались вітчизняними і зарубіжними дослідниками [1, 3, 5]. Зокрема, у літературі досить ґрунтовно висвітлені проблеми розвитку гнучкості у дівчат 7-9 та 10-11 років, які займаються художньою гімнастикою [3, 4].

На нашу думку, питання щодо розвитку гнучкості у дівчат більш молодшого віку (6-8 років), які займаються художньою гімнастикою є актуальним.

Мета роботи. Визначити вплив авторської програми на розвиток рівня гнучкості у гімнасток 6-8 років.

Завдання дослідження:

1. Вивчити за даними літератури вікові особливості гнучкості.
2. Визначити рівень розвитку показників гнучкості дівчат 6-8 років.
3. Розробити та експериментально обґрунтувати вплив авторської програми на розвиток гнучкості дівчат 6-8 років, які займаються в групі початкової підготовки.

У процесі дослідницької роботи було використано наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури, педагогічне спостереження, тестування, методи математичної статистики.

Результати дослідження. Для визначення рівня розвитку гнучкості юних гімнасток було проведено тестування за допомогою наступних контрольних вправ: міст, шпагати правою, лівою, поперечний, нахил тулуба вперед із положення сидячи, рухомість гомілковостопного суглобу.

Результати експериментального дослідження рівня гнучкості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою представлено в табл. 1.

Як видно з даних табл. 1 показники експериментальної групи набули таких змін у тестах: «нахил тулуба вперед з положення сидячи» - результат

збільшився на 20,72%, «шпагат лівою» - на 15,84%, «шпагат правою» - на 13,46%, «шпагат поперечний» - на 11,04%, «міст» - на 10,51%. У тесті «рухливість гомілковостопного суглобу» показник збільшився лише на 4,59%. Високий приріст результатів у показниках гнучкості у дівчат експериментальної групи ($p < 0,05$) переконує в ефективності авторської програми.

Таблиця 1

Динаміка показників гнучкості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи експерименту	$\bar{X} \pm S$	$\frac{\Delta x - \Delta x}{\bar{X}_{\text{ег}} - \bar{X}_{\text{кг}}}$ (%)	t (p)
1.	Міст, см	КГ	до експер.	9,57±0,22	0,26 (2,42%)	0,94 (>0,05)
			після експер.	9,31±0,21		
		ЕГ	до експер.	9,46±0,21	0,9 (10,51%)	4,17 (<0,05)
			після експер.	8,56±0,12		
2.	Шпагат правою, см	КГ	до експер.	5,7±0,13	0,36 (6,74%)	1,96 (>0,05)
			після експер.	5,34±0,13		
		ЕГ	до експер.	5,73±0,13	0,68 (13,46%)	3,56 (<0,05)
			після експер.	5,05±0,14		
3.	Шпагат лівою, см	КГ	до експер.	5,85±0,13	0,11 (1,9%)	0,69 (>0,05)
			після експер.	5,74±0,09		
		ЕГ	до експер.	5,81±0,11	0,8 (15,84%)	4,28 (<0,05)
			після експер.	5,01±0,15		
4.	Шпагат поперечний, см	КГ	до експер.	5,83±0,18	0,28 (5,05%)	1,16 (>0,05)
			після експер.	5,55±0,16		
		ЕГ	до експер.	5,53±0,09	0,55 (11,04%)	4,32 (<0,05)
			після експер.	4,98±0,09		
5.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	КГ	до експер.	8,37±0,32	0,24 (2,78%)	0,59 (>0,05)
			після експер.	8,61±0,25		
		ЕГ	до експер.	8,11±0,24	2,12 (20,72%)	5,89 (<0,05)
			після експер.	10,23±0,27		
6.	Рухомість гомілковостопного суглобу	КГ	до експер.	6,99±0,43	0,22 (3,25%)	0,36 (>0,05)
			після експер.	6,77±0,43		
		ЕГ	до експер.	7,07±0,36	0,31 (4,59%)	0,63 (<0,05)
			після експер.	6,76±0,34		

Показники розвитку гнучкості дівчат контрольної групи не досягли статистичних змін ($p > 0,05$). Варто відзначити, що найбільший відсоток змін у показниках КГ до і після експерименту виявлено в тестах: «шпагат правою» результат покращився на 6,74%, в «поперечному шпагаті» на 5,05%, «рухомість гомілковостопного суглобу» на 3,25%. Найменший показник отримано за тестом «шпагат лівою», якій покращився на 1,9%.

Висновки. Аналіз та узагальнення літературних джерел засвідчує, що дослідження рівня гнучкості є необхідною умовою тренувального процесу юних гімнасток, оскільки дає змогу не тільки володіти інформацією про

ефективність навчально-тренувального процесу, але й про розвиток гнучкості юних спортсменок.

Аналіз показників гнучкості дозволили встановити статистично достовірні відмінності в показниках експериментальної групи ($p < 0,05$) за всіма тестами і навпаки статистично недостовірні в показниках контрольної групи ($p > 0,05$).

Література.

1. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников / А.А.Гужаловский. – Минск: Народна асвета, 1978. – 88 с.
2. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития / В.И. Лях // Физкультура в школе. 1999. - №1. – С.25.
3. Кечетджиева Л. Обучение детей художественной гимнастике / Л. Кечетджиева, Н.Ванкова, М.Чипрянова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. - 96 с.
4. Чернишенко Т.М. Хореографічна підготовка як засіб естетичне виховання молодших школярів на уроках фізичної культури / Т.М. Чернишенко, В.М. Кізім // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. Випуск 18. (Том 1) / ВДПУ; гол. ред. В.М. Костюкевич. – Вінниця: ТОВ «Планер», 2014. – С. 98-102.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1 / Б.М. Шиян. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

ДОСЛІДЖЕННЯ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ В ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ

Мосійчук Андрій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядається питання пошуку ефективних методик розвитку швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів на різних етапах багаторічної системи підготовки. З'ясовано, що рівень швидкісно-силових здібностей сучасних бігунів на короткі дистанції не відповідає модельним показникам фізичної підготовленості, що вимагає подальших досліджень у цьому напрямку.

Summary. The article deals with the question of finding effective methods for the development of speed-strength abilities of athletes-sprinters at different stages of the multi-year training system. It was determined that the level of speed - strength abilities of modern runners for short distances does not correspond to the model indicators of physical preparedness, which requires further research in this direction.

Актуальність теми. Удосконалення рухових здібностей посідає важливе місце у спортивній підготовці юних спортсменів.

У легкоатлетичному спринті, зазвичай, швидкісні якості мають найважливіше значення, але в досягненні високих результатів не меншу роль відіграють і інші здібності, в тому числі силові. Силова, а саме швидкісно-силова підготовленість визначає рівень досягнень у цьому виді легкої

атлетики. Це полягає у тому, що спортсмену необхідно реалізувати силу за мінімальний проміжок часу [2, 3].

Ця специфічна особливість потребує певного контролю, тому тренувальний процес бігунів на короткі дистанції повинен містити, поряд із засобами контролю за спеціальними якостями бігуна і засоби цілеспрямованої вибіркової дії на силовий компонент.

Швидкісно-силова підготовка охоплює всю різноманітність наявних засобів і методів, спрямованих на розвиток здатності атлета долати значний зовнішній опір при максимальній швидкості виконання рухів. Вона повинна забезпечувати розвиток якості швидкості й сили в найширшому діапазоні їх поєднання [5].

Останнім часом спортивною практикою накопичено великий позитивний досвід у розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції. Проте динаміка росту сучасної спортивної майстерності вимагає знаходження нових, більш ефективних шляхів підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості [1].

У міру зростання кваліфікації спортсмена ставлять підвищені вимоги щодо виконання вправ швидкісно-силового характеру, тому добір оптимальних засобів силової підготовки в тренуванні бігунів на короткі дистанції є актуальним [3].

З огляду на це дослідження рівня прояву швидкісно-силових здібностей і розробка ефективної програми їх розвитку у бігунів на короткі дистанції представляється своєчасним і актуальним. Особливо актуальною в методиці тренування є проблема визначення оптимального поєднання засобів і методів фізичного удосконалення в підготовчому періоді, коли закладається база необхідна для подальшого технічного росту.

Мета роботи – дослідження показників швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів у підготовчому періоді.

Завдання дослідження: Визначити показники швидкісно-силових здібностей у бігунів на короткі дистанції 15-16 років та провести порівняльний аналіз отриманих результатів і з модельними показниками для цього контингенту спортсменів.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічне тестування, методи математико-статистичної обробки даних.

Результати дослідження. У дослідженні брали участь юнаки 15-16 років, як спеціалізуються в бігу на короткі дистанції. Дослідження проводилося в підготовчому періоді річного циклу тренувань. У табл. 1 представлені результати тестування.

Таблиця 1

Показники швидкісно-силових здібностей юнаків-спринтерів в підготовчому періоді

№ п/п	Тести	$\bar{x} \pm S$ (n=11)
1.	Біг 60 м (с)	7,52 ± 0,08
2.	Біг на 30 м (с)	4,29 ± 0,07
3.	Біг на 20 м з ходу (с)	2,21 ± 0,05
4.	Стрибок у довжину з/м (см)	258 ± 5,22
5.	Потрійний стрибок з місця (см)	813,55 ± 12,75
6.	Кидок ядра 4 кг знизу - назад двома руками (см)	1824,36 ± 11,71
7.	Вистрибування вгору з місця (см)	61,91 ± 1,70

Дані літературних джерел свідчать, що юнаки - спринтери 15-16 років, як правило, показують результати в діапазоні від III до II дорослого розряду.

Аналіз порівняння результатів бігу на 60 м, 20 м з ходу та 30 м з модельними показниками фізичної підготовленості свідчить, що середньостатистичні показники спортсменів 15-16 років відповідають віковій динаміці спортивних результатів.

В тестах «стрибок у довжину з місця» та «потрійний стрибок з місця» середньостатистичні результати досліджуваних спортсменів наближаються до модельних показників для цієї вікової групи.

Середньостатистичні показники в тестовій вправі «вистрибування вгору з місця» та «кидок ядра» у легкоатлетів-спринтерів свідчать про їх невідповідність модельним показникам представленим у літературі [4].

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що спортивною практикою накопичено великий обсяг даних щодо розвитку швидкісно-силових якостей бігунів на короткі дистанції, однак сучасний ріст спортивних результатів вимагає знаходження нових, більш ефективних шляхів їх покращення. Результати досліджень свідчать, що стан швидкісно-силових здібностей легкоатлетів-спринтерів 15-16 років дещо нижчий у порівнянні із віковою динамікою спортивних результатів та модельними характеристиками фізичної підготовленості для цього контингенту.

Перспектива подальшої роботи буде полягати у розробці ефективної технології корекції стану швидкісно-силових здібностей бігунів на короткі дистанції та її впровадженні в навчально-тренувальний процес спортсменів 15-16 років.

Література.

1. Аракелян Е. Е. Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: монография / Е. Е. Аракелян, Ю. Н. Примаков, М. П. Шестаков. – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224 с.
2. Артюшенко А. О. Особливості формування швидкісно-силових здібностей у підлітків різного віку // А. О. Артюшенко // Педагогіка, психологія та методико-

- біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. / за ред. Єрмакова С. С. – Х. : ХДАДМ (XXIII), 2005. – № 1. – С. 3–8.
3. Мороз, М., Суворова, Т., Сахарук, Є. (2016). Вплив засобів силової спрямованості на розвиток швидкісних можливостей бігунів на короткі дистанції. *Physical Education, Sports and Health Culture in Modern Society*, (4(20), 451-456. Retrieved from <https://sport.eenu.edu.ua/index.php/sport/article/view/691>.
 4. Сергієнко Л. П. Спортивний відбір: теорія і практика. У 2 кн. Книга 2. – Відбір у різні види спорту: Підручник / Л. П. Сергієнко. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2010. – 784 с.
 5. Елієсер Камперо. Методика швидкісно-силової підготовки кваліфікованих бігунів на короткі дистанції: теоретичні аспекти / Елієсер Камперо // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2016. - № 4. – С. 3-6.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ НАПОЛЕГЛИВОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ошівський Дмитро, Віняр Маріанна
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті відображені дані, які характеризують динаміку розвитку рівня наполегливості волейболістів.

Summary. This article reflects data that characterize the dynamics of the persistence level volleyball.

Актуальність. У наш час з новою гостротою постали питання психічного здоров'я, збереження професійного довголіття, максимального використання людських ресурсів без шкоди для самої людини (Эйнгорн А. Н., 1989). Вимоги, пред'явлені тим або іншим видом спортивною діяльності до людини, розвивають і різні психічні функції, вольові якості, які набувають визначену конкретну специфіку (Демчишин В.В., 1982).

Волейбол є одним із найбільш насичених емоційними переживаннями з видів спорту. Його характеризують високий темп гри, її тривалість, напруженість змагальної боротьби, готовність до виконання відповідних дій в умовах дефіциту часу, результативний характер кожного прийому і велика відповідальність кожної дії. Емоційний стан волейболіста весь час змінюється залежно від ходу поединку і рідко доходить до стадії афекту або повної апатії. Тому, у волейболі рівноцінним компонентом усього тренувального процесу є психологічна підготовка (Демчишин В.В., 1982; Платонов В.М., 1997). Її ефективність проявляється в напружених і відповідальних іграх.

Аналіз літературних джерел показав, що сьогодні проблеми психологічної підготовки у волейболістів актуальні як ніколи раніше. Це пов'язано з великими навантаженнями під час тренувань і змагань.

Відомо, що психологічна підготовка волейболістів є важливою для змагальної діяльності. Деякі автори визначають, що головним чинником

успіху у змаганнях є згуртованість колективу, його високі волевільні якості, тому формуванню психіки юних спортсменів з перших занять надається першорядного значення (Попов Г.И., 1998; Смирной Б.Н., 1999).

Перш за все важлива стресостійкість волейболістів, яка дозволяє на кожному відрізку матчу виконувати техніко-тактичні елементи гри на високому рівні, зберігати волю до перемоги та вірити у свої сили. З того моменту, коли гравець втрачає бажання перемогти і припиняє вірити в перемогу, поразка фактично неминуча. У спорті вищих досягнень стресу неможливо уникнути і в цьому саме полягає сутність психологічної підготовки гравців.

Мета дослідження – дослідити психологічні особливості формування наполегливості в підготовці волейболістів.

Завдання.

1. Узагальнити дані науково-методичної літератури пов'язані з питанням прояву наполегливості у волейболі.

2. Дослідити рівні наполегливості у волейболістів.

Результати дослідження. З метою перевірки впливу занять зі спеціалізованими вправами на психологічну підготовленість волейболістів ми провели тестування, яке відображало наполегливість на початку навчально- тренувального року та через 6 місяців занять психотехнічними іграми.

Педагогічне спостереження використовувалося для отримання візуальної інформації про роль впливу та хід занять з фізичної підготовки в напружених екстремальних умовах на поведінку і емоційний стан спортсмена. За результатами педагогічного спостереження ми вносили відповідні зміни в процес тренування, застосовували індивідуальний підхід до слабкіших спортсменів. Було виявлено, що тренування в напружених умовах допомагає більш ефективніше закріплювати і реалізовувати отримані на попередніх тренуваннях прийоми.

Емоційний стан волейболістів під час тренувального процесу був не стабільний. За допомогою різних методів стимулювання, індивідуально особистісного підходу доводилося мотивувати і примушувати до повної самовіддачі на тренуваннях. Після занять у спортсменів спостерігалось підвищення настрою, самовдоволення.

За допомогою тестування на першому та третьому етапах дослідження були визначені зміни психологічних характеристик особистості, зокрема рівня наполегливості.

Дослідження рівня наполегливості проводилося в парі з досліджуваним. Досліджуваний займав зручне місце за добре освітленим столом. У процесі виконання завдання досліджуваному послідовно пред'являлися бланки з наборами слів, з яких необхідно було скласти пропозиції. Складність пропозицій з першого і другого набору слів практично однакова, а з третього набору скласти пропозицію практично неможливо, але досліджуваний про це не знав.

Фіксувався час виконання кожного завдання зі складання пропозицій із набору слів і відзначалися емоційні реакції випробуваного.

Показником наполегливості служило відношення часу, витраченого на розв'язання третього завдання, до середнього часу, витраченого на перші два завдання:

$$P_n = \frac{T_3}{(T_1 + T_2) : 2},$$

де T_1 – час, витрачений на складання першої пропозиції;

T_2 – час, витрачений на складання другої пропозиції;

T_3 – час, витрачений на спроби скласти третю пропозицію.

Рівень наполегливості визначався за величиною показника "P_n" за допомогою шкали:

Величина P_n – рівень наполегливості:

- від 0 до 1,9 – низький рівень наполегливості;
- від 2,0 до 2,9 – середній рівень наполегливості;
- від 3,0 і більш – високий рівень наполегливості.

Таблиця 1

Результати розвитку рівня наполегливості контрольної та експериментальної груп (у %)

Рівні	Низький		Середній		Високий	
Групи	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
До експерименту	53,3	65	46,7	35	0	0
Після експерименту	6,7	53,3	33,3	40	60	6,7

При порівнянні показників контрольної та експериментальної груп за даними табл. 1 виявилось: показники «низького» рівня в експериментальній групі знизились після дослідження на 46,6%, а в контрольній – на 11,7%; середнє значення наполегливості також знизилось в експериментальній групі на 13,4%, проте в контрольній результати «середнього» рівня збільшилися на 5%; відбулися позитивні зміни у результатах «високого» рівня експериментальної групи, які зросли на 60,0%, а в контрольній лише на 6,7% (рис. 1).

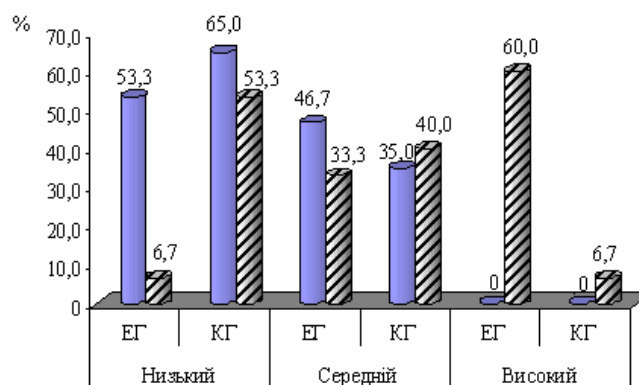


Рис. 1. Динаміка розвитку рівня наполегливості контрольної та експериментальної груп (у %)

■ – до експерименту; ▨ – після експерименту

Висновки. Отже, отримані значення свідчать про те, що значення рівня наполегливості підвищилося в експериментальній групі.

Результати дослідження показали, що під час змагання підвищився рівень наполегливості, волейболісти могли керувати своїм настроєм, були цілеспрямовані на гру та на перемогу, вони були сконцентровані, уважні, зосереджені на майбутній грі, а також не боялись зустрічі з суперниками, навіть якщо ті були більш досвідченими.

Щодо контрольної групи такий показник можна пояснити тим, що кожен з досліджуваних має свою спеціалізацію, де здібності, зусилля, наполегливість показують у своєму виді спорту.

Література.

1. Демнишин В.В. Підготовка юних волейболістів / В.В.Демчишин, Р.С.Мозола, Ю.М.Панишко. -К.: - Рад. школа, 1982. - 191 с.
2. Эйнгорн А.Н. Настоящее и будущее волейбола / А.Н.Эйнгорн- М.: - Изд. «Физкультура и спорт», 1989. (Сборник статей тренеров по волейболу вып. 2).
3. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н.Платонов. - К.: Олимпийская литература, 1997. - 584 с.
4. Попов Г.И. Методические походы к новым психофизическим и психобиомеханическим технологиям / Г.И. Попов, Н.П. Ратов, В.П. Мочанов // Теория и практика физической культуры, 1998. - № 5. - С. - 24-26.
5. Смирнов Б.Н. психологические механизмы эмоционально-волевой саморегуляции в спорте / Б.Н. Смирнов // Теория и практика физической культуры, 1999. - № 12. - С. - 43-46.

ВПЛИВ ХОРЕОГРАФІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ НА ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТ 6-8 РОКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ХУДОЖНЬОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Рижій Валерія, Акбірова Антоніна, Чернишенко Тамара

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті досліджується вплив хореографічних вправ на фізичну підготовленість дівчат, які займаються в секції художньої гімнастики в групах початкової підготовки. Результати, які були отримані після експерименту, підтверджують їх доцільність використання в секційних заняттях художньою гімнастикою з дівчатами 6-8 років.

Summary. The article investigates the effect of choreographic exercises on the physical fitness of girls who are engaged in the rhythmic gymnastics section in the groups of initial training. The results, which were obtained after the experiment, confirm their expediency in sectional exercises with gymnastics with girls 6-8 years.

Актуальність проблеми. Художня гімнастика є одним із найпопулярніших видів спорту, яким займаються переважно дівчата. На світовій арені вітчизняна школа художньої гімнастики по праву вважається

однією з найсильніших і завжди на змаганнях високого рангу ми є конкурентними у боротьбі за високі призові місця.

Рання спортивна спеціалізація (у 5-6 років), зміни правил змагань із художньої гімнастики впливають на те, що за останні роки перемагають спортсменки, досягнення спортивних результатів яких можливо лише за умови високого рівня розвитку основних рухових якостей, які закладаються з перших днів занять [1, 3, 4].

Ряд авторів [1, 2, 5], які досліджували фізичну підготовленість школярів, студентів, спортсменів стверджують, що хореографічна підготовка дає змогу підвищити ефективність управління процесом фізичної та спеціальної підготовки, а також раціонально будувати процес розвитку рухових здібностей за допомогою спеціальних педагогічних впливів.

Отже актуальність проблеми пошуку шляхів удосконалення фізичної підготовленості дівчат 6-8 років на етапі початкової підготовки та її практична значущість не викликає сумніву.

Мета роботи – визначити вплив хореографічних вправ на фізичну підготовленість дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою.

Завдання дослідження розробити і визначити ефективність експериментальної програми на розвиток фізичних якостей дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою.

Для вирішення поставлених завдань були використанні наступні методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне тестування фізичної підготовленості, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для визначення рівня фізичної підготовленості нами було використано тестові вправи, за допомогою яких можна оцінити основні фізичні якості – силу, швидкість, гнучкість, спритність у дівчат 6-8 років, які займаються в секції художньої гімнастики.

З метою визначення ефективності використання хореографічних вправ у тренувальному процесі та їх вплив на фізичну підготовленість був проведений експеримент, в якому взяли участь 25 дівчат 6-8 років. Дівчата були розподілені на дві групи: контрольну і експериментальну відповідно 12 і 13 осіб у кожній групі. Експеримент тривав 7 місяців з вересня 2018 р. до квітня 2019 р. Всі дівчата належали до основної медичної групи і раніше не займалися спортом.

Експериментальна програма включала вправи з хореографії для ніг, рук, біля хореографічного станка та на середині зали. Тривалість хореографічних вправ у тренувальному процесі на початку експерименту складала 10-12 хвилин, після трьох місяців, поступово, тривалість занять хореографією в експериментальній групі збільшувалась і в кінці експерименту їх тривалість досягла – 25-30 хвилин. Дівчата контрольної групи також займалися хореографічними вправами, тривалість їх занять протягом 7 місяців становила 10-15 хвилин.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз результатів дослідження свідчить, що на початку експерименту за 6-ма показниками фізичної підготовленості у дівчат, які займалися художньою гімнастикою між контрольною і експериментальною груп достовірних розбіжностей не виявлено. Результати експериментального дослідження представлені в табл. 1.

За час експерименту у дівчат 6-8 років обох груп відбулися позитивні зміни практично у всіх показниках фізичної підготовленості. Проте, темпи приросту різні. В експериментальній групі всі показники покращилися, в контрольній – деякі з них покращились, інші не зазнали значних змін.

Таблиця 1

Динаміка показників фізичної підготовленості дівчат 6-8 років, які займаються художньою гімнастикою упродовж педагогічного експерименту

№ п/п	Показники фізичної підготовленості	Групи	Етапи експерименту	$\bar{X} \pm S$	$\frac{\Delta x - \Delta x}{\bar{X} \text{ ег} - \bar{X} \text{ кг}}$ (%)	t (p)
1.	Біг 30м,с	КГ	до експер.	8,23±0,08	0,1 (1,2%)	0,94 (>0,05)
			після експер.	8,13±0,07		
		ЕГ	до експер.	8,25±0,13	0,42 (5,36%)	2,85 (<0,05)
			після експер.	7,83±0,07		
2.	Стрибок у довжину з місця, см	КГ	до експер.	95,8±2,16	1,2 (1,23%)	0,44 (>0,05)
			після експер.	97,0±1,62		
		ЕГ	до експер.	95,2±0,84	6,1 (6,02%)	5,05 (<0,05)
			після експер.	101,3±0,87		
3.	Піднімання тулуба в сід за 30 с (кількість разів)	КГ	до експер.	10,2±0,97	1,9 (15,7%)	1,55 (>0,05)
			після експер.	12,1±0,75		
		ЕГ	до експер.	10,6±0,87	4,7 (30,7%)	4,09 (<0,05)
			після експер.	15,3±0,75		
4.	Човниковий біг 4x9м, с	КГ	до експер.	12,97±0,11	0,12 (0,93%)	0,96 (>0,05)
			після експер.	12,85±0,06		
		ЕГ	до експер.	13,01±0,09	0,23 (1,79%)	2,35 (<0,05)
			після експер.	12,78±0,04		
5.	Нахил тулуба вперед із положення сидячи, см	КГ	до експер.	8,37±0,32	0,24 (2,78%)	0,59 (>0,05)
			після експер.	8,61±0,25		
		ЕГ	до експер.	8,11±0,24	2,12 (20,72%)	5,88 (<0,05)
			після експер.	10,23±0,27		
6.	Стрибки через скакалку (за 30с), (кількість)	КГ	до експер.	9,3±0,97	4,3 (31,61%)	4,09 (<0,05)
			після експер.	13,6±0,86		
		ЕГ	до експер.	10,5±0,87	5,9 (35,9%)	4,80 (<0,05)
			після експер.	16,4±0,87		

Так, дівчата контрольної групи показали недостовірний приріст ($p > 0,05$) у показниках за тестами: нахил тулуба вперед з положення сидячи, човниковий біг 4x9 м, біг 30 м, стрибок у довжину з місця, піднімання тулуба в сід за 30 с. Результати КГ зросли від 0,59% (тест нахил тулуба

вперед з положення сидячи) до 2,78% (тест піднімання тулуба в сід за 30 с), лише в тесті «стрибки через скакалку за 30 с» результат покращився на 31,06% ($p < 0,05$).

У дівчат експериментальної групи темпи зростання показників за тестами були наступні: в «стрибках через скакалку - 35,9%, «піднімання тулуба в сід за 30 с» - 30,7%, «нахил тулуба вперед з положення сидячи» - 20,72%. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є статистично вірогідною ($p < 0,05$). Це дає підстави стверджувати, що запропонована нами програма підготовки в експериментальній групі, яка включала хореографічні вправи в групах початкової підготовки дівчат 6-8 років більш ефективна і раціональна.

Висновки. Авторська програма загальної і спеціальної фізичної підготовки дівчат 6-8 років, сприяла досягненню більш високих темпів зростання якостей гнучкості, спритності, швидкісно-силових та силової витривалості та може бути рекомендована для застосування в навчально-тренувальному процесі груп початкової підготовки.

Література.

1. Гевара Перез Хорхе Єнрике. Содержание хореографических элементов в композиции упражнений спортсменок высокой квалификации в художественной гимнастике автореферат на соискание уч. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной физической культуры» / Гевара Перез Хорхе Єнрике. – М., 1994. – 23с.
2. Тодорова В.Г. Динаміка рівня хореографічної підготовленості спортсменів на етапі початкової підготовки (на матеріалі спортивної аеробіки) / В.Г.Тодорова // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г.Шевченка / гол. ред. Носко М.О. - №147, т. II. – Чернігів: ЧНПУ, 2017. – С.259-262.
3. Чернишенко Т.М., Кізім В.М. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість студентів факультету фізичного виховання і спорту/ Чернишенко Т.М., Кізім В.М. // I Всеукраїнська електронна науково-практична конференція з міжнародною участю «Актуальні проблеми фізичної культури і, спорту, фізичної терапії та ерготерапії: біомеханічні, психофізіологічні та метрологічні аспекти». 17 травня 2018 р, Київ.
4. Ротерс Т.Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика: [учебное пособие для учащихся педучилищ по спец. физ. культ.] / Т.Т.Ротерс. – М.: Просвещение, 1989. 74 с.
5. Чернишенко Т.М. Вплив засобів хореографії на фізичну підготовленість молодших школярів / Т.М. Чернишенко, В. М. Кізім, М. Репетацька // Теоретико-методичні основи організації фізичного виховання молоді: Матеріали X Всеукраїнської науково-практичної конференції; Під заг. ред. Сіренко Р.Р. – Львів: Видавничий центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. – С. 44-45.

ОЦІНКА СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ФІГУРИСТІВ 7-8 РОКІВ

Сачко Ірина

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. На основі експериментального дослідження встановлені вихідні дані рівня соматичного здоров'я дітей 6-7 років, які займаються фігурним катанням. Встановлена якісна оцінка соматичного здоров'я за регіональними між груповими оціночними таблицями.

Summary. On the basis of an experimental research session in the beginning of the first days of somatic health of children 6-7 years old, they are bound up with a variety of katannas. Restored the assessment of the somatic health of regional health in a group of important tables.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тепер в Україні відбулося значне зниження віку спортсменів, які допускаються до занять фігурним катанням, що пояснюється поліпшенням спортивних досягнень у світі з цього виду спорту. Навчально-тренувальні заняття мають спеціалізований характер[4].

Критерії відбору для дітей таких вікових груп у фігурному катанні, в основі якого лежить їх соматичне здоров'я, не розроблені. Всі ці обставини визначають актуальним дослідження питань відбору і початкової підготовки дітей 7-8-років, які займаються в секціях фігурного катання.

За даними низки авторів [2, 3 та ін.], фізична підготовленість фігуристів знаходиться в тісному взаємозв'язку з кількісними показниками соматичного здоров'я. Управління підвищенням фізичної підготовленості фігуристів можна здійснювати лише в тому випадку, коли буде єдиний критерій, що свідчитиме про ефективність цього процесу, а саме за результатами дослідження соматичного здоров'я [4].

Також доведено, що індивідуалізувати фізичну підготовку неможливо без урахування індивідуальності різноманітних функцій організму дітей, які займаються фігурним катанням та стану їхнього соматичного здоров'я [2, 3 та ін.].

Мета дослідження – визначити рівень соматичного здоров'я дітей 7-8 років, які виявили бажання займатися в секції фігурного катання.

Методи та організація дослідження. Для проведення дослідження рівня соматичного здоров'я фігуристів 7-8 років нами застосована методика Г. Л. Апанасенка [1]. Для визначення рівня соматичного здоров'я методом випадкового відбору було обстежено 20 фігуристів 7-8 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Враховуючи те, що подібних досліджень на контингенті обраного віку практично не проводилось, і результатів їх вкрай недостатньо, ми провели дослідження і отримали вихідні дані, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Розподіл фігуристів 7-8 років за рівнями соматичного здоров'я (n = 20)

Вік	Стать	Рівні соматичного здоров'я (в %)				
		Низький	н/середнього	середній	в/середнього	Високий
7	Х	13,0	46,5	40,5	–	–
8	Х	17,0	25,0	45,0	13,0	–

Отримані результати (табл. 1) за рівнем соматичного здоров'я дітей 7-8 років розподілилися наступним чином: низькі (від 13,0% до 17%) і нижче середнього рівні (від 25% до 46,5%) у хлопчиків від загальної кількості дітей даної вікової групи, а середні – від 40,5% до 45%.

Порівняння 7 і 8-річних фігуристів показало, що кількість 7-річних хлопчиків з рівнем нижче за середній на 21,5% більше. Що стосується середніх рівнів, то виявлена інша картина: різниця між 7 і 8-річними фігуристами склала всього 5,5% з перевагою 8-річних фігуристів.

Висновки: Отримання власних даних дослідження рівня соматичного здоров'я дітей 7-8 років підтвердило висновки вчених про нижчий за середній рівень соматичного здоров'я досліджуваних юних фігуристів.

Література.

1. Апанасенко Г. Л. Экспресс-скрининг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: Методичні рекомендації. /Г. Л. Апанасенко, Р. Г. Науменко, Ю.В. Бушуєв. – К., 2000. – 12 с.
2. Асмi Назем. Возрастные особенности управления ритмическими движениями у детей 7-9 лет. //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту /Назем Асмi. – Харків : ХХІІІ, 1998. – № 11. – С. 27-30.
3. Баканов И.М. Влияние разных режимов двигательной активности на физическую работоспособность младших школьников /И.М. Баканов //Здоровье населения и среда обитания. – М.: РАМН, 2007. – № 2.– С. 7-8.
4. Сермеев Б. В. К оценке физического состояния человека //Матер. Всесоюз. науч.-практ. конф. «Здоровье и физич. состояние население России на рубеже ХХІ века» /Б. В. Сермеев. – М., 1994. – С. 82-84.

**ХАРАКТЕРИСТИКА СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ
БАСКЕТБОЛІСТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ
БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

Сенів Мар'яна, Вознюк Тетяна

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто та проаналізовано рівень спеціальної підготовленості юних баскетболісток. З'ясовано, що показники фізичної підготовленості баскетболісток 12-13 років відповідно до нормативів програми ДЮСШ знаходяться переважно на задовільному рівні, а технічної підготовленості відповідають оцінці «добре».

Summary. In article considers and analyzes the level of special readiness of young basketball players. It's established that indicators of physical preparedness of basketball players

12-13 years according to standards of the program CYSS are mainly at the satisfactory level and technical preparedness correspond to the assessment of «good».

Постановка проблеми. Баскетбол, як спортивна гра, в першу чергу приваблює своєю яскравою видовищністю, наявністю великої кількості техніко-тактичних прийомів [7]. Володіючи високою динамічністю, емоційністю і в той же час індивідуалізмом і колективізмом, баскетбол, на думку багатьох фахівців у галузі спорту, є одним з найефективніших чинників всебічного фізичного розвитку [2, 5, 8].

Для розв'язання завдань оптимального керування підготовкою спортивних резервів необхідно систематично оцінювати зміни функціонального стану, рівень підготовленості, відповідність тренувальних навантажень адаптаційним можливостям баскетболістів протягом усього періоду підготовки. Інформацію про ці зміни можна одержати, застосовуючи науково обґрунтовану систему контрольних іспитів і нормативів, показників функціонального стану, що є по суті системою комплексного контролю в керуванні підготовкою спортсменів [1].

Мета дослідження – проаналізувати показники спеціальної підготовленості баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки шляхом порівняння з існуючими програмними нормативами ДЮСШ.

Організація дослідження. У дослідженні брали участь 28 баскетболісток МСДЮШОР м. Вінниці та ДЮСШ «Колос» м. Бару (Вінницької обл.). Виміри здійснювались після обов'язкової розминки. Перед кожним тестом зі спортсменами проводився інструктаж про зміст і правильність виконання завдання.

Результати дослідження та їх обговорення. Для вивчення фізичної підготовленості спортсменок ми використовували загальновідомі та широко розповсюджені тести, а також тести, запропоновані закордонними дослідниками [3, 8], за допомогою яких можна визначити найважливіші рухові якості: швидкість, силу, швидко-силові здібності, витривалість та спритність (табл.1).

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості юних баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки (n=28)

Види випробувань	Статистичний показник				Нормативні показники
	\bar{X}	S	m	V	
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	15,43	1,025	0,07	6,69	18
Стрибок у довжину з місця, см	165,50	18,915	1,26	11,415	177-186
Стрибок у висоту з місця, см	37,96	4,69	0,31	12,36	48
Човниковий біг 40 с, м	178,75	4,255	0,28	2,38	182 - 191 м
T-тест, с	9,67	0,195	0,013	1,985	-
PWC ₁₇₀ відн., кгмхв ⁻¹ кг ⁻¹	11,75	0,63	0,04	5,395	-

Сила становить біологічну основу всіх рухових можливостей людини. Тому розвиткові сили необхідно приділяти постійну увагу, починаючи з перших етапів підготовки баскетболісток. Для визначення рівня розвитку силової витривалості ми застосували тест «згинання та розгинання рук в упорі лежачи». Порівняння отриманих результатів з нормативними показниками за програмою ДЮСШ свідчить, що розвиток сили відповідає доброму рівню – $15,43 \pm 0,07$ разів.

Специфіка змагальної підготовки в баскетболі вимагає значного рівня розвитку швидкісної та вибухової сили. Результати тестування вибухової сили за показниками стрибків вгору та в довжину відповідно до нормативних показників відповідають оцінці «задовільно».

Ефективність змагальної діяльності в баскетболі значною мірою визначається рівнем розвитку швидкісної витривалості. Для перевірки рівня розвитку цієї якості ми застосували тест «Човниковий біг 40 с», аналізуючи результати, можна зробити висновок, що швидкісна витривалість у юних баскетболісток знаходиться на доброму рівні розвитку.

Спритність справедливо належить до найбільш важливих якостей баскетболісток. У грі вона проявляється по-різному: як вміння швидко орієнтуватися у просторі, пересуватися різними способами з високою швидкістю, оперативно виконувати ігрові прийоми. Для оцінки рівня розвитку спритністю був використаний «Т-тест». Результати рівня розвитку показників спритності наведені в табл. 1.

Для визначення рівня фізичної працездатності ми застосували степ-тест PWC_{170} . Як зазначає низка авторів [4,6 та ін.] на тепер ще не встановлений оптимальний рівень працездатності людського організму і тому не має відповідних нормативів. Однак у кваліфікованих спортсменів рівень PWC_{170} у середньому становить 16-27 кгм/хв/кг. У юних баскетболісток, що брали участь у дослідженні він складав 11,75 кгм/хв/кг.

Для визначення рівня технічної підготовленості юних баскетболісток ми використовували тести запропоновані в спеціальній літературі [3, 5, 8]. Отримані результати наведені у табл. 2.

Таблиця 2

Показники технічної підготовленості юних баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки (n=28)

Види випробувань	Статистичний показник				Нормативні показники
	\bar{X}	S	m	V	
Ведення м'яча 20 м, с	9,97	0,35	0,03	3,52	94-9,8
Іллінойс тест, с	19,15	1,16	0,03	2,175	-
Іллінойс тест з веденням м'яча, с	20,05	1,19	0,05	3,23	-
Штрафний кидок, %	51,43	16,10	1,08	32,5	60%
Дистанційні кидки, %	48,57	10,25	0,69	21,35	30 % і більше

Для визначення рівня спеціальної швидкості був застосований тест «ведення м'яча 20 м». Порівнюючи дані з нормативними показниками можна зробити висновок, що результати баскетболісток відповідають оцінці «добре».

Під спритністю у баскетболі розуміють здатність до досконалої координації, перебудови і управління рухами відповідно до мінливої обстановки гри. Для визначення рівня розвитку цієї якості ми застосували тест «Ллінойс», який проводився без м'яча та з м'ячем (див. табл. 2). Чим менша різниця між результатами виконання цих тестів, тим вищий рівень координаційних здібностей.

Рівень оволодіння основними техніко-тактичними діями визначався нами за результативністю виконання штрафних кидків та кидків з різних місць із середньої дистанції. Аналіз результатів, що представлені в табл. 2, свідчить про їх високу варіативність, що є типовим для змагальної діяльності в командних спортивних іграх, де використання техніко-тактичних дій відповідає ігровій спеціалізації баскетболісток. Порівнюючи результати з нормативними, можна стверджувати, що виконання тесту «штрафний кидок» в середньому відповідає оцінці «добре», а результати «дистанційних кидків» знаходяться на відмінному рівні.

Висновки. Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що спеціальна фізична підготовленість є основою для досягнення високих результатів у баскетболі. З'ясовано, що показники фізичної підготовленості юних баскетболісток 12-13 років відповідно до нормативів програми ДЮСШ знаходяться переважно на задовільному рівні, а технічної підготовленості відповідають оцінці «добре». Результати тестування баскетболісток свідчать про наявність резерву щодо поліпшення показників фізичної і технічної підготовленості.

Перспективи подальших досліджень полягають у пошуку ефективних засобів та методів для вдосконалення спеціальної підготовленості баскетболісток на етапах багаторічного спортивного тренування.

Література.

1. Вознюк Т. В. Оцінка перспективності юних баскетболісток / Т.В. Вознюк // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2008. - Т. 3. - С. 198–201.
2. Вознюк Т.В. Показники підготовленості та їх взаємозв'язок з успішністю змагальних дій юних баскетболісток етапу попередньої базової підготовки/ Т.В. Вознюк, М.В. Сенів // Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал, 2017, - №4. - С.10-16
3. Вознюк Т.В. Характеристика спеціальної підготовленості баскетболісток на етапі попередньої базової підготовки / Т.В. Вознюк, М.В. Сенів //Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування: науково-методичний журнал, - №3, 2018. - С. 3-8
4. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. - Олимпийская литература, 2002. - 296 с

5. Корягин В.М. Совершенствование структуры технической и физической подготовленности юных баскетболистов / В.М.Корягин, О.З.Блауг // Теорія та методика фізичного виховання, 2010. - С. 3-6.
6. Костюкевич В. М. Теорія і методика спортивної підготовки (на прикладі командних ігрових видів спорту): навч. Посіб / В.М. Костюкевич. - Вінниця: КНТ, 2016. - 615 с.
7. Поплавський Л.Ю. Баскетбол. - К.: Олімпійська література, 2004. 442 с.
8. Поплавський Л.Ю. Баскетбол: Навчальна програма для дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву та шкіл вищої майстерності (навчально-тренувальні групи та групи спортивного удосконалення) / Л.Ю.Поплавський, В.Г. Окіпняк. – К., 1999. – 125 с.

ОСОБЛИВОСТІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

Чигур Сергій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглядаються питання, що стосуються особливостей розвитку силових здібностей у бігунів на середні дистанції, засобів та методичних підходів до їх застосування на різних етапах річного циклу підготовки.

Summary. The article deals with issues concerning the development of power abilities of runners at medium distances, means and methodical approaches to their application at various stages of the annual cycle of training.

Актуальність теми. Результативність у бігу на середні дистанції визначається багатьма факторами, одним з яких є певний рівень силової підготовленості [4].

Багато авторів вважають, що силові здібності є одними з основних у підготовці бігунів на середні дистанції, а виховання цих здібностей є пріоритетним напрямком на всіх етапах системи багаторічної підготовки спортсменів. Підставою для цього є те, що силова підготовленість є важливим компонентом спеціальної витривалості. У міру зростання спортивної майстерності бігунів її роль істотно зростає [1, 2].

Тому одним із актуальних завдань теорії та методики спортивного тренування бігунів на середні дистанції є правильний вибір засобів і методів силової, а саме швидкісно-силової підготовки в залежності від спрямованості і величини їх впливу, специфіки руху і режиму робіт м'язів у цьому виді легкої атлетики [3].

Мета дослідження – аналіз та узагальнення даних літературних джерел, що стосуються добору і використання засобів, які застосовуються для розвитку й удосконалення силових здібностей бігунів на середні дистанції.

Завдання дослідження полягало у вивченні та узагальненні даних науково-методичної літератури, що стосуються питань силової підготовки та впливу її засобів на результати змагальної діяльності легкоатлетів, які спеціалізуються в бігу на середні дистанції.

Методи дослідження: аналіз і узагальнення літературних джерел, педагогічне спостереження, аналіз індивідуальних щоденників спортсменів.

Результати дослідження. Спираючись на багатий практичний досвід і наукові досягнення останніх років, у спеціальній літературі узагальнено та описано найбільш ефективні засоби спортивного тренування, які дозволяють підвищити рівень силових можливостей спортсменів. Тісний взаємозв'язок навантажень силової спрямованості та інших видів спортивної підготовки дозволяють підвести спортсмена до стану бойової готовності, до досягнення найвищих спортивних результатів [3].

Аналіз літературних джерел свідчить, що в процесі силової підготовки бігунів на середні дистанції використовуються вправи різної спрямованості, що забезпечує різнобічний розвиток цих якостей у спортсменів (рис. 1.).

Біг на середні дистанції		
Спрямованість групи вправ силового характеру		
максимальна сила	вибухова сила	силова витривалість
Специфічні вправи силової спрямованості		

Рис. 1. Структура силової підготовленості бігунів на середні дистанції

Для розвитку силових здібностей як правило використовують вправи з обтяженнями (до 100% максимальної маси з якою спортсмен може встати): стрибки, присідання, біг та ін.

Особливістю силової підготовки бігунів на середні дистанції є не самі вправи, а методичні підходи до їх застосування: маса обтяжень, інтенсивність, кількість повторень та підходів, тривалість інтервалів відпочинку, етап річного макроциклу та ін.

Аналіз і узагальнення літературних даних наведених Бобровником В. І. [1] свідчить, що як правило, вправи на розвиток максимальної сили рекомендують до застосування в підготовчому періоді на етапі загальної фізичної підготовки.

Вправи для розвитку вибухової сили рекомендується застосовувати на етапі загальної та спеціальної підготовки підготовчого періоду річного тренувального циклу.

Вправи, які спрямовані на розвиток силової витривалості можуть застосовуватися як на початку етапу спеціальної підготовки, так і на передзмагальному етапі змагального періоду річного макроцикла, що допомагає атлетам зміцнити м'язову систему опорно-рухового апарату і належною мірою розвинути можливості основних функціональних систем (серцево-судинної та дихальної), що необхідно бігунам на 800 і 1500 м.

Вправи специфічної групи можуть використовуватись вибірково як в підготовчому, так і в змагальному періоді, а саме, за п'ять - сім днів до початку змагань залежно від завдань, що поставлені спортсмену.

У процесі силової підготовки бігунів на середні дистанції в межах річного циклу тренувань використання всіх засобів можна розділити на три етапи [5].

1. Етап загальної силової підготовки: розвиток всієї м'язової системи безвідносно до бігу на середні дистанції, використовуючи найрізноманітніші силові вправи, в яких проявляються всі види динамічної та статичної сили.

2. Етап різнобічної цілеспрямованої силової підготовки: переважний розвиток сили м'язів, що несуть основне і допоміжне навантаження при бігу, за допомогою різноманітних засобів, які не схожі зі специфічною структурою бігу, але близькі до неї за характером нервово-м'язових напружень.

3. Етап спеціальної силової підготовки: розвиток сили м'язів, що несуть основне навантаження в бігу, одночасно з іншими провідними фізичними якостями і за допомогою засобів, які за структурою і характером нервово-м'язових напружень максимально наближені до бігу на середні дистанції.

Висновки. На сьогодні одним із провідних напрямків удосконалення тренувального процесу бігунів на середні дистанції є розвиток силових здібностей, а саме максимальної, вибухової, реактивної, які забезпечують локальну м'язову витривалість упродовж всієї дистанції. Рациональне планування силової підготовки протягом річного макроциклу сприяє досягненню оптимального рівня розвитку силових здібностей, що є умовою, яка визначає швидкість руху, особливо на фінішному відрізку дистанції.

Література.

1. Бобровник В. И. Совершенствование силовых способностей бегунов на средние дистанции как основной фактор достижения высоких спортивных результатов на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей / В. И. Бобровник, Я. П. Тихоненко // Физическое воспитание студентов. – 2014. – № 3 – С. 9-17. doi:10.6084/m9.figshare.974477
2. Браславська Н. В. Швидкісно-силова підготовка бігунів на середні і довгі дистанції / І. А. Браславський, Н. В. Браславська // Научный взгляд в будущее. – Одесса: Куприенко С.В., 2017. – Вып. 5. – Т. 3. – С. 52-54.
3. Лебединская И. Г. Пути повышения скоростно-силовой подготовки в подготовительном периоде легкоатлетов, специализирующихся в беге на средние дистанции / И.Г. Лебединская // Вестник Таганрогского института имени А.П. Чехова. 2017. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/puti-povysheniya-skorostno-silovoy-podgotovki-v-podgotovitelnom-periodе-legkoatletov-spetsializiruyuschih-sya-v-bege-na-srednie>.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература. – 2004. – С. 370-371.
5. Сиренко В. А. Силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции: метод. разраб. для слушателей ф-та. повыш. квалиф. и студентов тренерского ф-та. КГИФК / В.А. Сиренко. – К.: КГИФК. – 1985. – 27 с.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Шпатківська Марія, Петрук Олександр, Довгалюк Олександр

Вінницький державний педагогічний університет

імені Михайла Коцюбинського

Резюме. У статті представлений порівняльний аналіз динаміки показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості юних спортсменів 13-14 років, що займаються важкою атлетикою та пауерліфтингом.

Summary. The article presents a comparative analysis of the dynamics of indicators of physical development and physical fitness of young athletes of 13-14 years engaged in weightlifting and powerlifting.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному етапі соціально-економічного розвитку нашої держави актуальності набувають питання формування активної особистості, і на цій основі створення ефективної фізичної підготовки.

Вирішенню цієї мети сприяє якісне покращення фізичної підготовки підлітків і, як наслідок, підвищення рівня здоров'я населення.

У процесі гармонійного фізичного розвитку особливе місце займає силова підготовка. Відомо, що м'язова сила є першоосновою фізичного розвитку людини і має виключно важливе прикладне значення. Але часто в повсякденному житті, особливо в допризовний період, молоді люди не здатні подолати труднощі, що пов'язані з проявом максимальних силових зусиль, так як в системі фізичного виховання школярів практично не застосовуються вправи з інтенсивними дозованими обтяженнями.

Успіхи молодих спортсменів, які займаються силовими видами спорту, зростаюча популярність таких видів спорту як важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг, призвели до підвищення інтересу підлітків до занять силовими видами спорту. Вивчення динаміки фізичного розвитку і функціонального стану організму юних спортсменів, які займаються силовими видами спорту, представляє не тільки науковий, але й практичний інтерес. Необхідність такого дослідження диктується, насамперед, метою оптимізації силової підготовки молодого покоління та пов'язана зі значним омолодженням спортсменів високого класу в силових видах спорту. На сьогодні існує досвід організації занять силовими видами спорту в загальноосвітніх школах, однак він не став широким надбанням системи фізичного виховання школярів, що негативно позначається на якості цієї системи взагалі. Визначення вікових закономірностей фізичного розвитку та функціонального стану організму юних спортсменів, починаючи з перших кроків у спорті, дозволить не тільки розкрити резерви молодого організму, але й надасть можливість покращити планування спеціального тренувального навантаження із застосуванням дозованих обтяжень як для

спортсменів, так і в масовій фізичній підготовці підростаючого покоління [3, 4, 5].

В останній час з'являється багато досліджень, пов'язаних з вивченням фізичного розвитку дітей і підлітків. У ряді робіт достатньо глибоко висвітлюються питання морфофункціональних змін організму в процесі занять різними видами спорту. Існують дослідження цієї проблеми у важкій атлетиці, у пауерліфтингу [1, 3, 5]. Але вони не належною мірою відтворюють картину вікових змін фізичного розвитку та функціональних можливостей організму підлітків, що займаються силовими видами спорту, починаючи з перших кроків у спорті.

Мета дослідження. Метою нашої роботи є дослідження фізичного розвитку та фізичної підготовленості юних спортсменів, які займаються силовими видами спорту.

Результати дослідження. У сучасному спорті для досягнення результатів світового класу необхідна цілеспрямована, з максимальною віддачею тренувальна підготовка протягом багатьох років, починаючи з дитячого й юнацького віку. Це стосується і силових видів спорту, таких як пауерліфтинг, важка атлетика та бодібілдинг.

Спортивне тренування в силових видах спорту спрямоване на розвиток м'язової сили. Інтенсивна силова підготовка підлітків може бути успішною лише в тому випадку, якщо вона будується на науково обґрунтованій методиці тренування і вікових закономірностях росту організму [2]. Знання фізичних і функціональних можливостей організму дає змогу раціонально застосовувати оптимальні обтяження для кожної вікової групи.

Проведені дослідження щодо важкої атлетики показали, що початкова підготовка юних атлетів можлива з 13-14 років, а відбір – з 12 років. Заслужений тренер Болгарії П. Добрев вважає, що навчання в важкій атлетиці слід починати з 11-13 років [3].

Робота з підлітками має свої специфічні особливості. В період статевого дозрівання, який триває в середньому з 12-16 років, відбувається бурхливий розвиток всього організму, що виражається в значному збільшенні росту, маси тіла, окружності грудної клітки і м'язової системи, в глибоких змінах серцевої діяльності, центральної нервової системи. Відбувається становлення особистості та характеру [2].

Дослідження змін показників довжини тіла у юних спортсменів свідчать про те, що заняття силовими видами спорту з 12-14 років не призводять до затримки росту (табл. 1)

Таблиця 1

**Показники фізичного розвитку юних спортсменів 13-14 років,
що займаються силовими видами спорту**

№ п/п	Показники	Пауерліфтери $\bar{x} \pm S$ n= 14	Важкоатлети $\bar{x} \pm S$ n= 11
1	Довжина тіла, см	164,23±2,08	163,18± 2,32
2	Маса тіла, кг	60,18±3,11	62,14±2,38
3	Індекс Кетле, г/см	361,23±4,57	365,14±5,24

Розглядаючи отримані дані за показниками індекса Кетле і провівши педагогічну оцінку масо-ростових показників фізичного розвитку юних спортсменів, ми встановили, що показник для цього вікового періоду спортсменів як важкоатлетів, так і пауерліфтерів, відповідає оцінці «добре» (за Л.С. Дворкіним, 2005).

Педагогічна оцінка динаміки показників фізичної підготовленості юних пауерліфтерів проводилась за результатами в наступних вправах: стрибок у довжину з місця, кистьова динамометрія правої та лівої руки, станова динамометрія, підтягування на поперечині (табл. 2)

Таблиця 2

Динаміка показників фізичної підготовленості спортсменів 13-14 років

Показники	Пауерліфтери n=14 $\bar{x} \pm S$		Важкоатлети n=11 $\bar{x} \pm S$	
	ВД	КД	ВД	КД
Стрибок у довжину з/м, см	217,24±4,26	221,18±3,87	216,84±2,34	226,47±2,17
Потрійний стрибок з місця, см	654,24±5,33	663,76±4,12	652,13±4,53	677,21±3,42
Динамометрія правої кисті, кг	37,42±2,14	40,84±2,96	37,16±1,87	41,65±1,54
Динамометрія лівої кисті, кг	35,68±3,46	38,89±3,19	36,04±1,54	39,98±1,31
Станова динамометрія, кг	112,24±3,22	116,35±2,87	110,36±2,18	119,83±2,24
Підтягування на поперечині	10,23±1,67	11,45±1,82	10,84±1,23	12,78±0,86

Аналіз показників фізичного розвитку та фізичної підготовленості важкоатлетів і пауерліфтерів 13 - 14 років, дозволив встановити, що рівень показників відповідає середньому рівню модельних показників (за Л.С. Дворкіним, 2005).

Висновки. При проведенні занять у силових видах спорту необхідно враховувати анатомо-фізіологічні особливості розвитку підлітків, рівень фізичної підготовленості, що дасть можливість тренеру визначити спрямованість системи педагогічних впливів, методів та засобів у залежності від віку й індивідуальних особливостей спортсмена.

Література.

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: ученик для вузов / Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с. .
2. Дворкин Л.С. Силовая подготовка юных атлетов./ Л.С. Дворкин, Н.И. Младинов - Екатеринбург: Уральский гос. ун-т, 1992. - 80 с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. / А.С. Медведев - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
4. Олешко В.Г. Моделирование процесса подготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту /В.Г. Олешко. - К.: ДМП «Полімед», 2005. - 254 с.
5. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман - М.: ФиС, 1986. – 176 с.
6. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів /А.І. Стеценко. - Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.

РОЗДІЛ 3. РЕКРЕАЦІЯ І ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ – ПРОБЛЕМИ І ПЕРСПЕКТИВИ

СТАН СОМАТИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Бевз Віталій

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена аналізу літературних даних останнього десятиліття щодо стану соматичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку. За результатами низки досліджень показники здоров'я молодших школярів в останні роки погіршилися.

Summary. The article is devoted to the analysis of the literary data of the last decade concerning the state of somatic health of children of primary school age. According to the results of a number of studies, health indicators of junior pupils have deteriorated in recent years.

Актуальність. Провідні вчені педіатри та організатори педіатричної охорони здоров'я України відзначають погіршення здоров'я дітей в Україні в останні десятиліття, а від здоров'я сучасних дітей залежить майбутнє нації. Так, поширеність дитячих хвороб в Україні з 1994 по 2016 роки зросла на 41 %, захворюваність на дитячі хвороби – на 36 %. Показники захворюваності та поширеності хвороб серед дитячого населення України, рівнів малюкової смертності залишаються значно вищими від середньоєвропейських показників [5].

Провідними причинами, які впродовж усього життя негативно впливають на здоров'я людей, фахівці називають обтяжену спадковість, хімізацію, екологічне забруднення довкілля, нездоровий спосіб життя, нераціональне харчування, шкідливі звички тощо. Однак у шкільному віці дуже великий вплив на здоров'я дітей має навчальне навантаження. Його стресогенний вплив найвищий на дітей молодшого шкільного віку [3].

Разом з тим, це означає, що ті зміни у шкільній освіті, які декларує шкільна реформа, можуть зменшити стресогенну дію навчального навантаження на дитячий організм. Тому, на нашу думку, стан здоров'я молодших школярів потребує постійної уваги та моніторингу науковців з метою його корекції регулюванням рівнів навчального навантаження, фізичної активності тощо.

Мета роботи: проаналізувати вітчизняні наукові публікації щодо стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку за останнє десятиліття.

Виклад основного матеріалу. Стан здоров'я школярів, його динаміка в останнє десятиліття активно досліджувалося науковцями. Так, К. Мелега, О. Дуло та інші (2010) виявили, що здоров'я дітей 8-15 років відповідає

оцінці «нижче середнього». С. Мудрик (2012) відзначає зниження рівня здоров'я дітей молодшого шкільного віку та вказує на прояви соматичного неблагополуччя, характерні для учнівської молоді: підвищену втомлюваність, головний біль тощо. Н. Топилко і З. Коритко (2009), Н. Топилко (2010) встановили, що погіршення здоров'я учнів пов'язане зі зменшенням рухової активності. За даними Мацейко І.І., Галандзовського С.М. (2014) соматичне здоров'я школярів в цілому оцінюється як «середнє». Рівень соматичного здоров'я дітей повільно, поступово та нерівномірно підвищується у період від 7 до 17 років. З 7 до 14 років зміни незначні та в межах календарного року статистично недостовірні. З 14 до 17 років відбуваються більш інтенсивні зміни, рівень соматичного здоров'я старшокласників достовірно вищий, ніж у дітей молодшого та середнього шкільного віку.

Більш детальна характеристика дітей молодшого шкільного віку [2] показала, що найчисельнішою серед молодших школярів є група з «середнім» рівнем здоров'я (від 60 до 78% у різних класах), значно менше дітей з рівнем соматичного здоров'я «нижче середнього» та «вище середнього» і мінімально представлені групи з рівнем соматичного здоров'я «низький» та «високий». При цьому статистично достовірних відмінностей між показниками хлопчиків та дівчаток не виявлено.

Оскільки більшість зазначених досліджень виконані за методикою експрес-оцінки рівня соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка, то отримані результати можна інтерпретувати відповідно до «енергетичної» концепції соматичного здоров'я Г.Л. Апанасенка (1992) як підвищення енергопотенціалу біосистеми з віком, як наслідок фізичного розвитку дитини.

За даними досліджень десятикласників [1] (С.Ю. Герасименко, Е.О. Жигульова) 36,4% учнів загальноосвітніх шкіл України мають низький рівень фізичного здоров'я, 33,5% – нижче середнього, 22,6% – середній і лише 6,7% – вище середнього, а 0,8% – високий. В цілому показники дівчат дещо перевищують показники хлопців. Так як останні наведені дані [2, 1] стосуються досліджень дітей різного віку, виконаних за однією методикою, то цілком коректним буде порівняння їх результатів. Отже, якщо серед молодших школярів різко переважає група дітей з середнім рівнем здоров'я, то серед десятикласників переважають групи з рівнем низьким та нижче середнього, що свідчить про погіршення стану здоров'я дітей впродовж років шкільного навчання.

Зовсім іншим є медичний підхід до визначення рівня здоров'я. Медики аналізують такі показники, як кількість захворювань на 1000 дітей, поширеність дитячих хвороб, кількість пропущених по хворобі днів тощо. За даними Державної медичної статистики, серед дітей шкільного віку зростає поширеність усіх захворювань, серед яких найбільше хвороб систем дихання, травлення, кістково-м'язової та сечостатевої [4].

Фахівці Інституту педіатрії, акушерства та гінекології АМН України констатують погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку в останні роки. Так, 70 % дітей, які починають шкільне навчання, вже мають порушення стану здоров'я, а 30 % – хронічні захворювання. Для понад половини молодших школярів навчальне навантаження перевищує розумову та фізичну працездатність дітей цього віку. У дітей, які навчаються за ускладненими програмами – навчаються у гімназіях, ліцеях, коледжах – рівень здоров'я у 1,5 рази нижчий, ніж у їхніх однолітків із загальноосвітніх шкіл [6].

Висновок. Таким чином, науковці констатують зниження показників здоров'я дітей в Україні. Тому однією з актуальних проблем нашого суспільства є пошук дієвих факторів оздоровчого впливу на школярів. Комплексний підхід до оцінки стану здоров'я, впровадження нових оздоровчих технологій дадуть змогу попередити подальше погіршення стану здоров'я дітей.

Література.

1. Герасименко С.Ю. Визначення рівня фізичного розвитку і соматичного здоров'я школярів / С.Ю.Герасименко, Е.О. Жигульова // Вісник Кам'янець-Подільського нац. у-ту ім. Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини. 2016. Вип. 9. С. 98-107. URL: <http://visnyk-sport.kpnu.edu.ua/article/view/76309/71912>
2. Мацейко І. Динаміка соматичного здоров'я та фізичної підготовленості дітей молодшого шкільного віку / І.Мацейко, А.Корольчук, С.Нестерова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. - Вінниця: ТОВ Планер, 2016. - Вип. 1. - С.525-529.
3. Няньковський С.Л., Яцула М.С. Стан здоров'я першокласників, їх готовність до систематичного навчання в школі. URL: http://гармонізуюча-освіта.org/pz0/00_112.html
4. Няньковський С.Л., Яцула М.С., Чикайло М.І., Пасечнюк І.В. Стан здоров'я школярів в Україні. URL: http://гармонізуюча-освіта.org/pz0/00_112.html
5. Стан здоров'я дитячого населення – майбутнє країни (частина 1)/Антипкін Ю.Г., Волосовець О.П., Майданник В.Г. [та ін.] //Здоров'є ребенка. 2018. N1. С. 11-21.
6. Сучасний стан здоров'я дітей та підлітків <https://studfiles.net/preview/5229545/>

МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДИКИ ПІЛАТЕС ДЛЯ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНОЇ ПОСТАВИ У ШКОЛЯРІВ 7-10 РОКІВ

Гора Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті розглянуто можливості застосування методики Пілатес для корекції порушеної постави школярів 7-10 років. Система Пілатес являє собою поєднання йоги та оздоровчих вправ, вона сприяє зміцненню м'язів, фіксації нормального положення тіла, постави, внутрішніх органів, зміцнює м'язи спини, пресу і тазу, покращує гнучкість, знижує рівень стресу.

Summary. The article examines the possibilities of applying the Pilates method, to correct the excited posture of schoolchildren 7 to 10 years. A system that combines yoga and

health exercises, helps strengthen muscles, fixes the normal position of the body, posture, internal organs, strengthens the back muscles, press and pelvis, improves flexibility, reduces stress.

Актуальність теми. Бубела О.О. [1] стверджує, що за останні роки питанням порушення постави та викривлення хребта приділяється велика увага, оскільки правильна постава, за висновками низки науковців (Г.Л. Апанасенка, 1998; Г.А. Горяної, 1995; Б.М. Мицкана, 2000 та інших), є важливим показником здоров'я.

У сучасній науково-методичній літературі значна частина досліджень із проблем постави у дітей присвячена корекції постави, виявленню характеру порушень, розробці комплексів фізичних вправ, які сприяють попередженню можливих і виправленню наявних порушень. Разом із тим, проблема комплексного підходу до процесу формування постави з використанням різноманітних засобів фізичного виховання в умовах школи та дому залишається до кінця не вивченою. Недостатньо обґрунтовані методичні положення щодо використання фізичних вправ для розвитку фізичних якостей з метою раціонального впливу на поставу дітей.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Відомо, що розповсюдженість порушень постави серед різних верств населення обумовлено багатьма чинниками, серед яких на особливу увагу заслуговують вік, стать, професійна діяльність тощо. Особливу стурбованість викликає розповсюдженість порушення постави серед осіб молодого віку. Відомо, що серед дітей дошкільного віку близько 60% мають порушення постави, а серед дітей молодшого шкільного віку – 62,8% [4].

Фурман Ю.М. та Куц-Бурдейна О.О. [4] у своїй науковій роботі стверджують, що у дітей віком 6-8 років порушення постави у фронтальній площині діагностується в 29,7%; сколіотична хвороба I ступеня – 10,4%, II ступеня – 3,5% обстежених. Вчені наголошують, що серед порушень постави у сагітальній площині найчастіше спостерігається сутулість – 24,5%, плоско-ввігнута спина – 22%, кругла спина – 19,8 %, плоска спина – 18%, а кругло-ввігнута – 15,7%.

Відомо, що серед підлітків 11-15 років порушення постави становить 80-90% від загальної чисельності школярів [2]. Порушення постави серед школярів віком від 10 до 17 років виявляється у 94% випадків. Така розповсюдженість дітей з порушенням постави викликає стурбованість, адже дана проблема не лише обмежує фізичну, емоційну і психологічну активність але негативно впливає на процес засвоєння навчального матеріалу.

Мета дослідження полягала у вивченні розповсюдженості патологій опорно-рухового апарату серед дітей та підлітків шкільного віку, які за станом здоров'я перебували на диспансерному етапі реабілітації.

Методи дослідження. У роботі було використано такі методи дослідження, як теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з теми наукового дослідження; системний аналіз поширеності різних

патологій опорно-рухового апарату серед дітей та підлітків шкільного віку та методи математичної статистики.

Для досягнення поставленої мети нами вивчалась облікова медична документація дітей та підлітків віком від 7 до 16 років, які за станом здоров'я перебували на диспансерному етапі реабілітації у дитячому спортивно-оздоровчому клубі «Патріот» м. Вінниці. В усіх дітей діагностували порушення опорно-рухового апарату.

Результати дослідження. Вивчення облікової медичної документації школярів молодшого віку, які за станом здоров'я проходили курс реабілітації в дитячому спортивно-оздоровчому клубі «Патріот», засвідчило, що 30% школярів мали порушення постави. У 28 % школярів виявлено сколіоз II-III ступеня, 29 % молоді мали плоскостопість. Як видно з рис. 1 у 17 % школярів зареєстровано інші захворювання опорно-рухового апарату.

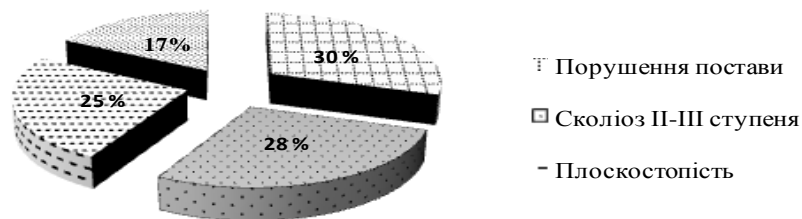


Рис. 1 Відсоткове співвідношення школярів з порушеннями опорно-рухового апарату

Учені, які працюють над проблемою профілактики та лікування порушеної постави у дітей, вважають, що наслідком розповсюдженості даної хвороби є спадковість, недостатні профілактичні заходи, несвоєчасна діагностика, недостатнє освітлення під час навчання, порушення пози тіла і режиму занять, якість підручників тощо [2, 3].

На сьогодні для покращення стану дітей з порушення постави застосовуються різноманітний арсенал засобів фізичної реабілітації, а саме: лікувальний масаж, фізіотерапію, лікувальну фізичну культуру тощо. Однак, такі засоби реабілітації не завжди є доступними через брак коштів та навчальний процес у школі. Тому останнім часом виникає питання знаходження альтернативних методів корекції порушеної постави школярів. З огляду на це постає нагальна потреба пошуку і розробки наближених до процесу навчання нових ефективних технологій фізичної реабілітації школярів з порушенням постави. Для цього, на наш погляд, під час уроків фізичною культурою доцільно було б застосовувати корекційні програми для школярів з порушеною поставою. Одним із перспективних напрямків вирішення даної проблеми є застосування методики Пілатес.

Основними засобами Пілатесу є вправи на розтягування і зміцнення м'язів різного рівня складності. Головними завданнями Пілатесу є корекція постави та зменшення болю у спині, збільшення рухливості суглобів, нормалізація маси тіла, покращення самопочуття, підвищення настрою тощо.

Існують три основні методи застосування методики Пілатеса: тренування на підлозі, тренування із спеціальним устаткуванням, заняття на спеціальних тренажерах.

Тренування на підлозі. Комплекси спеціальних вправ виконуються на підлозі, в основному сидячи або лежачи. Для виконання цих вправ необхідний м'який, зручний килимок.

Тренування зі спеціальним обладнанням. Вправи виконуються на підлозі, але з використанням різного обладнання: кільцями, гантелями, м'ячами тощо.

Тренування на спеціальних тренажерах. Головна відмінність тренажерів Пілатес від звичайних в тому, що їх опори не є жорстко фіксованими і при виконанні вправ треба утримувати рівновагу, щоб не впасти. У роботу включається багато дрібних м'язів. Вправи Пілатес дуже різноманітні, і включають в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, а кількість повторень при цьому може бути мінімальною. Одне з головних правил в техніці Пілатеса – зберегти витягнення м'язів під час їх напруження. Для того щоб досягти значних результатів необхідно займатися Пілатесом регулярно (не менше трьох разів на тиждень).

Висновок. Аналізуючи зібрані наукові дані з теми дослідження, ми зробили висновок, що відсоток школярів з порушенням постави значний. Такі порушення погіршують якість життя, знижують розумову і фізичну працездатність.

Література.

1. Бубела О.Ю. Оптимізація процесу формування постави у дітей молодшого шкільного віку з використанням комп'ютерних технологій [Автореф. дисертації на здобуття наук. ступеня к. н. з фіз. вих. і спорту за спец. 24.00.02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення]. Львів: Львівський держ. ін-т фізичної культури. 2002. 13 с.
2. Пешкова О.В. Физическая реабилитация при нарушениях осанки и плоскостопии : Учебное пособие / О.В.Пешкова, Н.В.Мятыга, Е.В. Бисмак. – Харьков, 2012.
3. Самойленко В.П. Учебник инструктора групповых фитнес-занятий / В.П. Самойленко. - Москва: Комерческие технологии, 2001. - 316 с.
4. Фурман Ю, Куц-Бурдейна О. Вплив бігових навантажень на функціональну підготовленість студенток з порушенням постави / Ю.Фурман, О.Куц-Бурдейна // Спортивна наука України. 2017. 77(1). - С. 38-42.
5. Хердман А. Система Пілатеса. - Киев: София, 2004. - 144 с.

НОВІТНІ МЕТОДИ КІНЕЗОТЕРАПІЇ ПРИ ДИТЯЧОМУ ЦЕРЕБРАЛЬНОМУ ПАРАЛІЧІ

Домбровська Зоряна, Бекас Владислав

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена аналізу літературних джерел щодо впровадження у практичну діяльність фізичного терапевта інноваційних методів кінезотерапії при

основних формах дитячого церебрального паралічу. Розкрито механізми впливу на організм дитини з ДЦП роботизованих систем корекції та відновлення навички ходьби та механотерапевтичних систем і апаратів.

Summary. The article is devoted to the analysis of literary sources concerning introduction of innovative methods of kinesitherapy in the basic forms of child cerebral palsy into the practical activity of the physical therapist. Mechanisms of influence on the child's body with cerebral palsy of robotic systems of correction and restoration of walking skills and mechanotherapeutic systems and devices are revealed.

Актуальність теми. На сьогодні в Україні є безліч невирішених питань у сфері медичної реабілітації. Однак, однією з найбільш гострих проблем залишається лікування та реабілітація дітей з ураженнями центральної нервової системи (ЦНС), які відбулися у пренатальний період та під час пологів. Нажаль, такі порушення проявляються ускладненнями контролю над власними рухами та координування роботи м'язів; моторні порушення найчастіше супроводжуються розладами вісцеральних функцій, деформаціями скелету, проблемами з органами чуття та затримкою розумового розвитку і мовленнєвих функцій.

В Україні частота дитячого церебрального паралічу (ДЦП) складає в середньому 2,4 - 2,5 випадків на 1000 дитячого населення, понад 70% хворих ДЦП – важкі інваліди [2, 5].

На думку фахівців, першопричина поширення (ДЦП) в Україні криється в економічних та екологічних проблемах країни, а розвиток системи профілактики, ранньої діагностики і лікування перинатальних ушкоджень нервової системи має не лише медичне, але й соціально-економічне і загальнолюдське значення, оскільки діти з ДЦП вимагають від суспільства великих матеріальних і психологічних витрат [2].

Проблема ДЦП не нова для нашого часу. З періоду перших згадувань про цю недугу – другої половини XIX століття по теперішній час, наші та зарубіжні вчені не зупиняються у пошуку засобів лікування та відновлення здоров'я дітей, хворих на церебральний параліч.

Метою дослідження було визначити, які новітні методи та методики фізичної терапії використовують у медичній реабілітації для відновлення рухових функцій дітей, хворих на церебральний параліч.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних наукової та методичної літератури, а також інформаційних джерел.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літератури свідчить, що про ДЦП відомо давно. Ще у 1861 році Вільям Джон Літл виокремлював різні форми цієї хвороби, а одна з форм ДЦП – нижня спастична диплегія – носить ім'я хвороби Літтля [3, 5].

На даному етапі розвитку медицини розроблено та апробовано безліч підходів до лікування та реабілітації хворих з діагнозом ДЦП. Усі вони направлені на різні ланки патогенезу захворювання, але своєю кінцевою метою мають покращення соціально-побутової адаптації пацієнта [3, 4, 6].

Фізична терапія при ДЦП акцентується на зниженні спастички м'язів, патологічних рефлексів і патологічних рухових моделей, а також на створенні нормального м'язового тону, реакцій рівноваги і правильних рухових моделей [3, 4]. Курс фізичної реабілітації починається ще в перші роки життя дитини, відразу після встановлення діагнозу, та продовжується системно все її життя [4, 6].

Завдяки бурхливому розвитку науково-технічного прогресу та швидкій роботизації усіх галузей економіки, медична сфера має можливість постійно удосконалювати консервативні методи фізичної терапії, зокрема механотерапії, за рахунок розробки та оновлення комп'ютеризованих систем розвитку та вдосконалення рухових функцій дітей з церебральним паралічем.

У більшості обласних центрів України створені спеціалізовані реабілітаційні установи, в яких працюють професіонали високого рівня, що використовують різні сучасні методики відновлення при ДЦП. Зокрема, у місті Вінниця таким закладом є Державна реабілітаційна установа Центр комплексної реабілітації дітей з інвалідністю «Промінь». Рання реабілітація, на якій спеціалізуються у закладі, забезпечує комплексний підхід до дитини з ДЦП. Фізична терапія представлена широким спектром методів кінезотерапії, зокрема механотерапії [1]. У Центрі застосовуються дві новітні інноваційні (роботизовані) системи рухової терапії – дитячий реабілітаційний комплекс LokomatPro Pediatric з розширеним зворотним зв'язком та «Медичний роботизований реабілітаційний комплекс для локомоторної терапії G-EO System».

«LokomatPro Pediatric» – сучасний технічний медичний пристрій для відновлення навичок ходьби за допомогою робота. Це апаратна система імітування рухів ніг при ходьбі, яка застосовується в комплексному лікуванні дітей з ДЦП у віці від 3 до 12 років і зростом від 86 до 136 см (Рис. 1, А).

Терапевтичний ефект системи LokomatPro заснований на механізмах нейропластичності, активація яких відбувається завдяки зворотній аферентації, що забезпечується динамічною системою розвантаження і відтвореним патерном подографічного навантаження (перенесення тиску з п'яти на носок стопи при ходьбі), фасилітацією фізіологічного руху, яка спільно з біологічним зворотним зв'язком дозволяє контролювати правильність довільних рухів. Комп'ютеризована система за допомогою робота ніби «нагадує» головному і спинному мозку як здійснювати рухи ногами при ходьбі, а також забезпечує часткової підтримки маси тіла пацієнта. Ігрові програми «LokomatPro Pediatric» пропонують захоплюючі вправи, які підвищують мотивацію і активність дитини, забезпечуючи елементи змагання з інтуїтивно зрозумілою системою оцінки, мотивують пацієнта до поліпшення конкретних аспектів ходьби, таких як підйом стопи, довжина і симетрія кроку. Навіть дітям з грубими руховими порушеннями, які все ще потребують максимальної підтримки, значно

поліпшує процес навчання ходьбі. У роботизовані ортези апарата вбудовані спеціальні датчики сили, які вимірюють активні рухи пацієнта. Розширені інструменти зворотного зв'язку, що відображають активність ходьби в режимі реального часу, забезпечують високий рівень мотивації пацієнта. Під час тренування ходьби на біговій доріжці, відбувається природна стимуляція рецепторів опорних зон стопи, що призводить до активації ділянок кори головного мозку, які відповідають за локомоцію, що дозволяє заново формувати навички моторної активності.



А



Б

Рис 1. Роботизовані механотерапевтичні системи створення та відновлення навички ходьби: А – LokomatPro Pediatric; Б – G-EO System

Роботизований комплекс «G-EO System» симулює ходьбу з використанням даних, отриманих шляхом «захоплення руху» і дозволяє пацієнтам відновлювати можливості ходьби швидше, ніж при використанні традиційних методів. Пацієнт відновлюється швидше за рахунок використання реалістичною симуляції (Рис.1. Б). Підтримка «Активного режиму» дозволяє пацієнтові само-ініціювати симуляцію за рахунок подолання попередньо обраного порогу опору. Цей режим змушує дитину активно виконувати рух, що посилює терапевтичний ефект. Режим «Активного асистування» дозволяє роботу помітити старання пацієнта впоратися з попередньо встановленим порогом опору, а потім доповнює зусилля пацієнта за рахунок ініціації ходьби [2, 6].

Система G-EO здатна симулювати ходьбу не тільки горизонтальною поверхнею, але й сходами вгору та вниз. Вона дозволяє синхронізувати

внутрішні дані з широким набором існуючих систем зберігання клінічних даних.

Інноваційними методами при спастичних формах ДЦП є також допоміжні механотерапевтичні засоби, які ефективно використовуються у комплексній терапії в умовах Центру «Промінь» – підвісна система та моторизований реабілітаційний тренажер «MOTOmed». Ці методи спрямовані на збільшення рухливості у крупних суглобах кінцівок та зміцнення м'язової системи.

Підвісна терапія – це система навантаження опорно-рухового апарату в стані штучно створеної невагомості для збільшення сили м'язів, відновлення амплітуди рухів, нормалізації тонуусу, покращення балансу та координації рухів при ДЦП. Підвісна терапія представлена реабілітаційною кліткою з підвісами, яка дозволяє зняти навантаження з хребта і суглобів, відновити мікроциркуляцію в м'язах хребта, при цьому усуваючи спазми і набряки. Під час такого витягнення стимулюються рецептори м'язів і інших тканин, за рахунок чого посилюється імпульсація в кору головного мозку. За допомогою даної системи використовують повне підвішування, активні вправи з дозованим опором, а також активні вправи з підтримкою та використанням системи блоків і вантажів, еластичних шнурів. Використання системи підвісів та сили тяжіння, коли хребет пацієнта розтягується під власною вагою, дозволяє мінімізувати больові відчуття. Таким чином формується новий поведінковий стереотип, коли рух не супроводжується скутістю та болем [1, 3].

Моторизований реабілітаційний тренажер "MOTOmed" використовують при спастичних формах ДЦП для відновлення рухливості у суглобах рук і ніг у положенні сидячи, що важливо при контрактурах, оскільки розробка контрактур дуже довгий, а головне складний фізично процес. Заняття на тренажері сприяють відновленню кровообігу в уражених кінцівках та зникненню м'язової скутості. Тренажер оснащений двома модулями: нижній – для тренування ніг та верхній – для тренування рук, плечового поясу та дихальної мускулатури. Механотерапевтичний апарат має також дві важливих функції – «Спазм контроль» та «Захист руху». Програма «Спазм контроль» з автоматичною зміною напрямку обертання педалей знижує спастичність м'язів за таким терапевтичним принципом: флексорна спастичність знижується за рахунок повільного випрямлення, а екстензорна спастичність – завдяки згинанню кінцівок. Під час роботи даної програми електромотор плавно зупиняє обертання педалей. М'язи ніг чи рук розслабляються, і після короткої паузи відбувається плавна зміна напрямку обертання педалей. Даний процес повторюється до тих пір, поки спазми не припиняться. У разі виникнення судом, спастики або рухової блокади (Freezing) функція MOTOmed «Захист руху» зупиняє обертання педалей тренажера. При цьому не має значення, як змінюється загальна напруга мускулатури, рівень «Захисту руху» не залишається завжди постійним, а підлаштовується до змін і тому завжди залишається оптимально чутливим.

Висновок. Було проведено системний аналіз літературних та інших інформаційних джерел щодо застосування новітніх методів механотерапії у процесі комплексної фізичної терапії дітей з церебральним паралічем. Встановлено, що на сьогоднішній день існує багато методів та методик для подолання цієї недуги. Усі вони направлені на різні ланки та прояви захворювання і своєю кінцевою метою мають покращення соціально-побутової адаптації пацієнта, що суттєво зменшить важкі обов'язки батьків та близьких, які доглядають за дитиною, а також значно підвищить впевненість у собі і самооцінку дитини.

Література.

1. Западнюк А. Вибір методів фізичної реабілітації у дітей зі спастичною та дискінетичною формами ДЦП / А.Западнюк, Я. Стівбецька // Зб. Х Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції «Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві», 2017. - С. 208-2012.
2. Марченко О. Дитячий церебральний параліч як соціально-економічна проблема / О. Марченко, Ю.Кривошлик // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2011. - № 4. - С. 46-48.
3. Марченко О. К. Основы физической реабилитации : [учебник для студентов высш. учеб. заведений]. Киев : Олимпийская литература, С. 2012. – 528.
4. Микитюк К. В. Сучасні підходи до фізичної реабілітації дітей / К.В. Микитюк // Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. - Харків : ХДАФК, 2009. - № 1. - С. 147–150.
5. Молчанова Л.Н. Статистика ДЦП – Что такое детский церебральный паралич (ДЦП)? / Л.Н. Молчанова // «Жизнь с ДЦП. Проблемы и решения», 2009. - №1. - 15 с.
6. Основы медико-соціальної реабілітації дітей з органічним ураженням нервової системи. Навчально-методичний посібник. / За ред. В.Ю. Мартинюка, С.М. Зінченко. К.: Інтермед, 2005. 416 с.

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАСОБІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ ДЛЯ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ ЖИТТЄВИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ

Зленко Олександр, Дудорова Людмила

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті розглянута проблема розвитку туризму для осіб з обмеженими можливостями. Запропоновані шляхи вдосконалення цього напрямку шляхом залучення фінансової підтримки держави та за допомогою залучення до цього меценатство та інвесторів, впровадження проектів з поліпшення умов інфраструктури для осіб з обмеженими життєвими можливостями.

Summary. The article reviews for people with disabilities is a relatively new and rapidly developing area of tourism. The social importance of tourism for special populations due, in particular, that the relative and absolute number of people with different types of physical capacity constraints continuously growing.

Постановка проблеми. Туризм в даний час в усьому світі є загально визнаним засобом пізнання навколишнього світу, відпочинку, оздоровлення, спорту. У систему туристських заходів щорічно залучаються десятки мільйонів людей. У багатьох країнах туризм став важливим сектором економіки, займаючи в загальному світовому експорті третє місце. Разом з тим, спортивний туризм досі слабо досліджений з соціологічної точки зору як соціальний інститут, при цьому найменш вивченими напрямками туризму є туризм для осіб з обмеженими життєвими можливостями. Соціальна значущість туризму для особливих категорій населення обумовлена, зокрема, тим, що відносне і абсолютне число осіб з різними видами обмеження життєвих можливостей безперервно зростає [2].

У подібній ситуації актуальною стає розробка нових засобів соціальної реабілітації, орієнтованих на розширення життєвого простору осіб з обмеженими життєвими можливостями.

Метою статті є аналіз та виявлення перспективних напрямів розвитку туризму осіб з фізичними і розумовими вадами в Україні.

Результати дослідження. Туризм для осіб з фізичними і розумовими вадами – це різновид туризму, спрямований на задоволення рекреаційних потреб осіб з обмеженими можливостями.[1]

Цей вид туризму з'явився в 70-х роках минулого століття і розвивався в громадських організаціях осіб з обмеженими можливостями (ООВ).

Сьогодні, наприклад, у світі організуються чимало турів для сліпих, наприклад, серед них проводяться змагання з туриського багатоборства (установка наметів, смуга перешкод, орієнтування, рафтинг, конкурс кухарів і художньої самодіяльності і багато іншого). У багатьох країнах світу, таких як Угорщина, Єгипет, Франція, Великобританія, Польща, США вже існують екскурсійні маршрути для сліпих туристів.

Складність розвитку цього виду туризму полягає в неповноті нормативної бази, відсутності теми методичного супроводу, системи підготовки інструкторів-фахівців з роботи з ООВ. Сьогодні у світі за цим різновидом туризму закріпився термін «туризм для людей з обмеженими життєвими можливостями» (ЛОЖВ), «інвалідний туризм», «туризм глухих», «туризм сліпих», «реабілітаційний туризм», «корекційно-освітній туризм».

Необхідно зауважити, що під терміном “люди з обмеженими життєвими можливостями” маються на увазі не лише особи, які мають інвалідність, але й особи, які не мають інвалідності, але у них є ті чи інші відхилення, що знижують їх функціональні можливості. В залежності від фізичного стану людей з обмеженими фізичними можливостями споживачів туристського продукту поділяють на 2 категорії: 1 категорія – туристи з обмеженими можливостями пересування (в тому числі, інваліди-колясочники); 2 категорія – туристи з обмеженими можливостями сприйняття навколишнього світу (погано бачать, незрячі, глухі) [2].

В даний час в сучасному світі активно розвивається відносно нове і самостійний напрям туризму – реабілітаційний велотуризм. Велоподорожі

для сліпих та слабозорих людей стали доступні за рахунок використання унікального у своєму роді технічного рішення – тандему.

В Україні, нажаль, реабілітаційний велотуризм не є популярним. Та маючи великий потенціал для розповсюдження цього напрямку, можна сміливо сказати, що за фінансової підтримки держави та за допомогою залучення до цього меценатство та інвесторів, впровадження проектів з поліпшення умов інфраструктури для осіб з обмеженими життєвими можливостями, таких як створення велодоріжок у парках та рекреаційних зонах міста, затвердження технічних норм на проектування та ознакування велосипедних доріжок, збільшення кількості велостоянок і велопортів, розробка спеціальних велосипедів: «handcycle» (ручний велосипед) – педалювання здійснюється руками, велосипед має три колеса; «тандем» – для спортсменів з порушеним зором, (на передньому сидлі знаходиться зрячий їздець, а на задньому сліпий), розробка та впровадження системи підготовки інструкторів-фахівців з роботи з особами з обмеженими можливостями. При впровадженні такого проекту цей напрямок буде займати велике значення в розвитку туризму для осіб з обмеженими життєвими можливостями, зокрема для незрячих та слабозорих [3].

Висновки. Особи з обмеженими можливостями становлять 10% всіх мандрівників у світі, тому, враховуючи цей факт, експерти-туризмознавці розробили ряд важливих рекомендацій для туристського менеджменту, зокрема, при формуванні, просуванні і реалізації туристського продукту туристські організації та індивідуальні підприємці повинні: враховувати інтереси туристів з обмеженими фізичними можливостями; максимально забезпечити їх різноманітними видами туристичних послуг (бажано – з оздоровчими і спортивними цілями, з пасивним відпочинком у рекреаційних центрах, короткочасним приміським відпочинком, рибалкою); при проектуванні та реалізації туристських послуг для туристів з обмеженими фізичними можливостями перевагу доцільно віддавати районам зі сприятливими кліматичними і природними умовами (з усіх видів уникати ландшафтів, райони з несприятливими або небезпечними для цих груп туристів кліматичними умовами, наприклад, крайньої півночі); обов'язковою умовою при організації подорожей є транспортна доступність об'єктів туристської отрасли.

Література.

1. Кобиляцький Н. Г. Соціальний захист населення як соціальний інститут та шляхи підвищення ефективності його функціонування: дис. канд. соціол. наук / Н. Г. Кобиляцький. – Ставрополь, 2000. – 202 с.
2. Кодекс туриста // Міжнародні туристські організації: Довідник / Упоряд. В. Д. Уваров, К. Г. Борисов. – М., 1990. – С. 246.
3. Пугачов А. С. Туризм як один із засобів інтеграції інвалідів та осіб з обмеженими можливостями здоров'я в сучасне суспільство [Текст] / А. С. Пугачов // Молодий вчений. – 2013. – №1. – С. 363-365.

ОЦІНКА ФІЗИЧНОГО СТАНУ ХВОРИХ З АРТЕРІАЛЬНОЮ ГІПЕРТЕНЗІЄЮ НА ПОЛІКЛІНІЧНОМУ ЕТАПІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Корінець Євген, Денисюк Олександр
*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У статті представлено способи та результати оцінки фізичного стану осіб другого зрілого віку з ознаками артеріальної гіпертензії на поліклінічному етапі реабілітації. Встановлено, що фізичний стан хворих з артеріальною гіпертензією відповідає низькому рівню.

Summary. The article presents the methods and results of evaluation of the physical condition of persons of the second mature age with signs of hypertension at the polyclinic stage of rehabilitation. It has been established that the physical condition of patients with arterial hypertension corresponds to a low level.

Актуальність. Артеріальна гіпертензія (АГ) – одне з найпоширеніших серцево-судинних захворювань, яке в кінці ХХ – початку ХХІ століття набуло характеру неінфекційної епідемії [2].

За матеріалами епідеміологічних, клінічних та експериментальних робіт, підвищений рівень артеріального тиску є одним із провідних факторів ризику ускладнень серцево-судинних захворювань. Ряд науковців стверджують, що саме АГ є однією з головних причин смертності та інвалідності серед населення [4].

Поширеність АГ в різних країнах світу суттєво відрізняється. Вона залежить від екологічної ситуації в країні, професійної діяльності населення, валелогічної культури населення, традицій харчування, надмірної маси тіла, рівня психоемоційного перенапруження, наявності шкідливих звичок серед населення, тощо [1, 3].

В Україні за останнє десятиліття епідеміологічна ситуація щодо серцево-судинних та інших хронічних неінфекційних захворювань значно погіршилась, що обумовлено відсутністю належної медичної допомоги та заходів профілактики. Причому наявність гіпертензії в декілька разів збільшує ризик розвитку атеросклеротичних ускладнень і займає провідне місце в структурі смертності. Тому, проблема АГ потребує комплексного вирішення [5].

За офіційними даними (МОЗ України, 2014 р) в Україні зареєстровано більше 11 мільйонів людей з підвищеним АТ. При цьому, щорічно при відвідуванні лікувально-профілактичних закладів артеріальна гіпертензія вперше діагностується у 430 тисяч пацієнтів. Слід зауважити, що кількість людей з підвищеним АТ набагато більше. Результати епідеміологічних досліджень вказують, що об'єктивна кількість населення з підвищеним АТ в Україні становить приблизно 13 мільйонів. При цьому лише 50% населення України, які мають підвищений АТ звертаються за медичною допомогою, і лише у 50% з них – лікування виявляється достатньо ефективним [3].

Дослідженням проблеми АГ і пошук шляхів її вирішення займалися ряд вчених. Зокрема: В.Г. Передерій (2009) займався вивченням етіології, патогенезу і факторів ризику гіпертонічної хвороби; В.І. Дубровський (1994) досліджував вплив лікувальної гімнастики, масажу і теренкуру на стан пацієнтів з гіпертонічною хворобою; В.М. Мухін (2010) впроваджував методики застосування спеціальних вправ з хворими на гіпертонічну хворобу; С.Н Попов (1999) вивчав порядок застосування масажних прийомів при гіпертонічній хворобі, тощо.

Однак, аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що при досить широкому висвітленні питання використання засобів фізичної терапії при гіпертонічній хворобі, численність робіт присвячених оцінці та контролю фізичного стану осіб другого зрілого віку з даною патологією є обмеженими.

Мета роботи – вивчити вплив артеріальної гіпертензії на показники фізичного стану осіб другого зрілого віку.

Завдання:

1) На основі науково-методичної літератури проаналізувати та узагальнити стан питання щодо рівня фізичного стану осіб другого зрілого віку хворих на артеріальну гіпертензію;

2) Оцінити фізичний стан осіб другого зрілого віку з артеріальною гіпертензією на поліклінічному етапі реабілітації.

Дослідження проводилось у два етапи. На першому етапі дослідження здійснило аналіз і узагальнення даних літературних джерел, які пов'язані з темою дослідження. На другому етапі проведено констатувальний експеримент, який включав опитування, визначення рівня фізичного і функціонального стану осіб другого зрілого віку хворих на АГ.

Констатувальний експеримент було проведено на базі Черняхівської поліклініки смт Черняхів Житомирської області. В дослідженні взяли участь 15 осіб віком 46-59 років хворих на АГ I-II стадії.

Для вирішення поставлених завдань у роботі використано наступні методи дослідження: аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, метод анкетування, методи антропометричних вимірювань, тест «самопочуття, активність, настрій», методику вимірювання частоти серцевих скорочень з використанням пульсометра SIGMA PC-3/FT, метод прогнозу фізичного стану, визначення артеріального тиску за методом Короткова, педагогічне спостереження, методи математичної статистики.

Виклад основного матеріалу. У ході організації дослідження, було виділено групу осіб віком 46-59 років з АГ I-II стадії, які проходили поліклінічний етап реабілітації.

За результатами анкетних даних було встановлено, що 66,7% обстежуваних хворіють на АГ не більше 3 років, у 16,7% – тривалість захворювання складала від 3 до 5 років, а в 8,3% – більше 5 років. Також було встановлено, що 50% обстежуваних з АГ мають шкідливі звички, серед яких: тютюнопаління – 41,7%, вживають спиртні напої – 16,7%, переїдають

– 33,3%, зловживання солоною їжею – 25%. Ведуть малорухливий спосіб життя – 41,7%, важко переносяться стресові ситуації – 66,7% обстежених і лише 16,7% осіб II зрілого віку вважають себе стійкими до стресових ситуацій.

Слід зазначити, що середня величина показника ЧСС у обстежених осіб знаходились в межах норми і становила $79,3 \pm 1,2$ уд/хв. Однак середня величина показників систолічного та діастолічного артеріального тиску на 7,8% і 2,2% відповідно перевищували верхню межу норми.

При АГ виникає ряд патологічних змін, що призводять до порушень іннервацій та звуження дрібних артерій і проявляється цілою низкою специфічних симптомів. Так, вже на перших етапах АГ відбувається звуження дрібних артерій, що обумовлює прояв специфічних симптомів з боку нервової та інших систем організму. За отриманими даними, серед осіб другого зрілого віку хворих на АГ такий симптом, як запаморочення при вставанні з положення лежачи з періодичністю не менше 5-ти днів на тиждень, спостерігається у 33,3% обстежуваних, з періодичністю 3-4 дні на тиждень – у 50%, а з періодичністю 1-2 дні на тиждень – у 16,7% респондентів. Також встановлено, що головний біль з періодичністю 3-4 дні на тиждень спостерігається у 66,7% обстежуваних, з періодичністю 1-2 дні на тиждень – у 25%, а 4 і менше днів щомісяця – у 8,3% хворих. Біль та неприємні відчуття в ділянці серця з періодичністю 1-2 дні на тиждень зустрічається у 58,5%, 4 і менше днів щомісяця – у 41,7% хворих. Порушення сну (*важко засинати турбує безсоння, важкий сон, тощо*) з періодичністю 3-4 дні на тиждень відмічають у 66,7%, а 1-2 дні на тиждень – у 33,3% осіб II зрілого віку хворих на АГ. Інший специфічний симптом «миготіння мушок перед очима» з періодичністю не менше 5-ти днів на тиждень спостерігається у 16,7% обстежуваних. У 41,7% і в 41,6% обстежених даний симптом проявляється з періодичністю 3-4 та 1-2 дні на тиждень відповідно.

Дослідження рівня фізичної роботоздатності за методикою прогнозування фізичного стану дозволив встановити, що у 100% обстежуваних на етапі констатувального експерименту, рівень фізичного стану був низьким, а середня величина показника ІФС знаходилась на рівні 0,32 бали.

Аналіз результатів дослідження за тестом «Самопочуття, активність, настрій» вказує на задовільний психо-емоційний стан та низький рівень рухової активності осіб II зрілого віку хворих на АГ. Так, середній показник самопочуття знаходився на рівні 5,2 бала, показник активність – на рівні 4,1 бала, а показник настрою – на рівні 5,3 бала.

Висновок. Рівень фізичного стану осіб II зрілого віку, що завершили лікарняний етап і були переведені на поліклінічний етап реабілітації є досить низьким. При наявності ряду факторів ризику, найбільш частими симптомами перебігу артеріальної гіпертензії хворих 46-59 років з I та II стадією артеріальної гіпертензії є головний біль, запаморочення при

вставанні, «миготіння мушок», біль в ділянці серця, порушення сну. Оцінка прогнозування роботоздатності вказує на низький рівень фізичного стану (*середня величина показника ІФС становить 0,32 бала*), при цьому показники самопочуття та настрою хворих відповідали задовільному рівню.

Література.

1. Артеріальна гіпертензія. Оновлена та адаптована клінічна настанова, заснована на доказах. – Додаток до Наказу МОЗ України № 384 від 24. 05. 2012. – К. , 2012.
2. Передерий В. Г., Ткач С.М. Основы внутренней медицины. Том 2. : учебник. – Винница: Нова Книга, 2009. – 971 с.
3. Радченко Г.Д. Результаты опитування лікарів, що лікують пацієнтів з артеріальною гіпертензією / Г.Д.Радченко, І.М.Марцовенко, Ю.М. Сіренко // Український кардіологічний журнал. – К., 2010. – № 5. – С. 10-12.
4. Чазов Е.И. Эпидемиология : основные причины сердечно-сосудистых заболеваний в СССР / Е.И.Чазов, А.М.Вухерм, Р.Г. Оганов // Труды Академии мед. СССР. – Т. 1. – М. : Медицина, 1985. – С. 36-52.
5. Conroy R. M, Pyorala K., Fitzgerald A. P. etal. Estimation of ten-year risk of fatal cardiovascular disease in Europe: the SCORE project. Eur Heart J 2003; 24:987-1003.

КОРЕКЦІЯ ПОСТАВИ ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Криводубська Ірина

*Вінницький національний медичний університет
імені М.І. Пирогова, Університетська клініка*

Резюме. В статті науково обґрунтовано комплекс засобів для корекції постави школярів шляхом зміцнення «м'язового корсету» в умовах загальноосвітньої школи.

Summary. In the state-of-the-art constituted complex for correlation, put a school by means of the main corset in the minds of the school of thought.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. На сучасному рівні проблема порушення постави є однією із найбільш поширених і складних. За науковими даними фахівців, порушення постави серед дітей досягає 80-90% [1, 2, 3]. У першу чергу, це пов'язано із зниженням рівня рухової активності, із способом життя сучасної молоді, із розвитком науково-технічного прогресу. За останні 10 років відзначено зниження кількості здорових дітей в 4-5 разів, близько 1 млн школярів через низький рівень здоров'я звільнені від занять фізичною культурою. Основна проблема стану здоров'я дітей усіх вікових груп - відхилення в роботі опорно-рухового апарату, де значне місце займають різні порушення постави.

Мета роботи - розробити і науково обґрунтувати засоби для корекції постави школярів шляхом зміцнення «м'язового корсету» в умовах загальноосвітньої школи.

Результати дослідження та їх обговорення. В ранньому віці навантаження на скелет дитини нерівномірне (носіння портфеля,

неправильне сидіння за партою), може утворитися викривлення хребта — сколіоз. Тому слід постійно змінювати положення тіла і стимулювати активну рухливість дітей, впроваджуючи різні ігрові й гімнастичні вправи, завдяки яким зв'язки та міжхребцеві диски довго залишатимуться еластичними. При цьому добре розвиваються м'язи, хребетний стовп загалом стає більш витривалим і гнучким, дитина менше втомлюється. На стан вигинів хребта впливає спосіб життя (заняття спортом, звична робоча поза).

Таблиця 1

Вигини хребта в нормі (за Анісімовим-Терентєвим)

Вік, років	Вигини хребта (см)			
	Шийний		Поперековий	
	хлопчики	дівчата	хлопчики	дівчата
8-10	2,8-3,0	2,9-3,3	3,8-4,0	3,7-4,1
11-13	3,0-5,7	3,3-5,6	4,3-5,6	4,1-5,5
старше 13	5,8-5,9	6,0-6,1	6,3-6,4	6,3-6,4

Для лікування порушень постави медичні працівники застосовують лікувальну фізичну культуру. Отже, Е. G. Dawson (2004) рекомендує використовувати цей метод лікування з метою виправлення постави, а також як спосіб, який зміцнює організм дитини в цілому.

Адаптивна фізична культура на думку І.К. Котешева поєднується із режимом зниженого статичного навантаження на хребет. Адаптивну фізичну культуру проводять у формі групових занять, індивідуальних процедур, а також індивідуальних завдань [2].

Комплекс методів адаптивної фізичної культури, що застосовуються при лікуванні порушення постави включає: лікувальну гімнастику; плавання; масаж; фізіолікування.

Вправи лікувальної гімнастики повинні служити зміцненню основних м'язових груп, що підтримують хребет - м'язів, що випрямляють хребет, косих м'язів живота, м'язи попереку та інших. З числа вправ, що сприяють формуванню правильної постави, використовуються вправи на рівновагу, балансування, з посиленням зорового контролю та ін.

При використанні вправ обов'язково враховують вік і рівень фізичної підготовленості школярів. Застосування вправ дає можливість змінити і нормалізувати кут нахилу таза, нормалізувати порушені фізіологічні вигини хребта, виправити форму грудної клітки, положення голови, симетричного положення плечового поясу, зміцнити м'язи черевного пресу. Ефективність застосування спеціальних вправ багато в чому залежить від вихідних положень.

При асиметричній поставі основну роль відіграють симетричні вправи. Вони дають виражений позитивний ефект, розвивають силу м'язів спини і зменшують асиметрію м'язового тонусу. Така дія симетричних вправ пов'язана з фізіологічним перерозподілом навантаження. При дефектах

постави в сагітальній площині використовуються наступні спеціальні вправи: із збільшенням кута нахилу таза, що сприяють зміцненню м'язів задньої поверхні стегон, м'язів попереку, черевного пресу; із зменшенням кута нахилу таза для зміцнення м'язів поперекового відділу спини і передньої поверхні стегон.

Фізичні вправи роблять стабілізуючий вплив на хребет, зміцнюючи м'язи тулуба, дозволяють домогтися коригуючого впливу на деформацію, поліпшити поставу, функцію зовнішнього дихання, дають загальнозміцнюючий ефект [2].

Висновки. У зв'язку з великою кількістю порушень постави серед сучасної молоді актуальним і доречним є впровадження в процес фізичного виховання сучасних технологій, які б коригували функціональні порушення опорно-рухового апарату.

Література.

1. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура / В.И. Дубровский. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 324 с.
2. Рыженко В.И. Исправление осанки у детей: лечение: массаж, гимнастика, ванны: справочник / В.И. Рыженко. - М.: Оникс, 2006. - 188 с.
3. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. - К.: Олимпийская литература, 2003. - 248 с.
4. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей / Т.Ю.Круцевич, М.И. Воробьев. - К.: Олимпийская литература, 2005. - 195 с.
5. Хоули Э.Т. Руководство инструктора оздоровительного фитнеса / Э.Т.Хоули, Б.Д. Френкс. - К.: Олим. Лит, 2004. - 375 с.

ДИТЯЧИЙ ЦЕРЕБРАЛЬНИЙ ПАРАЛІЧ ЯК СТАН, ЩО ПОТРЕБУЄ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

Монастирська Ольга

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. Стаття присвячена характеристиці форм дитячого церебрального паралічу та засобам, які застосовуються при фізичній реабілітації осіб з ДЦП.

Summary. The article is devoted to the description of forms of infantile cerebral palsy and means used in physical rehabilitation of persons with cerebral palsy.

Актуальність. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – термін, що поєднує групу захворювань головного мозку, які виникли внаслідок недорозвинення або ушкодження структур мозку під час вагітності, пологів або в ранньому дитячому віці. Незважаючи на великий прогрес сучасної теоретичної й практичної медицини, це захворювання залишається невиліковним, залишкові явища й наслідки ДЦП стійкі і є причиною інвалідності хворого. В Україні налічується понад 30 тис. хворих на ДЦП,

щорічно реєструється близько 3 тис. діагнозів ДЦП, установлених уперше. Для цього захворювання характерні рухові розлади, порушення пози, мовлення, психіки. Крім того, відмічаються ознаки порушення функції екстрапірамідної системи й мозочка. Зазначені синдроми не прогресують, і при правильному лікуванні, вихованні й навчанні порушені функції у більшості випадків відновлюються або компенсуються.

Мета роботи: проаналізувати основні форми дитячого церебрального паралічу та засоби фізичної реабілітації осіб з ДЦП.

Виклад основного матеріалу. ДЦП виникає внаслідок ураження нервової системи дитини – внутрішньоутробного (80% випадків), або після народження (20%). Через дію різноманітних чинників відбувається ураження головного мозку дитини, зокрема, ділянок, що відповідають за рух [4].

Залежно від особливостей рухових, психічних і мовних розладів, відповідно до класифікації К.А. Семенової, яка використовується в практичній роботі лікарів, логопедів, психологів, розрізняють п'ять форм ДЦП:

Спастична диплегія – найпоширеніша форма ДЦП. Її мають більше 50% хворих на церебральний параліч. За поширеністю рухових порушень ця форма ДЦП є тетрапарезом. У дітей зі спастичною диплегією м'язовий тонус значно підвищений в усіх кінцівках, вражені і руки, і ноги, причому нижні кінцівки уражаються в більшій мірі, ніж верхні. Ступінь ураження рук різна – від виражених парезів до мінімальних порушень у вигляді легкої моторної незручності і порушень тонких диференційованих рухів пальців рук. Основною ознакою спастичного диплегії є підвищення м'язового тону (спастичність) в кінцівках, обмеження сили і обсягу рухів в поєднанні з неріцидивуючими тонічними рефlekсами. Гіперкінези збільшуються при хвилюванні і слабшають під час сну і концентрації уваги.

Подвійна геміплегія – це найважча форма ДЦП, при якій уражаються великі півкулі головного мозку. Рухові порушення представлені тетрапарезом, виражений в рівній мірі в руках і в нога, або руки вражені сильніше, ніж ноги. Основні клінічні прояви – переважання ригідності м'язів, діти не можуть стояти, сидіти, ходити, олігофренія має виражений характер. Тяжкі рухові розлади поєднані з ранніми контрактурами суглобів і кістковими деформаціями. Мовні розлади проявляються: затримкою мовного розвитку, малим словниковим запасом, неправильною вимовою звуків, зміненням темпу мовлення. Інтелект знижений, мислення уповільнене, пам'ять ослаблена. Медична реабілітація таких пацієнтів здійснюється до 3-років.

Геміпаретична форма характеризується пошкодженням кінцівок (руки і ноги) з одного боку тіла. Зазвичай більше вражаються руки аніж ноги. У перші місяці життя дитини м'язовий тонус знижений, потім повільно підвищується і стабілізується до 1,5 років, коли дитина починає ходити. Збільшення м'язового тону в згиначах руки та розгиначах ноги визначає класичну позу Верніке-Манна. Інтелект і пам'ять знижені, увага нестійка.

Діти швидко виснажуються, однак здатні до навчання й легше, ніж при інших формах, адаптуються до праці.

Гіперкінетична форма – пов'язана з ураженням підкіркових відділів мозку. Рухові розлади проявляються у вигляді мимовільних насильницьких рухів – гіперкінезів. Перші прояви гіперкінезів починають виявлятися з 4-6 місяців в м'язах язика, і тільки до 10-18 місяців з'являються в інших частинах тіла, досягаючи максимального розвитку до 2-3 років життя. Довільна моторика розвивається з великими труднощами. Діти тривалий час не можуть навчитися самостійно сидіти, стояти і ходити. Найчастіше самостійно рухатися дитина може в 4-7 років, інколи і пізніше. Хода зазвичай асиметрична. Мовні порушення спостерігаються майже в усіх дітей, найчастіше у формі гіперкінетичної дизартрії.

Атонічно-астатична форма – це ураження мозочка, в деяких випадках сумісне з ураженням лобних відділів мозку. Спостерігаються: низький м'язовий тонус, порушення рівноваги тіла в стані спокою та при ходьбі, порушення координації, тремор, надмірність рухів.

На 1-му році життя виявляються гіпотонія та затримка психомоторного розвитку. У більш пізньому віці функції хватання і маніпулювання з предметами супроводжуються тремором рук і розладами координації рухів. Сидіння формується до 1-2 років, стояння і ходьба – до 6-8 років. Дитина стоїть на широко розставлених ногах, ходьба невпевнена, руки розведені в сторони, тулуб робить багато надлишкових рухів, гойдається, щоб зберегти рівновагу, часто падає. Всі рухи у дитини не точні, порушений ритм та їх синхронність. Розлад координації тонких рухів пальців і тремтіння рук ускладнюють здійснення самообслуговування і оволодіння практичними навичками письма та малювання. У більшості дітей відмічаються мовленнєві порушення у вигляді мовного розвитку: дизартрії та алалії.

При атонічно-астатичній формі ДЦП можуть бути інтелектуальні порушення різного ступеня важкості. Важливу роль в структурі психічного дефекту відіграють основна локалізація ураження мозку, від якої залежить ступінь зниження інтелекту. При ураженні тільки мозочка діти малоініціативні, у багатьох з'являється страх впасти, затримується формування навиків писання та читання. Якщо ураження сумісне з ураженням лобних відділів мозку, у дітей виражений недорозвиток пізнавальної сфери, агресивність. За даними К.А. Семенової, в 55% випадків, окрім важких рухових порушень, у дітей часто має місце розумова відсталість. Такі діти направляються до закладів соціального захисту, так як не можуть оволодіти навичками самообслуговування і шкільними навичками [1, 2, 3].

У комплексі відновного лікування інвалідів з ДЦП застосовується: рефлексотерапія, світлолікування, магнітотерапія, парафіно- і грязелікування, бальнеотерапія (вуглекислі, сірководневі, радонові, хвойні, йодобромні, скипидарні ванни), душі, апаратна фізіотерапія з використанням електричних струмів, різних за своїми характеристиками: напрузі, формі,

частоті коливань, напрямку і т.д. Методи лікувальної фізкультури, масажу, фізіотерапії і рефлексотерапії застосовуються на всіх етапах реабілітаційного лікування з урахуванням тяжкості функціональних порушень і загальних протипоказань до цих методів лікування [1].

Лікування хворих дітей на ДЦП індивідуальне, тривале, раннє, комплексне, етапне. Раннє лікування ДЦП передбачає створення базису для формування нормальної пози, рівноваги, координації рухів, вікових рухових навичок.

Завдання:

- розвиток реакцій випрямлення та рівноваги, які забезпечують правильний контроль голови в просторі і відносно тулуба;
- розвиток функцій рук і предметно-маніпулятивної діяльності;
- розвиток зорово-моторної координації;
- гальмування та подолання неправильних поз і положень;
- попередження формування вторинного порочного рухового стереотипу.

Без спеціальних вправ ЛФК хвора дитина відчуває і запам'ятовує тільки свої неправильні пози й рухи, які гальмують розвиток рухової системи головного мозку.

Правильність виконання рухів повинна бути суворо фіксована спеціальними пристосуваннями або руками методиста. Розвиток функцій у дітей з ДЦП залежить від формування просторових орієнтирів, які пов'язані з м'язово-суглобним відчуттям. Розвитку рухів і просторових відчуттів сприяють вправи на розвиток координації рухів, рівноваги, ігри.

На всіх заняттях лікувальної гімнастики необхідно формувати здатність сприймати пози і напрями рухів, а також предмети на дотик (стереогнозія). Велике значення має розвиток відчуття частин тіла. Широко використовують звукові й мовні стимули. Багато вправ корисно виконувати під музику. Особливо важливе значення має чітка мовна інструкція, що нормалізує психічну діяльність дитини, розвиває цілеспрямованість, поліпшує розуміння мови, збагачує словниковий запас.

У заняття лікувальною гімнастикою необхідно включати вправи для формування правильної навички ходьби і правильної постави. Всі прийоми масажу і вправи повинні бути спрямовані на розслаблення спазмованих м'язів, правильне утримання голови, розвиток рівноваги [4].

Висновок. Лікування ДЦП має бути комплексним і безперервним. Лікувально-реабілітаційні засоби повинні бути спрямовані на формування в дитини стереотипів рухів, нормалізацію рухового тону, попередження виникнення контрактур та деформації. Відновлювальне лікування проводять у спеціалізованих закладах. Воно передбачає лікувальну фізкультуру, масаж, фізіотерапію та заняття з логопедом і психологом.

Література.

1. Бадалян Л.О. Детские церебральные параличи / Л.О.Бадалян, Л.Т.Журба, О.В.Тимонина. - К.: Здоров'я, 1988. - С. 15, - С. 94-96.

2. Приходько О.Г. Ранняя помощь детям с церебральным параличом в системе комплексной реабилитации: монография / О.Г. Приходько. -СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2008. - С. 24-30.
3. Семенова К.А. Детский церебральный паралич (патогенез, клиника, лечение) / К.А. Семенова // Медико-социальная реабилитация больных и инвалидов вследствие детского церебрального паралича: Сб. науч. тр. - М., 1991.
4. [Електронний ресурс] - <https://kozyavkin.com/uk/science/blog/dcp-korotko-pro-vse/>

ЗАСТОСУВАННЯ ПІДВІСНОЇ ТЕРАПІЇ В РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

¹Назаренко Вікторія, ²Стафійчук Максим

¹Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського

²Вінницький медичний центр хребта «Аксіс+»

Резюме. У статті наведені дані розповсюдженості хвороб опорно-рухового апарату серед осіб молодого віку. А також описано методику підвісної терапії, яка застосовується у фізичній реабілітації для покращення стану осіб, які мають порушення опорно-рухового апарату.

Summary. The article presents data on the prevalence of diseases of the musculoskeletal system among young people. And also describes the methodology of suspension therapy used in physical rehabilitation to improve the condition of persons with disorders of the musculoskeletal system.

Актуальність проблеми. В усьому світі спостерігається тенденція до зростання кількості осіб із захворюваннями опорно-рухового апарату (ОРА). Полковник-Маркова В.С. (2016) стверджує, що поширеність захворювання опорно-рухового апарату знаходяться на третьому місці після хвороб органів кровообігу і травлення. У структурі первинної інвалідності хвороби даної системи посідають друге місце. По тимчасовій непрацездатності знаходяться на першому місці (Гуменний В.С., 2012).

Велику роль у лікуванні хворих з переломами у шийному відділі хребта відіграють різноманітні засоби фізичної реабілітації, спрямовані на покращення функції опорно-рухового апарату: масаж, фізіотерапія, лікувальна фізична культура, плавання та інші. Однак застосування цих засобів довготривале та не завжди є ефективне, що підтверджується кількістю осіб з інвалідністю.

Отже, проведений аналіз спеціальної літератури з даного питання дає підстави, стверджувати, що існує проблема, пов'язана з відсутністю нових, доступних, ефективних реабілітаційних засобів, які б сприяли покращенню функціонального стану хворих з переломами у шийному відділі хребта. Ефективними засобами реабілітації хворих з переломами у шийному відділі хребта можуть виступати спеціальні вправи для системи опорно-рухового апарату. Для цього, на наш погляд, у реабілітації хворих з переломами у

шийному відділі хребта, в комплексі з фізичними навантаженнями доцільно було б ширше застосовувати підвісну терапію (слінг терапія), яка зокрема використовуються для покращення функціональних можливостей опорно-рухової системи.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Особливу небезпеку представляють компресійні переломи тіл хребців, причинами яких є різні падіння на ноги, сідниці, голову при надмірному згинанні, рідше – розгинанні хребта під час рухливих і спортивних ігор, при пірнанні у воду, при катанні з гірок на санчатах, лижах, ковзанах, в дорожньо-транспортних аваріях і так далі. Особи з переломами хребта складають до 17,7% від числа стаціонарних травматологічних хворих, причому значне число потерпілих – це діти і підлітки (Федяй І.О., Поладян Р.А. , 2016).

Пашенко О.М. (2017) стверджує, що ушкодження хребта та спинного мозку в структурі травматизму посідають третє місце після переломів трубчастих кісток та черепно-мозкової травми. Щорічно на Україні хребцево-спинномозкову травму одержують близько 2000 людей, переважно молодого віку. Ушкодження шийного відділу хребта становлять 48 випадків на 1 000 000 населення.

Мета нашої роботи полягала у вивченні розповсюдженості патологій опорно-рухового апарату серед осіб, які за станом здоров'я перебували на санаторному етапі реабілітації у Міському центрі соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями «Гармонія».

Методи дослідження. У роботі було використано такі методи дослідження як теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел з теми наукового дослідження; системний аналіз поширеності патологій опорно-рухового апарату серед осіб з інвалідністю, та методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Вивчення облікової медичної документації осіб, які за станом здоров'я перебували на санаторному етапі реабілітації у Міському центрі соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді з функціональними обмеженнями «Гармонія» засвідчили, що 23% мають травми шийного відділу хребта. Виявилось, що найбільш часто зустрічаються травма 5-6 шийних хребців. Проведені дослідження засвідчили, що серед причин виникнення є дорожньо-транспортні (ДТП) пригоди, падіння з висоти також спортивні травми та інші випадки.

В результаті аналізу літературних джерел ми прийшли до висновку що, існують різноманітні підходи до лікування системи опорно-рухового апарату. Лікування є довготривалим і проводиться з урахуванням стадії та складності порушення опорно-рухового апарату. Терапію слід починати з нормалізації режиму дня, впорядкування фізичних і розумових навантажень. При цьому слід застосовувати спеціальну лікувальну фізичну гімнастику. Одним з таких методів є підвісна терапія.

Підвісна терапія – це спеціальна підвісна система навантаження опорно-рухового апарату для відновлення амплітуди руху, нормалізації тону м'язів та збільшення їхньої сили, покращення балансу та розвитку координації рухів.

За допомогою унікального методу підвісної та блокової терапії можна розвантажити м'язи, наблизившись до стану невагомості, а за потребою ефективно навантажити їх. Підвісна терапія сприяє зміцненню м'язів та є ефективною навіть у тих випадках, коли пацієнт не може самотійно пересуватися у просторі. Такого ефекту досягають, застосовуючи систему підвісів, під час чого пацієнт може рухатися без страху падіння. За допомогою системи підвісів можна максимально розвантажити і розслабити різні групи м'язів і цим значно зменшити больовий синдром.

За допомогою унікального методу підвісної терапії можна лікувати осіб, які мають порушення постави, сколіоз, парези, паралічі різного походження. Рекомендують застосувати для: пацієнтів з дитячим церебральним паралічем (ДЦП); вертикалізації і відновлення ходьби у хворих після травм; спинальних хворих; корекції м'язового корсету; тренування м'язів опорно-рухового апарату; відновлення атрофованих кінцівок.

Під час підвісної терапії у пацієнтів відбувається формування правильної постави; підвищення м'язового тону; поліпшення кровообігу; відновлення «відчуття власного тіла».

Висновки. З огляду літератури можна зробити висновок, що комплексне застосування спеціальної гімнастики у поєднанні з підвісною терапією можна використовувати для лікування хворих, які мають пошкодження у шийному відділі хребта.

Література.

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів, які мають захворювання опорно-рухового апарату / В. Гуменний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2012. - С.50-53.
2. Пешенко ОМ. Судово-медична оцінка тілесних ушкоджень при неускладнених травмах шийного відділу хребта [автореферат в інтернет]. Харків: Харківський національний медичний університет. 2017.
3. Полковник-Маркова В.С. Особливості обстеження опорно-рухового апарату в фізичній реабілітації / В.С. Полковник-Маркова // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016; 3: - С.173-178
4. Федяй І. Деякі результати застосування програми фізичної реабілітації хлопчиків 8-9 років після компресійного неускладненого перелому у шийному відділі хребта в умовах поліклініки / І. Федяй, А. Поладан // Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології. 2016; 2: - С.100-106.

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПСИХІЧНИХ РОЗЛАДАХ

Накарвацька Анжеліка

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті розглянуті сучасні підходи до реабілітації пацієнтів з психічними розладами, наголошено на необхідності застосування психотерапії та фізичної реабілітації.

Summary. In the articles considered the modern going is near the rehabilitation of patients with psychonosemas, it is marked the necessity of application of psychotherapy and physical rehabilitation.

Актуальність. За останніми статистичними даними з різних країн, реабілітаційної та психіатричної допомоги (постійної чи епізодичної, консультативної) потребують 20-25% населення. Хворі, що потребують постійного або тривалого психіатричного спостереження та обліку в психоневрологічному диспансері, тобто ті, що страждають від важкої та затяжної психічної патології, становлять 6-8% населення. Особливо розповсюдженими останнім часом стають психосоматичні розлади. На амбулаторному прийомі у лікаря будь-якого профілю 25-35% пацієнтів потребують консультації або ж лікувальної психіатричної допомоги. Спостерігається збільшення кількості випадків суїцидальних вчинків і соціально небезпечних дій, які проявляються переважно у людей з порушенням психоемоційного стану. Збільшується кількість інвалідів психіатричного профілю, в тому числі інвалідів з дитинства.

Мета: проаналізувати сучасні уявлення про реабілітацію пацієнтів з психічними розладами, визначити роль та місце фізичної реабілітації при лікуванні розладів психіки.

Виклад основного матеріалу. Психічний розлад - термін, що останнім часом замінив традиційний термін «психічна хвороба», поширений у ХХ столітті. Термін «розлад» використовується у «Міжнародній класифікації хвороб» 10-го перегляду (МКХ-10), оскільки терміни «хвороба» та «захворювання» при використанні викликають великі труднощі [1] Психічна (від грец. - душа) хвороба - втрата або обмеження здатності особи усвідомлювати себе, навколишній світ, свої дії та свідомо керувати ними. Виникає внаслідок пошкодження структури мозку та його функцій під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів при вичерпанні адаптаційних можливостей вищої нервової діяльності. За дихотомічною класифікацією психічну діяльність поділяють на нормальну і порушену. Під розладом розуміється певна група симптомів або поведінкових ознак, які в більшості випадків спричиняють страждання і перешкоджають нормальній, життєдіяльності людини. Психічні хвороби можуть бути хронічними і тимчасовими, природженими і набутими, психотичними (психоз, деменція) і непсихотичними (невроз, психопатія та олігофренія). Від психологічної

норми психічна хвороба непсихотичного рівня відмежовується через критерій хвороби, тобто таку недостатність, надмірність або спотвореність певної сукупності психічних функцій, які усвідомлюються хворим і впливають на його поведінку. Психічна хвороба досягає психотичного рівня, коли хворий втрачає критичність, тобто здатність до усвідомлення хворобливих виявів. Стан тієї або іншої психічної хвороби є визначальним фактором для встановлення осудності чи неосудності особи в процесі судово-психіатричної експертизи [2].

В залежності від обраних критеріїв існують різні класифікації психічних розладів. За МКХ-10 виділяють такі категорії:

- F0 Органічні, включаючи симптоматичні, психічні розлади
- F1 Розлади психіки та поведінки внаслідок вживання психоактивних речовин
- F2 Шизофренія, шизотипові стани та маячні розлади
- F3 Розлади настрою (афективні розлади)
- F4 Невротичні, пов'язані зі стресом і соматоформні розлади
- F5 Поведінкові синдроми, пов'язані з фізіологічними розладами та фізичними факторами
- F6 Розлади особистості та поведінки у зрілому віці
- F7 Розумова відсталість
- F8 Розлади, пов'язані з психологічним розвитком
- F9 Розлади поведінки та емоцій, які здебільшого починаються у дитячому та підлітковому віці [1].

Психіатрія порівняно з іншими медичними спеціальностями пізніше встала на шлях активного лікування стосовних до неї хвороб. На протязі багатьох десятиліть, лікарська допомога хворим із психічними розладами обмежувалася призначенням снотворних, заспокійливих і загально-зміцнювальних засобів, що чинять симптоматичну дію на ті або інші прояви психічних розладів. Новий етап у розвитку лікування психічних захворювань наступив із введенням в 50-х роках минулого століття у терапевтичну практику психотропних препаратів. Речовини, одержані в основному з лікарських рослин, що викликають седативну або стимулюючу дію на нервову систему, були відомі з глибокої давнини. Але тільки з розвитком психофармакотерапії почався спрямований пошук і створення психотропних препаратів, що дозволяють чинити різнобічний і диференційований вплив на ті або інші порушені психічні функції.

У наш час для лікування психічних захворювань продовжує використовуватися весь арсенал засобів, включаючи «шокові» методи, різноманітні застосовувані в медицині лікарські препарати, фізіотерапію, психотерапію з усіма її різновидами, трудотерапію тощо. Але основними, найбільш поширеними методами залишаються психофармакотерапія і психотерапія [3].

Форми роботи, що застосовуються при реабілітації, діляться на дві: індивідуальну і групову.

Індивідуальна робота є ефективною при відвідуванні хворим будь-якої майстерні, при консультуванні, а іноді і при навчанні.

Групова робота ефективна при проведенні психоосвітніх заходів (лекцій, семінарів), психокоригуючої роботи, занять з розвитку навичок самостійного життя, арт-/музикотерапії, клубних занять, а також з метою отримання інформації та обміну нею.

Групова робота має свої переваги над індивідуальною, причому як на рівні взаємодії з душевно хворими, так і на рівні енерговитрат самих фахівців:

- при роботі у групі клієнт одночасно є активним учасником подій і спостерігачем, що дає йому можливість більш вільно почувати себе у групі та сприяє саморозкриттю;

- груповий досвід легше переноситься у реальне життя;

- зворотний зв'язок та підтримка допомагають усвідомити цінність інших людей і потребу в них;

- у групі можна легше і швидше знайти рішення власної проблеми.

Кількість учасників групи може бути від 3 до 12 (якщо один ведучий) і від 5 до 20 (якщо ведучих двоє). Оскільки групове заняття триває 45-60 хвилин, цілком зрозуміло, що ефективність роботи фахівця збільшується прямо пропорційно кількості учасників групи [4].

До основних методів, що застосовуються у реабілітаційній роботі з психіатричними пацієнтами, відносяться усі ті, які використовують для інших категорій хворих.

Це, у першу чергу, метод бесіди. Він застосовується при будь-якій формі роботи. Бесіда може проводитися у вигляді діалогу, монологу (емпатичне активне слухання), інтерв'ю, анкетування. Ефективність цього методу залежить від рівня професіоналізму фахівця і співвідношення ролі спеціаліста та виконуваного завдання (бесіду слід проводити на ту тему і вирішувати ті завдання, в яких фахівець є компетентним).

Метод спільної діяльності також застосовують при будь-якій формі роботи. Цей метод особливо ефективний при роботі у майстернях. При вдалому використанні він сприяє підвищенню працездатності, зниженню стомлюваності, врівноваженню і стабілізації емоційних проявів. Такий метод дуже корисний, особливо для тих клієнтів, які мають труднощі у спілкуванні.

Сучасний арсенал психосоціальних втручань охоплює різноманітні заходи, що мають різне теоретичне підґрунтя свого застосування, використовуються на різних етапах захворювання (від ранніх інтервенцій у осіб з високим ризиком розвитку психозу до соціальної адаптації осіб з інвалідністю внаслідок психічного розладу), вимагають різного ступеня залучення хворого до реабілітаційного процесу (від компенсаторних стратегій створення більш спонукального або, навпаки, менш відволікаючого навколишнього середовища до стратегій активного залучення хворого до процесу лікування та подолання психічного

захворювання), можуть надаватися фахівцями з різним рівнем професійної підготовки і проводитися у різних умовах (наприклад, стаціонарно, амбулаторно або за місцем проживання пацієнта). Окрім того, слід відмітити, що не всі психосоціальні втручання мають однаково сильну доказову базу підтримки свого використання (наприклад, у подвійних сліпих випробуваннях та метааналізах), хоча багато з них знаходять емпіричну підтримку і настійно рекомендуються визнаними експертами для застосування у клінічній практиці [3].

Також при реабілітації душевно хворих широко застосовуються різноманітні засоби ЛФК. Основними серед них є фізичні вправи, які в ЛФК застосовуються у вигляді гімнастичних, ідеомоторних, спортивно-прикладних вправ та ігор. Найбільш популярними є гімнастичні вправи, які легко дозувати. Це дає змогу змінювати величину навантаження хворим у процесі занять у різні періоди лікування. Природні чинники - сонце, повітря і воду - використовують у процесі застосування різноманітних форм ЛФК для підвищення опірності організму негативним впливам зовнішнього середовища та з метою його оздоровлення і загартування .

Ранкову гігієнічну гімнастику виконують після нічного сну, її рекомендують проводити на відкритому повітрі, з музичним супроводом, поєднуючи з прогулянками і водними процедурами. Основними завданнями ранкової гігієнічної гімнастики є: пробудження організму після нічного сну, підняття загального тону хворого, надання йому бадьорого і гарного настрою, приведення організму у робочий стан. Комплекси ранкової гігієнічної гімнастики складаються із загальнорозвиваючих вправ. Тривалість її від 5 до 20 хвилин.

Лікувальна гімнастика - ще одна форма ЛФК, яка розв'язує основні завдання лікувальної дії фізичних вправ. Співвідношення їх залежить від характеру захворювання, методу лікування, клінічного перебігу, стану хворого, рухового режиму.

Висновок. Психічні розлади, як і будь-яке порушення здоров'я організму, потребує лікування та реабілітації. Фізична реабілітація є важливою складовою при лікуванні розладів психіки. Зважаючи на те, що кожна хвороба індивідуальна, відповідно в лікуванні також має бути суто індивідуальних підхід. Фізичний реабілітолог у співпраці з психотерапевтом мають змогу покращити соціо-емоційний стан хворого.

Література.

1. Міжнародна класифікація захворювань МКБ-10. Електронна версія. URL: <https://mkh10.com.ua/>.
2. Датий А.В. Судебная медицина и психиатрия. Практикум: учеб. пособие для вузов / А.В. Датий. - М.: Бек, 1997
3. Коркина М. В. Психиатрия: учебник / М. В.Коркина, Н.Д.Лакосина, А.Е.Личко, И.И. Сергеев М.: МЕДпресс-информ, 2006. - 576 с.
4. Костюченко С.І. Рекомендації з психосоціальної реабілітації хворих на психічні розлади / С.І. Костюченко // Нейро News. Психоневрологія та нейропсихіатрія. 2013. - № 6 (51).

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ

Рябко Анастасія, Ничипоренко Ігор

Київський національний університет технологій та дизайну

Резюме. У статті проведений аналіз вивчення психологічних підходів до проблем збереження та зміцнення здоров'я, підтримання рівня ресурсів і розкриття потенційних можливостей здоров'я у студентів з інвалідністю.

Summary. The article reviews psychological approaches to studying a problem of health, some aspects of the valuable attitude to health, problems and the mechanism of development of the valuable attitude to health are considered.

Актуальність проблеми. За даними ООН, у світі налічується близько 450 млн людей із порушеннями психічного та фізичного розвитку, що становить десятку частину населення планети. Наша країна не є винятком. У ставленні до інвалідів сформувалося чимало специфічних чинників, які не найкращим чином впливають на умови їхнього життя. Неосвіченість, зневажливе ставлення оточуючих, зневіра ізолюють інвалідів і гальмують їхній розвиток [5].

Втрачення певних функцій закономірно призводить до відповідної перебудови всієї психічної діяльності людини. Відомо, що на перших етапах вказаний процес характеризується внутрішнім дискомфортом і супроводиться вираженими психологічними ознаками негативного характеру (зниження психічної активності, погіршення емоційного стану, наявність депресивного фону та ін.). Слід зауважити, що крім порушень в особистісній сфері, які значною мірою обмежують можливості міжособистісної взаємодії, виникають порушення у становленні системи адекватного ставлення до свого здоров'я. Це суттєво визначає подальший процес інтеграції інвалідів у трудові взаємини та до структури суспільних зв'язків [3].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати проблему збереження та зміцнення здоров'я, підтримання рівня ресурсів і розкриття потенційних можливостей здоров'я у студентів з інвалідністю.

Результати дослідження. Оскільки здоров'я великою мірою залежить від способу життя людини, проблему збереження здоров'я слід розглядати як психологічну проблему. Здоров'я людини як наукова й практична проблема входить нині в коло тих питань, які прийнято називати глобальними. На думку Г. Л. Апанасенко та Л.А. Попова, доцільніше говорити про здоров'я як динамічний стан, що дає змогу здійснити найбільшу кількість видоспецифічних функцій при найекономнішій витраті біологічного субстрату. При цьому адаптаційні можливості людини є мірою її здатності зберегти оптимум життєдіяльності навіть у неадекватних умовах середовища [1].

Здоров'я людини можна визначити і як процес збереження та розвитку її біологічних, фізіологічних і психологічних можливостей, оптимальної соціальної активності за максимальної тривалості життя [2].

У психології є група понять, для яких, з погляду Г.С. Никифорова, поняття «суб'єктивне ставлення» є родовим. Наприклад, «особистісний зміст» розкриває суб'єктивне ставлення в смисловому аспекті, в його зв'язку із суспільно випрацьованими значеннями, смислова установка – в мотиваційному, почуття – в афективному, ціннісні орієнтації – в аспекті загальної спрямованості особистості, відносини особистості визначають суб'єктивну позицію особистості в оточуючій дійсності [2].

З огляду на те, що потреба в здоров'ї яскраво виражена в усіх вікових періодах і саме ця потреба визначає активність особистості, постає питання: чому люди по-різному дбають про своє здоров'я? Можна назвати дві причини такої поведінки: 1. Різний перебіг життєвих процесів визначається ритмічним характером напруги потреб. Залежно від умов життя потреба наростає, загострюється, задовольняється і згасає. Безумовно, така динаміка тим більше виражена, чим більш органічний характер має потреба. Однак можна говорити про те, що до певних умов (наприклад, стан хвороби самої людини або її близьких) потреба в здоров'ї загострюється, а при благополуччі не стільки згасає, скільки знижується. 2. Потреба споконвічно виступає лише як стан нужди організму, що само по собі не здатне викликати жодну діяльність. Для того щоб така потреба стала основою для цілеспрямованої поведінки, вона повинна отримати визначеність стосовно зовнішніх об'єктів, що їй відповідають, тобто опредметитися і тим самим передати функцію організації діяльності предмету, здатному її задовольнити, тобто мотиву. Момент, що дає початок цьому процесу, характеризується як «зустріч потреби із предметом», як «надзвичайний акт» в її розвитку [2]. При цьому, що вище ступінь напруги потреби, то ймовірніше, що остання приведе до формування домінуючого осередку мотивації [4].

Ставлення до здоров'я іноді позначають терміном «валеоустановка». Однак, якщо поняття «установка» застосовувати у класичному смислі, то мова йде про «цілісний стан суб'єкта», що не є свідомим, але становить «своєрідну тенденцію до певних смислів свідомості». Тут має місце не просто якийсь із смислів психічного життя, а «момент її динамічної визначеності», тобто спрямованості на певну активність [2].

Тобто валеоустановку можна визначити як психічне утворення, що включає три компоненти, які відповідають, але не ідентичні таким за змістом у структурі свідомого ставлення: уявлення про здоров'я (здоровий спосіб життя) і про хворобу; емоційне ставлення до проблем здоров'я і хвороби, їх суб'єктивна оцінка; стереотипи поведінки, скеровані на підтримку здоров'я та подолання хвороби [5].

Таким чином, є два взаємозалежні види суб'єктивного ставлення до здоров'я: усвідомлене (свідоме) і неусвідомлене (валеоустановка).

Досліджуючи проблему розвитку ціннісного ставлення до здоров'я

студентів з інвалідністю, ми ведемо мову про розвиток свідомого ставлення, розглядаючи чинні установки особистості як одну з умов, що визначають ефективність означеного процесу. Отже, стає очевидним, що шлях до зміцнення здоров'я лежить через перебудову свідомих підструктур поведінки людини. Відомо, що у студентів з інвалідністю переважає анозогнозичний тип ставлення до своєї хвороби, тобто для них характерною є дезадаптивна форма неприйняття, упертого витіснення, нездатність адекватно усвідомлювати свій стан, відкидання думок про особистий фізичний дефект (хронічне захворювання) та його наслідки [5]. Тому механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я може бути корекція, переконструювання когнітивних структур, які сприяють подоланню суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою.

Отже, основні завдання з формування ціннісного ставлення до здоров'я полягають у своєчасній комплексній діагностиці індивідуально психологічних, особистісних особливостей, міжособистісних взаємин, самоставлення та ставлення до хвороби; вивченні можливості компенсації виявлених порушень за допомогою інших можливостей; багаторазовому повторенні послідовних змін на рівні свідомості і поведінки особистості (зміни в підструктурах свідомості, які визначають поведінку, зміни стану організму на емоційному рівні, усвідомлення власного стану і ставлення до хвороби й усвідомлення його причин). Зовнішні й внутрішні причини, що змінюють стан організму, різноманітні, а відтак процес усвідомлення власного стану й аналізу його причин може перебігати в кожній людині нескінченну кількість разів. І лише сукупний результат багаторазових повторень розглядуваного процесу визначає ставлення особистості до здоров'я загалом.

Висновки. Таким чином, ставлення до здоров'я складається поступово, впродовж тривалого часу [3]. Механізмом розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є цілеспрямована активна діяльність суб'єкта щодо розв'язання суперечностей між усвідомленням цінності здоров'я та реальною поведінкою. Внутрішньособистісними умовами, що впливають на результат розвитку ціннісного ставлення до здоров'я, є індивідуальні характеристики (рівень суб'єктивного контролю, самооцінка, рівень домагань, мотивація до успіху чи уникнення невдач) як основа своєрідності реакції особистості на вплив з зовні; потреби (насамперед, потреба в здоров'ї) як форма зв'язку організму із зовнішнім світом; засвоєні норми, цінності й еталони як складові минулого досвіду особистості, які визначають специфіку ставлення до здоров'я. Засобами розвитку ціннісного ставлення до здоров'я є спрямовані соціальні впливи, що полягають у наданні значущої інформації про здоров'я. Способом, що підвищує значущість одержуваної інформації, виступає активізація діяльності, скерованої на самопізнання, рефлексію, розширення уявлень про обрану професію, колективна й індивідуальна творчість.

Література.

1. Медицинская валеология // Г. Л. Апанасенко, Л. А. Попова. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – 243 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Изд_во С. Петерб. ун_та, 2000. – 504 с.
3. Колесов Д. В. Здоровье через образование / Д.В. Колесов // Биология в школе. – 2000. – № 2. – С. 20-22.
4. Рубинштейн С. Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М.: Педагогика, 1976. – 308 с.
5. Купреева О. І. Формування навичок самопрезентації у студентів з інвалідністю методом соціально_психологічного тренінг. – № 3 (5). – К.: Ун_т «Україна», 2007. – С. 180-187.

КОНДИЦІЙНЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРЕВЕНТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ОСІБ З ПОРУШЕННЯМ ПОСТАВИ

Сарбаш Лідія

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. У даній статті розкрито зміст кондиційного тренування як засобу превентивної реабілітації осіб з порушеннями постави. Розроблено комплексну програму кондиційного тренування та перевірено ефективність занять у групі дівчат 16-19 років з порушеннями постави.

Summary. In this article conditional training is described as a means of preventive rehabilitation in persons with a violation of posture. A comprehensive program of conditional training was developed and the effectiveness of occupations in girls 16-19 years old with posture violation was checked.

Актуальність. Поняття «превентивної реабілітації» вперше використав Апанасенко Г.Л. у 1992 році. Цей термін трактується як відновлення резервів здоров'я практично здорової людини до «безпечного» рівня з використанням немедикоментозних засобів [1]. На сьогодні фізичні терапевти та фахівці з оздоровчого фітнесу у своїй професійній діяльності застосовують кондеційне тренування. Як стверджує Мільнер Є.Г., кондиційне тренування це система фізичних вправ, які спрямовані на підвищення фізичного стану до «безпечного» рівня, що гарантує стабільне здоров'я шляхом застосування оптимальних фізичних навантажень [2].

Згідно статистичних даних порушення постави, спостерігається у 70 % молоді [3]. Як засвідчують літературні джерела, у осіб із порушеннями постави відбувається зниження фізичної та функціональної підготовленості організму. Разом з тим, у осіб порушення постави поєднуються зі зниженням потужностей кардіореспіраторної системи. Для покращення функціональної та фізичної підготовленості фахівці пропонують застосовувати фізичні навантаження різного спрямування. З огляду на те, що кондиційне тренування легке і точне у дозуванні, підходить для осіб різного віку і статі,

не вимагає спеціальних умов, приміщень й обладнання, а також суттєво збільшує функціональні можливості організму та сприяє його загартуванню, його доцільно застосовувати як засіб превентивної реабілітації.

Мета роботи. Теоретично обґрунтувати та розробити комплекс кондиційного тренування для вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості студентів, які мають порушення постави.

Завдання дослідження:

1) Дослідити розповсюдженість порушень постави у молоді обох статей;

2) Розробити комплексну програму кондиційного тренування для осіб з порушенням постави;

3) Перевірити ефективність занять із використанням комплексу кондиційного тренування для вдосконалення функціональної та фізичної підготовленості осіб, які мають порушення постави.

Результати дослідження та їх обговорення. Із методів дослідження було застосовано педагогічний експеримент, який проводився у вигляді констатувального та формувального. Констатувальний експеримент здійснювався з метою виявлення у осіб порушення постави та його виду. Формувальний педагогічний експеримент проводився з метою оцінки ефективності розробленого кондиційного тренування. Динаміка показників фізичної підготовленості визначалася за результатами загальноприйнятих тестів, за якими оцінювали загальну витривалість, швидкісну витривалість, силову динамічну витривалість м'язів плечового поясу, силову статичну витривалість спини та сідничних м'язів, швидкісну силову витривалість м'язів черевного пресу, гнучкість. Функціональна підготовленість студентів оцінювалася за показниками аеробної продуктивності організму, яку визначали непрямым методом із застосуванням велоергометричного варіанту тесту PWC₁₇₀.

Дослідження було проведено на базі кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і фізичної реабілітації Вінницького державного педагогічного університету імені Михайла Коцюбинського та Вінницького транспортного коледжу (м. Вінниця). Всього було обстежено 60 студентів віком 16-19 років обох статей. У формувальному експерименті взяли участь 26 дівчат, які мали порушення постави різного типу.

Результат дослідження. У результаті констатувального експерименту було обстежено 31 юнака та 29 дівчат. Серед цього контингенту з нормальною поставою було виявлено 15,8% юнаків і 10,3% дівчат. Серед решти встановлено наступні види порушень постави: у юнаків сколіотична постава – 36,5%, сутула спина – 27,1%, кругла – 20,6%; у дівчат, відповідно, сколіотична постава – 41,4%, сутула спина – 25,8%, кругла – 22,5%. Для формувального експерименту було виділено 2 групи студенток віком 16-19 років, до основної групи (ОГ) увійшли 13 осіб, які займалися за розробленою програмою кондиційного тренування, а до КГ – 13 осіб, які займалися за програмою фізичного виховання ЗВО. Тривалість тренувального циклу для

груп становила 24 тижні, а періодичність протягом тижня у КГ – 2 рази на тиждень згідно розкладу навчання, а в ОГ – 2 рази на тиждень згідно розкладу навчання та 1 раз у позанавчальний час.

Розроблена нами програма реалізовувалася у три етапи: підготовчий, основний і підтримуючий.

У період підготовчого етапу, який тривав 3 тижні, дівчата у вступній частині виконували загальнорозвивальні вправи під музику для підвищення тонусу постуральних м'язів, в основну частину виконували бігову роботу, використовуючи метод безперервної вправи в чергуванні з ходьбою, а в заключну частину застосовувався стрейчинг та загальнорозвивальні вправи.

Основний етап тривав наступні 13 тижнів. Зміст занять відрізнявся від попереднього тим, що було збільшено тривалість основної частини на 50%.

Підтримуючий етап становив наступні 8 тижнів, зміст та режим занять не відрізнявся від попереднього.

Висновки. Результати констатувального експерименту дозволили встановити, що лише 15,8% юнаків та 10,3% дівчат мають нормальну поставу. Порівняльний аналіз кількості юнаків та дівчат, які мають такі порушення, засвідчив, що у дівчат порушення постави зустрічається частіше.

Встановлено, що кондиційні тренувальні заняття за розробленою програмою сприяли вірогідному зростанню показників загальної витривалості на 6,7%, силової статичної витривалості м'язів спини та сідничних м'язів в середньому на 12%, показника гнучкості на 3,5 см, середньої величини відносного показника PWC₁₇₀ на 10,5 %.

Отже, кондиційне тренування доцільно застосовувати як засіб превентивної реабілітації у осіб з порушенням постави.

Література.

1. Апанасенко Г.Л. Відновлювальна медицина і превентивна реабілітація: постановка проблеми в Україні та Росії / Г.Л. Апанасенко // Медична реабілітація, курортологія, фізіотерапія. - 2009. - №1. - С. 39-42.
2. Бойчук Т. В. Оцінювання функціонального стану хребта в учнів старшого шкільного віку з порушеннями постави в сагітальній площині / Т. В.Бойчук, Л. І.Войчишин // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2010. - № 1. - С. 73–77.
3. Соколова Н.И. Превентивная физическая реабилитация – путь к здоровью нации. / Н.И. Соколова. - К. : Знання України, 2005. – 371 с.
4. Істомін А.Г. Сучасні методи і апаратно-програмні комплекси для оцінки адаптаційних можливостей і рівня здоров'я організму людини / А.Г.Істомін, А.В. Ткаченко // Актуальні проблеми медико-біологічного забезпечення фізичної культури та спорту. Зб. статей науково-практ. Інтернет-конференції, 24 квітня 2014 р. Харківська державна академія фізичної культури / за ред. О. В. Пешкової [та ін.]. Харків, 2014. - С. 43-49.
5. Фурман Ю.Н. Физиология оздоровительного бега / Ю.Н. Фурман. - Київ: Здоров'я, 1994. – 208 с.

ПРАКТИКА ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВІДНОВЛЕННЯ У СПОРТІ

Стафійчук Максим

Вінницький медичний центр хребта «Аксис+»

Резюме. У статті проаналізовано педагогічні, психологічні та медико-біологічні засоби відновлення, що застосовуються у спортивному тренуванні. Визначено напрямки відновлення в спорті. Проаналізовано причини виникнення перетренованості.

Summary. The article analyzes pedagogical, psychological and medical-biological remedies used in sport training. The ways of recovery in the sport are determined. As well as reasons of the occurrence of overtraining have been analyzed.

Постановка проблеми. Проблема використання відновлювальних засобів у сучасному спорті сьогодні особливо гостра. Постійне зростання спортивних досягнень, омолодження спорту, напруження боротьби на змаганнях і пов'язане з цим підвищення нервового напруження, що не мають ще наукового обґрунтування, пред'являють організму спортсменів надзвичайно високі вимоги. Такий стан створює необхідність пошуку і впровадження в практику додаткових (крім самого тренування і режиму) засобів підвищення стійкості й опірності організму, попередження напруги і нервових зривів, прискорення відновлення і підвищення спортивної працездатності [1].

Мета статті – проаналізувати засоби відновлення, що використовуються у спортивному тренуванні.

Методи дослідження: аналіз науково – методичної літератури.

Результати дослідження. Одним із найважливіших засобів підвищення спортивної працездатності є великі за обсягом та інтенсивністю тренувальні заняття. Проте порівняно із темпом зростання фізичних навантажень, для відновлення виділяється недостатньо часу (табл. 1). На думку багатьох фахівців [1, 3, 4], спортсмени сьогодні досягли результатів, які близькі до граничних для організму людини. У зв'язку з цим, першочерговим є застосування різних сучасних засобів, які б стимулювали та сприяли процесам відновлення. Це допоможе у підготовці спортсмена і підвищуватиме ефективність тренувань.

Спортсмени і тренери часто недооцінюють роль відновлення, не враховують під час його планування характер попередньої фізичної роботи, психоемоційні і стресові чинники повсякденного життя, пов'язані із роботою, навчанням, особистими проблемами тощо. Хибним є також уявлення, що для повноцінного відновлення достатньо добре виспатися вночі і зробити перерву між тренуваннями. Тренування й відновлення повинні сприяти фізичній і психологічній підготовці та допомагати уникнути перетренованості. Її можуть викликати різні причини – недостатнє відновлення спортсмена під час тренувального циклу, занадто великий обсяг навантажень, що виконуються із максимальною або близькою до неї

інтенсивністю, надмірна кількість змагань, неправильне планування підготовки, незадовільне харчування, постійні стреси на роботі та в особистому житті [3].

Таблиця 1

**Тривалість процесів відновлення після навантажень
різного спрямування**

Тренувальні навантаження		Відновлення фізичної працездатності		
Спрямування	Величина	Швидкісно-силові можливості, год	Швидкісна витривалість, год	Витривалість, год
Швидкісно-силове	велике	36-48	12-24	6-12
	значне	18-24	6-12	3-6
	середнє	10-12	3-6	1-3
	мале	Кілька хвилин або годин		
Швидкісна витривалість	велике	12-24	36-48	6-12
	значне	6-12	18-24	3-6
	середнє	3-6	10-12	1-3
	мале	Кілька хвилин або годин		
Витривалість	велике	4-6	24-36	60-72(або до 5-7діб*)
	значне	2-3	12-18	30-36
	середнє	До 1	6-9	10-12
	мале	Кілька хвилин або годин		

Примітка. * – після напружених тренувань, що спричиняють вичерпання вуглеводних ресурсів організму людини

У спорті засоби відновлення застосовують у двох напрямках. Перший передбачає їх використання у період змагань, другий – протягом навчально-тренувального процесу [3]. При цьому варто враховувати, що відновні засоби можуть також бути додатковим фізичним навантаженням.

У західній літературі [5] відновлення поділяють на:

- активне – відбувається під час фізичного навантаження – це заминка (короткотривалі вправи після тренувань чи змагань), зміна типу роботи, регідратація, харчування (під час і після навантажень), повільний біг, ходьба тощо;

- пасивне – не вимагає активних фізичних дій – це сон, масаж, гідротерапія (ванни, душі), самогіпноз, метод візуалізації, метод напруження і розслаблення м'язів, а також специфічні методи, що потребують втручання спеціаліста.

Зарубіжні науковці пропонують дещо іншу класифікацію. Так, згідно з Г.А. Макаровою (2005) методи відновлення можна поділити на три групи: педагогічні, психологічні і медико-біологічні.

Педагогічні засоби вважають найбільш важливими. Якими б ефективними не були медико-біологічні і психологічні засоби, їх вважають додатковими у стимулюванні відновлення та покращення спортивних

результатів лише за умови раціональної побудови тренувального процесу [2].

Психологічні засоби відновлення повинні включати в себе тренінгові заняття, вправи самонавіювання, психомоторне розвантаження та аутогенне тренування.

У спортивному тренуванні, крім педагогічних і психологічних, широко використовуються і медико-біологічні засоби відновлення, до яких належать: раціональне харчування, фізіо- та гідропроцедури; різні види масажу; приймання білкових препаратів і спеціальних напоїв; використання бальнеотерапії, від'ємного тиску, лазні, оксигенотерапії, кисневих коктейлів, адаптогенів і препаратів, які впливають на обмін речовин (дозволені фармакологічні препарати), електростимуляції, аероіонізацію тощо. Вони відновлюють витрачені при навантаженнях енергетичні та пластичні ресурси організму, вітаміни, мікроелементи, поліпшують терморегуляцію і кровопостачання, підвищують ферментну й імунну активність, не тільки пришвидшують процеси відновлення, але і підвищують захисні сили організму, його стійкість до дії різних несприятливих чинників. Використовуючи медико-біологічні засоби, необхідно враховувати, що будь-які дії, спрямовані на пришвидшення процесів відновлення після навантаження й підвищення фізичної працездатності, неефективні чи малоефективні при передпаталогічному стані і захворюваннях у спортсмена, а також якщо під час та після тренувальних навантажень немає валідного медико-педагогічного контролю. Медико-біологічні засоби відновлення можна розглядати у двох аспектах:

- відновлення спортсменів під час навчально-тренувального процесу;
- відновлення працездатності після перенесених захворювань, травм, перевтоми (медична реабілітація).і

Добір різних засобів та особливості їх використання обумовлюються станом організму спортсмена, його здоров'ям, рівнем тренуваності, індивідуальною здатністю до відновлення, видом спорту, етапом підготовки та методикою тренування, характером попередньої чи наступної тренувальної роботи, режимом спортсмена, фазою відновлення тощо [2].

Підсумовуючи вищезазначене можна зробити **висновок**, що використання засобів відновлення сприяє збільшенню загальної тривалості тренувань, інтенсивності виконання окремих вправ, дозволяє скоротити паузи між вправами, збільшити кількість занять із великими навантаженнями у мікроциклах. Але тільки сукупне використання педагогічних, медико-біологічних, психологічних засобів і методів може утворювати найефективнішу систему відновлення.

Література.

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки. Теоретические основы. Методика тренировки. Системы восстановления. Психологическая подготовка. Фармакологическая поддержка. Сбалансированное питание.- М.: Вида-Н, 2004.

2. Макарова Г. А. Медицинский справочник тренера / Г. А. Макарова, С. А. Локтев.– М. : Советский спорт, 2005. – 587 с.
3. Марков Г. В. Система восстановления и повышения работоспособности в спорте высших достижений : методическое пособие / Г. В. Марков, В. И. Романов, В. Н. Гладков. – М. : Советский спорт, 2006. – 52 с.
4. Павлов С. Е., Павлова М. В., Кузнецова Т. Н. Восстановление в спорте. Теоретические и практические аспекты // Теор. и практ. физ. культуры. 2009.
5. Textbook of sports medicine: basic science and clinical aspects of sports injury and physical activity / M. Kjær, M. Krogsgaard, P. Magnusson [et al.]. – Blackwell Science, 2003. – 808 p.

Наукове видання

УДК 796/799(06)

ББК 75я5

Ф 50

Фізична культура, спорт та фізична реабілітація в сучасному суспільстві: збірник наукових праць XII Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Вінниця: ТОВ «Нілан», 2019. - 153с.

Відповідальний за випуск – Драчук А.І.

Оригінал-макет – Сірак Т.М.

Комп'ютерний набір – Сірак Т.М.

Формат _____. Папір офсетний. Друк різнографічний.

Гарнітура Times New Roman

Наклад ____ прим. Замовл. № _____

Видано ТОВ «Нілан»

м. Вінниця, вул. _____

Тел.: (0432) _____