



ЗБІРНИК МАТЕРІАЛІВ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ

студентів та магістрантів
Кам'янець-Подільського національного
університету імені Івана Огієнка

Факультет фізичної культури

Випуск 12

м. Кам'янець-Подільський
2020 р.

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка

**Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів
Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана
Огієнка**

Факультет фізичної культури

ВИПУСК 12

м. Кам'янець-Подільський
2020 р.

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1я431

З - 41

Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації:
Серія КВ № 14669-3640 ПР від 01.12.2008 року.

Друкується згідно з рішенням вченої ради Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, протокол № 9 від 24 вересня 2020 року.

Редакційна колегія:

І. І. Стасюк, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, декан факультету фізичної культури (відповідальний редактор); **Зубаль М.В.**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент (відповідальний секретар); **Г. А. Лісенчук**, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор; **М. Г. Чобітько**, доктор педагогічних наук, професор; **Т. М. Христич**, доктор медичних наук, професор; **С. М. Бабюк**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Л. Д. Гурман**, кандидат педагогічних наук, доцент, професор кафедри; **А. В. Заїкін**, кандидат педагогічних наук, доцент; **М. Д. Зубалій**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Е. О. Жигульова**, кандидат біологічних наук, доцент; **В. В. Лішук**, доцент; **Д. Д. Совтисік**, кандидат біологічних наук, доцент, професор кафедри; **Д. М. Солопчук**, кандидат педагогічних наук, доцент; **Р. Б. Чаплінський**, кандидат медичних наук, доцент, професор кафедри; **М.О. Чистякова**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, старший викладач; **Ю.В. Юрчишин**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент; **М.В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент кафедри; **А. О. Боднар**, кандидат педагогічних наук, старший викладач, заступник декана з наукової роботи та інформатизації навчального процесу; **Зданюк В.В.**, кандидат педагогічних наук, доцент.

З-41 Збірник матеріалів наукових досліджень студентів і магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Факультет фізичної культури / [редкол. І.І.Стасюк відп. ред. та ін.]. Кам'янець-Подільський: ПП Ящишин Ю.І., 2020. Випуск 12. 55с.

ISBN 978-966-2771-88-6

У збірнику розміщено кращі доповіді та наукові повідомлення студентів та магістрантів факультету фізичної культури та факультетів, виголошені на науковій конференції за підсумками науково-дослідної роботи у 2019-2020 навчальному році.

Адресується науковцям, учителям, магістрантам і студентам.

ISBN 978-617-7381-49-4

УДК 378(477.43)(082):796

ББК 75.1 я 431

Статті друкуються в авторській редакції

©К-ПНУ імені Івана Огієнка, 2020

І.М. Гончар, студент 1 курсу факультету фізичної культури (денна форма навчання).
Науковий керівник: **М. В. Зубаль**, доцент.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНИЙ АНАЛІЗ ПИТАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ОБМАННИХ РУХІВ ТА ЕФЕКТИВНОСТІ ВЕДЕННЯ М'ЯЧА

До фізичних даних спортсмена потрібно віднести таку здібність, як швидкість. Для початку стрімкого руху окрім реакції нервової системи основною умовою є якість м'яза, швидкість їх скорочення. Обманні і не обманні рухи повинні чергуватись швидко, інакше суперник їх розгадає і не дозволить ввести себе в оману.

Ключові слова: футбол, спортсмени, обманні рухи, реакція, хитрощі, супротивник.

Постановка проблеми. Обманні і не обманні рухи у футболі чергують з погляду їх цілісності неприродно. Суперечливі, незвичні рухи гравець повинен проводити протягом короткого часу. В результаті різноманітності хитрощів ритм складових їх рухів не може бути таким, як, наприклад, ритм при бігу. Тому для виконання хитрощів необхідні спритність, точна координація рухів, легкість, відсутність напруженості.

До психічних даних при виконанні хитрощів треба віднести швидку реакцію, швидке мислення. Уміння відчуті рухи суперника, оцінити очікувану ситуацію, негайно ухвалити рішення і невідкладно його здійснити - все це значною мірою залежить від особливостей нервової системи [28].

Особливу важливість серед психічних даних представляє хороше відчуття ритму. Воно в значній мірі сприяє умінню виконувати хитрощі. Гравець повинен стежити за суперником. Несподіваний протилежний рух він повинен почати, лише, коли суперник вже прореагував на його перший рух. Несподіваний рух, початий завчасно, не приведе до успіху: суперник хоча і побачив перший обманний рух, але друге прослідувало настільки швидко, що він зміг прореагувати тільки на його завершальну частину. Якщо ж друга частина хитрощів (другий намір) почнеться пізніше, ніж слідувало, то час зміни напряму руху перевищить час реакції суперника на цей рух.

Метою нашого дослідження було вдосконалення змагальної діяльності юних футболістів на основі доцільного використання різноманітних методів і засобів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування, а саме обманних рухів у футболі.

Об'єкт дослідження: змагальна діяльність юних футболістів.

Предмет дослідження: процес підготовки юних футболістів у підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

В дипломній роботі були поставлені такі **завдання:**

1. Дослідити особливості змагальної діяльності юних футболістів в підготовчому і змагальному періодах річного циклу тренування.

2. Виявити особливості техніко-тактичної підготовки та проаналізувати роль обманних рухів у футболі.

Завдання, поставлені у роботі, вирішувались за допомогою таких **методів:**

1. Аналітичний огляд літературних джерел.

2. Педагогічні спостереження і аналіз змагальної діяльності.

Хитрощі підрозділяються на наступні групи:

- хитрощі без м'яча (обманні рухи тулубом);
- хитрощі з м'ячем, які можуть виконуватися у зв'язку з обманними рухами тулубом (так звані комбіновані хитрощі) [3,4].

Хитрощі «без м'яча (тулубом)». Під хитрощами тулубом ми в основному маємо на увазі ті обманні рухи, які проводить гравець, щоб відвернути увагу суперника від наміченого руху і його напряму.

Хитрощі можуть виконуватися ногою, верхньою частиною тулуба, рукою, навіть головою. Не дивлячись на те, що гравець проводить ці рухи без м'яча, кінцева мета їх, як правило, оволодіти м'ячем або точно передати його партнеру.

Хитрощі тулубом застосовуються і у тому випадку, коли ми хочемо звільнитися від опіки суперника [3]. Швидкість бігу не завжди допомагає в цьому. Але якщо об'єднати біг з несподіваним рухом тулубом, суперник прореагує на нього лише через певний час, якого буває достатньо, щоб відірватися від суперника і створити більш сприятливу обстановку.

Хитрощі «з м'ячем». Цим терміном ми позначаємо серію обманних рухів, які гравець виконує разом з м'ячем. Хитрощі з м'ячем значно важче, ніж тулубом, бо ввести суперника в оману треба, щоб не тільки зберегти у себе м'яч, але і упевнено оволодіти ним. Подібна задача вимагає від спортсмена складної координації рухів.

Хитрощі «помилковий замах ногою для удару по м'ячу».

Назустріч гравцю з м'ячем рухається суперник. В момент, передуючий його атаці, гравець з м'ячем робить замах ногою і всім своїм виглядом показує, що збирається сильним ударом послати м'яч вперед. Коли суперник необачно кинеється під ноги тому, що б'є, щоб перехопити м'яч, або ж, злякавшись сильного удару, обернеться до того, що б'є спиною, гравець з м'ячем холоднокровно обводить введеного в оману суперника [36].

Обманний прийом помилковий замах ногою для удару по м'ячу широко використовується, особливо перед завершальним ударом по воротах, коли вимагається спочатку обіграти одного з тих, що обороняються.

Застосовується обманний прийом в тих випадках, коли суперник нападає на гравця з м'ячем спереду або спереду-збоку.

Хитрощі «помилковий замах головою для удару по м'ячу».

Гравець приймає м'яч, що опускає зверху. Йому назустріч рухається суперник. Гравець, що приймає м'яч, нахилиючи тулуб назад або убік, вдає, що збирається ударом голови послати м'яч вперед. Коли суперник в очікуванні зустрічного удару зупиниться, гравець несподівано замість удару головою по м'ячу зупиняє його грудьми, стегном або стопою (іноді з одночасним поворотом в протилежну сторону) і йде від того, що затримався на якусь мить від суперника [9].

Хитрощі «відкочування м'яча назад підшвою або п'ятою».

Гравець веде м'яч або швидко біжить до нього. Назустріч гравцю з м'ячем, а частіше за все збоку йому напереріз спрямовується суперник. Щоб ввести його в оману, гравець замахується ногою як би для нанесення сильного удару вперед. Коли суперник кинеється під удар або перехоплення м'яча, гравець несподівано відкочує м'яч назад підшвою або п'ятою партнеру, що знаходиться там.

Звичайно даний обманний прийом використовується в тих випадках, коли суперник нападає на гравця з м'ячем спереду або збоку.

Хитрощі «удар по м'ячу п'ятою убік».

Гравець замахується, відводячи ту, що б'є ногу назад і всім своїм виглядом показуючи, що збирається послати м'яч ударом внутрішньою стороною стопи («щічкою») вперед. Коли ж суперник кинеється на перехоплення м'яча в тому ж напрямі, гравець з м'ячем несподівано відводить ту, що б'є ногу убік назовні, а потім п'ятою мимо своєї опорної ноги посилає м'яч, але не вперед, а убік партнеру, що знаходиться там.

Це дуже дієвий обманний прийом, але, на жаль, він ще не знайшов широке вживання серед наших футболістів.

Хитрощі «помилкова передача м'яча».

Гравець веде м'яч. Йому назустріч біжить суперник. Щоб примусити суперника рухатись в помилковому напрямі, гравець повертається до нього спиною і, відступаючи перед м'ячем, що котиться, вдає, що ось-ось передасть м'яч убік одному з своїх партнерів. Як тільки суперник кинеється в ту ж сторону, щоб перехопити передбачувану передачу, гравець з м'ячем швидко повертається, роблячи ривок, і йде від суперника.

Хитрощі «поворот навколо м'яча».

Назустріч гравцю, що веде м'яч, біжить суперник. Приблизно за 0,5 - 1 м до зближення з ним гравець швидко повертається навкруги м'яча направо або наліво і нахилиє тулуб в ту ж сторону, виявляючись попереду м'яча спиною до суперника. Вслід за гравцем в ту ж сторону кидається і суперник, проте в наступну мить гравець, продовжуючи поворот кругом і при

цьому, злегка відштовхуючи спиною суперника, підхоплює м'яч ногою і йде від суперника в первинному напрямі.

Хитрощі з поворотом гравця навкруги м'яча застосовуються при стрічній атаці суперника [1].

Хитрощі «швидке відведення м'яча ногою «під себе» і висунення його вперед».

Гравець з м'ячем стоїть на місці або поволі рухається назустріч супернику. В безпосередній близькості від суперника гравець наступає ногою на м'яч і навіть висуває його трохи вперед, як би пропонуючи супернику вступити в єдиноборство. В той момент, коли суперник спробує вибити м'яч у гравця з-під ніг, він підшовою миттєво відводить м'яч «під себе», а потім швидко висуває його вперед. Що обдурив таким чином необачно суперника, що кинувся на нього, гравець з м'ячем готовий до подальших дій.

Хитрощі «перенесення ноги через м'яч і нахил тулуба в одну сторону, а відхід від суперника в іншу».

Гравець веде м'яч. Назустріч ньому або ззаду біжить суперник. Щоб обдурити переслідувача і спрямувати його по помилковому шляху, гравець застосовує такі хитрощі. Він швидко переносить праву ногу через м'яч вліво або ліву ногу вправо і одночасно різко нахиляє тулуб в ту ж сторону. Вслід за гравцем в ту ж сторону спрямовується і суперник. Проте в наступну мить гравець швидко і несподівано повертається в іншу сторону, підхоплюючи м'яч, і йде від суперника.

На думку деяких науковців обманні прийоми застосовуються з метою подолання опору супротивника і створення вигідних умов для ведення гри. В техніці обманних рухів виділяються дві загальні фази: підготовча і фаза реалізації. В першій фазі дії направлені на інсценування обманних рухів. В другій реалізуються істинні наміри футболіста після реакції суперника на обманні дії [2].

Обманні рухи засновані на принципах раптової зміни напрямку і ритму руху [1,2].

На їх же думку при цьому, чим природніше виконуються хитрощі, тим більша можливість обігравати супротивника.

Бен Лакреш Жаміль Еддін відзначає, що ведення м'яча у футболі є одними з що найбільш часто зустрічаються в грі технічних прийомів. Як показують педагогічні нагляди, у футболістів різного віку і спортивної кваліфікації ефективність техніки ведення м'яча вельми низька [3].

Такої ж думки дотримуються і До. Гріндлер, Х. Пальке і Х. Хемо. Вони відзначають, що оволодіння способами ведення м'яча суттєва складова частина технічної підготовки футболістів. В змаганнях кваліфікований гравець у високому темпі долає з м'ячем малі і великі відстані. При цьому він постійно контролює м'яч, при необхідності обіграє суперника, не зменшуючи темпу, точно відіграє м'яч партнеру або ж завершує свій біг могутнім ударом по воротах[3].

З погляду науковців за допомогою ведення здійснюються всілякі переміщення гравців. При цьому м'яч знаходиться під їх постійним контролем [4].

«Під обманними прийомами прийнято розуміти також дії гравців, які викликають у відповідь реакцію суперників в помилковому напрямі і тим самим забезпечують гравцю безперешкодне виконання його істинних дій» – так говорить Б.Т. Анухтін [4]. Він же відзначає, що обманні прийоми засновані на принципах раптової зміни характеру дії гравця з м'ячем або без м'яча, темпу виконуваного прийому, швидкості пересування, швидкості чергування ривків, зупинок, поворотів і т.д.

Хитрощі – це обманні рухи ногами і тулубом, які футболісти, що володіють м'ячем, застосовують з метою перехитрити суперника [3]. Авторами відзначено, що існує дуже багато хитрощів, при цьому видатні футболісти доводять який-небудь з хитрощів, що їм подобаються, до досконалості і перетворюють його на «фірмову зброю». Так, існують хитрощі «Гаррінчи», «Михайла Месхи».

Хитрощі виконуються різними частинами тіла, зміною напрямку і швидкості ведення м'яча, раптовими зупинками. Багато авторів дотримуються думки, що за своєю суттю і структурі хитрощі складаються з двох нерозривно зв'язаних елементів: помилкового руху, розрахованого на введення суперника в оману, і істинного руху.

Педагогічні спостереження, проведені науковцями дозволили описати близько 10 хитрощів з переводами, а також скласти їх технічно-тактичну характеристику. На підставі своїх наглядів вони прийшли до висновку, що безконтактні хитрощі особливо переконливі на великій швидкості, хитрощі з переводами – на середній швидкості, хитрощі з переводами для хлопчиків психологічно доступніші інших хитрощів, хоча по техніці вони не найпростіші [4].

Зростання значення обманних рухів тілом у футболі витікає з тенденцій розвитку цієї спортивної гри. Здатність окремих спортсменів, груп гравців і цілих команд приховувати дійсні наміри в грі, маскувати їх, відразу після якої слідує несподівані і швидкоореалізовані рішення ігрових ситуацій, все помітніше визначають кінцеві результати футбольних зустрічей. Цьому твердженню суперечить повна неувага до навчання обманним рухам в тренувальному процесі молоді в переважній більшості секцій.

Обманний рух ногою. Гравець веде м'яч, супротивник атакує його. Ведучий, передбачаючи напад, робить замах ногою для удару по м'ячу, але замість удару знову переходить до ведення м'яча.

Обманний рух тулубом. Виконує нахил тулуба вліво, а йде з м'ячем вправо.

Науковці упевнені, що важливо навчитись виконувати хитрощі якомога природніше, щоб опікаючий вас гравець щиро повірив у ваш намір. Такі майстри футболу, як Ігор Нетто, Михайло Месхи, Вячеслав Амбарцумян, Федір Живців, Сергій Родіонов, багато часу уділяли вдосконаленню хитрощів, і вміло застосовували їх в грі [2].

Щоб добре виконувати хитрощі на футбольному полі, треба почати освоєння цих прийомів без м'яча.

Хитрощі і обманні рухи сприяють так званому артистичному футболу, полегшують виконання ударів зовнішньою стороною стопи і ведуть до відмови від пануючих ще недавно ударів внутрішньою стороною підйому, при яких напрям м'яча ясний не тільки супротивнику, ні і будь-якому глядачу.

Прийоми обведення у футболі різноманітні. Чим ширше їх арсенал у того або іншого спортсмена, тим надійніше він контролює м'яч в ході гри, вичікуючи зручний момент для гострого пасу партнеру.

Цим славився португальський гравець Фігу. Тренер говорив про нього, як про видатного гравця і бійця, здатним поодиноці переламати хід подій [1].

Утішними словами озиваються і про киянина А. Шевченко. Його обманні прийоми збивали з пантелику захисників суперника [4].

Уміння обвести суперника, уміння просуватися з м'ячем вперед, до воріт супротивника, цінувалося над усе.

Висновки. У ряді досліджень доводиться, що добрі результати у вдосконаленні техніки можуть досягатися, коли прийоми виконуються незвичайним, не загальноприйнятим способом. В цих випадках обманні рухи футболістів, на перший погляд здаються ненавчально не зовсім зручними, насправді є найраціональнішими. У футболі гравці використовують як традиційний («класичний») спосіб взаємодії з м'ячем, так і нетрадиційний («кроковими ударними рухами»), в основі якого лежить механізм нанесення ударів по м'ячу різким рухом ланки (гомилки), що б'є, після виконаного обманного руху.

Аналіз доступної літератури з даного питання показав ідентичність думки багатьох авторів в оцінці значення виконання футболістами під час обманних прийомів і їх ролі в технічній підготовці футболістів.

Список використаних джерел

1. Васильчук А. Г. Гуртки з футболу в школі : навчальний посіб. Чернівці : Технодрук, 2009. 232 с.
6. Левчук В. Є. Міні-футбол: вправи, ігри, стандарти : методичний посібник. Львів : [Укр. технології], 2006. 115 с.
13. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посібник для вчителів і школярів. Київ : [б. в.], 2011. 293 с.
14. Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В., Пилипенко В. О. Футбол у школі : посіб. для вчителів і школярів. Вид. 2-ге, перероб. і доп. Київ : [б. в.], 2014. 293 с.

An athlete's physical data should be attributed to speed. For the beginning of rapid movement, in addition to the reaction of the nervous system, the basic condition is the quality of the muscles, the speed of their contraction. Deceptive and non-deceptive movements should alternate quickly, otherwise the opponent will solve them and will not allow themselves to be misled.

Keywords: *football, athletes, deceptive movements, reaction, tricks, opponent.*

УДК 001.891.3:796.015:[796.093.434:796.33]

І. В. Ковальчук, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ КВАЛІФІКОВАНИХ РЕГБІСТІВ

У статті представлені результати теоретичного дослідження стосовно структури тренувального процесу кваліфікованих регбістів. Охарактеризовано побудову системи підготовки спортсменів, закономірності та структуру тренувального процесу регбістів, періоди та етапи підготовки спортсменів.

Ключові слова: *ігрові види спорту, структура тренувального процесу, система підготовки спортсменів, періодизація спортивного тренування.*

Постановка проблеми

Досягнення нових вершин спортивної майстерності у спорті вищих досягнень залежать від тренувальної діяльності, що, у свою чергу, потребує певного осучаснення у напрямку систематизації тренувального процесу та оптимізації керованого процесу. Дослідження структури тренувального процесу дало змогу виявити наступні умови, які безпосередньо впливають на тренування спортсменів:

- процес підготовки спортсмена повинен складатись з комплексного аналізу різних позицій;

- ліміт спортивних досягнень повинен ґрунтуватись на загальновідомих, наукових факторах;

- зв'язки та взаємозв'язки складових змагань повинні бути визначеними і вивченими, оскільки тренувальна діяльність є одним із визначених компонентів.

- рівень розвитку окремих сторін підготовленості формується шляхом розроблення методів і засобів контролю, найважливішим з яких є метод оцінки інтегральної підготовленості [5, с. 63].

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному аналізі особливостей побудови структури тренувального процесу кваліфікованих регбістів.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження

Спортивний результат високого рівня характеризується показниками великої кількості складових техніко-тактичних, фізичних, психологічних й інтегральних систем спортивної майстерності, які підпорядковані програмі попередньої підготовки спортсмена. Безсумнівною є взаємозалежність між повною, глибокою структурою та подальшим адекватним програмуванням результатів ефективної підготовки регбіста.

Повноцінна підготовка спортсменів ігрових видів спорту неоднорідна і характеризується всебічною підготовленістю, що виражається у здійсненні взаємодій якостей, заснованих на прогресивних знаннях, вміннях та навичках спортсменів [7, с. 196].

Закономірностями структури тренувального процесу регбістів є об'єктивно існуючі основи розвитку спортивної форми та становлення спортивної майстерності, що обумовлені певними факторами, які визначають ефективність змагальної діяльності та оптимальну структуру підготовленості.

Розглядати тренувальний процес варто як сукупність різних структурних елементів, що підпорядковано вирішенню головного стратегічного завдання: забезпечення різнобічної фізичної, технічної, тактичної, психологічної та інтегральної підготовленості спортсменів у відповідності із закономірностями розвитку і надбання спортивної форми [7, с. 388]. Таким чином, підготовка спортсменів буде успішною лише в тому випадку, якщо її розглядати як

єдину систему, всі складові частини якої узгоджені між собою і спрямовані на досягнення максимально можливих результатів [7, с. 408; 8, с.31].

Управління тренувальним процесом і його удосконалення засноване на принципах системно-структурного підходу, що відображають цілісну структуру понять, закономірностей і поглядів, які є основою реалізації цих ідей. Поняття «структура» залежить від розвитку принципів системно-структурного підходу, що виокремлює головну теорію системи, яка полягає у пізнанні і розкритті сутності внутрішніх зв'язків, явищ, властивостей та якісних ознак.

Багато фахівців досліджували питання системно-структурного підходу в теорії і практиці спорту [3; 6, с. 89].

Вивчення структури тренувального процесу в основному здійснюється за допомогою системного підходу. Полягає воно у тому, що досліджуються базові структурні компоненти та підпорядковані великому розмаїттю властивості тренувального процесу. Звернувши увагу на регбі, основним критерієм спортсмена є єдність функціональних відносин різних сторін складної системи, тобто забезпечення якісного надбання та становлення спортивної форми і майстерності. У цьому контексті система розглядалась як ціле, а не механічна сума складових частин, тому вона представлена у вигляді комплексу. Це свідчить про спільні якості, які є неспецифічними для кожної частини окремо. Саме це об'єднання дасть змогу якісного становлення спортивної форми і досягнення можливого результату. Кінцевим ефектом є кількісний показник, що визначає стан окремих сторін та взаємозв'язків підготовки регбістів.

Вище зазначені результати змагальної діяльності в регбі є найважливішим критерієм оцінювання ефективності тренувальної діяльності, в якій результат змагань визначає результат тренувань спортсмена. Змагання є найбільш інформативним джерелом для корекції тренувального процесу. Автор Е. В. Федотова [8, с. 381] рекомендує оцінювати рівень спортивної майстерності, за яким вона систематизувала фактори: перший – рівень підготовленості, досягнутий в результаті навчально-тренувального процесу; другий – його реалізація в процесі змагань. Оптимальна структура підготовки спортсменів неможлива без урахування специфічних особливостей змагань [7, с. 419].

Сучасний спорт диктує нові вимоги до спортсменів і стандарти процесу підготовки. Характерним ігровим видам спорту, у більшій мірі регбі, є збільшення обсягу та інтенсивності тренування, яке набуває рис безперервного процесу [5, с. 426; 7, с. 213; 8, с. 111]. Такі зміни пов'язані з систематизацією тренувальних занять; взаємозв'язком основних ланок структури тренувального процесу – тренувальних ефектів навантаження; інтервалами відпочинку, що гарантують загальне підвищення працездатності.

Періодизація спортивного тренування – це основа, в якій закладено закономірності набуття, збереження та тимчасової втрати спортивної форми, також вона визначає розподіл тренувальних і змагальних навантажень [1, с. 83-84; 3, с. 168; 5, с. 141]. Дана система регламентує закономірності управління, що відповідають завданням певних періодів та етапів.

Існує поділ структури тренувального процесу на цикли, що мають свою мету і завдання. Цикли поділяються на: мікроцикл, мезоцикл, макроцикл. Дослідження макроциклу (річного циклу) кваліфікованих регбістів включало в себе одноциклову періодизацію підготовки з одним тривалим змагальним періодом. Непорушною особливістю річної підготовки є її основа, і об'єднання складових окремих елементів зі спільною метою забезпечує успішний виступ на змаганнях [4, с. 392; 5, с. 558-559; 6, 607-608].

Багато авторів звертались до теми структури і змісту річного циклу підготовки ігрових команд, аналіз їх досліджень свідчив про прогресуючу динаміку зростання всіх показників, що набувають або удосконалюють спортсмени у так званому підготовчому періоді. Узагальненні авторами етапи підготовки мають таку класифікацію: загально-підготовчий, спеціально-підготовчий та передзмагальний [2, с. 137; 7, с. 281].

Розглядаючи підготовчий період на загально-підготовчому етапі помітним є активне нарощення інтенсивності та обсягу навантажень з перевагою останнього. До основного змісту цих занять відносять вдосконалення загальної фізичної (ЗФП) і спеціальної фізичної

підготовки (СФП). Правильним співвідношенням засобів ЗФП і СФП є 60% до 40%, не ігноруючи вдосконалення технічної підготовки.

Другим етапом підготовчого періоду автори виокремили спеціально-підготовчий. Даному етапу характерно сумарне зменшення навантаження та збільшення інтенсивності. Співвідношення засобів ЗФП до СФП у розмірі – 30% до 70%. Поряд з цим вирішуються завдання щодо вдосконалення окремих сторін підготовленості. Найважливішою умовою досягнення успіху на цьому етапі є оптимальне співставлення компонентів сторін підготовки в тренувальному процесі.

Третім етапом визначили передзмагальний, що є найбільш адекватним і сприятливим для змагальної діяльності. Цей етап характеризується перенесенням акценту тренувального процесу на тактичну підготовку, враховуючі необхідність вирішення завдань технічної і фізичної підготовки. Тренування базуються на застосуванні ігрового і змагального методу. Розподіл видів змагань дає змогу розрізнити значущість турнірів, тобто підготовка до основних змагань може виконуватись не лише під час тренувальної діяльності, а й під час підготовчих або перехідних змагань.

Термін підготовчого періоду, його тривалість, структура і зміст етапів підготовки розглядалась багатьма авторами, але спільної систематизації не досягнуто через значні розбіжності у проведених дослідженнях. Але головним засобом визначення термінів вважається спортивний календар майбутнього сезону, в якому зазначені конкретні дати головних змагань і запланована підготовка спортсменів до них [8, с. 117].

В основному змагальний період у кваліфікованих регбістів має декілька циклів, що тривають з березня по жовтень. Досить складним для спортсменів є підтримка оптимальної спортивної форми протягом тривалого змагального періоду з великою їх насиченістю. Враховуючи це, тренери планують хвилеподібність розвитку спортивної форми так, щоб під час найвідповідальніших змагань команда показала свій найкращий результат. Отже, планування відбувається на користь головних змагань команди, де враховується пік їх функціональних можливостей, а у період другорядних змагань команди зустрічаються з більш слабким суперником. Для успішного підрахунку планування рівня розвитку і підтримки спортивної форми тренеру необхідно розуміти, що це стихійний процес, який в основному ґрунтується на інтуїції та досвіді як тренера, так і спортсменів. Однак, дослідники вказують спроби планування цього процесу [5, с. 189; 6, с. 266].

Зміст структури підготовки у тренувальному процесі входить до засобів і методів. Він сформований відповідно до закономірностей досягнення спортивної майстерності. Відомо, що дії спортсмена в змагальній діяльності називаються вправами, котрі поділяються на: змагальні та підготовчі. Для повного розкриття підготовчих вправ розрізняють їх підвиди: загально-підготовчі та спеціально-підготовчі [3].

Дослідники доводять необхідність використання усіх різновидів вправ, тому що однієї тренувальної діяльності замало, навіть якщо вона якісна [1, с. 221; 3].

Необхідною умовою підготовки сильного регбіста є спеціальна підготовка, яка включає в себе двосторонні, навчальні, контрольні, календарні ігри. Становлення і вдосконалення спортивної майстерності гравців можливе лише при регулярній участі в змаганнях з різними стилями ведення гри або зіткнення суперників, які мають різний рівень підготовленості [7, с. 58-59].

Окрім змагальної підготовки важливе значення має інтегральна підготовка, яка полягає у вирішенні завдань щодо вироблення зв'язків між факторами ефективності ігрових дій і комплексного системного впливу на засвоєння ігрової змагальної діяльності. Вправи даного напрямку засновані на структурі, змісті змагальної діяльності, і мають на меті удосконалення тренувального процесу.

Також, авторами відмічена важливість перехідного періоду тренування кваліфікованих регбістів. Метою даного періоду є відновлення організму після тривалого і напруженого сезону. Тренувальний процес характеризується незначним сумарним об'ємом й інтенсивністю навантажень, провідними вправами в періоді є вправи загальнопідготовчого характеру [4].

Висновок

Сучасний спорт диктує нові вимоги до спортсменів і стандарти процесу підготовки.

Поняття «структура» залежить від розвитку принципів системно-структурного підходу, що виокремлює головну теорію системи, яка полягає у пізнанні і розкритті сутності внутрішніх зв'язків, явищ, властивостей та якісних ознак.

До засобів і методів тренувального процесу відносять зміст структури підготовки спортсменів. Управління тренувальним процесом і його удосконалення засноване на принципах системно-структурного підходу, що відображають цілісну структуру понять, закономірностей і поглядів, що є основою реалізації цих ідей.

Створена система періодизації спортивного тренування є основою, в якій закладено закономірності набуття, збереження та тимчасової втрати спортивної форми, також вона визначає розподіл тренувальних і змагальних навантажень, етапи і періоди спортивної підготовки.

Список використаних джерел

1. Волков Н. Н., Несен Э. Н., Осипенко А. А. Биохимия мышечной деятельности. Киев: Олимпийская литература, 2000. 503 с.

2. Зацыорский В. М. Физические качества спортсмена. Основы теории и методики воспитания. Москва: Советский спорт, 2009. 199 с.

3. Иванов В. А. Принципы командной игры в регби. В кн. XIII международная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». Коломна, 2003. С. 270-272.

4. Мартиросян А. А. Шляхи оптимізації швидкісно-силової підготовки кваліфікованих регбістів у підготовчому періоді. Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. 2005. Випуск 23. С. 116-118.

5. Платонов В. Н. Олимпийский спорт: в 2 т. Т. 1. Киев, 2009. 736 с.

6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

7. Спортивные игры. Техника, тактика обучения [под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова]. Москва: Академия, 2001. 518 с.

8. Федотова Е. В. Основы управления многолетней подготовкой юных спортсменов в командных игровых видах спорта. Москва: Компания Спутник, 2001. 245 с.

The article presents the results of theoretical research concerning the structures of the training process of qualified rugby players. The construction of the system of training of athletes, the patterns and structure of the training process of rugby players, the stages and stages of athlete training are described.

Key words: playing sports, the structure of the training process, the system of preparation of athletes, periodization of sports training.

УДК 37. 037:372.4

Х.В. Кондратюк, студентка 1-го курсу ОС «магістр»

Науковий керівник: А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент

ФОРМУВАННЯ ЦІННОСТЕЙ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ

У статті розглядаються проблеми формування здорового способу життя молодших школярів, аналізуються аспекти здорового способу життя та критерії здоров'я для учнів початкової школи.

Ключові слова: здоров'я, школа, здоровий спосіб життя, виховання.

Постановка проблеми. Питання здоров'я людини в контексті загальнолюдських цінностей набуває все більшого значення. Широкий суспільний резонанс отримує розуміння того, що серед проблем, вирішення яких не повинне залежати від суспільно-політичних колізій, центральне місце займає проблема здоров'я дітей, без вирішення якої у країні немає майбутнього.

За даними Міністерства охорони здоров'я, близько 60-70% школярів до випускного класу мають порушення органів зору, 30% – хронічні захворювання. Стан здоров'я дітей і підлітків неухильно погіршується. Частка здорових дітей до кінця навчання в школі не перевищує 20-25%.

Дані про захворюваність дітей є одним з основних критеріїв у оцінці стану здоров'я дітей і ефективності заходів щодо його охорони і покращення. Очевидним є також твердження про те, що в складній системі чинників, які впливають на стан здоров'я, істотну роль грає оптимальний рівень рухової активності, а також стиль життя сучасних школярів [2, 3].

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами як визначального компоненту формування здорового способу життя на стан здоров'я школярів загальноосвітньої школи.

Методи дослідження. Відповідно до мети нами був використаний метод збору інформації із застосуванням логічних методів, підходів і операцій, а саме: аналізу і синтезу, узагальнення, індукції і дедукції.

Результати дослідження. Структура ЗСЖ людини реалізується в змісті уявлень про ЗСЖ молодших школярів з урахуванням особливостей їх розвитку.

Необхідність розробки сукупності уявлень про ЗСЖ людини обумовлена тим, що кожний компонент здоров'я має різне значення для людини. Відповідно до цього формуються свої способи життя, і чим різноманітніші і багатші знання про способи ведення ЗСЖ, тим ефективнішим є шлях людини до свого здоров'я і благополуччя [1].

Дана схема відображає загальні уявлення молодших школярів про ЗСЖ. Кожний з цих компонентів має ще більш точні характеристики, які враховують характерні особливості сприйняття цих уявлень школярами. Розглянемо ці уявлення.

Фізичне здоров'я.

1. Раціональний режим праці і відпочинку – не лягати надто пізно, рано вставати, не лежати довго в ліжку, відпочивати вдень, вивчати уроки вдень, а не увечері або вночі, приймати їжу в певний час, не гратись або бігати перед сном, після обіду.
2. Безпека життєдіяльності – обережно поводитися з небезпечними предметами, не торкатися гарячого або вогню, не вживати ліків самостійно, бути дисциплінованим у школі, зокрема на уроці фізичної культури.
3. Трудова діяльність – брати участь у всіх доступних видах суспільно корисної і домашньої праці.
4. Заняття фізичною культурою і спортом – грати, бігати, ставати сильними, стрункими, красивими.
5. Загартування – обливатися водою, спати з відкритою кватиркою, «моржувати».
6. Гігієна – мити руки, стежити за чистотою одягу, ходити в душ.
7. Раціональне харчування – не їсти багато, не їсти солодкого, вживати фрукти і овочі, не їсти на ніч, не їсти перед заняттями фізичною культурою або спортом [5].

Психосоціальне здоров'я.

1. Соціальна активність школяра – брати участь в організації і проведенні змагань, свят.
2. Міжособистісні відносини школяра з оточуючими – бути дисциплінованим, не сваритися з однокласниками або суперниками по іграх, бути поступливим.
3. Відсутність шкідливих звичок – з урахуванням особливостей дітей молодшого шкільного віку ми звертаємо увагу на такі шкідливі звички, як переїдання, тривалий перегляд телевізора, комп'ютерні ігри, коли діти гризуть нігті і олівці. Питання про куріння, алкоголь і наркотичні речовини як шкідливі звички розглядається з дітьми, але менш активно.
4. Медична активність – відвідувати медогляди, повідомляти про погане самопочуття дорослим, правильно оцінювати своє самопочуття.
5. Психофізична регуляція – володіти елементарними способами саморегуляції, уміти відволікатися від неприємностей, переживань.
6. Здоровий стиль життя – займатися спортом, фізичними вправами, гуляти, обмежувати перегляд телевізора і занять на комп'ютері, їсти здорову їжу, загартовуватися, не вживати лайливих слів, мати гарний настрій, усміхатися, добре одягатися [5].

Духовне здоров'я

1. Уявлення про основні етичні і естетичні категорії – робити добро оточуючим.

2. Переважання позитивних емоцій, гарного настрою – радість по відношенню до навколишнього світу, радість від маленького успіху(потрапив в кільце м'ячем, виграв своїй команді очко і т.д.), радість по відношенню до щастя або успіху іншої людини, відчуття радості від того, що допоміг іншому.

3. Уявлення про чесноти – милосердя, співчуття, безкорисливість.

4. Наявність етичного і естетичного ідеалу – уявлення про реальну людину, яку можна віднести до цієї категорії [5].

Названі компоненти ЗСЖ молодшого школяра взаємозв'язані і взаємообумовлені, утворюють цілісну систему, і відображають зміст ЗСЖ молодшого школяра. Грунтуючись на аналізі структури ЗСЖ людини і враховуючи особливості змісту ЗСЖ для дітей молодшого шкільного віку, нами було запропоновано таке визначення: здоровий спосіб життя молодших школярів – це сукупність знань, практичних умінь, навичок, ціннісно-смыслових орієнтації і поведінки, відповідної їх віку і рівню розвитку, що виявляються в специфічних видах активності і життєдіяльності, спрямованій на збереження і зміцнення свого здоров'я і здоров'я інших людей [4].

Таким чином, процес формування ЗСЖ молодших школярів – це процес засвоєння необхідних знань, умінь і ціннісного відношення до здорового способу життя людини і відповідної поведінки. Тільки через взаємозв'язок цих структур можливо формування основ культури здорового способу життя.

Весь експериментальний матеріал, включений в роботу був одержаний на базі Хмельницького ліцею № 17. В дослідженні взяли участь школярі 3 «А» класу. Експеримент проводився в лютому-квітні 2011 року. В ньому взяли участь 26 практично здорових випробовуваних (17 хлопчик і 9 дівчаток).

Було проведено анонімне анкетування з метою виявлення індивідуального способу життя учнів та їх відношення до свого здоров'я.

Для визначення впливу фізичного навантаження на організм випробовуваних ми провели дослідження реакції ЧСС школярів на 20 присідань.

Анкетування проводилося з метою визначення індивідуального стилю життя школярів і їх відношення до формування і набуття основ здорового способу життя.

Оцінка індивідуального способу життя і відношення до свого здоров'я проводилася за 4-ри бальною шкалою. Використання шкали з 3 відповідями, яким надавалися бали від 4 до 0 широко розповсюджений метод в соціальних дослідженнях.

Так при аналізі анкети ми встановили, що у 57 % випробовуваних був встановлений середній рівень оцінки здорового способу життя. Він указує на те, що дана група школярів, знайома з основами здорового способу життя, але не завжди їх дотримується в своїй життєдіяльності.

При цьому низький рівень оцінки здорового способу життя спостерігався у 31 % випробовуваних, і лише 12 % школярів дотримуються основ здорового способу життя в процесі свого розвитку. При цьому, не дивлячись на те, що 42 % опитаних школярів регулярно займаються спортом і відвідують спортивні секції, тільки 19 % постійно роблять ранкову зарядку. Ці дані свідчать про те, що серед учнів 3 класу є великий відсоток школярів, що ведуть нездоровий спосіб життя. Одержані дані в результаті анкетування підтверджуються показниками функціональної проби.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Результати нашого дослідження підтверджують думки сучасних авторів про те, що в сучасному суспільстві спостерігається тенденція втрати здоров'я школярів. Навчально-виховний процес з великим об'ємом навантаження, особливо в області сенсорного і розумового розвитку несприятливо позначається на стані здоров'я дітей.

Тому на наступному етапі нашого дослідження, а саме при написанні дипломної роботи, ми плануємо розробити та впровадити у навчальний процес технологію для покращення формування здорового способу життя молодших школярів у процесі фізичного виховання.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
2. Загородній В. В. Сучасні проблеми здоров'я дитячого населення шкільного віку та шляхи їх вирішення / В. В. Загородній // Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у фізкультурній освіті. – Том III. – 2015. – № 129. – С. 141–144.
3. Заїкін А.В., Солопчук М.С., Полторацька В.В. Проблематика гендерного підходу в навчанні та вихованні школярів // Педагогіка та психологія: Збірник наукових праць. За заг. редакцією академіка І.Ф. Прокопенка, чл.-кор. В.І. Лозової. – Харків: 2006. – Вип. 29. – С. 55–60.
4. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді : навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К.: Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.
5. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
6. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

In the article the problems forming healthy way of life of junior schoolboys are examined, the aspects healthy way of life and criteria health for the students of primary school are analysed.

Keywords: health, school, healthy way of life, education.

УДК 37.037:376.1

К.С. Кухар, студент 1 курсу факультету фізичної культури, ОС «магістр»
Науковий керівник: А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ДЛЯ ОСІБ ПОХИЛОГО ВІКУ В СИСТЕМІ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У статті розглядаються проблеми використання засобів лікувальної фізичної культури для осіб похилого віку, які проходять процес реабілітації після захворювань або тривалого постільного режиму. Визначені позитивні зміни у стані здоров'я літніх людей після проведення занять лікувальної фізичної культури

Ключові слова: здоров'я, лікувальна фізична культура, особи похилого віку.

Постановка проблеми. Використання засобів фізичної культури і масажу з лікувальною метою має давню історію. Протягом багатьох століть здійснювалася комплексна терапія захворювань за допомогою фізичних вправ, масажу, лікувального харчування, загартування, лазні, гідропроцедур, дозованої ходьби тощо. Не дивлячись на те, що наука ще не володіла точними даними про несприятливий вплив гіподинамії, лікарі того часу рекомендували активізацію рухового режиму при тих або інших захворюваннях і відхиленнях у стані здоров'я.

На окремих етапах курсу лікування ЛФК сприяє попередженню ускладнень, що викликаються тривалим спокоєм; прискоренню ліквідації анатомічних і функціональних порушень; збереженню, відновленню або створенню нових умов для функціональної адаптації організму літньої людини до фізичних навантажень [3].

Діючим чинником ЛФК є фізичні вправи, тобто рухи, які спеціально організовані (гімнастичні, спортивно-прикладні, ігрові) і використовуються як неспецифічний подразник з метою лікування і реабілітації осіб похилого віку. Фізичні вправи сприяють відновленню не тільки фізичних, але і психічних сил.

Метою роботи є вивчення впливу занять фізичними вправами та іншими засобами ЛФК на організм людей похилого віку.

Результати дослідження. Одна із тенденцій, що спостерігаються в останні десятиріччя у розвинених країнах світу, — зростання абсолютного числа і відносної частки

населення літніх людей. Відбувається неухильний, досить швидкий процес зменшення в загальній чисельності населення дітей і молоді та збільшення осіб похилого віку.

Реабілітація — це активний процес, метою якого є досягнення повного відновлення порушених внаслідок захворювання або травми функцій, або, якщо це нереально — оптимальна реалізація фізичного, психічного і соціального потенціалу інваліда, адекватна інтеграція його в суспільство.

Таким чином, медична реабілітація включає заходи щодо запобігання інвалідності в період захворювання і допомогу індивіду в досягненні максимальної фізичної, психічної, соціальної, професійної і економічної повноцінності, на яку він буде здатний в рамках існуючого захворювання. Серед інших медичних дисциплін реабілітація займає особливе місце, оскільки розглядає не тільки стан органів і систем організму, але і функціональні можливості людини в його повсякденному житті після виписування з медичної установи [1,4].

Лікувальна фізкультура (ЛФК) є одним із найважливіших і дієвих методів медичної реабілітації, який знаходить найширше використання при захворюваннях нервової системи різної етіології з багатоманітними клінічними синдромами як в неврологічній, так і нейрохірургічній практиці. Це визначається, з одного боку широтою дії лікувальних фізичних вправ на різні функціональні системи організму — серцево-судинну, дихальну, опорно-рухову, нервову, ендокринну, а з іншого боку, тренуючим і відновним ефектом цих вправ при дефіциті або недостатності різних функцій організму [2].

Сучасні теоретичні і практичні аспекти лікувальної фізкультури дозволяють сформулювати основні принципи використання цього методу реабілітації для осіб похилого віку.

- ✓ Цілеспрямованість методик ЛФК, зумовлювана конкретним функціональним дефіцитом в руховій, чутливій, вегетативно-трофічній сфері, в серцево-судинній, дихальній діяльності.

- ✓ Диференційованість методик ЛФК залежно від типології функціонального дефіциту, а також ступеня його вираженості.

- ✓ Адекватність навантаження лікувальною фізкультурою індивідуально-динамічним можливостям пацієнта, що оцінюються по загальному стану, особливостям серцево-судинної і дихальної систем та по резервних можливостях функціональної системи на даному етапі захворювання (на дане заняття ЛФК), з метою досягнення тренуючого ефекту при оптимальному навантаженні.

- ✓ Своєчасність використання методик ЛФК на ранніх етапах захворювання з метою максимально можливого використання підлягаючих зберіганню функцій для відновлення порушених, а також найефективнішого і швидкого розвитку пристосування при неможливості повного відновлення функціонального дефіциту.

- ✓ Послідовна активізація лікувально-фізкультурних дій шляхом розширення методичного арсеналу і об'єму ЛФК, зростання тренувальних навантажень та тренуючої дії на певні функції і на весь організм осіб похилого віку.

- ✓ Функціонально виправдана комбінованість використання різних засобів ЛФК — лікувальної гімнастики, масажу, пасивних вправ — залежно від періоду захворювання, функціонального дефіциту, ступеня його вираженості, прогнозу відновлення функцій, а також етапу реабілітації пацієнта [7; 36].

- ✓ Комплексність використання методик ЛФК в медичній реабілітації з іншими методами — медикаментозною терапією, фізіо-бальнеотерапією, ортопедичними заходами тощо [5].

Використання перерахованих принципів ЛФК є обов'язковим як при побудові лікувального комплексу на конкретний сеанс і курс, так і при виробленні програми реабілітації для даного пацієнта або групи осіб похилого віку [1, 3].

Основним завданням практичної частини нашого дослідження є розробка комплексу вправ для літніх людей, з урахуванням їх індивідуальних особливостей.

Під час дослідження ми вирішили перевірити дану гіпотезу в Кам'янець-Подільському медико-соціальному центрі «Довголіття».

Вибірка: 10 чоловік, вік 55—65 років і старше. Досліджуванні є особами жіночої статі, що проходять реабілітацію після тривалого знаходження на постільному режимі.

У результаті дослідження ми прийшли до наступних висновків: після першого тижня реалізації нашої індивідуальної програми фізичних вправ можна спостерігати ряд змін в порівнянні з початковим фізичним станом випробовуваних:

- спостерігається поліпшення настрою — 80% досліджуваних;
- підвищення апетиту — 90%;
- сприятлива дія на сон — 100%.

Другий тиждень:

5. підвищується стійкість до простудних захворювань;
6. здатність виконувати більш інтенсивні навантаження без загрози ішемії міокарду і нападу стенокардії;
7. спостерігається зниження артеріального тиску і маси тіла;
8. проведення колективних занять сприяє міжособовому спілкуванню, що позитивно діє на встановлення сприятливого клімату.

Після проведеного нами дослідження і бесіди з медичним персоналом, які здійснюють огляд літніх людей в процесі реалізації програми ми зробила висновки, що лікувальна фізкультура вносить позитивні зміни в стан здоров'я випробовуваних. Позитивно впливає на всі ланки рухового апарату, перешкоджаючи розвитку дегенеративних змін, пов'язаних з віком і гіподинамією. У хворих вже на десятій і, особливо на п'ятнадцятий день спостерігається значне зниження артеріального тиску. Підвищується мінералізація кісткової тканини і зміст кальцію в організмі, що перешкоджає розвитку остеопорозу. Збільшується приток лімфи до суглобових хрящів і міжхребцевих дисків, що є кращим засобом профілактики артрозу і остеохондрозу. Всі ці дані свідчать про неocenimий позитивний вплив занять лікувальною фізичною культурою на організм людини похилого віку.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Таким чином, можна зробити висновок, що при проведенні лікувальної фізичної культури необхідний суб'єктивний підхід до фізичного стану випробовуваного. Основним принципом є поступовість використання фізичних навантажень. Надалі необхідна розробка системи контролю для відстежування як позитивних, так і негативних змін в процесі проведення комплексу вправ, внесення корекції з урахуванням їх аналізу.

Список використаних джерел

1. Бала Т. М. Фізичний стан школярів 15–16-ти років / Т. М. Бала, А. С. Сванадзе // Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення : матеріали I Всеукраїнської науково-практичної конференції (Харків, 20 травня 2015 р.) [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2015. – С. 25–28.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с.
3. Корнієнко О. В. Психосоматичне здоров'я як міждисциплінарна проблема (порівняльний аналіз стану здоров'я різних вікових категорій населення України та Росії) / О. В. Корнієнко // Вісн. Київ. ун-ту. Соціологія. Психологія. Педагогіка. — 2003. — Вип. 19. — С.12-16.
4. Магльований А. В. Фізична культура як підсистема в системі охорони здоров'я і здорового способу життя / А. В. Магльований // I Всеукраїнська науково-практична конференція "Здоров'я і освіта", Частина II, Львів, 1993. — С. 162-163.
5. Мухін В.Н. Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. – К: Олімпійська література, 2000. – 423 с.
6. Фурман Ю. Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання / Ю. М. Фурман// Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету і мені Лесі Українки. – Луцьк, 2012. – Вип. 7. – С. 100–103.
7. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку: Навчально-методичний посібник / Р. В. Чудна. – Донецьк: Норд- Пресс, 2011. – 312 с.

In the article the problems of the use tools medical physical culture for persons preclon years are examined, which pass the process of rehabilitation after the diseases protracted bed mode. Certain positive changes in the state of health of seniors after conducting employments of medical physical culture.

Keywords: health, medical physical culture, persons years.

УДК 378.4.015.31:796.332

А. С. Лупійчук, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент.

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МІНІ-ФУТБОЛУ ЯК ЕФЕКТИВНОГО ЗАСОБУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТОК ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

У статті представлені результати теоретичного дослідження стосовно засобів фізичного виховання. Охарактеризовано стан фізичного виховання у закладах вищої освіти, визначено основні напрямки розвитку фізичного виховання.

Ключові слова: фізичне виховання, заклади вищої освіти, ефективні засоби, методи фізичного виховання, спортивні ігри, міні-футбол.

Постановка проблеми

До головних цінностей фізичної культури фахівці відносять мету – формування основ здорового способу життя і засоби підвищення рівня фізичної підготовленості студентів вищої школи. Реалізація даних принципів полягає у використанні різноманітних форм та варіативності змісту фізичного виховання у ЗВО, враховуючи інтереси, потреби, ціннісні орієнтації студентів [2].

Розглядаючи фізичне виховання автори виявляють методи й форми навчання, що формують відношення людини до фізичної культури, на основі яких створюються передумови до контролю за фізичним самовихованням, прагнення до саморозвитку і самореалізації. Найбільш сприятливою формою задоволення життєво важливих потреб людини з боку фізичного навантаження є ігрова діяльність [7, с. 93-94].

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному аналізі ефективних засобів фізичного виховання у закладах вищої освіти.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження

Останнім часом у сфері теорії спорту інтенсивного розвитку набувають приватно-предметні теорії спортивних ігор, до яких входять баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, теніс. Основою цього напрямку є використання дидактичних аспектів фізичного виховання, освіти і спорту.

Спортивні ігри можна охарактеризувати як діяльність в умовах змагань, де реалізуються моделі різноманітних ігрових ситуацій шляхом використання ігрових дій спортсменами.

Як і будь-які інші види спорту, спортивні ігри ретельно досліджуються фахівцями. На сучасному етапі розвитку ігрових видів спорту існують дві проблеми, що потребують нових поглиблених праць у цій сфері. Ці проблеми полягають у несформованих моделях змагального ігрового протиборства гравців і у неефективній реалізації методів, засобів і форм фізичного розвитку людини через гру.

Однією з другорядних проблем фізичного виховання є використання засобів гри, ігрової діяльності у «ігровому» віці, тобто серед дошкільнят або молодших школярів. Сучасні погляди фахівців опираються на те, що спортивні ігри є універсальним засобом гармонійного розвитку людини у будь-якому віці [1, с. 56-57].

Найбільш розповсюдженим видом спортивних ігор серед молоді є футбол. Завдяки цій грі хлопці і дівчата пізнають педагогічні і методичні особливості фізичного виховання.

Звісно, для гри в футбол необхідним є наявність матеріальної бази, інвентаря, обладнання. Але особливим недоліком у фізичному виховання в вищій школі України є недостатня кількість виділених годин на заняття спортивними іграми зі студентами, тому доцільним вирішенням цього питання може стати міні-футбол – спрощений варіант великого

футболу. Цей вид футболу менш вибагливий, гра відбувається на майданчику меншого розміру і число гравців, відповідно, зменшено. Також гра може проводитись на баскетбольних і гандбольних майданчиках, спортивних залах, і взагалі, на будь-якій місцевості дотримуючись спрощених правил.

Автори Зінченко О. О., Васильчук А. Г. [1, с. 7-8] охарактеризували гру в міні-футбол як емоційну і напружену. Навантаження даної гри полягає у підтримці швидкого темпу протягом тайму. Спортсмени протягом гри ведуть постійну боротьбу за м'яч, аналізуючи дії захисників і нападників. Гравці повинні приймати активний м'яч, одночасно атакувати суперника, при цьому захищати власні ворота, і все це виконується у швидкому темпі гри.

Дослідження Г. В. Таможанської [5] висвітлило динаміку останнього десятиріччя ігрових видів спорту, результатом якого є стрімкий розвиток і популяризація міні-футболу. Аналіз проведений автором свідчить про становлення команди України як однієї з лідерів команд на міжнародній арені.

Для гри в міні-футбол характерним є біг, швидка зміна техніко-тактичних прийомів і варіативність дій, виконаних футболістами. Саме ці ознаки роблять даний вид спорту захоплюючим і швидкоплинним для глядачів і вболівальників. Підсумком роботи Г. В. Таможанської є рекомендація гри в міні-футбол для студентів закладів вищої освіти у якості впровадження її в навчально-педагогічний процес.

Сучасний стан міні-футбол набуває стрімкого розвитку завдяки своїй доступності і специфічному темпераменту ведення гри. За ствердженням автора А. Ф. Полякова [4], міні-футбол найбільш популярний з ігрових видів спорту саме серед студентського середовища. Популяризація даного напрямку є тенденцією закордонних університетів, де студенти грають у міні-футбол на звичайних майданчиках або майданчиках для ігрових видів спорту. Через високу популярність міні-футболу у закладах вищої освіти студенти відбираються у команди майстрів для подальшого вдосконалення спортивної майстерності. Таким чином, створені команди серед чоловіків і жінок мають змогу приймати участь у змаганнях згідно програми зі спортивних ігор для студентів факультету фізичної культури. Також автор відзначив переваги міні-футболу перед великим футболом, які аргументував як зменшення матеріальних витрат і можливість безперервно займатись даним напрямком протягом року.

Однак, міні-футбол не може бути самостійним видом спорту, оскільки чисельність обґрунтованих досліджень щодо застосування його у фізичному вихованні студентської молоді недостатня.

Засвоєння студентами міні-футболу будується на загальних та особистих дидактичних закономірностях навчання руховим діям [8, с. 178-179]. Також важливим підґрунтям навчання є мета і визначені завдання, до яких відносять виховання нової людини і підготовка її до вимог життя [3]. Основою для вирішення таких завдань є ігровий метод навчання і виховання, що відображений як спортивно-ігровий метод фізичного виховання у роботі В. В. Кравцова [2].

Фізичне виховання у закладах вищої освіти регламентоване відповідними нормативними документами і спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності і високопродуктивної праці студентів.

Міні-футбол є ефективним засобом фізичного виховання студентства, хоча не всі заклади вищої освіти пропагують форми організації занять з конкретною спортивною спрямованістю. Тому в силу об'єктивних і суб'єктивних причин міні-футбол не отримав належного рівня самостійності в програмі фізичного виховання у закладах вищої освіти [5].

Фізичне виховання у ЗВО потребує змін у підходах і методах даної сфери діяльності. Осучаснення методик навчального процесу витісняють раніше створені програми, на заміну яких приходять нові різноманітні тенденції і стилі фізичного виховання. Це дає змогу врахувати інтереси і потреби осіб, що займаються фізичним вихованням [6].

Висновок

Фізичне виховання у закладах вищої освіти спрямоване на збереження і зміцнення здоров'я та забезпечення фізичної готовності до життєдіяльності високопродуктивної праці студентів і регламентоване відповідними нормативними документами.

Найбільш розповсюдженим видом спортивних ігор серед молоді є футбол. Завдяки цій грі хлопці і дівчата пізнають педагогічні і методичні особливості фізичного виховання. Але особливим недоліком у фізичному вихованні у вищій школі України є недостатня кількість виділених годин на заняття спортивними іграми зі студентами, тому доцільним вирішенням цього питання може стати міні-футбол – спрощений варіант великого футболу.

Список використаних джерел

1. Зінченко О. О., Васильчук А. Г. Уроки футболу в школі. Київ-Чернівці, Поліграфсервіс, 2002. 215 с.
2. Кравцов В. В. Организация и проведение учебно-тренировочных занятий студентов, занимающихся фут залом. Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научн. тр. Харьков: ХГАДИ, 2002. Выпуск 4. С. 51-54.
3. Максименко И. Г. Проблема оптимизации процесса подготовки в спортивных играх. Инновационные решения актуальных проблем физической культуры и спортивной тренировки: Междунар. сб. науч. тр. Смоленск, 2008. С. 205-209.
4. Поляков А. Ф. Мини-футбол – игра для студенческой молодежи. Современные технологии и оздоровительные программы педагогического процесса по физической культуре и спорту в учебных заведениях: Материалы междунар. научно-метод. конф. Белгород, 2002. С. 129-130.
5. Таможанська Г. В. Передумови застосування занять міні-футболом як дієвого засобу покращення стану здоров'я студентської молоді. Фізична культура, спорт та здоров'я. 2016. С. 289-291.
6. Финогенов Ю. С. Физическая подготовка в вооруженных силах. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. [под ред. Т. О. Круцевич]. 2003. Т. 2. С. 184-200.
7. Фізична культура студента і життя: підручник [під ред. В. І. Ильинича]. Москва: Гардарика, 2005. 123 с.
8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Москва: Академия, 2000. 480 с.

The article presents the results of theoretical research concerning the means of physical education. The state of physical education in institutions of higher education is characterized, the main directions of development of physical education are determined.

Key words: *physical education, higher educational establishments, effective means, methods of physical education, sports games, mini-football.*

УДК 001.891.3:796.093:796.8

В. К. Маленков, студент 1 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент.

ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ЄДИНОБОРЦІВ ПІД ЧАС СУТИЧКИ

У статті представлені результати теоретичного дослідження стосовно характеристик змагальної діяльності єдиноборців під час сутички. Охарактеризовано специфіку змагальної діяльності в спортивній боротьбі, техніко-тактичні дії, стратегію поєдинку, механізм досягнення успіху.

Ключові слова: *спортивне єдиноборство, змагальна діяльність, поєдинок, борці, техніко-тактичні дії, стратегія ведення поєдинку.*

Постановка проблеми

Змагальну діяльність у спортивних єдиноборствах фахівці розглядають як сукупність дій спортсмена в змагальному процесі, що має специфічну мету і об'єктивну логіку конфліктної взаємодії суперників.

Складовими компонентами змагальної діяльності є змагальні дії і об'єднуючі їх комплексні форми під час проведення процесу змагання. Специфічна діяльність спортсмена поєднує склад і обсяг виконаних дій, що залежать від правил і регламенту змагань з виду спорту.

Відмінною рисою змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах є виконання спортсменами основного елементу – прийому. Аналізуючи рухи спортсменів під час спортивного поєдинку, визначають як основні, так і допоміжні прийоми, які включають в

себе захвати, пози, положення спортсменів. Використовуючи різні способи ведення боїв, спортсмен здобуває перемогу над суперником в поєдинку, який чинить опір у вигляді захисту від нападаючих дій, нейтралізації атакуючих дій та виконання контратак, випереджаючи суперника. Боець повинен поєднувати прийоми атаки та захисту, які дозволять подолати захист суперника та протистояти його атакуючим діям, і приведуть спортсмена до перемоги.

Мета та завдання дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні характеристик змагальної діяльності єдиноборців під час сутички.

Методи дослідження: під час дослідження використовували загальнонаукові методи: аналіз, синтез, узагальнення, систематизацію, порівняння.

Обговорення результатів дослідження

Багатьма дослідниками розроблено модель спортивного протиборства засновану на аналізі борцівського поєдинку. Автор Кирпич С. В. [4] на основі попередніх результатів виокремив прийом маневрування як невід'ємну частину тактичної підготовки спортсменів. Також, пояснивши моделі поведінки борців у сутичці, автор наголошує на індивідуалізації моделей ведення спортивного протиборства. Співвідношення властивостей поведінки, прийомів бою та тактичної підготовки характеризують спортивну майстерність борців високого класу.

Розглядаючи інші види спорту, помітним є схожі і відмінні загальні принципи змагальної діяльності, так, звернувши увагу на спортивне фехтування, теоретико-методичний аналіз дій в поєдинку має одну з найважливіших частин – техніко-тактичну складову майстерності, реалізація якої включає наступні найважливіші положення:

- різнорівневу значущість факторів, що визначають тактичну сутність дій, ситуацій ведення поєдинку;
- довільний вибір атакуючих, захисних, підготовчих дій під час виникнення різноманітних ситуацій, а також при широких можливостях взаємозаміни між різновидами дій;
- альтернативність тактичного пошуку при виборі різновидів нападу і протидії нападу суперника в умовах рефлексивного прийняття тактичних рішень;
- несподіваність значної кількості ситуацій, успішність дій, які засновані на проявах спеціалізованих властивостей спортсменів;
- кількісна і ситуативна невизначеність використання тактичних рішень, які використовуються у поєдинку на рівні рефлексії або рухового реагування;
- невизначеність параметрів вихідних дистанцій та їх змін у ході сутички;
- варіативність параметрів атакуючих і захисних дій при типових вихідних, фазових і кінцевих положеннях [7].

Платонов В. М. [6, с. 24-25] провів аналіз тактичних завдань, в якому відстежив наміри здійснення спортсменами бойових дій. Це дослідження охарактеризувало виконані бійцями дії під час поєдинку, які можна поділити на такі підгрупи: розвідка; маскування; виклики і перешкоди, що реалізуються в грі зброєю; маневрування; імітації нападу та захисту; обманний напад і захист із загрозою нанесення (отримання) травм; дії, які не зараховуються спортсменам. Ця характеристика ґрунтується на критеріях оцінки проявів аналізаторних систем організму бійця під час поєдинку, основним з яких, на думку автора, є ступінь готовності до застосування доцільних дій. Платонов В. М. також брав до уваги наступні критерії оцінювання спортсменів: характер реагування спортсмена, шаблі реалізації ініціативи в сутичці, спосіб досягнення результативності нападу, продовження нападу (захисту), глибина виконання, моментні і ритмічні параметри, спрямованість переміщень спортсмена полем бою, спрямованість рухів зі зброєю і взаємодія зі зброєю суперника [6, с. 27].

Аналізуючи змагальну діяльність, автори Латышева Н. В., Латышев С. В., Шандригось В. И. [5] охарактеризували основні тактичні положення: прагнення отримати перевагу, проявляючи ініціативу на початку нападу з використанням простору для пересувань, час на підготовку дій, різновид дистанцій і положень зброї, більш адекватний вибір дії.

Завершальним аспектом аналізу є дослідження спрямованості тактичних намірів вибору дій перед сутичкою і у самому процесі єдиноборства. Специфікою є роздвоєність тактичного пошуку, тобто набір різновидів атаки та протидії атаці суперника, що включає в себе багатогранність різновидів реалізації тактичних намірів. Іншим важливим фактором є врахування розвитку єдиноборства – від одноактної дії до багатоактної взаємодії із суперником зі зростаючою тактичною невизначеністю ситуацією в міру розвитку сутички.

Спортивна боротьба є специфічним видом спорту, в якому важливу роль відіграє просторово-силові параметри виконання рухового складу дій нападу і захисту. Для характеристики даного показника проведений аналіз поведінки борців під час сутички, що певною мірою пов'язана з визначенням різних факторів впливу на суперника. Борці протидіють один одному, використовуючи безліч факторів впливу на власну користь. Поділ даних факторів заснований на специфіці ведення бою і має таку умовну класифікацію:

- використання зусиль суперника при сприянні, подоланні і нейтралізації зусиль суперника під час протидії;

- симетричність і асиметричність при взаємодії протидіючих суб'єктів, на що впливає взаєморозташування, виконані дії, затрачені зусилля, час і умови бою.

Питання прийомів маневрування, в яких в найбільшій мірі зустрічається взаємодія між суперниками, автором не розглядається [4].

Новим поштовхом у дослідженнях змагальної діяльності в спортивних єдиноборствах став розвиток і конкретизація ідей конфліктної взаємодії спортсменів при використанні ними рефлексивного обігрівання. Дослідження відбувалось на основі спортивного фехтування, на підставі схожої методології тактики манер ведення бою та впливу на формування стилю змагальної діяльності спортсменів

Для повного розкриття ходу спортивних ситуацій зі сторони конфліктності змагальних сутичок автори Н. В. Бойченко, Л. В. Гринь [3] застосували ситуативний аналіз розвитку конфліктних ситуацій. Це дало можливість визначити та розібрати структуру конфліктних взаємодій. Вирішення конфлікту являє з себе виділені вузлові моменти якісних змін при вирішенні цих сутичок. Обов'язковою умовою критичної ситуації є конфліктний характер, це і є основою поєднання стратегій поведінки борців, між якими відбувається бій. Розрізливши і охарактеризувавши стратегії, автори виділили причину даного явища – атакуюча стратегія, яка складається з шести ситуацій: початкового положення, контактної ситуації, ситуації початку атаки, помилкової критичної ситуації, критичної ситуації і становище, яке оцінюється.

Предметну діяльність як систему суб'єктивно-об'єктних і міжсуб'єктних відносин розглядали у своїх дослідженнях Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г. [1]. У спортивних єдиноборствах вони виділили три різновиди конфлікту: пріоритет, перешкоди, пріоритет і виняток. Характеристика типів конфлікту дозволяє поглибити знання та звернути увагу на особливості кожного з них. Так, третій тип конфлікту чітко визначає методологічну позицію дослідження, розкриває стадії розвитку конфлікту і регулює міжсуб'єктно-об'єктні відносини з процесуальною конфліктною структурою сутички.

Фахівці, що спеціалізуються на спортивній боротьбі, почали застосовувати теорію конфліктної взаємодії. Ними також була запропонована ситуативна модель, що представляє собою якісні ситуації конфліктної взаємодії, що характеризуються: створенням системи двох борців – вихідним положенням; перехід борців до ситуацій нейтрального – сприятливої і несприятливої взаємодії, під час якої розпочинається процес функціонування системи [1]. Це веде за собою наступні ситуації, котрі проявляються як небезпечні контактні ситуації і помилкові контактні ситуації. Їм характерні реальні і нереальні загрози. Після них починається ситуація початку атаки, тобто предметне перетворення супротивника. Для досягнення оптимального розвитку процесу необхідно вирішити конфлікт, який створив критичну ситуацію. Закінчення процесу вирішення конфлікту стає оцінюваним або не оцінюваним становищем [7].

У процесі тактичного аналізу в боротьбі виділили тактичні механізми, що мають такий поділ: тактичні механізми досягнення успіху на основі психофізіологічних та біомеханічних закономірностей; механізми обігравання суперника; механізми при нейтралізації дій

суперника при управлінні його реагуванням. Дане дослідження потребувало відбору і уточнення основних механізмів досягнення успіху пов'язаних із застосуванням підготовчих дій для проведення кидків прогином [2].

Під час дослідження складних техніко-тактичних дій у спортивній боротьбі було отримано багато даних, що базуються на отриманій оцінці маневрів підготовчих дій в тактичних ситуаціях. Основним напрямком дослідження було визначення цілей борцівського поєдинку та розглядання впливу динамічної ситуації на стійкість рухового навичку. Автори Латышев Н. В., Латышев С. В., Шандригось В. И. [5] розглядали питання управління складними техніко-тактичними діями. Вони визначили велику варіативність підготовчих дій при відносній стабільності основного механізму руху. Також автори вказують на необхідність систематизації складових частин дії, визначення відповідних реакцій та тимчасового інтервалу між підготовчими і завершальним прийомами, а також конкретної ситуації.

Оволодіння засобами боротьби за умов подальшого удосконалення вимагає великої кількості тактико-технічних дій; тренування цих дій в різних умовах; виконання прийомів в різних ситуаціях сутички; формування умінь оцінювати в поєдинку ситуації, які виникають і реагувати на них адекватними діями; реально співвідносити свої можливості і можливості суперника [5].

Аналіз показників змагальної діяльності виявляє загальні закономірності й перспективи розвитку виду спорту. У спортивних єдиноборствах одним з найважливіших показників є техніко-тактична майстерність, ефективний арсенал техніко-тактичних дій і засоби їх вдосконалення.

Висновки

Спортивна боротьба є специфічним видом спорту, в якому важливу роль відіграє просторово-силові параметри виконання рухового складу дій нападу і захисту. Для характеристики даного показника проведений аналіз поведінки борців під час сутички, що певною мірою пов'язана з визначенням різних факторів впливу на суперника.

Змагальну діяльність у спортивних єдиноборствах фахівці розглядають як сукупність дій спортсмена в змагальному процесі, що має специфічну мету і об'єктивну логіку конфліктної взаємодії суперників.

Аналізуючи змагальну діяльність, виявлено основні тактичні положення: прагнення отримати перевагу проявляючи ініціативу на початку нападу з використанням простору для пересувань, час на підготовку дій, різновид дистанцій і положень зброї, більш адекватний вибір дії.

Велика кількість тактико-технічних дій; тренування цих дій в різних умовах; виконання прийомів в різних ситуаціях сутички; формування умінь оцінювати в поєдинку ситуації, які виникають і реагувати на них адекватними діями; реально співвідносити свої можливості і можливості суперника – є основними засобами опанування боротьби за умови подальшого удосконалення.

Список використаних джерел

1. Радченко Ю. А., Коробейніков Г. В., Коробейнікова Л. Г. та ін. Порівняльний аналіз змагальної діяльності найсильніших та українських борців греко-римського стилю (на основі аналізу чемпіонату Світу 2017 року). Здоров'є, спорт, реабілітація. 2018. Випуск 1. С. 91-95.

2. Бойко В. Ф., Малинский И. И., Андрейцев В. А. та ін. Соревновательная деятельность высококвалифицированных борцов вольного стиля на современном этапе. Физическое воспитание студентов. 2014. Випуск 4. С. 13-20.

3. Бойченко Н. В., Гринь Л. В. Техніко-тактичні показники змагальної діяльності єдиноборців. Педагогіка, псих. та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2011. Випуск 1. С. 10-12.

4. Киприч С. В. Особенности построения процесса тренировки юных единоборцев в контексте последних исследований. Молода спортивна наука України. 2010. Т. 1. С. 131-135.

5. Латышев Н. В., Латышев С. В., Шандригось В. И. Направления и виды анализа соревновательной деятельности в спортивной борьбе. Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. 2014. Випуск 118(4). С. 98-101.

6. Платонов В. Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. Киев: Олимп. литература, 2013. 624 с.

7. Радченко Ю. А. Аналіз змагальної діяльності українських борців з найсильнішими борцями світу (на основі результатів чемпіонату світу з грекоримської боротьби 2011 року). Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фіз. виховання і спорту. 2012. Випуск 5. С. 108-112.

The article presents the results of theoretical research regarding the characteristics of competitive activities of martial arts during a clash. Characterized by the specifics of competitive activity in the sporting struggle, technical and tactical actions, the strategy of the fight, the mechanism of success.

Key words: sports martial arts, competitive activities, duels, fighters, technical and tactical actions, strategy of the fight.

УДК 373.5:796.012.3:796.432

Л. П. Мельник, студентка 1 курсу факультету фізичної культури, ОС «магістр»

Науковий керівник: **Алексєєв О.О.**, кандидат педагогічних наук, старший викладач

ХАРАКТЕРИСТИКА ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ГРАВЦІВ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС СЕРЕДЬНОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

У статті розглянуто проблему швидкісно-силових здібностей у гравців в настільний теніс середнього шкільного віку. Охарактеризовано швидкісно-силову підготовку спортсменів які займаються настільним тенісом і визначення її особливого місця в навчально-тренувальному процесі, так як прояв таких фізичних якостей є одним з основних умов успішної спортивної підготовки.

Ключові слова: швидкісно-силові здібності, настільний теніс, м'язи.

Швидкісно-силові здібності характеризуються без обмеженими напруженнями м'язів, що виявляються з необхідною, часто максимальною потужністю в вправах, виконуваних із значною швидкістю, але не досягає, як правило, граничної величини. Вони проявляються в рухових діях, в яких на ряду із значною силою м'язів потрібно і швидкість рухів (наприклад, відштовхування в стрибках в довжину і у висоту з місця і з розбігу, фінальне зусилля при метанні спортивних снарядів і т.д.). При цьому, чим значніше зовнішнє обтяження, долає спортсмен (наприклад, при підйомі штанги до грудей), тим більшу роль відіграє силовий компонент, а при меншому обтяженні (наприклад, при метанні списа) зростає значимість швидкісного компонента [4].

Незважаючи на важливість розвитку швидкості реакції на дії партнера або суперника, в професійній діяльності та спорті найбільше значення має швидкість виконання цілісних рухових дій – переміщень, змін положення тіла, атак і захистів в зустрічі і т.д.

Максимальна швидкість рухів, яку може проявити людина, залежить не тільки від швидкісних характеристик його нервових процесів і швидкості рухової реакції, але і від інших здібностей: динамічної (швидкісної) сили, гнучкості, координації, рівня володіння технікою виконаних рухів. Тому швидкісні здібності вважаються складною комплексною руховою якістю. Швидкісні вправи відносяться до роботи максимальної потужності, безперервна гранична тривалість якої, навіть у висококваліфікованих спортсменів, не перевищує 20-25 секунд. Природньо, що в менш тренуваних людей ці можливості набагато нищі. Швидкісні здібності людини досить специфічні, і прямого перенесення швидкості в координаційні рухи у тренуваних спортсменів, як правило, не спостерігається. Все це говорить про те, якщо Ви хочете підвищити швидкість виконання якихось специфічних дій, то повинні тренуватися переважно в швидкості виконання саме цих дій.

Професійно-прикладної та спортивної діяльності притаманні чотири основних види швидкісної роботи:

1. Ациклічні – одноразовий прояв концентрованого «вибухового» зусилля.
2. Стартовий розгін – швидке нарощування швидкості з нуля із завданням досягнення максимуму за мінімальний час.
3. Дистанційний – підтримання оптимальної швидкості пересування.
4. Змішаний – включає в себе всі три зазначених вида швидкісної роботи.

Для розвитку швидкісних здібностей застосовують вправи, які повинні відповідати, щонайменше, трьом основним умовам:

1. Можливості виконання з максимальною швидкістю.
2. Оволодіння вправою повинно бути настільки доброю, щоб увагу можна було сконцентрувати тільки на швидкості його виконання.
3. Під час тренування не повинне відбуватися зниження швидкості виконання вправ. Зниження швидкості рухів свідчить про необхідність припинити тренування цієї якості, і про те, що в даному випадку вже починається робота над розвитком витривалості.

Основними при вихованні швидкісних здібностей є повторний і змагальний методи. У методиці, спрямованої на підвищення швидкості довільних рухів, використовуються два основних методичних прийоми: розвиток швидкості в цілісному русі; аналітичне вдосконалення факторів, що визначають максимальну швидкість рухів при виконанні вправ. Загальною тенденцією є прагнення до перевищення максимальної швидкості при виконанні вправ. Тому, рекомендується повторне виконання швидкісних вправ серіями в формі постійного змагання між спортсменами. Змагання викликають, як правило, емоційний підйом, змушують проявляти граничні зусилля, що веде до поліпшення результатів.

Разом з тим, необхідно знати, що при виконанні серії рухів з максимальною частотою, де рухаються кінцівки (частини тіла) спочатку утворюється кінетична енергія, яка потім гаситься за допомогою м'язів-антагоністів, і цьому ж сегменту надається зворотне прискорення, і т.д. З ростом частоти рухів активність м'язів може стати настільки короткочасною, що м'язи в якийсь момент вже не зможуть за короткі проміжки часу повністю скорочуватися і розслабитися. Режим їх роботи при цьому буде наближатися до ізометричного. Тому, в ході тренувань по розвитку швидкісних здібностей, необхідно працювати не тільки над швидкістю скорочення працюючих м'язів, а й над швидкістю їх розслаблення.

Висококваліфіковані – спортсмени тим і відрізняються що здатні до скорочення часу довільного розслаблення працюючих м'язів в рухах з граничною частотою. Досягти цього можливо шляхом постійного контролю за швидким розслабленням працюючих м'язів в швидкісних рухах, а також тренуванням самої здатності до релаксації м'язів, в тому числі, і аутотренінгом.

Одне з основних завдань на початковому етапі розвитку швидкісних здібностей у спеціальній фізичній підготовці полягає в тому, щоб не спеціалізуватися у виконанні будь-якої однієї вправи або дії, а користуватися і варіювати досить великим арсеналом різноманітних засобів. Швидкісні вправи для цього необхідно використовувати не в стандартних, а в ситуаціях, що змінюються і формах. В цьому випадку дуже корисні, звичайно, рухливі і спортивні ігри.

Досягти збільшення швидкості рухів в будь-якій вправі можливо двома шляхами:

1. Збільшенням рівня максимальної (або граничної) швидкості рухів.
2. Збільшенням максимальної сили працюючих м'язів.

Істотно підвищити максимальну швидкість рухів надзвичайно складно, тому в практиці для збільшення швидкості частіше використовують другий шлях – збільшення сили. Швидкісно-силові вправи необхідно застосовувати в поєднанні з власне силовими, тобто, при розвитку швидкості рухів треба як би «спиратися» на рівень максимальної сили. Разом з тим, сама проблема силової підготовки для поліпшення швидкості рухів виникає лише в тому випадку, якщо для реалізації цих рухів необхідні м'язові зусилля, що перевищують рівень 15% від максимальних силових можливостей людини.

При вирішенні завдань вивчення і вдосконалення техніки швидкісних рухів, необхідно враховувати і виникаючі при їх виконанні труднощі сенсорної корекції. Для цього рекомендується дотримуватися два основних правила:

1. Проводити вивчення вправи на швидкості, близькій до максимальної (як кажуть, в 8/10 сили) для того, щоб біодинамічна структура рухів, по можливості, не відрізнялася при їх виконанні з граничною швидкістю, і щоб був можливий контроль над технікою рухів. Такі швидкості називаються контрольованими.
2. Варіювати швидкістю виконання вправи від граничної до субмаксимальної.

Важливою умовою підвищення ефективності та економічності циклічних швидкісних рухів виступає можливість використання енергії рекуперації еластичних структур м'язів – здатності накопичення енергії пружною деформації м'язів в підготовчих фазах і використання цієї енергії в робочих фазах рухів. Внесок такої «Не метаболічної» енергії в загальний обсяг енерговитрат збільшується з підвищенням швидкості рухів, і найбільше значення має в циклічних рухах, наприклад, в спринтерському бігу.

Для реалізації можливості використання енергії рекуперації в швидкісних рухах необхідно приділяти підвищену увагу розвитку гнучкості і поліпшенню еластичності м'язів. У навчально-тренувальних заняттях треба розвивати всі можливі форми прояву швидкості, необхідні для успішної професійно-прикладної підготовки. Слід лише завжди пам'ятати, що роботу над розвитком швидкості і вдосконаленням швидкісних здібностей не рекомендується проводити в стані фізичного, емоційного або сенсорного стомлення. Зазвичай швидкісні тренування поєднуються з роботою технічної або швидкісно-силової спрямованості, а в деяких випадках і з розвитком окремих компонентів швидкісної витривалості.

Саме швидкісно-силові здібності найбільш задіяні в настільному тенісі. Вибухова сила проявляється у багатьох рухових діях тенісиста – там, де необхідно в мінімальний час застосувати максимально можливу в цих умовах силу, – в технічних ударних діях тенісиста, в стрибках і ривки при переміщенні спортсмена по майданчику.

Особливий інтерес дослідників до вивчення взаємозв'язку між швидкістю і силою м'язового скорочення пояснюється тим, що ці дві фізичні якості постійно пов'язані з рухом і визначають його. Швидкісно-силові навантаження більш різнобічні і ефективні, ніж просто швидкісні або силові навантаження, адаптують організм до виконання роботи, створюючи передумови для зростання не тільки сили, але й швидкості [9].

Холодов Ж. К. [8] до швидкісно-силових здібностей відносить:

- 1) швидку силу;
- 2) вибухову силу.

Швидка сила характеризується не граничною напругою м'язів, що проявляється у вправах, які виконуються із значною швидкістю, не досягає граничної величини. Вибухова сила відбиває здатність людини по ходу виконання рухової дії досягати максимальних показників сили в можливо короткий час (наприклад, при низькому старті в бігу на короткі дистанції, в легкоатлетичних стрибках і метаннях).

Під терміном «швидкісно-силові якості» розуміється здатність людини до прояву зусиль максимальної потужності в найкоротший проміжок часу, при збереженні оптимальної амплітуди руху [7].

На думку Ю. В. Верхошанский [2], здатність швидкісно-силових здібностей слід розуміти не як похідне від сили і швидкості, а як самостійну якість, яка повинна бути поставлена в один ряд із швидкістю, силою, витривалістю, розвиток якого вимагає адекватних, властивих тільки йому засобів і методів тренування.

Дослідження В. Д. Кудрявцева [3] показали, що за рівнем швидкісно-силової підготовленості спортсменів, можна у великій мірі судити про їх загальну та спеціальну фізичну підготовку.

Ступінь прояву швидкісно-силових якостей залежить не тільки від величини м'язової сили, а й від здатності спортсмена до високої концентрації нервово-м'язових зусиль, мобілізації функціональних можливостей організму.

З фізіологічної точки зору швидкісно-силові якості відносяться до якостей, прояв яких зумовлено тим, що м'язова сила має тенденцію до збільшення за рахунок підвищення швидкості скорочення м'язів, пов'язаної з цим напруги.

За даними Пьязіна А. І [6] з 8 до 18 років показник швидкісно-силових якостей щорічно зростають, періоди інтенсивного розвитку мають місце між 9-10, 13-14 роками. Максимального розвитку ця якість досягає в 16-18 років.

Розбіжність в темпах приросту швидкісно-силових якостей в різні вікові періоди в різних дослідженнях або пояснюється недостатністю даних внаслідок недостатньої чисельності випробовуваних і не досконалістю методів вимірювання, або пов'язане з

відмінностями в загально-природних і соціальних умовах, в яких знаходилися той чи інший контингент досліджуваних [5].

Дослідження Амеліна О. М. і Пашніна В. А. свідчать про те, що в практиці вітчизняного спорту і за кордоном міцно ствердилась думка про необхідність застосування швидко-силових і силових вправ на тренуванні юних спортсменів. Ці вправи за умови правильного їх використання, сприяють інтенсивному розвитку фізичних якостей і кращому засвоєнню техніки рухів.

Швидко-силова підготовка спортсменів які займаються настільним тенісом займає особливе місце в навчально-тренувальному процесі, так як прояв таких фізичних якостей є одним з основних умов успішної спортивної підготовки.

Проведені спостереження показали, що дії, що носять швидко-силовий характер, складають значну частину всіх рухів спортсмена який займається настільним тенісом. У зв'язку з цим виникає необхідність спеціальних досліджень, присвячених швидко-силовій підготовці тенісистів [1].

Список використаних джерел

1. Богушас В. Играем в настольный теннис: книга для учащихся. М., 2012. 278 с.
2. Верхошанский Ю. В. Журнал физкультура и спорт. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2013. 72 с.
3. Кудрявцев В. Д. Обоснование выбора тестов скоростно-силового характера для отбора спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2011. 86 с.
4. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991. 543 с.
5. Ормаи Л. Современный настольный теннис. М.: Физкультура и спорт, 2014. 276 с.
6. Пьянзин А. И. Журнал физкультура и спорт. Группы упражнений для развития скоростно-силовых качеств. 2015, №4. 32 с.
7. Филин В. П. Теория и методика юношеского спорта. М.: Физкультура и спорт, 2012. 315 с.
8. Холодов Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: «Академия» 2013. 478 с.
9. Юих А. М. Физическая подготовка теннисистов. М.: Физкультура и спорт, 2014. 227 с.

The article deals with the problem of speed-power abilities of players in table tennis of middle school age. The speed-strength training of athletes who deal with table tennis and the determination of its special place in the training process is described, as the manifestation of such physical qualities is one of the main conditions for successful sports training.

Key words: speed-power abilities, table tennis, muscles.

УДК 796.386:159.9-053.5

*Ю.С. Надольний, студент 1 курсу
факультету фізичної культури.
Науковий керівник – Алексєєв О.О.,
кандидат педагогічних наук, викладач*

ФОРМУВАННЯ ВМІННЯ ГРАТИ В НАСТІЛЬНИЙ ТЕНІС – ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА У ДІТЕЙ 6-7 РОКІВ

У статті розглянуто психолого-педагогічні проблеми та можливість використання настільного тенісу в програмі з фізичної культури дітей віком 6-7 років. Цей час є чутливим щодо розвитку низки фізичних якостей, закладаються основи культури соматичного й когнітивного здоров'я. Можливість упровадження засобів настільного тенісу є доцільною, науково обґрунтованою та практично спрямованою складовою на необхідність модернізації змісту ланки освіти молодших школярів, що виступає підґрунтям для формування гармонійно розвиненої дитини.

Ключові слова: настільний теніс, фізична культура, психофізичні якості, молодший шкільний вік.

Постановка проблеми. Застосування елементів спортивних ігор у молодшому шкільному віці закладає у дитини основу для систематичних занять одним з видів спорту в майбутньому. Сучасний стан рівня здоров'я молодшого школярства вимагає змін у системі фізичного виховання, котрі урізноманітнять процес виховання дітей та позитивно впливають на подальший розвиток особистості. Одна з актуальних проблем сучасності – збереження і зміцнення здоров'я дітей молодшого шкільного віку. Рішення даної проблеми пов'язане зі збереженням здоров'я і розвитком особистості кожної дитини. Максимальні темпи когнітивного й фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку завжди передбачатимуть особливу увагу науковців щодо правильності організації уроків фізичної культури саме в цей період.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження науковців [1; 2; 3; 4] чітко визначають, що вихідний загальний середній рівень психофізичного стану організму та рухової підготовки учнів є низьким. Кожного школяра слід зорієнтувати на розвиток відстаючих якостей і визначити способи самовдосконалення рухової підготовки молодших школярів.

Останнім часом усе більше науковців намагаються дослідити та теоретично обґрунтувати й емпірично вивчити базові аспекти формування психолого-педагогічних якостей та вміння грати в настільний теніс. Актуальною є чітка ідентифікація особливостей гри в настільний теніс, їх розвиток та конкретизація методики вдосконалення в процесі фізичного виховання різноманітними вправами.

Мета дослідження. Враховуючи актуальність соціальних запитів, а також недостатність сучасної методичної літератури з зазначеної проблеми, метою є не лише теоретичне обґрунтування, структурування, визначення обсягу і змісту програмових завдань, а й обґрунтування можливостей розвитку психофізичних якостей молодших школярів засобами настільного тенісу.

Виклад основного матеріалу. З кожним роком зростає популярність гри в настільний теніс. Даний вид спорту приваблює простотою в створенні умов, в досить швидкому освоєнні базовими елементами гри. Але, як і в будь-якому іншому виді спорту, навчання гри в настільний теніс – це організований процес виховання, навчання тренування. Оптимальним віком у дітей для початку освоєння технікою гри в настільний теніс педагогами і психологами вважається вік 6-7 років. При цьому необхідно враховувати вікові анатомо-фізіологічні та психологічні особливості. Даний вік також відрізняє психологічна готовність до свідомого освоєння навчального матеріалу і розширення сприйняття навколишнього світу, посилення внутрішньої потреби в самостійній пізнавальній діяльності.

Організм дітей у віці 6-7 років зазнає серйозних змін, проходить певний етап дозрівання: розвиваються дрібні м'язи, розвивається і міцніє опорно-рухова і серцево-судинна системи, розвиваються і диференціюються різні відділи центральної нервової системи.

Для дітей молодшого шкільного віку також характерний активний розвиток пізнавальних і розумових психічних процесів, таких як мислення, увагу, уяву, мову, пам'ять.

Самооцінка дитини безпосередньо залежить від того, як оцінюють його і його діяльність педагоги та інші навколишні його люди, наскільки успішна його діяльність. В основі формування особистості лежить повноцінний фізичний розвиток здоров'я дитини. У дітей 6-7 років ставлення до здоров'я досить пасивне, не дивлячись на наявні уявлення про здоров'я і способи його збереження. Дитина не завжди може застосувати на практиці, наявні знання, також відсутня мотивація.

На фізичну підготовленість дітей впливають антропометричні ознаки (зростання, маса тіла, окружність грудної клітини, довжина тулуба і кінцівок, ширина тазу), які в різній мірі взаємопов'язані.

Одним з провідних завдань сучасної освіти є всебічний фізичний і психічний розвиток дитини. Те, що закладається в період дошкільного та молодшого шкільного дитинства, в майбутньому стане фундаментом розвитку людини. Саме в цей період важливо сформувати у дитини любов до спорту, до занять фізичною культурою. Теорія фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку, має загальний зміст і предмет вивчення із загальною теорією

фізичного виховання. Дана теорія вивчає залежність управління розвитку дитини у виховному процесі його навчання. Теорія фізичного виховання дітей досліджуваного віку враховує особливості працездатності організму, а так само виникають потреби і інтереси, форми логічного мислення, форми наочно-образного і наочно-дієвого мислення. У зв'язку з розвитком переважного виду діяльності відбуваються певні зміни в психіці дитини. Тому теорія фізичного виховання дітей розробляє зміст більшості форм організації фізичного виховання і оптимальні педагогічні умови його реалізації.

Вивчаючи і беручи до уваги залежність потенційних можливостей дитини всіх вікових періодів, дана теорія виховання передбачає вимоги науково-обгрунтованої програми освітньо-виховного комплексу фізичного виховання на всіх її етапах (фізичні якості, рухові навички та вміння, деякі найпростіші знання). Засвоєння даної програми забезпечує дітям належний рівень шкільної підготовки з фізичної культури.

З огляду на вікові особливості та можливості дітей для кожного періоду життя дитини, передбачається суворе дотримання послідовності при засвоєнні програми. Так само контролюється стан нервової системи і всього організму в цілому.

У той же час фізичне виховання вирішує комплекс завдань розумового, естетичного, морального і трудового виховання. При організації різних форм фізичного виховання дітей (рухливі ігри, заняття, рухова активність тощо) вихователь звертає увагу на виховання особистості, свідомо діє з урахуванням своїх вікових можливостей дитини, яка успішно опановує руховими навичками, вміє орієнтуватися в навколишньому, долати труднощі, проявляє прагнення до творчих пошуків. Таким чином, отримана в результаті дослідження, теорія фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку постійно збагачується новими знаннями, безперервно розвивається, охоплює різноманітні сторони виховання дитини, сприяє вдосконаленню всієї системи фізичного виховання.

Разом з тим передбачається дотримання суворої послідовності при засвоєнні дітьми програми з урахуванням вікових особливостей і можливості дитини кожного періоду його життя, стану нервової системи і всього організму в цілому

Висновки. У статті проаналізовано теорію фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку і теорію загального фізичного виховання при занятті настільним тенісом та визначено, що має загальні та спільні риси в змісті та предметі вивчення; залежність потенційних можливостей дитини від вікових періодів. Визначено, що оптимальним віком у дітей для початку освоєння технікою гри в настільний теніс педагогами і психологами вважається вік 6-7 років. Даний вік відрізняється психологічною готовністю до свідомого освоєння навчального матеріалу і розширенням сприйняття навколишнього світу, посиленням внутрішньої потреби в пізнавальній діяльності. Для дітей досліджуваного віку характерним є активний розвиток пізнавальних, розумових і психічних процесів. Навчання гри в настільний теніс збагачує руховий, емоційний, вольовий, спортивний досвід дітей, сприяє формуванню у дітей впевненості в своїх силах.

Список використаних джерел:

1. Амелин А. Настольный теннис 6+12. Москва: Физкультура и спорт, 2015. 126 с.
2. Барчукова Г. В. Теория и методика настольного тенниса. Москва: Академия, 2006. 428 с.
3. Кушнір В. Настільний теніс як засіб розвитку психофізичних якостей дітей молодшого шкільного віку. <http://esnuir.eenu.edu.ua/bitstream/123456789/11760/1/Vasily%20Kushnir.pdf> (дата звернення: 27.02.2018)
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Тернопіль: Навч. кн. «Богдан», 2001. Ч. 1. 272 с.

The article deals with psychological and pedagogical problems and the possibility of using table tennis in the program of physical culture of children of 6-7 years. This is a sensitive period for the development of a number of physical qualities, laid the foundations of the culture of somatic and cognitive health. The ability to implement means of table tennis is appropriate, science-based and practical orientation constant.

Key words: table tennis, physical education, psychophysical qualities, primary school age.

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВИХ ЗАНЯТЬ З УЧНЯМИ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ

У статті розглядаються особливості використання рухливих та спортивних ігор у процесі розвитку та удосконалення витривалості, швидкісних та координаційних якостей дітей молодшого шкільного віку.

Ключові слова: ігри, фізичний розвиток, початкова школа, інтенсивність.

Постановка проблеми. У системі фізичного виховання дітей шкільного віку особливе місце посідає фізична підготовка. Значну увагу в дослідженнях різних авторів приділено змісту і структурі фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку, її спрямованості та організації [1, 4, 5].

Багато авторів стверджує, що у фізичній підготовці дітей на сучасному етапі не враховуються нові наукові положення, а розроблена і рекомендована для впровадження в практику система оцінки розвитку фізичних здібностей не сприяє їх корекції та реалізації виховних і оздоровчих завдань у процесі занять фізичною культурою [2].

Проте питання, пов'язані з комплексним вихованням фізичних здібностей, які є основою підвищення рівня фізичного та психологічного здоров'я дітей молодшого шкільного віку, не знайшли свого наукового обґрунтування, що значною мірою гальмує підвищення ефективності фізичного виховання молодших школярів.

Отже, актуальність дослідження зумовлена, з одного боку, потребою спрямувати фізичне виховання молоді на досягнення оздоровчих цілей, а з іншого – недосконалістю методики комплексного розвитку фізичних здібностей, який є передумовою міцного здоров'я дітей молодшого шкільного віку.

Зважаючи на викладене ми поставили за мету – розробити програму підвищення рівня фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку спортивно-ігровими засобами.

Результати дослідження. Організація занять з фізичної підготовки в значній мірі визначається фізичним та психічним розвитком дітей, що підтверджується науковими дослідженнями і педагогічною практикою [5].

В переважній більшості науковій, навчальній та методичній літературі [2] з фізичного виховання школярів молодшого шкільного віку під час розвитку фізичних здібностей та підвищення рівня фізичної підготовленості пропонується використовувати рухливі ігри.

За останній час особливий інтерес проявляється до організації та проведення народних, національних ігор.

Використання рухливих ігор у системі фізичного виховання ймовірно розглядають і як активний відпочинок. Безумовно, рухлива гра дисциплінує, виховує індивідуальність, відповідальність, дозволяє переключитись з одного виду діяльності (інтелектуального) на інший (фізичний, емоційний).

У практиці фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку широко використовується спортивно-ігрова форма організації занять [] основою якої є змагання під час виконання ігор та естафет.

Головна ідея спортивно-ігрового методу організації фізичної підготовки, на думку фахівців [1], полягає в поділі класу на 3 – 4 команди, учасники яких змагаються між собою під час виконання різних вправ з малою або максимальною інтенсивністю. Змагання, як правило, підвищує працездатність за рахунок емоцій та мобілізації, на їх основі, внутрішніх ресурсів організму.

Відомо, що діти молодшого шкільного віку не можуть довго затримувати увагу на одному об'єкті. У цьому випадку пропонується виконання однієї гри-естафети не менше 3 – 4 разів із наступним ускладненням умов або ж спрямованості у вихованні фізичних здібностей.

Проте, в науковій та методичній літературі відсутні рекомендації щодо конкретних величин тренувальних навантажень та перерва для відпочинку між виконанням вправ для школярів різного віку і фізичної підготовленості.

Дослідження цих компонентів методики фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку значно підвищить ефективність спортивно-ігрового методу організації занять.

На користь цієї форми організації фізичної підготовки засвідчують дослідження, в яких досягнуто значне підвищення щільності занять, позитивний виховний ефект – формування у школярів дисциплінованості, витримки, вольових якостей, які удосконалюються під час змагань.

У проведених нами дослідженнях при розробці системи планування фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку були використані дані про динаміку вікового розвитку сили, швидкості, витривалості, гнучкості і спритності дітей молодшого шкільного віку [5]. Крім цього, при аналізі результатів досліджень паралельно були використані дані про формування вікової структури фізичної підготовки і взаємозв'язках основних її компонентів.

Проте, для педагогічної практики фізичного виховання дітей необхідна чітка система впливу на розвиток конкретних фізичних здібностей. У проведених раніше дослідженнях [1] при розробці планів фізичної підготовки дітей і підлітків використовували показники темпів розвитку фізичних здібностей і не давали конкретних рекомендацій із вибіркового впливу на виховання певних фізичних здібностей.

У 7- і 8-річному віці показники ЧСС, як у хлопчиків, так і дівчаток не мають достовірних відмінностей і в знаходяться в межах 124,0 – 130,2 уд./хв.

Відновлювальний період після фізичного навантаження у дівчаток і хлопчиків 6-річного віку на першій хвилині становить 118,0 – 120,0 уд./хв (ЧСС), що дає можливість зробити висновок, що при вихованні загальної та швидкісної витривалості необхідно використовувати інтервал для відпочинку протягом однієї хвилини.

Аналогічні інтервали відпочинку можна використовувати і в наступному віці при вихованні загальної і спеціальної витривалості.

Як відомо [18, 21], повторне виконання вправ на виховання швидкості вимагає відновлення ЧСС до 110,0 – 115,0 уд./хв. У проведених автором експериментальних досліджень такий показник пульсу спостерігався на другій хвилині відновлення. Після фізичного навантаження у хлопчиків і дівчаток 6 – 9 річного віку він був нижчим 110,0 уд./хв.

Експериментально було встановлено: якщо при вихованні фізичних здібностей після навантаження пульс збільшується до 140,0 – 150,0 уд./хв, то інтервали відпочинку дотримуються в межах 1 – 1,5 хв.

Таким чином, у процесі фізичної підготовки ігрового спрямування використовувалися три типи інтервалів [19, 22]:

1. повні інтервали, які давали можливість відновлювати працездатність до наступного повторення вправ;
2. неповні інтервали, коли працездатність не відновлювалася але була близька до початкових даних;
3. скорочені інтервали, коли вправи виконувалися повторно в разі невідновлення, що давало можливість виховувати таку здібність, як витривалість.

Загальний обсяг фізичного навантаження визначався у відповідності до вікових особливостей розвитку фізичних здібностей і планування на кожному навчальному уроці в узгодженості з планом фізичної підготовки дітей молодшого шкільного віку [4].

Основою організації навчальних занять в експериментальних класах було проведення змагань між групами учнів усередині класу, що потребує розподілу їх на команди.

В практиці фізичного виховання, як правило прийнято розподіляти клас на три – чотири відділення, у яких нараховувалось би не більше 6 – 8 учнів. Такий розподіл забезпечує, крім іншого, час для відпочинку між виконанням вправ, коли наступна вправа виконувалась через 1 – 1,5 хв.

Практикою відзначено [3], що при розподілі учнів на команди можна використати декілька способів.

У процесі експерименту було визначено, що найефективнішим способом розподілу на команди є розподіл за вибором капітанів з правом вчителя внести незначні корективи у залежності від рівня фізичної підготовленості членів команди, склад яких радикально не змінюється протягом навчального року.

Нормування фізичних навантажень у процесі спортивно-ігрової форми фізичної підготовки здійснювалось нами в експериментальних класах таким чином:

4. розподіл класу на визначену кількість команд, що дає можливість збільшити або зменшити кількість гравців, а відповідно – обсяг навантаження та інтервал відпочинку;
5. збільшення чи зменшення дистанції при виконанні фізичних вправ або ж створення додаткових (ускладнених) умов для виконання вправ;
6. збільшення чи зменшення висоти зорових орієнтирів-стимулів при виконанні кидань, передачі м'ячів, стрибків;
7. збільшення чи зменшення кількості перепон у процесі виконання бігу і стрибків.

Для фізичної підготовки ігрової спрямованості дітей молодшого шкільного віку було використано спортивний майданчик, що дозволяло проводити заняття і змагання між відділеннями з використанням вправ для бігу і стрибків човникового типу.

Особливе значення в процесі спортивно-ігрової форма організації фізичної підготовки має система педагогічного впливу, яка забезпечує розвиток в учнів таких якостей, як колективізм, дисциплінованість, виховання волі й наполегливості при подоланні труднощів, що створюються в процесі проведення таких занять.

Оскільки учні об'єднуються в колектив, мають спільну мету, відповідальність, виконують спільну діяльність, у якій допомога і підтримка досягаються в процесі змагальної діяльності.

Важливим фактором при цьому є розвиток почуття симпатії для створення малих груп, із яких і складається колектив.

При такій організації занять дисциплінованість досягається не авторитарним шляхом, а за рахунок чіткого виконання команд, дотримання правил гри. При цьому застосовується як метод заохочення, так і покарання команд, члени яких не дотримуються правил гри.

Висновки. Проведений аналіз дає можливість зробити висновок, що розроблені педагогічні умови відповідно до яких фізична підготовка здійснюється на основі вікових закономірностей розвитку фізичних якостей, а уроки проводилися з широким використанням ігрового методу, сприяє суттєвому підвищенню рівня загальної фізичної підготовки, яка обумовлює стан здоров'я і працездатність дітей молодшого шкільного віку.

Ефективність ігрової спрямованості фізичної підготовки також була підтверджена в процесі міських змагань між учнями 6 – 7-річного віку, що одержали назви “Веселі старти”. В цих змаганнях учні експериментальних класів за сумою балів зайняли 1 місце серед п'яти команд, які брали участь у змаганнях.

Таким чином, розроблені педагогічні умови сприяють створенню позитивних емоцій у дітей в процесі уроків фізичної культури, підвищують рівень фізичної підготовки і вольових якостей, що закономірно сприяє зміцненню їх фізичного і психічного здоров'я.

Список використаних джерел

1. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
2. Волчинський А-Я. Педагогічні умови застосування українських народних ігор у фізичному вихованні дітей 5-6 років. Автореф. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту. Волинський держ. університет, Луцьк, 1998. – 16 с.
3. Долинський Б.Т. Підготовка студентів до формування здорового способу життя у молодших школярів засобами спортивно-ігрової діяльності / Б.Т. Долинський // Проблеми освіти: наук.-метод. зб. / Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 136-141
4. Жилюк В. Використання комплексів українських народних ігор на уроках фізичного

виховання з учнями молодших класів. //Мат. 1-ї Всеукраїнської конференції аспірантів галузі фізичної культури і спорту "Молода спортивна наука України", Львів, 1997. - с. 56-57.

5. Лесик В.В. Формування здорового способу життя в загальноосвітніх навчальних закладах засобами освіти і виховання / В.В. Лесик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 49. – С. 198–202.
6. Лукашук-Федик С.В. Здоровий спосіб життя як пріоритетний напрямок формування репродуктивної культури особистості / С.В. Лукашук-Федик // Проблеми освіти: наук.-метод. зб./ Міністерство освіти і науки України, Інститут інноваційних технологій і змісту освіти. – 2006. – Вип. 48. – С. 161–167.
7. Ружилю О.В. Дослідження впливу національних рухливих ігор на показники фізичної підготовленості школярів // Міжнародна науково-практична конференція "Фізична культура, спорт та здоров'я нації", Вінниця, 1998. -с. 88-89.

The article deals with features of mobile and sports games in development and improve endurance, speed and coordination skills of primary school children.

Keywords: *games, physical development, primary school, the intensity.*

УДК 373.5.016:796.412.015.6

Н.С. Осташевська, студентка 1 курсу факультету фізичної культури ОС «магістр»

Науковий керівник: А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ З ДІВЧАТАМИ СТАРШИХ КЛАСІВ

У статті проведений аналіз літературних джерел, які дають пояснення щодо виникнення та розвитку аеробіки. Обґрунтовано позитивний вплив аеробіки на організм школярів, визначено методичні вказівки для вчителів фізичної культури при проведенні занять з аеробіки.

Ключові слова: *аеробіка, навантаження, вчитель, методика проведення, м'язи.*

Постановка проблеми. Сьогодні потрібно вдосконалювати традиційні й впроваджувати нові форми й методи проведення оздоровчої, фізкультурної й спортивної роботи. Необхідність рухової активності для здоров'я людини ні в кого не викликає сумнівів. А ось питання, якими засобами компенсувати гіподинамію, з яким навантаженням займатися, залишаються дискусійними. Досягти певних результатів у роботі над своїм тілом, фізичним розвитком можна за допомогою різних засобів: перегони, їзди на велосипеді, плавання, гімнастичних вправ, аеробіки.

Термін "аеробіка" походить від слова аеробний, що значить кисневий (від грецького слова "аеро" - повітря й "біос" - життя), уперше був введений доктором К. Купером, відомим американським фахівцем в галузі масової фізичної культури [2].

Пізніше в США і Європі аеробіка стала розвиватися по різних напрямках - аеробічні танці, аеробна гімнастика, аеробіка Джейн Фонди, аеробіка, шейп-аеробіка й інших. По змісту всі ці напрямки незначно відрізняються друг від друга, а по суті вони об'єднані в одну форму проведення занять такого роду - ритмічну гімнастику, що широко використовується як засіб фізичного виховання в загальноосвітніх школах, коледжах і вузах [1].

Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг (аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, які дуже важко задіяти: сідниць, задньої частини стегна й м'язів, що приводять, стегон), розвиваючи потрібну групу м'язів. А так само тренажер використовується для виконання вправ для м'язів рук, черевного преса, спини й т.д. Ваше тіло буде більше струнким, гнучким, пластичним і витривалим.

Метою роботи є вивчення впливу занять степ-аеробікою на організм школярів.

Результати дослідження. Поточний (безперервний) та серійно-поточний (з мінімальними перервами) методи проведення вправ характерні для кожного заняття степ-аеробікою. Застосування їх дає змогу забезпечити комплексний вплив на організм тих, хто займається. Треба також відмітити, що необхідність здійснення навчання з зниження інтенсивності їх виконання зумовлює підвищені вимоги до професійної підготовленості вчителя фізичної культури.

У практичній діяльності кожний учитель використовує спеціальну термінологію, прийоми візуальної інформації щодо контакту з учнями для того, щоб передати їм інформацію про вправи, не перериваючи заняття, для виправлення помилок та їх заохочення.

Усі засоби, що застосовуються для спілкування з учнями, можна поділити залежно від їх призначення на такі прийоми (групи):

- навчання вправ та їх проведення;
- виправлення помилок;
- регулювання навантаження;
- організація учнів.

У кожній з перелічених груп є свої специфічні засоби, якими повинні добре володіти фахівці в галузі фізичного виховання. Для вчителів фізичної культури, які проводять заняття аеробіки, також ставляться вимоги щодо знання цих прийомів і вміння їх правильно використовувати. Часто це вміння використовувати вказівки та команди називають „кьюінгом” від англійського слова „CUE”, яке перекладається як — вказівка, натяк. „Кьюінг” передбачає об’єднання (одночасне використання) словесних (вербальних) та візуальних (невербальних) прийомів. Вказівки, які подає вчитель під час проведення заняття, повинні бути правильними за формою та чіткими. Використання англомовних словосполучень знижує доступність інформації для школярів. Інструкції для учнів повинні використовуватися правильно за часом (не порушувати хід уроку і допомагати їм), бути конкретними і точними, а також переконливими [3].

Під час подання словесних вказівок використовують одне — два слова, які є допоміжними поясненнями, інформацією про зміну рухів, похвалою чи коректуванням. Ефективність таких вказівок здебільшого визначається вмінням учителя фізичної культури своєчасно, чітко й голосно подавати їх, не перериваючи демонстрацію рухів, не збиваючи дихання. А це ставить певні вимоги до загальної фізичної та технічної підготовки вчителів фізичної культури.

Методичною особливістю в проведенні занять аеробіки є переважний показ вправ учителем або інструктором, обраним із школярів, які мають необхідну підготовку. Отже, не витрачається додатковий час на роз’яснення і розучування вправ [4].

З метою підтримання інтересу до уроків аеробіки вчитель повинен дотримуватися визначеної стратегії навчання і ускладнення степ-аеробних програм залежно від рухового досвіду, підготовленості, віку школярів. У зв’язку з цим під час проведення уроку широко використовують специфічні методи, які забезпечують різноманітність (варіативність) степ-аеробних рухів. До них належать такі методи:

- музичної інтерпретації;
- ускладнення;
- подібності;
- „Каліфорнійський стиль”.

Під час підготовки до занять учитель заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корекція потрібна також і в процесі проведення уроку. Учитель фізичної культури повинен бачити всіх учнів (стояти до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги або недостатнього відновлення після окремих вправ. Такими ознаками можуть бути: серцебиття, частий подих, рясне потовиділення, почервоніння або блідість, порушення техніки або координації рухів. При фіксації таких змін треба внести зміни у навантаження: знизити або збільшити темп (рухів); зменшити або збільшити амплітуду рухів; перейти на низьку або високу інтенсивність рухів, для чого можна виключити або доповнити вправи підскоками й стрибками, переходом на крок [4].

Для акцентування позитивного впливу фізичних вправ дозування навантажень здійснюється залежно від статі, віку, рівня фізичної підготовленості учнів та на основі визначення рівня фізичного стану.

Величина навантажень є основним чинником, що визначає ступінь впливу уроку аеробіки на організм школярів.

Дозування фізичних навантажень під час проведення уроку аеробіки здійснюється внаслідок:

- темпу музичного супроводу: чим вищий темп музики, тим вища інтенсивність виконання вправ;
- висоти степ-платформи: чим вища платформа, тим вища інтенсивність;
- комбінації степ-рухів: будь-яка програма, яка включає в себе великий відсоток випадів, пересувань з поперемінної ведучої ноги та стрибків, характеризуватиметься більшим показником витрати енергії, ніж програма, заснована на базовому кроці та перетині поверхні степ-платформи;
- амплітуди рухів у суглобах: рух рукою з обмеженою амплітудою потребує менших витрат, ніж рух рукою з більшою чи максимальною амплітудою.

Інтенсивність навантажень та витривалість визначається також швидкістю виконання, часом виконання і темпом.

Для оцінки функціонального стану учнів на практиці використовуються різні методики, що дає змогу рекомендувати для них цільові тренувальні зони пульсу, так званій „оптимальний пульс”. Рівень підготовленості й стан серцево-судинної системи учнів багато фахівців оцінюють за Гарвардським степену-тестом (ІГСТ), розрахунком показників RWC-170, порогом аеробного обміну (ПАО) і порогом анаеробного обміну (ПАНО). Реєстрація цих показників пов'язана з достатніми часовими витратами, а трактування отриманих матеріалів жадає від учителя певних знань в галузі спортивної фізіології та медицини. Тому на практиці для оцінки аеробної значущості уроку аеробіки зручніше використовувати щорочні виміри пульсу в процесі заняття. Зіставляючи отримані результати з модельним оптимальним пульсом, можна корегувати (збільшувати або зменшувати) тренувальне навантаження і у такий спосіб досягти оздоровчого ефекту.

Висновки. Аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг (аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, які дуже важко задіяти: сідниць, задньої частини стегна й м'язів, що приводять, стегно), розвиваючи потрібну групу м'язів. А так само тренажер використовується для виконання вправ для м'язів рук, черевного преса, спини й т.д. Аеробіка надає позитивну дію на весь організм, зміцнюючи дихальні, серцево-судинні, м'язову й нервову системи, нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарата.

Під час підготовки до занять учитель заздалегідь планує фізичне навантаження, але його корекція потрібна також і в процесі проведення уроку. Учитель фізичної культури повинен бачити всіх учнів (стояти до них обличчям) і помічати ознаки перенапруги або недостатнього відновлення після окремих вправ.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Здоров'я підлітків і рухова активність / В. Г. Ареф'єв // Спортивний вісник Придніпров'я : [науково-практичний журнал]. Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 21-23.
2. Бабешко О., Завадич В. Уроки аеробіки в школі / О. Бабешко, В. Завадич // Фізичне виховання в школі. — 2007. — № 2. — С. 42–48.
3. Глоба Г.В. Оптимізація системи фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл на основі інноваційних технологій аеробного спрямування / Г.В. Глоба // Молода спортивна наука України. — Львів. — Том 1. — С. 169 – 174.
4. Іщенко О. Характеристика режимів рухової активності дітей середнього шкільного віку / О. Іщенко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 4. – С. 67-72.
5. Петрина Л. Вплив аеробіки на показники розумової та фізичної працездатності дівчат 15–17 років / Леся Петрина, Федір Музика, Наталія Пугач, Роман Петрина // Спортивна наука України. – 2014. – №4 (62). – С. – 47–50.
6. Томенко О. А. Рівень рухової активності підлітків та шляхи його підвищення на основі використання заходів оздоровчо-рекреаційного спрямування / О. А. Томенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2013. – №3. – С. 19–24.
7. Шевців У. Різновид фітнесу на уроках фізичної культури зі школярками старших класів загальноосвітніх навчальних закладів / Уляна Шевців, Ірина Грибовська // Спортивна наука України. – 2015. – №3 (67). – С. 54–59.

In the article the analysis of literary sources, which give an explanation of the origin and development of step aerobics. Reasonably positive influence step aerobics on the body of students, defined guidelines for teachers of physical culture in the course of training with step aerobics.

Key words: aerobic step, the load, the teacher, the methodology of the muscles.

УДК 615.825:616.711-007.5-053.5

Андрій Патрило, магістрант факультету фізичної культури

Науковий керівник: В.В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент.

СУЧАСНІ ЗАСОБИ ТА МЕТОДИ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРА

У статті висвітлюються сучасні засоби і методи фізичної реабілітації при захворюваннях ОРА.

Ключові слова: фізична реабілітація, методи, засоби, сколіоз, хворі.

У зв'язку з різноманітністю теорій про походження і виникнення захворювань ОРА, багато років розроблялися численні засоби і методи фізичної реабілітації, до складу яких входять лікувальні, корекційні, профілактичні, педагогічні, загальнозміцнюючі заходи, що застосовуються в мережі багатьох лікувально-профілактичних закладів (поліклініки, санаторії, реабілітаційні центри, школи-інтернати та інші).

Метою статті є висвітлити сучасні засоби і методи фізичної реабілітації захворювань ОРА.

Виходячи із сучасних уявлень про суть сколіотичного процесу і механізмів лікувальної дії фізичних вправ, лікувальну коригуючу гімнастику відносять до найбільш дієвих засобів фізичної реабілітації при сколіозі. Фахівці підтверджують важливість наступного основного положення: використання лікувальної гімнастики ефективно тільки при комплексному її застосуванні з іншими методами фізичної реабілітації [3, 5]. Цих авторів об'єднують поставлені завдання фізичної реабілітації дітей з порушенням постави і сколіозом:

- Створення фізіологічних передумов для відновлення правильного положення тіла.
- Стабілізація сколіотичного процесу, а на ранніх стадіях - виправлення в можливих межах дефекту.
- Формування і закріплення навички правильної постави.
- Нормалізація функціональних можливостей найбільш важливих систем організму - дихальної, серцево-судинної та інших.
- Підвищення неспецифічних захисних сил організму.

Для вирішення поставлених завдань лікування сколіозу фахівцями [5] передбачені наступні лікувально-профілактичні заходи: дотримання ортопедичного режиму, виконання лікувальної гімнастики, масаж м'язів тулуба, лікувальне плавання, фізіотерапевтичні процедури (електростимуляція, тепловікування та інше), використання супінаторів і корсетів, раціональне харчування, різні види і форми фізичного виховання.

Деякі вчені [3] на підставі свого досвіду і накопичення фактичного матеріалу впевнені в безперечній користі консервативного лікування хворих сколіозом дітей, особливо на початкових ступенях. Зокрема, зазначається, що в умовах спеціалізованих шкіл-інтернатів для дітей зі сколіотичною хворобою комплексне лікування дозволяє зупинити прогрес деформації більш ніж у 71-80% хворих і попередити негативний вплив "стрибків" росту на розвиток сколіозу.

Найбільш поширеним є твердження [2], що фізичні вправи сприяють зміцненню ослаблених м'язів. При цьому ослабленими є м'язи опуклої сторони викривлення. Цей висновок базується на топографо-анатомічних і гістологічних дослідженнях, якими підтверджено зменшення м'язів опуклої сторони, переважання в них повільних м'язових волокон, зменшення числа судин.

Основними завданнями в коригуючій гімнастиці є підвищення витривалості і сили м'язів тулуба, вироблення навичок активної самокорекції. При виконанні симетричних вправ можуть зміцнюватися м'язи, сприяючи розвитку деформації разом з коригуючими м'язами. Мабуть, доцільніше ставити питання про переважне зміцнення м'язів, здатних перешкоджати своїм натягненням розвитку деформації або утриманні хребта та інших частин тіла в

коригованому положенні. Частково це завдання знайшло своє рішення у гімнастиці - клубово-поперекового м'язу при поперекових сколіозах, певні рекомендації введені в комплекс А.Ф. Каптеліним [5].

Велике значення має дозування фізичних вправ для дітей зі сколіозом. Серед загальновідомих способів дозування навантаження (початкове положення, число повторень, темп, ритм, амплітуда, обтяження) особливе місце займає метод проведення уроку коригуючої гімнастики [4].

Весь цикл тренувального процесу, практично всі автори, ділять на три періоди: ввідний (навчання техніці виконання вправи), основний (тренувальний), завершальний (вдосконалення рухового навичку). Разом з традиційним використанням уроку коригуючої гімнастики автори рекомендують впроваджувати в практику різноманітні форми фізичної культури (ігри, танці, елементи спорту, плавання), які залучають до роботи всі групи скелетної мускулатури і, тим самим, сприяють підвищенню працездатності і загальної опірності дитячого організму. Автором [8] була запропонована оригінальна методика профілактики сколіотичної хвороби в циклі фізичної реабілітації - верхова їзда, яка отримала позитивні результати.

Свою методику усунення функціональних порушень при сколіозі пропонують деякі автори [3], які керувалися раціональним співвідношенням різних форм і засобів фізичної культури. Зокрема, А.Г. Дібіжев [4] обґрунтував доцільність застосування підвищених фізичних навантажень за об'ємом та інтенсивністю, загального і спеціального характеру при консервативному лікуванні сколіозу у дітей.

Більшість дослідників та вчених рекомендують дотримуватися ортопедичного режиму, в основу якого покладений принцип усунення асиметричної тяги м'язів і нерівномірного навантаження на різні відділи хребтного стовпа. З цією метою застосовується режим розвантаження хребта, коли під час усних занять діти лежать на спині або на животі. Всім дітям зі сколіозом показано жорстке ліжко з невеликою подушкою або без неї [1]. Сьогодні існують так звані "ортопедичні матраци", проте наукових даних про їх застосування нами не виявлено.

Обов'язковим включенням в ортопедичний режим, вважають автори, правильно організоване місце для занять дитини. Стілець і стіл підбирається індивідуально відповідно до росту і довжини кінцівок дитини. Рекомендується до 14 років двічі міняти висоту столу і стільця. При цьому слід дотримуватися двох розмірів: висота столу і відстань по вертикалі від верхнього краю столу, поверненого до сидячої дитини, до сидіння стільця (диференціація) [1].

Об'єднує всіх дослідників сколіозу положення про те, що масаж показаний при всіх ступенях сколіозу. Головна мета масажу поліпшення лімфо і кровообігу, зміцнення м'язів спини і живота, нормалізація їх тону, усестороння корекція хребта, поліпшення загального фізичного стану хворої дитини. Проте, відсутня єдина думка авторів з приводу тривалості масажу і його місця в комплексі реабілітаційних заходів.

В.Я. Фіщенко із співавторами [6] пропонують виконувати масаж протягом 10-12 хвилин перед початком лікувальної гімнастики, чергувати ручний масаж з підводним, також можливо і застосування електромасажерів (20 сеансів один раз в квартал).

Невід'ємною складовою частиною фізичної реабілітації дітей зі сколіозом вважається плавання, яке є універсальним засобом різносторонньої дії на організм дитини. При плаванні відбувається розвантаження хребта, значно зменшується вага тіла, знижується асиметрична робота міжхребцевих м'язів, що створює сприятливі умови для виконання рухів, що знижують тиск на зони зростання тіл хребців. При русі у воді виникає необхідність подолання опору води, що у свою чергу є засобом зміцнення і розвитку м'язів хребта і всього скелета, вдосконалення координації рухів, виховання правильної постави.

Висновок. Отже до сучасних засобів і методів фізичної реабілітації захворювань ОРА відносять лікувальну коригуючу гімнастику, основними завданнями якої є підвищення витривалості і сили м'язів тулуба та вироблення навичок активної самокорекції; різноманітні

форми фізичної культури (ігри, танці, елементи спорту, плавання); дотримання ортопедичного режиму; масаж.

Список використаних джерел

1. Вайнруб Е.М., Волощук А.С. Гигиена обучения и воспитания детей с нарушением осанки и больных сколиозом. К. Здоровья, 1988. 136с.
2. Гонгальский В.В. Активная мышечная фиксация позвоночника при его нестабильности. Медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. К. 1993. №12. С. 64-70.
3. Гусакова Н.А. Лечебная физическая культура в системе комплексного лечения сколиоза. Учебное пособие. Центральный институт усовершенствования врачей. М. ЦОЛИУВ, 1987. 48с.
4. Дибижев А.Г. Роль специальной мышечной деятельности в профилактике и лечении начальных форм сколиоза у детей дошкольного возраста. Республ. науч.-теор. конф. по вопросам физического воспитания и спорта среди детей и молодежи. Ташкент. 1977. С. 41-43.
5. Каптелин А.Ф. Консервативное восстановительное лечение больных сколиозом. М. Медицина, 1982. 245с.
6. Фищенко В.Я., Улещенко В.А., Вовк Н.Н., Покиданов Г.А., Блохинцев Г.В., Консервативное лечение сколиоза. К. Мед. фирма “УНІТІ. Атлант”, 1994. 188с.
7. Ловейко И.Д. Лечебная физическая культура при дефектах осанки. Л. Медицина, 1982. 144с.
8. Цвєрава Д.М. Верховая езда в профилактике и лечении сколиоза у детей и подростков. Вопросы курортологии, физиотерапии и лечебной физкультуры. 1987. №3. С. 52-53.
9. Чепой В.М. Диагностика и лечение болезней суставов. М. Медицина, 1990. 304с.

The article deals with the problem of modern facilities and methods of physical rehabilitation of children with scoliosis of a 1 degree.

Keywords: physical rehabilitation, methods, facilities, scoliosis, children.

УДК 001.82:796. 093:796.323.2

Д. В. Поворознюк, студент 1 курсу факультету фізичної культури (заочна форма навчання).
Науковий керівник: **М. В. Прозар**, кандидат наук з фізичного виховання та спорту доцент.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ФАКТОРІВ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ В БАСКЕТБОЛІ

У статті представлені результати теоретичного дослідження стосовно факторів ефективності змагальної діяльності в баскетболі. Охарактеризовано особливості ігрової діяльності, змагальної діяльності, факторів, що впливають на ефективність гри в баскетбол.

Ключові слова: баскетбол, змагальна діяльність, фактори ефективності змагальної діяльності, спортивний результат.

Постановка проблеми

Змагальна діяльність в баскетболі має специфічну структуру, де спортивний результат залежить від факторів і ефективних компонентів. Проаналізувавши літературні джерела, де досліджувались бесіди з провідними спортсменами та тренерами, виявили суттєві чинники, які впливають на змагальну діяльність спортсмена – фактори ефективності, які поділені на види, 12 з яких є найбільш суттєвими [8, с 32].

За класифікацією, до першого фактору відносять арсенал техніки – використання баскетболістами прийомів гри. Даний фактор ґрунтується на особливостях виду спорту і регламентований правилами змагань [6]. Важливість цього фактору полягає у необхідності засвоєння спортсменом певних прийомів гри для подальшого ведення змагальної діяльності. Розуміючи це, автори трактують успішну змагальну діяльність як широкий арсенал використаних досконалих прийомів гри. Тобто, взаємозалежними є набуті протягом спортивної кар’єри навички і потенціал спортсмена.

Другим фактором є арсенал тактики, тобто мистецтво ведення гри за допомогою тактичних схем. Цей фактор характеризує вирішальну умову реалізації технічного

потенціалу, який поєднує ступінь досконалості й арсенал тактичних дій. Тобто, в умовах змагань баскетболісти доповнюють тактичну підготовку технічною майстерністю [5; 7].

Взаємозалежність першого і другого фактору полягає у розкритті тактики шляхом досконалої технічної майстерності та реалізації арсеналу технічних прийомів завдяки різноманіттю тактичних дій [7]. Це свідчить про техніко-тактичну майстерність як основу спортивної діяльності баскетболістів.

Третій фактор пояснює особливість застосування техніко-тактичного арсеналу. Вирішальним у ньому є вміння застосувати технічні дії і тактичні прийоми для успішного вирішення змагальної діяльності. Автори, що досліджували практичне застосування цих прийомів виявили закономірності неповної їх реалізації спортсменами в екстремальних умовах змагань, де суперники рівні за силою [8, с. 113-115].

Четвертим фактором є ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності, яка визначається за такими показниками: виграш, програш. Спортивний результат у баскетболі складається з виграних зустрічей і числа перемог. Зрозуміло, що кожна помилка гравця певної команди призводить цю команду до програшу, що означає перемогу команди-суперника [7, с. 38-42]. Тому виокремлення даного фактору дає змогу застосувати весь арсенал техніки і тактики на власну користь, що гарантуватиме успіх у змаганнях.

До п'ятого фактору відносять високу майстерність виконання ігрових функцій. Такі функції визначаються індивідуальними особливостями гравців команди, що складаються з рівня їх підготовленості. Саме відбір і комплектація гравців у команди відіграє велику роль у професійному зростанні спортсменів. Адже, реалізація спортивного потенціалу в ігрових видах спорту напряму залежить від злагодженого колективу, який ефективно веде гру, враховуючи плюси кожного гравця команди [3; 4].

Розкриття темпераменту, поведінки, реакції емоційного стану спортсмена розглядаються у шостому факторі. У ньому охарактеризовано максимальну мобілізацію зусиль і ефективне втілення тактичної задумки, де провідну роль відіграє активність (агресивність), творчість (ігровий інтелект) та рівень вольових і моральних якостей баскетболіста [2].

Сьомий фактор ефективності змагальної діяльності розкриває рівень розвитку фізичних і психічних якостей та здібностей спортсменів, що є специфічними для змагальної ігрової діяльності в баскетболі.

Окремими факторами є одинадцятий і дванадцятий, де розглядається рівень функціональних можливостей спортсменів і морфологічні показники відповідності специфічним вимогам змагальної діяльності баскетболістів [1, с. 184].

Останнім суттєвим фактором ефективної ігрової діяльності є дванадцятий фактор, у якому специфічним є ефективне функціонування системи багаторічної підготовки баскетболістів. Цей фактор характеризує сукупність заходів, що спрямовані на якісну підготовку спортсменів. Також включає в себе використання спортивних резервів кваліфікованими баскетболістами для досягнення найвищого спортивного результату і, звісно, засоби масової фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Висновок

Розглядаючи змагальну діяльність в баскетболі особливо чітко відстежується специфічна структура змагань, у яких спортивний результат гравців напряму залежить від факторів і ефективних компонентів гри. Аналіз літературних джерел, де досліджувались бесіди з провідними спортсменами та тренерами, дав змогу отримати класифікацію факторів ефективності змагальної ігрової діяльності. Така класифікація має 12 найбільш суттєвих видів факторів, поєднаних між собою. Усі фактори мають окремий вплив на діяльність спортсмена, але успішне ведення гри можливе лише за умови комплексного їх поєднання. Вони включають в себе технічну і тактичну підготовку і потенціал їх розвитку, ефективність використання техніко-тактичного арсеналу, ігрові функції гравців у команді, індивідуальні особливості розвитку фізичних і психічних якостей, морфологічні показники спортсменів, вдалий відбір команди і систематизацію підготовки гравців у баскетболі.

Список використаних джерел:

1. Аганянц Є. К., Бердичівська О. М., Трембач Г. Б. Нариси з фізіології спорту: навчальний посібник для ВНЗ фізичної культури. Краснодар, «Экоинвест», 2001. 240 с.
2. Артеменко Т. Г. Структура личностных особенностей юных баскетболистов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. праць. Харківська держ. акад. дизайну і мистецтв. Харків; Донецьк, 2005. Випуск 10. С. 200-203.
3. Безмилов М. М. Особливості спеціалізації баскетболістів та вибору ігрових функцій у команді. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів. 2010. Випуск 14. Т. 1. С. 25-31.
4. Безмилов М. Обґрунтування значущості морфологічних та психофізіологічних показників для орієнтації баскетболістів високої кваліфікації різного ігрового амплуа. Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культ. та спорту. Львів, 2007. Випуск 11. Т. 4. С. 20-23.
5. Безмилов Н. Н., Шинкарук О. А. Факторная структура технико-тактических действий баскетболистов высокой квалификации различного амплуа. Спортивный вестник Придніпров'я. Дніпропетровськ. держ. ін-т фіз. культури і спорту. Дніпропетровськ, 2010. С. 14-19.
6. Безмылов Н. Н. Показатели соревновательной деятельности баскетболистов национальных сборных команд на чемпионатах Европы 1995-2007 гг. Межд. научн.-практ. конф. государств-участников СНГ по проблемам физ.культ. и спорта: Материалы Межд. научн.практ. конференции. Минск: БГУФК, 2010. Ч. 1. С. 37-39.
7. Дорошенко Э. Ю. Моделирование технико-тактических действий как фактор управления соревновательным процессом и подготовкой баскетболисток высокой квалификации. Педагогіка, психологія и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. 2013. Выпуск 10. С. 29-34.
8. Михайленко Т. В. Основи підготовки юних баскетболістів: навч. посібник. Харків, 2000. 130 с.

The article presents the results of theoretical research on the factors of the effectiveness of competitive activities in basketball. Characterized by the features of gaming activity, competitive activity, factors influencing the effectiveness of the game in basketball.

Key words: *basketball, competitive activity, factors of efficiency of competitive activity, sports result.*

УДК:796.433.3

К.Р. Райтаровський, студент 4 курсу факультету фізичної культури

Науковий керівник – **О. М. Вергуш**, викладач кафедри легкої атлетики з методикою викладання

ОСОБЛИВОСТІ РІЗНИХ МЕТОДИК РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ МЕТАННЯМ ДИСКА

В даній роботі показана методично правильна побудова тренувального процесу, а також використання різноманітних засобів.

Ключові слова: *сила, метання диска, юний спортсмен, методика.*

Наявність різних типологічних особливостей у різних людей частково обумовлюється тим, (що у одних людей краще розвинені одні якості або їх компоненти), в інших інші [1, 3]. Виграючи в прояві одних рухових якостей, людина програє в інших. Фізичні (рухові) якості можна розділити в залежності від їх структури на прості і складні. Чим більше число анатоμο-фізіологічних і психічних факторів обумовлює явище якості, тим воно складніше. Але складні якості, такі, наприклад, як спритність, влучність, стрибковість, не є сумою простих. Складна якість - це інтегрована між аналізаторна якісна особливість рухової дії. Дискбол за короткий проміжок часу (1,0-1,2 с) розвиває граничне зусилля для того, щоб випустити диск з максимальною швидкістю [2,5]. Це вимагає великої сили і вміння виявляти її в короткий час. Раніше металники відводили силовій підготовці другорядне місце і займалися нею тільки в підготовчому періоді, часто по самопочуттю, не уявляючи точно, які результати і в яких силових вправах повинен показувати дискбол. Сучасні металники працюють над розвитком сили щодня. Силова підготовка повинна бути методично

правильно побудована. Силові вправи підбираються відповідно до динамічної структурою і подібним характером нервово-м'язової роботи в метанні диска. Для розвитку абсолютної сили використовуються різні обтяження (від 5-кілограмових ядер до штанги вагою 200-230 кг)[1,4].

Мета роботи: на теоретичному рівні розглянути особливості різних методик розвитку силових якостей у спортсменів, які займаються метанням диска.

Методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури.

Завдання дослідження:

- дослідити особливості різних методик розвитку силових якостей у спортсменів, які займаються метанням диска;
- розробити та обґрунтувати зміст силової підготовки юних спортсменів, що займаються метанням диска.

В спеціальній силовій і кидковій підготовці застосовуються також різні снаряди, але значно легше (ядра 4-7 кг, диски від штанги 2-10 кг, залізні палиці 3-4 кг довжиною 30-34 см, блокові пристосування).

Рекомендації при виконанні силових вправ:

1. Силові вправи повинні впливати перш за все на м'язові групи, які несуть основне навантаження в метанні диска. До них відносяться:

- а) м'язи-згиначі і розгиначі спини;
- б) м'язи-згиначі і розгиначі м'язів стегна;
- в) м'язи-згиначі і розгиначі м'язів гомілки;
- г) м'язи-згиначі і розгиначі рук і плечового пояса;
- д) грудні м'язи.

2. При занятті силовими вправами необхідно оволодіти технікою їх виконання, що дозволить вправлятися з великою вагою і уникнути травм.

3. Для розвитку сили вправи слід виконувати в повільному темпі, тому що м'язи протягом всієї роботи (скорочення і розслаблення) відчувають однакове зусилля, а значить, і більший час знаходяться в напруженому стані.

4. Кількість повторень в одному підході має бути не менше 4-5 і не більше 8-10. Потрібно пам'ятати, що багаторазове повторення збільшує тривалість напруження м'язів і є одним з основних умов розвитку сили.

5. Не менше чотирьох повторень в одному підході утворюють один «силовий підхід». Провідні дискоболи світу виконують до 30-40 таких силових підходів в тренування, якщо вважати всі види вправ.

6. Підйом максимального ваги проводиться тільки один раз на місяць як контрольний тест, після отримання якого складається місячний план виконання даного силового вправи за обсягом і інтенсивністю.

7. Силова навантаження зростає поступово як по обсягом, так і за інтенсивністю (збільшення ваги обтяження). У підготовчому періоді потрібно прагнути робити 10 повторень в одному підході, при цьому вага снаряда не повинна перевищувати 65% від максимального ваги. У змагальному періоді число повторень знижується, а інтенсивність зростає.

8. У кожній вправі робиться не менше 10 силових підходів (в підготовчому періоді – до 12-15 підходів).

9. Вправи повинні бути ретельно відібрані. Доцільно виконувати не більше 8-10 основних вправ.

10. У підготовчому періоді після відпочинку проводиться силове тренування, а потім технічна. У змагальному періоді силове тренування проводиться після технічної.

11. Після силових вправ рекомендується виконувати імітаційні вправи основного руху, вправи на розслаблення, брати участь в спортивних іграх або займатися плаванням.

Всі фахівці сходяться на тому, що одним з головних напрямків в тренуванні дискобола повинна бути силова підготовка, і що без цього неможливо досягти високих результатів. Частина вправ виконується лежачи і сидячи, для того щоб не перевантажувати хребет.

Часто застосовуються великі навантаження. Особливістю американської системи силової підготовки є вибірковий вплив на окремі групи м'язів, що грають головну роль в метанні диска. У США вироблена раціональна методика силової підготовки, яка будується на базі попередньої їй ігрової і легкоатлетичної тренування в середній школі [3]. Крім занять зі штангою, розвиваючих переважно абсолютну силу, американські металники широко застосовують спеціальні силові вправи.

Це і метання обтяжені диски з місця і з повороту, і імітація фіналу з розтягуванням амортизатора, і використання спеціальних пристроїв для виконання рухів стегна, металльної руки і т.д.

Результат в метанні диска залежить безпосередньо від сили ніг і плечового пояса, які належить розвивати за допомогою вправ зі штангою (жим лежачи на лаві і присідання). Цю думку отримало широке поширення з тієї причини, що деякі штовхальниками ядра також метали диск і доходили до дуже хороших результатів. Багато дискоболів кажуть, що вони виконують в силовому тренуванні такі ж вправи, як штовхачі ядра. Однак в техніку цих двох видів існує велика різниця. Деякі дискоболы забувають, що результат в метанні диска, на відміну від штовхання ядра, чи не знаходиться в такій прямій залежності від сили ніг і плечового пояса. Викликає подив, як часто дискоболы забувають в своїй силовому тренуванні про косі м'язи черевного преса і про необхідність приділяти достатньо часу вивченню правильній роботі стегна. Чимало й таких дискоболів, які захоплюються рельєфною мускулатурою культуристів або штангістів. Їм слід було б нагадати про те, що силову підготовку треба розглядати тільки з урахуванням технічної підготовки. Ведучі тренери справедливо застерігають дискоболів від некритичного застосування силових вправ: «Поза сумнівом, що надмірне захоплення жимами лежачи на лавці без додаткових вправ на розтягування обмежує рухливість плечового пояса. В результаті дискобол вже не в змозі тримати руку далеко за тулубом. Таке обмеження амплітуди рухів слід неодмінно уникати» [4].

Американський тренер пропонує спеціальні вправи для розтягування м'язів тулуба і збільшення натягу між плечем і стегном. Він правильно говорить, що збільшення сили м'язів має бути направлено на поліпшення техніки і підвищення потужності в метанні диска. Американські дискоболы використовують в своїй силовій підготовці не тільки динамічні вправи зі штангою, а й ізометричні вправи. Методики силової підготовки юних металників мають два основних напрямки: Перший напрямок передбачає, в основному переважно засоби силової підготовки загально силовій спрямованості 60% від усього обсягу силового тренування. Вправи локального характеру займають близько 30-40%. Ізометричні і ізокинетичні вправи використовуються незначно. Дана методика силової підготовки аналогічна тренуванні спортсменів вищих розрядів, проте відповідна віку котрі займаються за обсягом і інтенсивності силових вправ. Дані методики в даний час застосовуються в ДЮСШ. Особливістю другого напрямку є переважання спеціальних силових вправ локального впливу 60%. На вправи загальносилової спрямованості відводиться до 30% від усього обсягу силового тренування.

Висновок. Основними вправами для розвитку необхідних якостей у металників диска є саме метання. Однак застосовуючи тільки цю вправу, неможливо належним чином і в більш короткий термін розвинути якості, необхідні металникові для показу високих спортивних результатів. Потрібні різноманітні вправи, що пред'являють до організму більш підвищені вимоги в прояві сили окремих м'язів або створюють передумови для прояву більшої швидкості руху або потужності зусиль, спритності і т.п. Спортивне тренування може привести до значних успіхів, якщо воно правильно організоване, проводиться за планом і системі, заснованих на досвіді передової практики і науки.

Список використаних джерел:

1. Алагиров А. К. Комплексное вариативное использование внешних сил управляющего воздействия в тренировочном процессе метателей диска: автореф. дис. канд. пед. наук: КБГУ им. Х. М. Бербекова. Нальчик, 2001. 26 с.

2. Бондарчук А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса. Библиотека легкоатлета. Москва, Олимпия ПРЕСС, 2007, 272 с.

3. Буханцов К. Метание диска / [под ред. В. Зеличенка]; Моск. регион. Центр развития легкой атлетики ИААФ. М.: [Олимпия], 2008. 102 с.

4. Зеличенко В. Б., Никитушкин В. Г., Губа В. П. Легкая атлетика. Критерии отбора М., Terra-Спорт, Москва, 2000, 240 с.

5. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С., «Теория и методика физического воспитания и спорта». М: Издательский центр «Академия», 2000. 275 с.

In this paper the methodically correct construction of the training process, as well as the use of various tools is shown.

Key words: power, disk throwing, young athlete, method

УДК 37. 015. 31 : 796 : 617.75

Л.І. Стрельбіцька, студентка 1 курсу факультету фізичної культури ОС «магістр»

Науковий керівник: А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент

ПРОФІЛАКТИКА ПОРУШЕННЯ ЗОРУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті обґрунтовані способи профілактики порушень зору школярів засобами спеціальних фізичних вправ, визначені основні критерії ефективності відповідних методик.

Ключові слова: порушення зору, профілактика, фізичні вправи, гімнастика.

Постановка проблеми. Життя людини – постійна і активна взаємодія з навколишнім середовищем, яка неможлива без складних і досконалих органів відчуття, найважливішим з яких є зір. Встановлено, що 95% інформації про зовнішній світ ми отримуємо завдяки зору [2].

В даний час різке скорочення рухової активності сучасних школярів і збільшення зорових навантажень призвели до серйозних захворювань і порушень зору [1].

Сьогодні більше 50% сучасних школярів страждає короткозорістю, зростають і вікові зміни очей, що призводить до далекозорості. Причому, тривожна тенденція збільшення порушень зору в даний час не тільки не зменшується, але й не стабілізується [2].

Аналіз науково-методичної літератури, що стосується проблеми профілактики порушень зору показав, що достатньо глибоко вивчені причини виникнення зорових розладів, розроблені шляхи їх попередження і корекції [42] при дотриманні основ гігієни, режиму дня, правильного харчування, оздоровлення і загартування організму [27], розроблена система фізичного виховання школярів, які погано бачать [53].

Проте до теперішнього часу не існує педагогічних програм, спрямованих на попередження порушень зору школярів в режимі навчального дня, де зорове навантаження особливо велике. Спостерігається відсутність профілактики порушень зору в чинних програмах з фізичного виховання, що проявляється у недотриманні гігієнічних вимог в процесі навчання школярів в сучасних загальноосвітніх установах, в умовах постійно зростаючих зорових навантажень [5].

Враховуючи вищесказане, розробка програми профілактики порушень зору засобами фізкультурно-оздоровчої діяльності і введення її у режим навчального дня молодших школярів є надзвичайно актуальним.

Мета дослідження: визначити зміст і технологію попередження порушень зору у молодших школярів засобами фізичного виховання.

Результати дослідження. В даний час досягнення медицини дозволяють виправити багато видів порушень зору, використовуючи окуляри, а останнім часом і контактні лінзи для швидкого поліпшення зору. Окуляри і лінзи допомагають людині бачити, проте, зір при цьому не поліпшується, до того ж носіння окулярів і лінз приводить до ослаблення очних м'язів, тому силу лінз поступово збільшують, щоб забезпечити чітке бачення. Нові, сучасні операції для корекції зору за допомогою лазерів, як відзначають багато фахівців [60], все ж таки дуже ризиковані і не впливають на одну з головних причин захворювань і порушень зору - слабкість очних м'язів, функціональні зміни сітківки ока. Тому в даний час зростає інтерес і потреба до використання природних методів оздоровлення і поліпшення зору [2].

Результати проведених нами досліджень стану зору учнів молодшого шкільного віку показали, що значна частина дітей (41%) має знижену гостроту зору. Результати досліджень дозволили визначити, що профілактику порушень зору в школі необхідно починати в молодшому шкільному віці.

В даний час існують різні підходи, методи і способи профілактики та корекції порушень зору. Проте в рамках режиму навчального дня потрібний ретельний підбір засобів і методів, пов'язаних з обмеженим навчального часу, віковими, психолого-педагогічними особливостями учнів молодшого шкільного віку. До того ж методика не повинна зачіпати принципових положень змісту педагогічного навчання, а стосуватися лише фізіологічних аспектів оптимізації зорового сприйняття і режимів навчання, або сприяти підвищенню розумової працездатності, поліпшенню засвоюваності навчального матеріалу.

Фізкультурно-оздоровчі заходи, що проводяться вчителями, в режимі навчального дня молодших школярів, введені відповідно до гігієнічних вимог і норм [4], та повинні містити вправи для зняття зорової втоми, профілактики порушень зору.

Проте здійснені нами педагогічні спостереження за навчальним процесом молодших школярів не виявили наявності таких заходів, які б застосовувались для профілактики порушення зору, не дивлячись на те, що стан зору школярів погіршується з кожним роком [50].

Ми вважаємо, що в рамках режиму навчального дня з метою профілактики порушень зору у молодших школярів необхідно застосовувати методи релаксації, особливо на уроках читання, писання і математики, де зорове навантаження особливо велике.

Метою нашої програми є профілактика порушень зору у дітей молодшого шкільного віку. Для визначення змісту і технології попередження порушень зору нами були розроблені і впроваджені в режим навчального дня молодших школярів три експериментальні програми з профілактики порушень зору у молодших школярів.

I програма: „Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики в режимі навчального дня молодших школярів”.

II програма: „Попередження порушень зору з використанням окорухової гімнастики, в режимі навчального дня молодших школярів а поєднанні з вправами на зміцнення осанки”.

III програма: „Попередження порушень зору з використанням гімнастики і точкового масажу для очей в режимі навчального дня молодших школярів”.

Основними засобами профілактики порушень зору у молодших школярів в режимі навчального дня є комплекси вправ, ігри релаксаційного і тренуючого характеру.

Форми занять: фізкультхвилинки, гімнастика до занять, рухливі ігри в групах подовженого дня, година здоров'я. Об'єм: щодня в режимі навчального дня. Загальна тривалість занять в школі складає в перших класах - 15-20 хвилин, в других класах - 20 хвилин, в третіх-четвертих класах - 25 хвилин.

Програма, профілактики порушень зору складалася з практичного розділу, який спрямований на визначення причин виникнення зорових розладів і захворювань очей, про методи їх корекції та ефективності.

Вирішення завдань з формування в учнів знань, умінь і навичок з профілактики порушень зору було заплановано в навчальній частині даного розділу програми, в якій було передбачено проведення теоретичних і практичних занять. Теоретичні заняття проводилися за наступними темами:

1. Значення зору в житті людини.
2. Причини виникнення порушень зору та їх профілактика.
3. Гігієна зору.

На практичних заняттях діти оволодівали уміннями і навиками виконання спеціальних вправ та ігор, спрямованих на збереження і поліпшення зору, уміння контролювати стан зору.

Для підвищення інтересу до занять окоруховою гімнастикою дітей молодшого шкільного віку зорові вправи були модернізовані в зорові ігри відновного і тренувального характеру.

Ігровий матеріал відновного і тренувального характеру нами застосовувався у зв'язку з особливостями адаптаційного процесу зорового аналізатора молодших школярів протягом навчального року. На початку експерименту переважали ігри відновного характеру, в співвідношенні 2:1, далі домінували ігри тренувального характеру в співвідношенні 3:1. Спеціалізовані зорові ігри застосовувалися нами в групах продовженого дня. Загальна тривалість занять не перевищувала 20 хвилин.

Таким чином, основна частина трьох експериментальних програм з профілактики порушень зору у молодших школярів містила наступні розділи:

1. Релаксаційні вправи для зняття зорового навантаження і відновлення працездатності.
2. Спеціальні вправи для тренування окорухових м'язів.
3. Спеціальні вправи для тренування акомодативних м'язів органу зору.
4. Спеціалізовані зорові ігри в процесі вдосконалення зорових функцій.

У варіативній частині експериментальні програми відрізнялися за спрямованістю профілактики порушень зору.

Для виявлення степені дії розроблених програм, спрямованих на профілактику порушень зору молодших школярів, була проведена оцінка стану зорового аналізатора до початку, в середині і після закінчення педагогічного експерименту.

Результати дослідження показали, що експериментальна програма здійснила статистично достовірний, позитивний вплив на покращення зору в учнів перших, других, третіх та четвертих класів як у хлопчиків так і дівчаток.

У контрольних групах всіх класів в групі хлопчиків та в групі дівчаток відбулося статистично достовірне погіршення показників гостроти зору.

Таким чином, використання експериментальних програм призвело до скорочення кількості учнів з порушеннями зору у всіх вікових групах.

Таким чином, використання окорухової гімнастики, спеціальних вправ, спрямованих на формування правильної постави, китайського точкового масажу для профілактики порушення зору в процесі фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей здійснило позитивні зміни в стані їх зору.

Висновки. Результати, отримані в ході педагогічного експерименту, дозволяють рекомендувати всі розроблені нами програми з профілактики порушень зору молодших школярів до використання в загальноосвітніх учбових закладах. Використання окорухової гімнастики у поєднанні з вправами на зміцнення постави та точковим масажем дозволяє позитивно впливати на стан зору молодших школярів.

Список використаних джерел

1. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих та слабозорих школярів / Л. Єракова // Молода спортивна наука України: збірник наук. стат. в галузі фіз. культури та спорту. – Львів, 2005. – Вип. 9. – Т. 2. – С. 137-142.
2. Клопоцька Н. Г. Як перемогти короткозорість? / Н. Г. Клопоцька // Країна знань : Науково-популярний журнал для юнацтва. — Київ, 2008. — №5. — С. 35-37.
3. Кузьменко І. О. Оптимізація функціонального стану вестибулярного аналізатора в процесі фізичного виховання школярів середніх класів / І. О. Кузьменко // Туризм і краєзнавство : Збірник наукових праць. – Додаток до Гуманітарного вісника ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький» державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди. – Переяслав-Хмельницький, 2015. – С. 145–149.
4. Москаленко Н. В. Проектування концепції інноваційних програм фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх навчальних закладах / Н. В. Москаленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал. – Дніпропетровськ, 2011. – № 2. – С. 12-16.
5. Селезнева Е. В. Коррекционная направленность занятий по формированию представлений о себе у дошкольника с нарушением зрения: автореф.дис. канд.пед.наук / Е. В. Селезнева. — М., 1995. — 18 с.
6. Шестерова Л. Є. Вплив спеціально-спрямованих вправ на рівень активності сенсорних систем / Л. Є. Шестерова // XVI Міжнародна науково-практична конференція «Фізична культура, спорт та здоров'я: стан і перспективи в умовах сучасного

українського державотворення в контексті 25-річчя Незалежності України» (Харків, грудня 2016 р.) [електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2016. – С. 102-106.

The article is devoted to the prevention of violations of pupils, special physical exercises, key performance criteria of appropriate methods.

Key words: *visual impairment, prevention, physical exercise, gymnastics.*

УДК 378.016:796:613-057-875

Я.М. Тиж, студент 2 курсу, групи ФК1-М19 факультету фізичної культури

Науковий керівник: **Зубаль М.В.**, доцент

ПРИКЛАДНА ПРОФЕСІЙНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ РІЗНИХ СПЕЦІАЛЬНОСТЕЙ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для закладів вищої освіти України мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес на середнього студента і дозволяє диференційовано підходити до виховання кожної конкретної особистості. На всіх ступенях вищої освіти пріоритетною є концепція здоров'я студентів, їхньої оптимальної рухової активності. Здоров'я студентів розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їх духовної зрілості.

Ключові слова: *фізична підготовка, прикладна підготовка, студенти, освіта, здоров'я.*

Постановка проблеми. Корінна перебудова освіти, обумовлена соціально-економічним розвитком країни, нездійсненна без рішення проблем, пов'язаних з фізичним вихованням молодого покоління. Адже у 30-35% студентів закладів вищої освіти (далі, ЗВО) відмічається ослаблене фізичне здоров'я, що супроводжується частими пропусками занять. Це негативно позначається на ефективності навчального процесу і подальшій творчій діяльності.

Потрібне ґрунтовне вивчення проблеми порушень здоров'я, а також, якщо це можливо, запобігання порушенню опорно-рухового апарату (далі, ОПА) і водночас збою ритму дихання та дисфункціям у роботі серцево-судинної системи. Усе це можливо досягнути лише, при врахуванні важливості ролі професійно-прикладної фізичної підготовки (далі, ППФП) в корекції порушень здоров'я, у студентів різних музичних спеціалізацій та бібліотечного відділу.

Серед актуальних проблем ППФП – значне місце займає така специфічна проблема, як розвиток основних фізичних (рухових) якостей, адже дисфункції і захворювання ОРА посідають одне з чільних місць. До них належать ті, які пов'язані із стереотипними рухами, вимушеною позою, м'язовим напруженням, обмеженою тривалою одноманітністю рухів рук. Разом з цим донині немає практичних розробок з корекції вказаних порушень засобами ППФП.

Важливу роль тут відіграють не тільки шляхи їх розвитку і вдосконалення, але і засоби їх контролю, особливо педагогічного.

Таким чином, недостатність розробки методологічного підґрунтя ППФП студентів з урахуванням професійно-залежних порушень здоров'я, свідчить про актуальність вивчення даної проблеми.

Тому, необхідно роз'яснювати особам, що займаються фізичними вправами і спортом та їх батькам, що ці заняття не їх особиста справа, а громадянський, якщо хочете національний борг.

Мета дослідження: виокремити різні підходи у проведенні занять для студентів ЗВО.

Завдання:

1. Визначити значення медичного огляду у ЗВО.
2. Проаналізувати відмінність проведення занять спортом у студентів різних напрямів.
3. Визначити оптимальні вправи для студентів різних напрямів ЗВО.

4. Показати ефективність розроблених підходів у підвищенні рівня функціонального стану організму, розвитку значущих фізичних якостей для корекції порушень здоров'я студентів різних спеціальностей ЗВО.

Результати дослідження.

Особливе місце при проведенні педагогічного контролю ЗВО займає медичне забезпечення – одна з вирішальних умов раціонального використання засобів фізичної культури і спорту, високої ефективності проведення навчально-тренувальних занять.

1. Лікарський контроль є обов'язковою умовою попередження травматизму, збереження здоров'я людини, довголіття, творчої активності

Для студентів медичне обстеження проводять перед початком навчального року один раз на рік. [1,3].

Відмінність проведення занять спортом у студентів різних спеціальностей.

Проведені дослідження показали, що на початковому етапі навчання у вищому навчальному закладі у значної більшості студентів різних спеціальностей спостерігалися порушення постави. Згідно з результатами анкетного опитування викладачів і студентів встановлено, що тривалість перебування за сидячому положенні, на добу в різні періоди складала від 5-6 до 9-10 годин. При цьому лише 12% опитаних підкреслили, що використовують фізичні вправи (в основному – ходу) не більше однієї години на добу. У студентський період лише 5,1% студентів відвідували тренажерні зали, – басейни, 5% – здійснювали нерегулярні пробіжки. Виявлено, що 51% студентів, у яких виконавська поза сидячи, відчувають ознаки застійних явищ у нижніх кінцівках. Проте на питання анкети про вибір відпочинку після репетиційних занять більше 3% студентів відзначили, що вважають за краще відпочивати лежачи, 7% поєднують пасивний відпочинок з активним і лише 6% – відпочивають активно [3].

Такий аналіз свідчить про те, що вже у молодому віці студенти різних спеціальностей потребують корекції фізичного стану, а також використання засобів профілактики і корекції порушень ОРА. Виявилось, що за рівнем фізичного розвитку вони значною мірою відстають від студентів спеціальності фізична культура [2,3].

Очевидно, що це малорухлива робота, яка передбачає передусім сидячий спосіб навчання та роботи, коли усе навантаження скеровується на опорно-руховий апарат, крім цього звичайно студент багато пише і працює за комп'ютером, і тут страждають очі і кисті рук. Тому потрібно розробити таке навантаження, яке б оптимально задовольняло потреби у фізичному навантаженні бібліотекарів. Це передусім проведення такого типу тестування:

1. На гнучкість.
2. На швидкість.
3. На силу.
4. На швидкісну витривалість.
5. На силову витривалість

Деякі показники фізичного розвитку дозволяють отримати дані про стан здоров'я обстежуваного. Більш докладний і повне визначення стану здоров'я проводиться за допомогою об'єктивних методів дослідження [1,2].

Існують оптимальні вправи для студентів різних спеціальностей. Це своєрідна система, яка загалом задовольнятиме усі потреби навантажень при ППФП, проте звичайно переважна більшість вправ може підходити і для студентів різних спеціальностей.

Ранкова зарядка, ходьба, рухливі ігри під музику, прогулянки на велосипеді, турпоходи, фітнес, теніс, плавання, баскетбол, катання на ковзанах взимку і влітку по можливості, загальнорозвиваючі вправи і т.ін. [1,4].

Висновки. Аналітичні дослідження проблеми порушень дихальної і серцево-судинної систем, ОРА і ролі ППФП в його корекції у студентів різних спеціальностей ЗВО показали, що тривале їх перебування у вимушеній позі призводить до напруження статичних рефлексів, ослаблення сили м'язового корсету, утруднює дихання, ускладнює роботу серця тощо. У результаті передчасно розвивається стомлення, порушується загальний стан організму. У літературі практично не знайшли методичних вказівок стосовно

професійної орієнтації ППФП студентів різних спеціальностей, немає технологічних розробок процесу ППФП з одночасною корекцією порушень постави.

Розроблена програма ППФП студентів різних спеціальностей, яка включає на першому етапі корекцію фізичної підготовленості, на другому – включення студентів в усвідомлене формування фізичної кондиції і певних м'язових напружень для корекції порушень постави. Вона передбачає одночасне відновлення правильного положення тіла і його частин, зміцнення м'язового корсету тулуба і глибоких м'язів хребта, формування м'язової пам'яті, що посилює вплив засобів корекції за допомогою розроблених технологій: створення певного змісту процесу ППФП з використанням розроблених технічних пристроїв та пристосувань.

Розроблено зміст занять з ППФП, який включає використання танцювальної аеробіки, спеціально розроблених вправ цільової коригувальної спрямованості круговим методом тренування, певним чином побудованої спільної діяльності викладача і студентів, що забезпечує активну їх участь у формуванні фізичного здоров'я.

Таким чином, потрібно говорити про необхідність занять спортом у житті кожної людини. І при цьому не варто забувати про рівень фізичної підготовки та стан здоров'я, щоб не завдати шкоди організму студентів.

Список використаних джерел:

1. Вільчковський Е.С., Курок О.І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посібник. Суми: ВТД «Університетська книга», 2004. 428 с.
2. Носков М.О. Теоретичні та методичні основи формування рухової функції у молоді під час занять фізичною культурою та спортом: Дис д-ра пед наук: 13.00.09. Київ. 2003. 430 с
3. Ревуцький Дмитро Живе слово: Теорія виразного читання для школи: Перевидання. Львів, 2001. 200 с.
4. Юмашева Л.И. Пути оптимизации профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: 36. наук. пр. під ред. Єрмакова С.С. Харків:ХХП, 2001. №29. С. 62-67.

The recommendations of the Basic Physical Education Curriculum for Higher Education Institutions of Ukraine are legislative in nature and determine the overall strategy of forming a high personal physical culture of the student. Its content focuses the pedagogical process on the average student and allows differentiated approach to the education of each individual. At all stages of higher education, priority is given to the concept of students' health, their optimal motor activity. Students' health is regarded as an absolute vital value, the basis of their spiritual maturity.

Keywords: physical training, applied training, students, education, health.

УДК 373.2.016:796.012.4

В.Ю.Томашевський, студент 1 курсу факультету фізичної культури ОС «магістр»

Науковий керівник: А.В. Заїкін, кандидат педагогічних наук, доцент

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

У статті розглядаються особливості організації рухового режиму дітей в дошкільних навчальних закладах. Обґрунтовано вплив фізичних вправ на рівень фізичного розвитку дітей дошкільного віку.

Ключові слова: фізичний розвиток, дошкільний навчальний заклад, фізичні вправи, вихователь.

Постановка проблеми. Правильний фізичний розвиток – фізіологічний та педагогічний процес, спрямований на досягнення фізичної досконалості, зміцнення здоров'я, підготовку підростаючого покоління до дорослого життя та праці [4].

Аналіз передової наукової і науково-методичної літератури вказує на необхідність звернути увагу на особливості методики розвитку рухових якостей дітей дошкільного віку. Досить важливим моментом процесу моделювання є спрямованість даного процесу на розвиток фізичних здібностей та рухової активності.

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає подальший структурний та функціональний розвиток їх організму. Не випадково Е.А. Аркін вважав значну рухливість малюка «його природною стихією». Рухи є важливою складовою частиною будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів.

Оптимальна рухова активність виконує роль своєрідного регулятора росту та розвитку молодого організму, є необхідною умовою для становлення та удосконалення дитини як біологічної істоти та соціального суб'єкта (Н.Т. Лебедева, А.А. Маркосян, І.В. Мурашов та ін.).

Рухи, як писав академік І.П. Павлов, – головне проявлення життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно і удосконаленням функції інших органів та систем.

Необхідний обсяг рухової активності дітей є вирішальною гарантією виховання всебічно розвиненого, здорового підростаючого покоління. Як свідчать численні дослідження (О.Г. Аракелян, Н.Ф. Денисенко, Л.В. Карманова, С.Я. Лайзене, Т.І. Осокіна, Й.Й. Рауцкіс, В.А. Шишкіна та ін.), завдяки достатньому обсягу рухової діяльності діти всіх вікових груп мають добре здоров'я, фізичний розвиток та швидше засвоюють фізичні вправи [3].

Без перебільшення можна стверджувати, що рухи також необхідні для нормального росту та розвитку дитини, як і повноцінне її харчування. Фізичні вправи не тільки розвивають та зміцнюють дитячий організм, попереджують різні захворювання, а також є одним із ефективних засобів лікування та відновлення сил дитини після хвороби.

Режим малорухомості (гіподинамії), який пов'язаний з обмеженням м'язової діяльності, призводить до затримки у розвитку організму дитини. При цьому відбувається порушення функцій та структури ряду органів, регуляції обміну речовин та енергії, зменшується опірність організму до захворювань, що негативно позначається на здоров'ї дитини. Зайву вагу дошкільнят за рахунок жировідкладень також можна вважати одним з характерних ознак режиму малорухомості.

Метою роботи є висвітлення взаємозв'язку із фізичним розвитком дітей дошкільного віку та впливу зовнішніх факторів, діяльності педагогів та батьків на цей розвиток.

Результати дослідження. Організм дитини відрізняється від організму дорослого рядом особливостей в будові та функціях окремих органів та систем.

Перш за все організм дитини на відміну від організму дорослого знаходиться в стані безперервного росту та розвитку. Під ростом розуміють кількісні зміни організму, під розвитком – якісні, диференціювання органів та тканин. Кількісні зміни, постійно накопичуючись, переходять в якісні. Це і є єдність та взаємозалежність росту та розвитку.

В окремі вікові періоди процеси росту та розвитку проходять нерівномірно та неоднаково. Більш того, кожний орган, кожна система органів мають свої закономірності по відношенню до процесів росту та розвитку, причому інтенсивність їх виражена тим більше, чим менший вік.

Завдання та зміст фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах визначаються вимогами Базового компонента дошкільної освіти в Україні, чинними програмами розвитку, навчання та виховання дітей дошкільного віку "Малюк", "Дитина", "Українське дошкільня" [3].

Саме в перші шість – сім років життя у людини закладаються основи здоров'я, довголіття, формується багато рухових навичок, розвиваються фізичні якості (спритність, швидкість, сила та ін.).

Фізичному вихованню сприяє створення відповідних умов (раціонального режиму, харчування та ін.), урізноманітнення організаційних форм фізичного виховання (заняття, ранкова гімнастика, рухливі ігри тощо), підвищення рухової активності протягом дня та інше.

Завдяки високій пластичності нервової системи у дошкільників дуже швидко встановлюються нервові зв'язки й формуються умовні рухові рефлексії. Однак, дитина повинна не тільки вміти користуватися своїми рухами у звичній обстановці, а й у різних умовах, які змінюються (в іграх, під час прогулянок, коли треба перестрибнути через рівчак, підлізти під гілку тощо). Отже, сформована навичка з того або іншого руху повинна бути не

тільки міцною, а й достатньо гнучкою (пластичною) [4].

Поряд із формуванням навичок з основних рухів розвиваються фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість та інше. Рух треба виконувати не тільки правильно, а й досить швидко або тривалий час (наприклад ходьбу, біг), а для цього потрібний певний рівень розвитку тих або інших фізичних якостей. Для їх відновлення і вдосконалення використовуються загально розвиваючі вправи, основні рухи, вправи спортивного характеру й рухливі ігри.

Під час ігор, виконання різних вправ також дитина виявляє ініціативу, вчиться бути наполегливою в досягненні мети.

Заняття з фізичної культури, рухливі ігри, особливо сприяють вихованню в дітей дисциплінованості, колективізму, рішучості, сміливості та інших якостей, необхідних людині. Наприклад, щоб стати сміливим, треба навчитися долати страх, стикаючись з небезпекою. На заняттях з фізичної культури деяким дітям буває страшно пройти по гімнастичній лавці, перестрибнути через перешкоду, стрибнути у висоту з розбігу і т. д. Однак, вони (іноді з допомогою вихователя) переборюють свій страх і виконують рух, що, безумовно, сприяє вихованню сміливості. Навчання і виховання на заняттях з фізичної культури взаємопов'язані [4,5].

Формування правильної постави та профілактики плоскостопості – одне з основних завдань фізичного виховання дошкільнят. Правильна постава важлива не тільки з естетичного погляду, а ще й тому, що створює сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи, дихальної й травної систем, благотворно впливає на самопочуття дитини.

На формування постави великий вплив має статико – динамічна функція стопи. Навіть незначна зміна її форми може спричинити дальшу деформацію, порушення правильного положення таза, хребта, що може призвести до виникнення патологічних дефектів постави. Отже, заходи запобігання плоскостопості повинні посідати належне місце в загальній системі фізичного виховання.

У дошкільному віці важливе значення має формування навичок особистої та громадської гігієни. Це завдання розв'язується протягом усього періоду перебування дітей у дошкільному закладі. Перед вступом до школи дитина повинна вміти вмиватися, чистити зуби, самостійно вдягатися, охайно їсти, підтримувати чистоту в приміщенні тощо [1].

Виховання звички щоденно виконувати фізичні вправи. Позитивний вплив фізичних вправ на організм дитини досягається лише тоді, коли ці вправи виконуються регулярно.

Дошкільники мають біологічну потребу в рухах, вони дістають насолоду від самого процесу виконання фізичних вправ. Позитивні емоції, які виникають у процесі занять фізичними вправами, поступово переходять у звичку систематично займатися цими вправами. Потім ця звичка стає стійкою потребою, яка продовжує зміцнюватися в шкільні роки.

Однак організація роботи з фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах потребує вдосконалення. Про це свідчить наявність значної кількості дітей з дисгармонійним фізичним розвитком, а також із недостатнім розвитком основних рухів та фізичних якостей. Фіксується досить високий відсоток дітей, які часто хворіють на респіраторні інфекції та мають хронічні недуги.

Недостатній фізичний розвиток і низька фізична підготовленість дошкільнят здебільшого пояснюється зниженням їхньої рухової активності.

Щоб усунути ці недоліки, слід приділити основну увагу організації фізичного виховання в дошкільних навчальних закладах, де було б передбачено правильну побудову та активізацію рухового режиму, надання йому оздоровчого спрямування, дієвий медико - педагогічний контроль і своєчасну лікувально - профілактичну роботу.

В межах активного рухового режиму щоденний обсяг рухової активності рекомендований для дітей молодшого дошкільного віку, становить 3-4 години, для старших дошкільників – 4-5 годин [2].

Ефективність фізичного виховання забезпечується комплексним застосуванням традиційних засобів фізичного виховання. Це, зокрема: фізичні вправи (гімнастика, ігри, елементи спорту й туризму); оздоровчі сили природи (повітря, сонце, вода); гігієнічні

чинники (режим харчування, заняття і відпочинку, гігієна одягу, взуття, обладнання та ін.)

Сукупність організаційних форм роботи, обов'язкових для впровадження в освітній процес, становлять: заняття з фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи (ранкова гімнастика, гімнастика після денного сну, фізкультхвилинки, фізкультпаузи, загартовуючі процедури); різні форми організації рухової активності у повсякденні (заняття фізичними вправами на прогулянках, фізкультурні свята і розваги, дитячий туризм, рухливі ігри, самостійна рухова діяльність, дні та тижні здоров'я, індивідуальна робота з фізичного виховання).

Фізкультурні заняття є пріоритетними у процесі систематичного, послідовного формування, закріплення і вдосконалення основних рухових умінь і навичок у дітей розвитку їхніх фізичних якостей. Проводяться вони в усіх вікових групах, переважно в першій половині дня – з усією групою або підгрупами дітей. Встановлена тривалість фізичних занять в межах: для дітей 3-го року життя – 15-20 хв., для дітей 4-го року життя – 20-25 хв., для дітей 5-го року життя – 25-30 хв., для дітей 6-го року життя – 30-35 хв. Такі заняття проводяться двічі на тиждень за загальним розкладом занять у приміщенні або на майданчику (в період з квітня по жовтень за належних погодних умов, систематично, починаючи з середньої групи) і тричі на тиждень під час прогулянок у першій половині дня протягом усього року. Тривалість фізкультурних занять на прогулянках така сама, як і занять у залі, але за холодної днини може подовжуватися на 5 хвилин. Варіативність проведення визначається різними чинниками: пора року і погода (відповідно – одяг та взуття дітей), наявність обладнання та інвентарю, ступінь володіння дітьми рухами. Якщо у дошкільному закладі проводяться заняття з плавання (1-2 рази на тиждень залежно від віку дітей), то у день їх проведення не плануються фізкультурні заняття за розкладом на прогулянці.

Висновки і перспективи подальшого дослідження. Покладаючись на досвід вчених та передових педагогів, можна сказати наступне: фізичний розвиток дітей молодшого віку – це та ланка у великому ланцюгу навчання виховання та розвитку, яку не можна виконувати аби як.

"Важливе" та "неважливе" – тут таких виразів немає та і не повинно бути, тому що упустивши щось одне, не буде наступного. Звісно, перш за все потрібно досконало знати дитячу анатомію та фізіологію, зміни в організмі при різних хронічних захворюваннях, керуючись принципом "не нашкодь", майже як у лікарів, адже праця педагогів – це теж праця з людьми, нашим підростаючим поколінням.

Саме від такої праці залежить здоров'я наших дітей, здоров'я покоління, нації. Фізичне виховання повинно бути дійсно всебічним – це розвиваючі вправи, коригуючі, загартовування, і якщо дитина за станом здоров'я не може виконувати ті чи інші рухи або процедури, вона не повинна сидіти осторонь як це часто буває по наших дитячих садках, задача педагога знайти підхід до кожної дитини.

Список використаних джерел

1. Ареф'єв В. Г. Фізична культура в школі (молодому спеціалісту) : навч. посіб. / В. Г. Ареф'єв, Г. А. Єдинак. – 3-е вид. перероб. і доп. – Кам'янець-Подільський : ПП Буйницький О. А., 2007. – 248 с.
2. Богінч О. Л. Педагогічні умови підвищення рухової активності дітей 4-5 років на заняттях з фізичної культури : автореф. дис...канд. пед.наук / О. Л. Богінч – Київ, 1997. – 24 с.
3. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. – 428 с.
4. Інструктивно-методичні рекомендації щодо організації фізкультурно – оздоровчої роботи в навчально-виховних закладах України // Міністерство освіти України, 2006.
5. Лебідь М.Р. Методика використання фізичної культури з метою оздоровлення та активного відпочинку / М.Р. Лебідь., М. М. Андрощук, Я.Б. Павленко – Тернопіль: «Економічна думка», 2009. – 22 с.
6. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, М. М. Безверхня – К. : Олімп. л-ра, 2011. – 224 с.

The article considers the peculiarities of the development of various systems of the body of preschool

children and the level of biological needs in motor activity. Justified the effect of exercise on the level of physical development of children of preschool age.

Key words: *physical development, kindergarten, physical exercises, the teacher.*

УДК: 615.8:612.74

Філіпович Стефан, магістр факультету фізичної культури, спеціальності 227 Фізична терапія, ерготерапія

Науковий керівник: В.В. Зданюк, кандидат педагогічних наук, доцент

РОЛЬ НОВІТНІХ ТЕХНОЛОГІЙ У РЕАБІЛІТАЦІЙНІЙ ПРАКТИЦІ

У статті висвітлено новітні реабілітаційні технології, які займають провідні позиції в медичній і реабілітаційній практиці. Це, передусім, прилади та апарати для стимулювання роботи м'язової системи, обладнання для відновлення активності, передові технології, які дозволяють контролювати інтенсивність процесу реабілітації, а також прогнозувати можливі результати і давати людині оцінку виконаних тренувань в режимі реального часу.

Ключові слова: *реабілітаційні технології, обладнання, м'язова система, тренування, індивідуальні потреби.*

Важливість технологій в якісному реабілітаційному процесі важко переоцінити: вони дають можливість людині подолати бар'єр «неможливості функції» і далі активувати механізм її відновлення.

Метою статті є висвітлити новітні реабілітаційні технології, що дозволить людині застосувати їх під час реабілітаційного процесу і таким чином отримувати максимальні результати у відновленні необхідних функцій.

Так як реабілітація процес тривалий, а для досягнення результатів необхідно повторювати одну і ту ж вправу багато разів, і обов'язково правильно, таку кропітку роботу робити самостійно надзвичайно важко. Тут реабілітаційні технології будуть просто незамінні. Вони:

- підлаштують процес тренування необхідної функції під виконання конкретних завдань: допоможуть хворому не тільки почати ходити, говорити, робити рухи тілом і руками, але і максимально можливо розвинути порушену функцію;
- забезпечать багаторазовість повторення вправи в правильному режимі, а це лежить в основі відновлення функції;
- полегшать виконання рутинних завдань за допомогою ігрових компонентів, які працюють як потужні стимули до досягнення мети;
- допоможуть адаптувати реабілітаційну програму до індивідуальних потреб людини;
- дадуть можливість тренуватися також вдома [3].

Однією із найголовніших перешкод в досягненні поставлених цілей в ході реабілітації рухових функцій є монотонність процесу. Для її подолання необхідно, щоб тренінг був максимально цікавим. Якраз для цього існують комп'ютерні технології, які, впроваджуючи ігровий формат у процес реабілітації, перемагають одноманітність таких тренувань. Наприклад, для розвитку спектру руху кисті, хворий буде "садити город", "годувати собаку" або "гладити kota" 32 рази, щоб той замуркотав. Кожна дія має винагороджуватися. Це дозволяє задіяти «систему заохочення», яка створює людині найсильнішу мотивацію.

Технологія biofeedback вбудована в більшу частину існуючого на сьогоднішній день реабілітаційного обладнання. Вона являє собою систему, яка відстежує результати тренувань людини – покращення функції, яка тренується під час занять і видає їй результати в режимі реального часу. Це означає, що під час свого тренування хворий бачить свої реальні результати (наскільки вище, наприклад, піднялася його рука ніж на минулому занятті). Таким чином, у людини з'являється прагнення і мотивація до подальших тренувань. Тобто biofeedback не тільки показує ефективність самих вправ, але також підвищує мотивацію людини за рахунок виведення на монітор всіх її навіть самих мінімальних досягнень, в той час як реабілітаційний прилад допомагає покращувати саму функцію, що тренується, використовуючи для цього ефективні техніки [3].

Наприклад, після перенесеного важкого інсульту хворого паралізувало на один бік: він тепер не може самостійно пересуватися, так як його організм «забув» механізм цієї дії. У

завдання ранньої реабілітації входить допомогти йому «згадати» правильний алгоритм ходьби, в той час як в завдання всієї реабілітації входить відновлення втраченої навички в максимально повному обсязі (виходячи з потенційних можливостей людини). У цьому реабілітологам істотно допомагають сучасні реабілітаційні технології.

Кожна технологія вирішує конкретні завдання, таким чином при її підключенні до реабілітаційного процесу необхідно враховувати первісний стан функції хворого і розуміти послідовність її відновлення, з тим, щоб зовнішнє втручання принесло максимальну користь і не завдало шкоди. Наприклад, в процесі ранньої рухової реабілітації важливо, щоб тіло не забуло повністю сам принцип руху (в цьому допоможе одна технологія), на наступних етапах – необхідно допомогти хворому відновити правильний механізм ходьби. Спочатку це буде ходьба з підтримкою (наступна технологія), потім і самостійна ходьба (третя технологія).

Глибоке розуміння механізму роботи реабілітаційної технології, дозволяє фахівцям включати їх застосування до реабілітаційного процесу в найоптимальніший момент і таким чином отримувати максимальний результат у відновленні функції.

Реабілітаційне обладнання буває лікувальним і адаптивним. Цей поділ є досить умовним. Лікувальними називаються прилади, які використовуються під час реабілітаційного процесу. Адаптивні – це технології, які допомагають людям, у яких не відновилися ті чи інші функції, відновлюючи їх [1].

Завдання лікувальних технологій – допомогти максимально відновити втрачену функцію. Лікувальні технології створюють хворому умови, які мають найтісніший контакт з реальністю, забезпечуючи залучення в роботу потрібних м'язів і таким чином спрямовуючи відновлювальний процес в правильне русло. Розглянемо сучасні лікувальні реабілітаційні технології, що широко використовуються на практиці.

Система Vector Gait дозволяє закріпити хворого у вертикальному положенні і підтримувати його під час ходьби, запобігаючи падінню. На людину надягають спеціалізований костюм, який лямками кріпиться до лебідки, пускають на тросі з апарату, що рухається по стелі. Довжина троса регулюється в залежності від зросту і статури пацієнта [5].

Спеціалізована антигравітаційна бігова доріжка Anti-Gravity Treadmill дозволяє зменшити вагове навантаження тіла і таким чином максимально полегшити відновлення навичок ходьби. Часто входить до складу реабілітаційних комплексів, особливо після переломів і заміни суглобів, коли необхідно якомога швидше розпочати тренування ходьби, але навантаження на кістку або суглоб має бути істотно нижче, ніж повна вага тіла пацієнта.

Апарат Stabilograph – система, що дозволяє хворому тренувати порушену функцію рівноваги. В результаті подібних тренувань положення тіла в просторі стає більш стійким, а ходьба набагато безпечнішою. Апарат оснащений системою Biofeedback.

Різні апарати електростимуляції використовуються для відновлення руху, посилення м'язової активності – як гладких м'язів, так і рухової мускулатури.

Адаптивні технології допомагають людям з обмеженими можливостями, замінюючи втрачені функції, покращуючи якість життя хворого, підвищуючи рівень його самостійності, а в деяких випадках і повертають його до професійної діяльності.

Для того, щоб отримати максимальний результат від застосування адаптивних технологій спочатку варто скористатися допомогою реабілітологів. Адже для того, щоб впоратися з технічною стороною обладнання необхідно мати спеціальні знання, якими володіють професіонали [2].

Розглянемо сучасні адаптивні реабілітаційні технології.

Апарат для ходьби Екзоскелет Ревок (Rewalk). Це найвдаліший на сьогоднішній день з усіх існуючих екзоскелетів в світі. Апарат являє собою комп'ютеризовану скелет-рамку, в яку поміщається людина з паралізованими нижніми кінцівками і таким чином дозволяє їй самостійно ходити.

Апарат Ness L300 одягається на ногу нижче коліна і дає електричний імпульс в м'яз. Тим самим він допомагає хворим справитися з проблемою обвисаючих стоп (drop-foot), частково компенсувати параліч нижньої кінцівки, підтримувати баланс при ходьбі і тим самим допомагає запобігти падінню. Апарат використовується при різноманітних

неврологічних захворюваннях; після інсульту, травм і операцій на хребті, при розсіяному склерозі та інших захворюваннях.

Апарат Ness H200 застосовується для активації кисті, зап'ястя і передпліччя, управління роботою м'язів, відповідальних за стиснення розтиснення кулака. Апарат компенсує втрату рухової функції при парезах таких частин тіла як кисть, передпліччя, зап'ястя та ін.

Для компенсації втрачених функцій існуючих кінцівок використовуються також такі механічні пристосування, як ортези або їх ще називають лангети (ортопедичні апарати). А для компенсації функції втрачених кінцівок або їх частини – різного рівня протези, від косметичних до найпередовіших біонічних протезів. Пристрої для компенсації різних функцій і поліпшення якості життя людини рекомендуються і підбираються реабілітологами, чий професіоналізм ґрунтується на величезній практичній базі і всебічному знанні в таких галузях, як клінічна і домашня реабілітація [2].

Висновок. Можливості існуючих на сьогодні високих технологій дуже великі. Вони здатні частково або навіть повністю замінити втрачені функції людини з обмеженими можливостями. Таким чином, навіть повністю паралізована людина може за допомогою, наприклад, комп'ютера взаємодіяти з навколишнім світом, працювати, писати, читати, грати, тренуватися. А при наявності невеликих гаджетів така людина зможе повністю регулювати своє середовище проживання: відкривати і закривати вікна, двері, вмикати і вимикати світло, робити тихіше або голосніше музику і просто вести досить активне життя. Тому найголовніше завдання реабілітологів – повернути пацієнтові максимально можливу самостійність, а новітні реабілітаційні технології дають все нові і нові можливості в його вирішенні.

Список використаних джерел

1. Башкін І. Макарова, А. Кавакзе Різик., Роль і місце фізичної реабілітації у загальній системі охорони здоров'я населення. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2006. №3. С. 25–29.
2. Дьяченко Т. В. Акмеология и синергетика в подготовке специалистов по физической реабилитации. Тези доповідей міжнародної науково-методичної конференції «Наука. Олімпізм. Здоров'я. Реабілітація» Лу- ганськ. Знання. 2003. С. 12-17.
3. Лукомский И. В., Сикорская В. С., Лукомский И. В..Физиотерапия В. С.. Лечебная физкультура. Массаж. Минск, 2008. 384 с.
4. Vector Advantage [Електронний ресурс] // 2014 – Режим доступу до ресурсу: <http://bionessvector.com/vector>.

Nowadays high technology have leading positions in the medical and rehabilitation practices. The latest development are instruments and devices for stimulation of the muscular system, equipment for restoration activities, advanced technologies that allow you to control the intensity of the rehabilitation process and predict possible outcomes and provide patient assessment exercise performed in real time.

Keywords: *rehabilitation technology, equipment, muscular system, training, individual needs.*

ЗМІСТ

Гончар І.М.	4
Теоретико-методичний аналіз питання застосування обманних рухів та ефективності ведення м'яча	
Ковальчук І. В.	8
Теоретичне дослідження структури тренувального процесу кваліфікованих регбістів	
Кондратюк Х.В.	11
Формування цінностей здорового способу життя молодших школярів	
Кухар К.С.	14
Лікувальна фізична культура для осіб похилого віку в системі реабілітації	
Лупійчук А. С.	17
Теоретичне обґрунтування міні-футболу, як ефективного засобу студенток закладів вищої освіти	
Маленков В. К.	19
Теоретичне дослідження особливостей змагальної діяльності єдиноборців під час сутички	
Мельник Л.П.	23
Характеристика швидко-силових здібностей у гравців в настільний теніс середнього шкільного віку	
Надольний Ю.С.	26
Формування вміння грати в настільний теніс–психолого-педагогічна проблема у дітей 6-7 років	
Оржеховська Є.С.	29
Особливості ігрових занять з учнями початкових класів	
Осташевська Н.С.	32
Особливості занять аеробікою з дівчатами старших класів	
Патрило А.	35
Сучасні засоби та методи фізичної реабілітації при захворюваннях ОРА	
Поворознюк Д. В.	37
Теоретичний аналіз факторів змагальної діяльності баскетболісток.	
Райтаровський К.Р.	39
Особливості різних методик розвитку силових якостей у спортсменів, які займаються метанням диска	
Стрельбіцька Л.І.	42
Профілактика порушення зору молодших школярів засобами фізичного виховання	
Тиж Я.М. Прикладна професійна фізична підготовка студентів різних спеціальностей закладів вищої освіти	
Томашевський В.Ю.	47
Особливості фізичного виховання у дошкільних навчальних закладах	
Філіпович С.	51
Роль новітніх технологій у реабілітаційній практиці	

Підписано до друку 25.11.2020 р.. Гарнітура «Таймс».
Папір офсетний. Друк різнографічний.

Формат 60x84/16. Гарнітура Times. Умов. друк. арк. 3,19
Папір офсетний. Тираж прим. 100 шт.

Кам'янець-Подільський національний університет
імені Івана Огієнка,
вул. Огієнка, 61, м. Кам'янець-Подільський, 32300.
Свідоцтво серії ДК № 3382 від 05.02.2009 р.

Видавець: ПП Ящишин Ю.І.