

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА**

СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
І Всеукраїнської студентської
науково-практичної конференції**

20 травня 2015 р.

**Житомир
Вид-во «Рута» – 2015**

УДК 796.378
ББК 75.74.58
С 88

*Рекомендовано до друку вченою радою
Житомирського державного університету імені Івана Франка
(протокол № 10 від 29 травня 2015 р.)*

Рецензенти:

Свиридюк В.З. — док. мед. наук, проф., Житом. ін.-т медсестринства;

Ахметов Р.Ф. — д.н. з фіз. вих. і спорту, професор; ЖДУ ім. І. Франка;

Романчук В.М. — к.н. з фіз. вих. і спорту, професор; ЖВІ ім. С.П. Корольова.

Студентська спортивна наука – 2015: збірник наукових праць І Всеукраїнської студентської науково-практичної конференції. – Житомир: Вид-во «Рута», 2015. – 224 с.

У збірнику подаються результати теоретичних, прикладних та науково-методичних досліджень магістрантів і студентів із широкого спектру питань фізичної культури і спорту. Видання розраховане на студентів, магістрантів та викладачів фізичного виховання.

Редакційна колегія:

Сейко Наталія Андріївна – проректор з наукової та міжнародної роботи ЖДУ імені Івана Франка, д.п.н., професор;

Шевчук Андрій Володимирович – проректор з навчально-методичної та виховної роботи, к. і. н., доцент;

Кутек Тамара Борисівна – декан факультету фізичного виховання і спорту, д.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Ахметов Рустам Фагимович – зав. кафедри теорії і методики фізичного виховання, д.н. з фіз. вих. і спорту, професор;

Грибан Григорій Петрович – зав. каф. фізичного виховання та рекреації, д.п.н., професор;

Яворська Тетяна Євгенівна – зав. кафедри олімпійського і професійного спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту, доцент;

Корнійчук Наталія Миколаївна – зав. каф. медико-біологічних основ фізичного виховання та спорту, к.біолог. н., доцент

Крук Микола Зенонович – доцент каф. фізичного виховання та рекреації, к.п.н.;

Вовченко Інна Іванівна – доцент каф. теорії і методики фізичного виховання, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Романчук Віктор Миколайович – професор кафедри фізичного виховання, спеціальної фізичної підготовки і спорту ННП ЖВІ ім. С.П. Корольова, к.н. з фіз. вих. і спорту;

Шаверський Віктор Костянтинович – доц. каф. олімп. і проф. спорту, к.н. з фіз. вих. і спорту.

Матеріали друкуються в авторській редакції. За достовірність фактів, власних імен та інші відомості відповідають автори публікацій.

Думка редакції може не збігатися з думкою авторів.

© ЖИТОМИРСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ІВАНА ФРАНКА

**ЩАГОВІ МОЛОДІ НАУКОВЦІ
І ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ
КОНФЕРЕНЦІЇ
«СТУДЕНТСЬКА СПОРТИВНА НАУКА – 2015»**

Факультет фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка в цьому навчальному році відмітив своє десятиріччя від дня створення. Факультет відомий своїми спортивними і науковими здобутками не тільки на теренах Житомирщини і в Україні, але й далеко за її межами. Наукові досягнення докторів наук, професорів Рустама Ахметова, Тамари Кутек, Тригорія Трибана внесли вагомий здобуток у розвиток української спортивної науки.

Гордістю інституту є відомі спортсмени А. Мучник, О. Хузман, В. Мартинюк, М. Самборський, А. Микитюк, Н. Бовсунівська, Н. Цапун, В. Романюк, М. Горелов, В. Веселова та багато інших.

Для учасників конференції відкривається цікавий та захоплюючий світ науки й творчості, чимало нерозв'язаних теоретичних та методичних проблем, вирішення яких потребує сучасна практика фізичного виховання, спортивного тренування, оздоровлення, рекреації та фізичної реабілітації.

Ця конференція має стати традиційною – студентською науково-практичною конференцією, яка проводиться факультетом фізичного виховання і спорту ЖДУ імені Івана Франка. Все ж, особливістю «Студентської спортивної науки – 2015» є дуже молодий склад її учасників. Це студенти і магістри, тобто ті науковці, які вперше не лише ставлять питання, але й намагаються дати на них відповіді. Можливо ця конференція для багатьох із Вас визначить Ваш майбутній шлях у науці, вчительській і тренерській діяльності.

Організатори конференції щиро прагнуть допомогти Вам зробити свої перші кроки не тільки у науці але і на освітянській ниві. Ми покладаємо великі надії, що Ваша творчість, зацікавлене спілкування, дадуть можливість налагодити співпрацю на майбутнє.

ОРГКОМПЛЕП

ЗМІСТ

<i>Амелічкіна В.В., Шевчук Т.В.</i> Рухова активність школярів – запорука здорового способу життя.....	8
<i>Арсенюк Р.М.</i> Значення аеробіки у фізичному вихованні студентів вищих навчальних закладів.....	11
<i>Базилевич О.С., Картюк О.В., Хохла А.І.</i> Взаємозв'язок між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів.....	13
<i>Батирєва А.О., Жуковський Є.І.</i> Сучасні тенденції технічної підготовки фехтувальників.....	20
<i>Бекаса В. А. Бекас О.О. Ващук А. І. Распутіна Л.В.</i> Формування фізичного стану школярів під впливом занять легкоатлетичними стрибками.....	23
<i>Бобер А.А., Яблонська А.М.</i> Здоровий спосіб життя як фактор зміцнення і оздоровлення організму студентської молоді.....	31
<i>Бовсуновська М.О., Корнійчук Н.М., Шевчук Д.В.</i> Профілактика захворювань хребетного стовпа засобами фізичного виховання.....	34
<i>Бовсуновський А.М., Шаверський В.К.</i> Педагогічний контроль за рівнем фізичної підготовленості футболістів на початковому етапі підготовки.....	37
<i>Боровська Т.В., Р.Ф. Ахметов</i> Теоретико-методичні засади розвитку фізичних здібностей в учнів молодшого шкільного віку.....	39
<i>Гагіна Л.В., Крук А.З.</i> Плавання як засіб профілактики та лікування захворювань дихальної системи.....	44
<i>Гекалюк С.В., Чернуха І.С.</i> Особливості функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.....	47
<i>Гилун І.О., Ляшевич А.М.</i> Вплив здорового способу життя на фізичний стан здоров'я людини.....	50
<i>Горбанюк О.М., Крук М.З.</i> Фізичні навантаження як фактор впливу на організм людини.....	53
<i>Грищук В.В., Осипенко В.Є.</i> Основи зовнішньої балістики в настільному тенісі.....	55

<i>Зайцев В.В., Грибан Г.П.</i> Науково-теоретичне обґрунтування методики розвитку витривалості у студентів під час самостійних занять.....	62
<i>Захарченко М.О., Кузнецова Л.І.</i> Анімаційний туризм як засіб рекреаційно – оздоровчої діяльності учнів 5 класів...	67
<i>Заяць М., Переходько І.В., Симонюк А.А., Кузнецова О.Т.</i> Оздоровчі технології у змісті здоров'язбережувального освітнього простору вищого навчального закладу.....	71
<i>Искоростенський М.А., Блажиевський Г.В.</i> Проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді в сучасних умовах.....	77
<i>Кліменчук Д.В.</i> Методи оцінки функціонального стану організму.....	79
<i>Козлюк З.С., Дзензелюк Д.О.</i> Негативні чинники впливу на інтерес студентів-аграріїв до самостійних занять з фізичного виховання.....	82
<i>Кока Є.О., Грибан Г.П.</i> Історія розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.....	85
<i>Кравчишина Г.О., Вергелюк А.І.</i> Спорт і фізичне виховання у Німеччині.....	91
<i>Лакіза А.А., Тунік Н.Ц.</i> Передумови ефективної організації самостійної роботи студентів з фізичного виховання.....	94
<i>Лисюк Ю.С., Вовченко І.І.</i> Стан здоров'я дітей середнього шкільного віку.....	97
<i>Марцун Б.В., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення витривалості футболістів на етапі спеціалізованої базової підготовки...	100
<i>Мацапура Т.В., Крук А.З.</i> Олімпійські рекорди: вагомість часу.....	106
<i>Мягченко О.С.</i> Особенности использования средств гиревого спорта	109
<i>Орловська В.Й, Яблонська А.М.</i> Вплив фізичних вправ на організм людини.....	112
<i>Пашков Д.Ю., Грибан Г.П.</i> Оптимізація розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.....	114

<i>Петренко М.В., Романчук Т.П., Пампура М.М.</i>	
Функціональні показники серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо...	119
<i>Петров Д.В., Саранча М.П.</i> Програма планування фізичної підготовки гандболістів.....	124
<i>Погоріла Г.В., Петрук Л.А.</i> Визначення основних захворювань та організація занять зі студентами спеціальної медичної групи.....	128
<i>Порозінська Ю.П., Нестеренко Я.М., Блажисевський Г.В.</i> Розвиток координаційних здібностей студентів у процесі фізичного виховання.....	132
<i>Простокішин М.В., Міклуш В.П.</i> Особливості оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.....	135
<i>Рекша С.А., Погребенник Л.І.</i> Тенденція розвитку фізичної культури і спорту в європейських країнах у період між Першою і Другою світовими війнами.....	138
<i>Ричок Т.М., Коробейніков Г.В.</i> Реакція варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу..	140
<i>Самолук М.В.</i> Фізичне виховання та спорт у вищих навчальних закладах Польщі.....	146
<i>Сасовська В.І., Костюк Ю.С.</i> Проблеми фізичного виховання дітей раннього і дошкільного віку.....	148
<i>Семеній В.В., Сіпліва М.О.</i> Формування у дітей молодшого шкільного віку інтересу до занять фізичною культурою засобами аеробіки.....	152
<i>Семенчук В.І., Підгурська О.П., Кузнєцова О.Т.</i> Оцінка режиму та якості харчування студентів-спортсменів університету.....	157
<i>Сергійчук Я.М., Білаш О.Ю.</i> Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України на початку ХХ століття.....	164
<i>Ситникова М.А., Айунц В.І.</i> Формування здорового способу життя засобами фізичної культури.....	167
<i>Смовж М.А., Яворська Т.Є.</i> До питання удосконалення технічної підготовки стрільців засобами сучасних тренажерів.....	171

<i>Янович Л.М., Соколовська А.А., Шаверський В.К.</i>	
Вплив фізичної підготовки дзюдоїстів на показники технічної майстерності.....	175
<i>Соловецька М.А., Ковальчук А.Г.</i> Роль рухової активності у здоровому способі життя студентської молоді.....	179
<i>Ткачук Н., Мельниченко О.Я.</i> Особливості темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку.....	181
<i>Устименко Д.М., Гришук С.М.</i> Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку.....	186
<i>Ушкаленко О.А.</i> Мотивація студентів до занять фізичною культурою у вищих навчальних закладах.....	189
<i>Федоренко Л.В.</i> Пілатес – «тіло створюється розумом»..	197
<i>Хамуляк Х.М., Длугош І.Б., Соломонко А.О.</i> Силова підготовка студентів за допомогою тренажерів.....	199
<i>Хлопотнова О.В., Крук М.З.</i> Використання спортсменами-плавцями методу гіпоксичного тренувальня.....	206
<i>Чорний В.В., Кульчицька І.А.</i> Впровадження нетрадиційних технологій в процес фізичного виховання учнів середніх класів.....	209
<i>Шепелев О.О., Яворська Т.Є.</i> Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі.....	213
<i>Ющенко К.А., Ковальчук О.В., Кукушкіна А.С.</i> Засоби фізичного виховання при захворюваннях органів зору.....	216
<i>Ячник М.Є., Гирина А.А., Весельська М.В.</i> Роль лікувальної фізичної культури при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.....	220

РУХОВА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

В.В. Амелічкіна, Т.В. Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Відомо, що нинішній стан здоров'я молоді далекий від задовільного, оскільки переважна більшість школярів в Україні мають значні відхилення у фізичному розвитку, а близько половини – незадовільну фізичну підготовку [5]. Збереження та зміцнення здоров'я школярів, формування в них навичок здорового способу життя – одне із головних завдань перед державою та педагогічними працівниками.

Аналіз проведених досліджень показав, що перше місце серед виявлених відхилень у стані здоров'я школярів посідають захворювання верхніх дихальних шляхів (84,9 %); друге місце – хвороби органів травлення (40, 2 %), третє місце – відхилення в опорно-руховому апараті (у 57 % дітей спостерігаються порушення постави, у 18,1 % виявлено плоскостопість, у 13,9 % – сколіози, у 9,4 % – деформація грудної клітки) [2]. Тому, підвищення рухової активності школярів та розвитку рухових здібностей залишається актуальною проблемою і потребує наукового обґрунтування.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблему інтересу до фізичної культури вивчали вчені Б.Г. Ананьєв, В.Г. Арєф'єв, Н.В. Москаленко, Т.Ю. Круцевич, Ю.М. Курашушина, М. Твердохліб та ін. Аналіз їхніх праць свідчить, що мотиви та інтереси до занять фізичною культурою і спортом школярів мають свої вікові особливості, пов'язані з психічним розвитком, соціальними і соціально-економічними умовами розвитку особистості [1].

Як зазначено у низці досліджень (В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов, В.В. Петровський, Т.Ю. Круцевич, В.І. Столяров, В.І. Вишневський, Б. І. Новиков), у старшокласників спостерігається зміна структури особистісних мотивацій, зниження інтересу до занять фізичною культурою і спортом та, як наслідок, зниження рухової активності і рівня здоров'я [6].

Г.В. Коробейніков зі співавторами зазначають, що для поліпшення стану здоров'я необхідно використовувати засоби фізичної

культури і спорту, спрямовані на підвищення розвитку рухових якостей та фізичної працездатності [8].

Метою статті є вивчення за даними літературних досліджень шляхів підвищення рухової активності школярів як аспекту здорового способу життя.

Результати досліджень та їх обговорення. Рухова активність є важливим, фундаментальним чинником формування, збереження, зміцнення здоров'я та розвитку людини, особливо в дитячому, підлітковому та юнацькому віці.

Науковцями доведено, що двох уроків фізичної культури на тиждень замало для позитивних зрушень у стані здоров'я учнів. Щонайменше, необхідно 12–14 годин різноманітної рухової активності (ігри, ходьба, біг, ранкова гімнастика, заняття спортом тощо). Але як свідчать дані статистики, лише близько 15–20 % учнів додатково займаються позанавчальною руховою діяльністю. Таким чином, постає проблема заохочення інших 75–80 % до додаткових занять фізичною культурою і спортом. Тому, педагогам варто завжди шукати шляхи мотивації до занять фізичною культурою.

Під час аналізу рухової активності старших підлітків О. Марковою виявлено, що лише 25 % школярів дотримуються оптимальних величин рухової активності – 3,5–4,8 години на добу (ранкова гімнастика, дорога до школи, рухливі перерви, тренування у спортивних секціях, самостійні заняття фізичними вправами, активний відпочинок тощо). Проаналізувавши обсяг рухової активності, руховий режим старших підлітків та оздоровчу цінність фізичних вправ, які вони виконують, автор відзначає, що і у вчителів, і в батьків існує великий потенціал щодо збереження та покращання здоров'я дітей за рахунок збільшення рухової активності [7].

Слід зазначити, що під час виконання фізичних вправ посилюються функції не тільки м'язів, але дихальної (легені та дихальні шляхи), судинної (серце, кровоносні, лімфатичні судини, кровотворні органи), нервової й травної систем. Внаслідок цього покращується забезпечення киснем усіх органів і тканин організму, нормалізуються метаболічні процеси [4]. Фізичні навантаження мають реабілітаційні властивості, тонізують, пози-

тивно плавають на трофічні процеси, формують компенсаційні можливості та нормалізують функції нездорового організму. Фізичні вправи мають і стимулюючу дію на залози внутрішньої секреції, гормони яких разом із нервовою системою є основою адаптаційних механізмів. Це у свою чергу підвищує стійкість організму до дії несприятливих факторів довкілля, стресових ситуацій, високих і низьких температур, радіації, мікроорганізмів, які викликають простудні захворювання. Крім того, рівень фізичної активності впливає на активність імунної системи, тоді як при гіподинамії вона знижується в 5–8 разів [3].

Висновки. Таким чином, педагогам необхідно постійно шукати оптимальні шляхи формування позитивного інтересу учнів до занять фізичною культурою. Підвищення рухової активності, розвиток рухових умінь та навичок є можливим лише за умови проведення систематичних цілеспрямованих занять фізичними вправами, що мають тренувальні режими і мають розвивальний характер. У школі такими формами є уроки фізкультури, секційні заняття та виконання самостійних домашніх завдань.

Література

1. Бех, І.Д. Виховання особистості / І.Д. Бех. – К.: Либідь, 2003. – Т. 2. – С. 215–225.
2. Ведмеденко, Б.Ф. Виховання в учнів звички займатися фізкультурою і спортом / Б.Ф. Ведмеденко // Педагогіка і психологія. – 1995. – № 1. – С. 109–114.
3. Валецька Р.О. Основи валеології : підручник / Р.О. Валецька – Луцьк: Волин. кн, 2007.
4. Валецька Р. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям / Р. Валецька, О. Петрик // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк, 2014. – № 2 (26). – С. 35–39.
5. Зубалій М. Здоров'я дітей – у небезпеці / М. Зубалій, О. Леонов, Н. Василюшина // Фізичне виховання в школі. – 2006. – №. 4.
6. Круцевич, Т.Ю. Общие основы теории и методики физического воспитания / Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. литература. – 2003. – Ч. 2. – С. 154–170.
7. Маркова, А.К. Формирование мотивации учения: книга для учителя / А.К. Маркова. – М. : Просвещение, 1990. – 191 с.

8. Фізична працездатність і рівень здоров'я студентів-медиків: наукові записки / [Коробейніков Г.В., Приймаков О.О., Морская Л.В., Доценко О.М.]. – Київ : Видавничий Дім «КМ Академія», Том 22, ч. 2, 2003. – С. 327–329.

ЗНАЧЕННЯ АЕРОБІКИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Р.М. Арсенюк

*Науковий керівник канд. пед. наук,
доц. М.З. Крук*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фізичне виховання студента – це педагогічний процес, який спрямований на оздоровлення, розвиток фізичних якостей, а отже, і рівня фізичної підготовленості, загальної та спеціальної працездатності, що передбачає всебічний гармонійний розвиток систем та органів і фізичну підготовку до майбутньої професійної діяльності.

Оскільки, аналіз літературних джерел свідчить про погіршення фізичного розвитку молодого покоління, про сталий процес дефіциту рухової активності, а тому виникає потреба пошуку ефективних засобів фізичного виховання, що могли б позитивно вплинути на ситуацію, що склалася. Одним із таких засобів може бути використання елементів аеробіки під час проведення практичних занять з фізичного виховання зі студентами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення процесу фізичного виховання студентів вже багато років є предметом уваги багатьох вчених, зокрема Т.Л. Білоус (2008), В.І. Волкова (2008), Т.Ю. Круцевич (2008), Г.П. Грибана (2012), О.М. Колумбет (2013) та ін.

Одним із засобів, який може бути використано у навчально-вихованому процесі студентів є аеробіка. На цьому наголошують Т.В. Нестерова (1998), Е.Б. Мякнеченко (2002), М.П. Шестакова (2002), Є.С. Крючек (2002) та ін.

Метою статті є аналіз наукового дослідження впливу занять аеробікою на рівень фізичної підготовленості студентів ВНЗ.

Результати досліджень та їх обговорення. Однією з істотних

особливостей предмету «Фізичне виховання» в порівнянні з іншими навчальними дисциплінами є те, що молодь може досягти кінцевої мети його вивчення – високого рівня фізичної культури – через засвоєння різної за змістом фізкультурної освіти: спортивних ігор, єдиноборств, легкої атлетики.

Одним з перспективних напрямків модернізації системи фізичного виховання студентів є реалізація особистісно-орієнтованого підходу в фізкультурній освіті, що припускає врахування індивідуальної своєрідності фізкультурно-спортивних інтересів та якостей кожного студента в галузі фізичної культури [3].

Аеробіка є однією з ефективних і привабливих для студенток систем фізичних вправ оздоровчої спрямованості. Аеробіку необхідно розглядати як один з ефективних засобів фізичного виховання підлітків та студентської молоді, що забезпечує різнобічний вплив на організм, сприяє формуванню стійкого інтересу до систематичного використання засобів фізичної культури і спорту з метою саморозвитку та самовдосконалення [2].

На сьогодні однією з найефективніших сучасних видів гімнастики для покращання параметрів серцево-судинної та дихальної систем, боротьби з гіподинамією, підвищення працездатності студентів є аеробіка.

Аеробіка – це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Вона є реальним шляхом до схуднення або підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект понад усе привертає увагу студенток до занять аеробікою.

Застосування аеробіки у процесі занять забезпечує підвищення показників функціонального стану організму, а також фізичної підготовленості тих, хто займається; дозволяє сформуванню стійкого усвідомленого інтересу студенток вузу до фізичного виховання; стимулює засвоєння ними цінностей фізичної культури і спорту та їх застосування для підвищення культури життєдіяльності [1].

Ефективність аеробіки – в її різнобічному впливові на опорно-руховий апарат, серцево-судинну й дихальну системи. Завдяки достатній тривалості занять, більшість з яких виконується у швидкому темпі, без довгих пауз для відпочинку. Вплив цих вправ на організм рівносильний тому, що досягається багаторазовими

повтореннями циклічних вправ помірної інтенсивності.

Для занять з аеробіки характерні гімнастичні вправи у ходьбі, бігу, стрибках, танцювальні та хореографічні вправи, вправи на гнучкість, силу, витривалість, які використовуються у положенні стоячи та лежачі.

Синтез ритмічної музики та гімнастичних вправ різної спрямованості стимулює не тільки підвищення емоційного фону занять фізичною культурою, а й підвищення фізичного навантаження на серцево-судинну та дихальну системи студентів.

Висновки. Аеробіка може використовуватися як один із найбільш різнобічних і універсальних засобів фізичного виховання для оздоровлення студентів, що дозволяє підвищити якість навчання і удосконалення фізичного розвитку. Виховання студентів на основі поглибленого вивчення аеробіки забезпечить істотне підвищення функціональної і фізичної підготовленості їх організму, рівня розвитку психомоторних якостей, сприяє та забезпечує формування лідерських якостей.

Література

1. Аеробіка: навч.-метод. посіб. / Г. А. Шандригось. – Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. – Т.: [б. в.], 2005. – 116 с.
2. Лапшина Г. Г. Аеробіка в системі фізичного виховання студентів: [навч. посіб.] / Г. Г. Лапшина, О. А. Череповська, Л. М. Ясінська. – Укр. акад. друкарства, Нац. ун-т «Львів. Політехніка». – Л.: Вид-во Тараса Сороки, 2011. – 218 с.
3. Попуша В. Г. Теорія і методика фізичного виховання у схемах і таблицях. Навч. посібник / В. Г. Попуша. – Тернопіль, 2010. – 128 с.

ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК МІЖ ПОКАЗНИКАМИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТУДЕНТІВ

О.С. Базилевич, О.В. Карпюк, А.І. Хохла

*Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького*

Постановка проблеми. Діюча система фізичного виховання студентської молоді в Україні, відповідно до нормативних доку-

ментів, передбачає розв'язання виховних, оздоровчих і розвиваючих завдань. Фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованої систематичної дії на людину фізичними вправами, який вирішує ряд важливих завдань. Одне з них – це покращання показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів. Адже студентський вік – це вік заключного етапу розвитку психофізичних, фізичних та функціональних можливостей організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Систематичні заняття з фізичного виховання у процесі навчання студентів здійснюють значний вплив на розвиток їхнього організму. Внаслідок впливу фізичних навантажень активізується діяльність всіх органів і систем, підвищується здатність організму студентів до мобілізації функціональних можливостей і більш економічного виконання м'язової роботи. Систематичні заняття фізичними вправами студентів викликають значні морфологічні і функціональні зрушення. При цьому відбувається перебудова не лише функцій окремих органів і систем, але і їх взаємовідношень [2, 5].

Основним принципом щодо змісту процесу фізичного виховання є диференційований підхід до нього, а навчальний матеріал доцільно формувати з урахуванням статі, рівня фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовленості студентів. Таким чином, у процесі впливу фізичних навантажень на організм студентів слід враховувати взаємовплив засобів спрямованих на розвиток різних фізичних якостей, функціональних можливостей та показників фізичного розвитку, оскільки вправи, які сприяють їхньому розвитку можуть доповнювати одна одну, чи навпаки погіршувати реакції адаптації на тренувальні впливи [2, 4, 8 та інші].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив виявити, що значна кількість авторів [1, 6, 9–13 та інші] займалося вивченням взаємозв'язків між ступенем морфологічного розвитку і рівнем фізичної підготовленості студентської молоді. Проте, дані дослідження у переважній більшості випадків присвячені вивченню взаємозв'язків між масою, довжиною тіла і різними фізичними якостями [6, 9–13 та інші].

У той час наукові дослідження щодо вивчення взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів лише фрагментарно розкривають суть питання, що свідчить про актуальність даного дослідження.

Мета – виявити статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку і функціональної студентів I–II курсів.

Досягнення поставленої нами мети реалізувалося за допомогою: аналізу та узагальнення літературних джерел та емпіричних даних; педагогічного спостереження; методів математичної статистики.

У дослідженні взяли участь 318 студентів I та II курсів медичного факультету ЛНМУ імені Данила Галицького. В результаті проведеного педагогічного спостереження нами встановлено рівень фізичного розвитку (за 7-ма показниками) та рівень функціональної підготовленості (за 14-ма показниками) студентів, рекомендованими методичною літературою [5].

Результати досліджень та їх обговорення. Враховуючи той факт, що кореляційний аналіз дозволяє виявити чи існує істотна залежність однієї змінної від інших [3], для виявлення кореляційних взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів нами використовувався кореляційний аналіз Браує-Пірсона.

Аналіз кореляційних матриць показників показав наявність статистично достовірних $p \leq 0,05$ – $0,001$ взаємозв'язків між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів I–II курсів. Однак слід зауважити, що їх тіснота, характер і структура у студентів та студенток як I так і II курсів відрізнялись.

Взаємозв'язки на рівні достовірності $p \leq 0,001$ ми віднесли до сильних, на рівні $p \leq 0,01$ – до середніх і на рівні $p \leq 0,05$ – до слабких. Так у хлопців I курсу виявлено 21 статистично достовірний кореляційний взаємозв'язок ($r \geq 0,309$ – $0,480$) як прямого так і оберненого характеру. Суттєві прямі статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками кистьової динамометрії (права) та частотою серцевих скорочень на 60–90 с і 180–210 с відновлення в умовах проведення Гар-

вардського степ-тесту (-0,480; -0,434) та індексом Гарвардського степ-тесту (0,471).

Середні прямі статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки встановлено між показниками кистьової динамометрії (права) та частотою серцевих скорочень на 120–150 с відновлення в умовах проведення Гарвардського степ-тесту (-0,410); між показниками кистьової динамометрії (ліва) та індексом Гарвардського степ-тесту (-0,404).

Обернений статистично достовірний кореляційний взаємозв'язок на середньому рівні встановлено між становою динамометрією та частотою серцевих скорочень на 180–210 с відновлення в умовах проведення Гарвардського степ-тесту (0,408). Наявність обернених кореляційних взаємозв'язків між зазначеними показниками говорить про недоцільність їх удосконалення в одному занятті із-за загрози негативного переносу [2, 4, 8].

Слабкі прямі статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки встановлено між результатами спірометрії та довжини тіла (0,336); між окружністю грудної клітки на видиху та систолічним тиском після 20-ти присідань і бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,320; 0,305), а також показниками артеріального тиску (систола, діастола) і частоти серцевих скорочень після помірного бігу на місці упродовж 3 хв. (0,329; 0,319; 0,352). Аналогічного рівня і характеру кореляційні взаємозв'язки виявлено між показниками кистьової динамометрії та діастолічним тиском після 20 присідань (-0,349) і показниками ЧСС на 2-й, 3-й і 4-й хв відновлення (-0,366; -0,315; -0,318).

Обернені слабкі кореляційні взаємозв'язки встановлено між масою тіла і систолічним тиском після помірного бігу на місці упродовж 3хв (0,360); кистьовою динамометрією (права) і ЧСС після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,353).

Не виявлено статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків між окружністю грудної клітки на вдиху і показниками функціональної підготовленості студентів I курсу. В той час у хлопців II курсу виявлено лише 1 статистично достовірний кореляційний взаємозв'язок між окружністю грудної клітки на

видиху і артеріального (сistolічного) тиску після бігу з високим підніманням коліна з максимальною інтенсивністю, упродовж 15 с (-0,296).

Натомість, аналіз кореляційної матриці показників фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток І курсу дозволив виявити 6 статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків $p \leq 0,05-0,001$. Так суттєві кореляційні взаємозв'язки оберненого характеру встановлено між показниками ЧСС після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с та масою і довжиною тіла (0,390; 0,392).

Наявність обернених кореляційних взаємозв'язків свідчить про недоцільність удосконалення зазначених показників в одному тренувальному занятті, оскільки це буде ускладнювати протікання адаптаційних процесів [2,4, 8 та інші].

Прямі слабкі кореляційні взаємозв'язки встановлено між систолічним тиском після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с і окружністю грудної клітки на видиху (0, 261) та кистьової динамометрією (правою) (-0, 231).

Слабкі обернені кореляційні взаємозв'язки виявлено між довжиною тіла і систолічним тиском після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,236), а також між окружністю грудної клітки на вдиху і ЧСС після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (0,238).

Не виявлено статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків між показниками кистьової (лівої) та станової динамометрії і показниками функціональної підготовленості студенток. А от у дівчат II курсу виявлено 24 статистично достовірних кореляційних взаємозв'язків ($r \geq 0,196-0,281$) як прямого так і оберненого характеру між усіма без винятку показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студенток.

Так середні прямі кореляційні взаємозв'язки встановлено між масою тіла та систолічним тиском після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (-0,264); кистьовою динамометрією (правою) і систолічним

тиском після 20-ти присідань (-0,236) та ЧСС у період відновлення на 60–90 с в процесі проведення Гарвардського степ-тесту (-0,267); кистьовою динамометрією (лівою) і систолічним тиском після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (-0,211).

Слабкі прямі кореляційні взаємозв'язки виявлено між масою тіла і діастолічним тиском після 20-ти присідань (-0,208); окружністю грудної клітки і діастолічним тиском після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (-0,264), систолічним тиском після помірною бігу на місці упродовж 3 хв (-0,206), показниками ЧСС на 2-й, 3-й і 4-й хв відновлення (-0,239; -0,198; -0,202) та індексом Гарвардського степ-тесту (0,201). Аналогічного рівня та характеру кореляційні взаємозв'язки встановлено між кистьовою динамометрією (правою) та діастолічним тиском після 20-ти присідань (-0,247), артеріальним тиском (систолічним, діастолічним) після бігу на місці з високим підніманням коліна із максимальною інтенсивністю упродовж 15 с (-0,253; -0,227), діастолічним тиском після помірною бігу на місці упродовж 3 хв (-0,231) та ЧСС на 120–150 с відновлення в умовах проведення Гарвардського степ-тесту (-0,201). А також між кистьовою динамометрією (лівою) і діастолічним тиском після 20-ти присідань (-0,255).

Обернені слабкі кореляційні взаємозв'язки встановлено між довжиною тіла і результатом спірометрії (-0,224); між окружністю грудної клітки на видиху і ЧСС у період відновлення на 120–150 і 180–210 с. (-0,205; -0,196). А також між становою динамометрією і ЧСС на 2-й, 3-й, 4-й хв відновлення в умовах проведення Гарвардського степ-тесту (0,237; 0,220; 0,228).

Висновки. 1. Встановлено статистично достовірні кореляційні взаємозв'язки між показниками фізичного розвитку та функціональної підготовленості студентів І–ІІ курсів як хлопців так і дівчат ($r \geq 0,196$ – $0,480$).

2. Виявлені достовірні кореляційні взаємозв'язки носили як прямий та обернений характер.

3. Встановлено, що структура виявлених кореляційних взаємозв'язків у хлопців та дівчат І–ІІ курсів була різною.

Література

1. Брезденюк О. Аеробні можливості студентів 17–21 року з різним компонентним складом маси тіла / О. Брезденюк // Фізична активність, здоров'я і спорт. 2014. № 1(15). – С. 9–18.
2. Булатова М.М. Розвиток фізичних якостей / М.М. Булатова, М.М. Линець, В.М. Платонов // Теорія і методика фізичного виховання : підручник / за ред. Т. Ю. Круцевич. – К., 2008. – Т. 1, гл. 5. – С. 175–296.
3. Вацеба О.М. Теорія і методика науково-педагогічних досліджень у фізичному вихованні та спорті : навч. посіб. / О.М. Вацеба, Б.М. Шиян. – Т. : Навчальна книга. – Богдан, 2008. – 276 с.
4. Линець М.М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. / М. М. Линець. – Л. : Штабар, 1997. – 207 с.
5. Мурза В.П. Спортивна медицина: навч. посіб. для вищ. навч. закл. / В.П. Мурза, О.А. Архипов, М.Ф. Хорошуха. – К. : Україна, 2007. – 249 с.
6. Пушчаловска-Лизис Е. Связь между отдельными характеристиками телосложения и взрывной силой нижних конечностей у студенток учебных заведений Прикарпатья и Подбескидья (Польша) / Ева Пушчаловска-Лизис, Ванда Стрелковская // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2012. – № 4(10). – С. 10–16.
7. Статистика : підручник / С.С. Герасименко, А.В. Головач, А.М. Єріна [та ін.] ; за наук. ред. С.С. Герасименка. – 2 – ге вид., перероб. і доп. – К. : КНЕУ, 2000. – 467 с.
8. Тер-Ованесян А.А. Педагогика спорта / А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – К. : Здоров'я, 1986. – 208 с.
9. Asienkiewicz R. Z badań związków cech somatycznych i sprawności motorycznej dzieci z Zielonej Góry [From research relationships of somatic features and motor proficiency in children from Zielona Góra] / Asienkiewicz R. // Physical Culture. – 2005. – № 6. – S. 119–127.
10. Barabasz Z. Analiza poziomu wytrzymałości krążeniowo-oddechowej studentów uniwersytetów lwowskich na tle badań populacyjnych młodzieży akademickiej z polski i słowacji / Zbigniew Barabasz, Emilian Zadarko, Olena Shyyan, Yuriy Nakonechnyy, Iuliia Pavlova // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 4(6). – С. 66–73.
11. Cieśla E. Niektóre związki zdolności motorycznych z wybranymi cechami somatycznymi u chłopców i dziewcząt w wieku 7–19 lat [Some relationships of motor abilities with chosen somatic features in 7–19 boys and girls] / Cieśla E. // Ontogeny and promotion of health in aspect of medicine, anthropology and physical education. – Zielona Góra, 2002. – S. 153–157.

12. Janusz A. Związki pomiędzy sprawnością fizyczną a budową ciała dzieci wrocławskich w wieku pokwitania [Relationships between physical proficiency and body built in Wrocław child in prepubertal period] / Janusz A., Jarosińska S. // Materials and Anthropological Works. – 1981. – № 100. – S. 79–92.

13. Mucha D. Zależności pomiędzy podstawowymi cechami budowy ciała a siłą eksplozywną kończyn dolnych młodzieży w okresie pokwitania [Dependence between basic characteristic of human body built and explosive strength of legs] / D. Mucha, H. Knapik // Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. – 2006. – S. 73–75.

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФЕХТУВАЛЬНИКІВ

А.О. Батирева, Є.І. Жуковський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фехтування (від нім. *Fechten*) – спортивне єдиноборство, мистецтво двобою холодною зброєю (рапірами, шпагами, шаблями), поширений з XIII–XIV сторіччя. Фехтування – суто індивідуальний вид спорту. Навіть у командних змаганнях бої проводяться один на один. Бій між двома фехтувальниками на будь-якому виді зброї проводиться на спеціальній доріжці, шириною 1,5–2 м і завдовжки 14 м, зробленою з електропровідного матеріалу, яка ізольована від реєструючого уколи або удари апарату. Бій управляється і оцінюється арбітром. Уколи і удари, нанесені фехтувальниками, реєструються лампами на електричному апараті. Арбітр оцінює удари і уколи, ґрунтуючись на свідченнях реєструючого апарату.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема вдосконалення технічної майстерності фехтувальників є однією з основних в багаторічному процесі тренування спортсменів [1]. Зазначена проблема є провідною у видах спорту, де спортивний результат визначається рівнем технічної підготовки, оскільки без освоєння і удосконалення техніки обраного виду спорту досягнення високих результатів неможливо [2]. В наш час в багатьох олімпійських видах спорту активно ведеться розробка і впро-

вадження засобів і методів, застосовуваних для навчання та вдосконалювання техніки змагальних вправ, заснованих на сучасних інноваційних технологіях реєстрації та аналізу рухів [3]. Разом з тим необхідно відзначити, що кількість досліджень з удосконалення техніки змагальних дій фехтувальників із застосуванням сучасних засобів і методів підготовки, а також з урахуванням мінливих правил проведення змагань мають тенденцію до зменшення, що і обумовлює необхідність їх детального вивчення з можливістю застосування на практиці фехтування.

Метою статті є проведення теоретичного аналізу сучасних методів, що використовуються для вдосконалення спортивно-технічної майстерності фехтувальників.

Результати досліджень та їх обговорення. У сучасному фехтуванні успіх у поєдинку залежить від багатьох факторів, провідним серед яких, на думку багатьох фахівців, є технічна підготовленість спортсмена [4]. Для вирішення цього завдання у фехтуванні використовуються добре відомі в теорії та практиці спорту загальнопедагогічні та спеціальні методи, які можна звести до словесних, наочних і практичних. Серед практичних (специфічних) методів, які використовуються у підготовці фехтувальників, більшість авторів виділяють: методи тренування без суперника, з умовним суперником, з партнером, із суперником, індивідуальні уроки, навчальні, тренувальні та змагальні бої [5]. Ці методи широко застосовуються на всіх етапах багаторічної підготовки з метою: оволодіння основними положеннями, прийомami пересувань і дій зброєю; вивчення техніки володіння зброєю при різних тактичних компонентах дій; вдосконалення окремих компонентів спеціальної підготовки фехтувальників; вдосконалення необхідних фехтувальникові рухових якостей; вдосконалення прийомів і дій в умовах активної протидії; вміння ініціативно і своєчасно діяти в обстановці протидії.

Як показує педагогічне спостереження та опитування провідних тренерів, сьогодні в тренувальному процесі фехтувальників на різних видах зброї в основному застосовуються традиційні методи навчання та вдосконалення технічної майстерності – індивідуальні уроки, вправи в парах, робота з мішенню, навчальні бої і змагальні поєдинки. Лише деякі тренери використовують у

своїй практиці такі нетрадиційні методи підготовки, як застосування різних тренажерів, бої без фехтувальної зброї, бої з двома суперниками одночасно і т. п.

У теорії і практиці фехтування також широко використовуються методи біомеханічного аналізу, синтезу і моделювання, які дозволяють досліджувати техніку спортсменів різної кваліфікації, знаходити раціональні способи виконання рухових дій, що багато в чому сприяє більш швидкому і якісному їх освоєнню і вдосконаленню [3]. Так, в роботі [6], використовуючи фотограми і кінозйомку автор досліджував рух озброєної руки при виконанні удару і перервах позицій, положення і траєкторії загального центру ваги тіла, швидкості, прискорення і інерційні зусилля при виконанні випаду і поверненні назад у бойову стійку, кроки вперед і випаду, кидка «стрілою» у фехтувальників на шаблях. Аналіз фотографій показав, що при виконанні удару прямолінійний рух кисті вперед забезпечує мінімальний замах кінцем зброї та оптимальний шлях клинка. Також відмічено, що найкращі можливості для виконання основних пересувань дає бойова стійка, при котрій маса тіла розподіляється з деякою перевагою на розташовану попереду ногу.

Висновки. Виходячи з вище викладеного, у спорті активно ведеться розробка і впровадження сучасних методів і засобів поліпшення технічної підготовки на основі біомеханічного аналізу, синтезу і моделювання. Сучасні комп'ютерні програми, мультимедійні комп'ютерні системи, а також оптико-електронні системи реєстрації рухів успішно застосовуються у багатьох видах спорту для вивчення, вдосконалення та контролю спортивної техніки. Враховуючи постійні зміни правил проведення змагань в фехтуванні і зростання конкуренції на міжнародній спортивній арені, з'явилася необхідність проведення подальших досліджень техніко-тактичних дій з використанням інноваційних технологій для підвищення спортивно-технічної майстерності спортсменів.

Література

1. Лапутин А. Современные проблемы совершенствования технического мастерства спортсменов в олимпийском и профессиональном

спорте / А. Лапутин // Наука в олимпийском спорте. – 2001. – № 2. – С. 38–46.

2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 807 с.

3. Ахметов Р.Ф. Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів / Р.Ф. Ахметов, Т.Б. Кутек // Вісник Черніг. держ. пед. ун-ту. – 2011. – № 86. – С. 15–18.

4. Лысых А.В. Биомеханический анализ атакующих действий у фехтовальщиков рапиристов и экспериментальное обоснование путей экспериментальное обоснование путей совершенствования их технической подготовки: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: 13.00.04 / А.В. Лысых; ГЦОЛИФК. – М., 1989. – 22 с.

5. Турецкий Б.В. Обучение фехтованию / Б.В. Турецкий. – М.: Академ. проект, 2007. – 124 с.

6. Сладков Э.Д. Основы техники фехтования / Э.Д. Сладков // Фехтование. – 1989. – С. 141.

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ШКОЛЯРІВ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИМИ СТРИБКАМИ

В.А. Бекаса, О.О. Бекас

*Вінницький державний педагогічний університет
імені М. Коцюбинського*

А.І. Ващук, Л.В. Распутіна

*Вінницький національний медичний університет
імені М.І. Пирогова*

Постановка проблеми. Сучасний рівень фізичної підготовленості та фізичного стану учнів загальноосвітніх навчальних закладів недостатній, що пов'язано з погіршенням соціально-економічних та екологічних чинників, зниженням оздоровчої і виховної спрямованості фізичного виховання.

Про необхідність вивчення рівня фізичного стану дітей та підлітків і його вдосконалення засобами фізичного виховання наголошують багато авторів [1–6]. Однак питання корекції

фізичного стану дітей середнього шкільного віку фізичними тренуваннями різного спрямування недостатньо висвітлені в опрацьованих нами наукових джерелах.

Аналіз останніх досліджень. Як відомо, обсяг навчального навантаження школярів зростає, що загрожує, через малорухомість дітей, гіподинамією, а це, в свою чергу, зумовлює появу захворювань різних систем організму.

Роботи Т.Ю. Круцевич [4], А.М. Сітовського [5], І.В. Степанової [6] вказують на взаємозв'язок показників соматичного здоров'я дітей і підлітків з результатами рухових тестів.

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак, реально функціонує лише одна форма – урок фізичної культури, який проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор.

Покращити фізичний стан дітей та підлітків можливо лише під впливом систематичних, цілеспрямованих занять фізичними вправами, які носять розвивальний характер. Такі форми занять забезпечують дитячо-юнацькі спортивні школи, у яких задіяні, за даними дослідників [2], близько 35% дітей.

Мета роботи – виявити особливості впливу легкоатлетичних стрибків на формування фізичного стану школярів 12–13 років.

Результати досліджень та їх обговорення. Досліджуваний контингент представлений міськими школярами 12–13 років, які формували контрольні групи (КГ) – 14 дівчат і 15 хлопців 7 класів, які не відвідують спортивні секції, та основні групи (ОГ) – 8 хлопців і 10 дівчат 12–13 років, які займаються легкоатлетичними стрибками на базі спеціалізованої дитячо-юнацької спортивної школи олімпійського резерву «Колос» м. Вінниці. Спортивний стаж досліджуваних – 2–3 роки (третій юнацький розряд). Періодичність тренувальних занять – 4 рази на тиждень.

Оскільки система контролю фізичного стану включає оцінку фізичного розвитку, фізичного здоров'я та фізичних якостей, що

дозволяє створити цілісну картину рівня фізичного стану школярів, то у роботі застосовані методи, які широко використовуються в теорії і практиці фізичного виховання. Педагогічні методи дослідження, за якими визначали фізичну підготовленість підлітків; біологічні методи визначення функціональних можливостей і фізичного розвитку організму; методи індексів, які дозволили порівнювати та простежувати динаміку отриманих даних, які представлені в таблиці 1.

Таблиця 1

Блок-схема методів дослідження

Показники антропометрії, компонентного складу маси тіла (метод біоелектричного імпедансу)	Індекси	Тести на визначення прояву загальних і спеціальних рухових якостей
Довжина тіла, см Зріст сидячи, см Довжина руки, см Довжина плеча, см Довжина передпліччя, см Довжина ноги, см Довжина стегна, см Довжина гомілки, см Окружність грудної клітки, см Обхват руки, см Обхват стегна, см Обхват гомілки, см Маса тіла, кг М'язова маса, % Жирова маса, %	Індекс довжини ноги Індекс Іонеско-Андріана Індекс довжини руки Індекс пропорційності Індекс Пінъє Індекс маси тіла Індекс Руф'є Життєвий індекс Індекс Робінсона Силовий індекс Швидкісний індекс	Стрибок у висоту, см Стрибок у довжину, см Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-ть разів /30 с Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, максим. к-сть разів. Човниковий біг 4х9м, с Підйом тіла силою литкових м'язів, максим. к-сть разів. Вис на поперечині, с Тест для контролю розвитку швидкісно-силової витривалості м'язів ніг за 30 с, к-сть разів Біг 30 м, с Нахил тулуба вперед, см Динамометрія, кг.

Застосували також методику експрес-оцінки рівня фізичного здоров'я, як одного з компонентів систем контролю фізичного стану [1], та методи математичної статистики. Дослідження тривало 8 місяців.

Результати дослідження тотальних розмірів тіла, показали що підлітки 12–13 років, які займаються легкоатлетичними стрибками, характеризуються зростом, який перевищує середньостатистичні показники для цього віку. Також вони мають довгі кінцівки (про що свідчать результати індексу довжини ноги, руки та пропорційності тіла), при цьому маса тіла у них знаходиться у межах вікових норм. Такі антропометричні показники характерні для представників астеноїдного і торакального соматотипів, що підтвердив здійсненим нами метод соматотипування.

У дівчат, які займаються легкоатлетичними стрибками, впродовж формувального експерименту спостерігається не суттєвий приріст маси тіла – 2,2 кг ($>0,05$), на відміну від хлопців, де відбувся значний приріст загальної маси тіла – 6,4 кг ($P<0,05$).

За результатами біоелектричного імпедансу, встановлено, що у хлопців ОГ відбувся значний приріст м'язової маси – на 5,8% ($<0,05$) протягом експерименту з одночасним вірогідним зниженням жирової маси на 3,5 % ($<0,05$). У хлопців КГ не відбулося вірогідного приросту маси тіла. У дівчат ОГ і КГ вірогідно не змінилися показники м'язового й жирового компонентів маси тіла.

Дослідження розвитку загальної фізичної підготовленості школярів ОГ і КГ за руховими тестами показали, що вірогідний приріст результатів відбувся за усіма показниками у представників ОГ, на відміну від КГ, де вірогідним виявився лише приріст за двома показниками, як у хлопців, так і у дівчат, а саме: вибухової сили (стрибок у довжину з місця) та швидкості (біг на 30 м зі старту) (табл.2). Однак, приріст вибухової сили в ОГ хлопців перевищує приріст у КГ на 1,9%, а дівчат – на 6,4%, відповідно.

Показники швидкості, за результатами бігу на 30м зі старту в хлопців і дівчат КГ вірогідно нижчі, ніж у представників ОГ, як на початку, так і по завершенню формувального експерименту.

Таблиця 2

**Величина приросту показників фізичної підготовленості школярів
12–13 років (у %)**

Тестування фізичних якостей	Хлопці			
	ОГ		КГ	
	Приріст, %	Р	Приріст, %	Р
Стрибок у висоту з місця, см	32,3	<0,05		
Стрибок у довжину з місця, см	6	<0,05	4,1	<0,05
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-ть разів/30 с	16	<0,05	11,1	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи, максим. к-сть разів.	50	<0,05	11,1	>0,05
Човниковий біг 4х9м, с	2,9	<0,05	1,7	>0,05
Підйом тіла силою литкових м'язів, максим. к-сть разів.	12,2	<0,05		
Вис на зігнутих руках, с	42	<0,05	9	>0,05
Біг 30 м	3,7	<0,05	3,2	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	150	<0,05	30	>0,05
Силовий індекс, %	11,9	<0,05	2,75	>0,05
Дівчата				
Тестування фізичних якостей	ОГ		КГ	
	Приріст, %	Р	Приріст, %	Р
Стрибок у висоту з місця, см	23,3	<0,05		
Стрибок у довжину з місця, см	10,8	<0,05	4,4	<0,05
Підйом тулуба в сід із положення лежачи, к-ть разів/30 с	9	<0,05	4,8	>0,05
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи,	33,3	<0,05	33,3	>0,05

максим. к-сть разів.				
Човниковий біг 4х9	5	<0,05	3,0	>0,05
Підйом тіла силою литкових м'язів, максим. к-сть разів.	10,6	<0,05		
Вис на зігнутих руках, с	33,3	<0,05	25	>0,05
Біг 30 м	3,9	<0,05	2,5	<0,05
Нахил тулуба вперед, см	71,4	<0,05	20	>0,05
Силовий індекс, %	5,5	<0,05	3,1	>0,05

Контингент досліджуваних ОГ, на відміну від КГ, виконував спеціальний тест для оцінки вибухової сили – стрибок у висоту з місця за методикою Абалакова. Величина приросту протягом формувального експерименту у хлопців і дівчат достовірна і становить, відповідно, 32,3% і 23,3%. ($p < 0,05$). Під час формувального експерименту досліджували також розвиток у легкоатлетів-стрибунів динамічної силової витривалості за результатами спеціального тесту «Підйом тіла силою литкових м'язів, максим. к-сть разів», отримані результати засвідчили також вірогідний приріст середніх значень у дівчат (10,6%) і хлопців (12,2%) при $p < 0,05$ (табл. 2).

Вірогідний приріст середньої величина показника силового індексу у хлопців ОГ склав 11,9 %, у дівчат – 5,5 % ($p < 0,05$). У представників КГ вірогідних змін даного показника не відбулося ($p > 0,05$).

Оцінка силового індексу свідчить про вищий якісний показник у хлопців ОГ, який відповідає рівню «вище середнього», порівняно з КГ, де він відповідає «середньому» рівню. У дівчат ОГ силовий індекс дорівнює «середньому» рівню, а результати КГ відповідають рівню «нижче середнього».

Серед вибірки осіб, які входили до КГ і ОГ, виявлено школярів з різними рівнями фізичного здоров'я. Результати порівняльного аналізу відсоткового співвідношення школярів 12–13 років з різними рівнями фізичного здоров'я (рис. 1) засвідчують, що серед хлопців і дівчат, які займаються у спортивній секції з

легкоатлетичних стрибків, переважна більшість осіб має рівень фізичного здоров'я «середній», «вище середнього» і «високий», порівняно з представниками контрольних груп, де досить високий відсоток школярів з рівнем «нижче середнього» і «низьким».

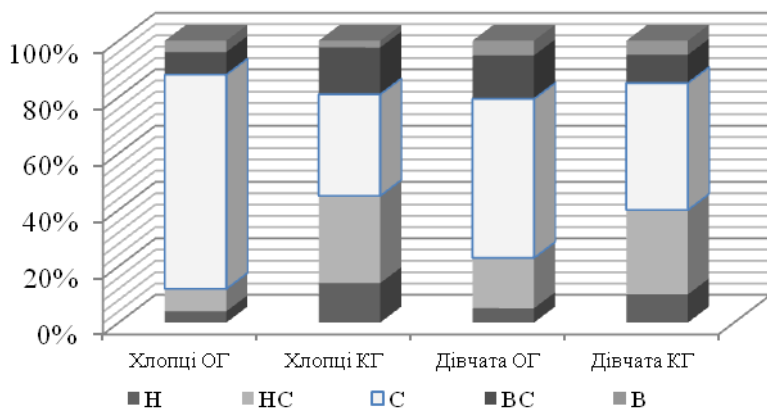


Рис. 1. Відсоткове співвідношення школярів 12–13 років з різними рівнями фізичного здоров'я, % (Н – низький, НС – нижче середнього, С – середній, ВС – вище середнього, В – високий)

Висновки

1. Результати проведеного дослідження свідчать про те, що заняття в секції легкоатлетичних стрибків з періодичністю 4 рази на тиждень сприяє ефективному формуванню і вдосконаленню фізичного стану підлітків 12–13 років й формуванню провідних якостей легкоатлета-стрибуна – швидкості, швидкісної сили, динамічної і статичної силової витривалості, спритності та гнучкості.

2. Школярі, які навчались за шкільною програмою з фізичного виховання, за результатами дослідження мали низький вихідний рівень фізичної підготовленості в порівнянні з підлітками, які займалися в секції легкоатлетичних стрибків. Протягом дослідження встановлено, що школярі, які займаються стрибками у висоту, підвищили свій рівень фізичного стану, на відміну від

школярів, які відвідували тільки уроки фізичної культури в школі, їхній рівень незначно зріс, або залишився незмінним.

3. Індивідуальна оцінка рівня фізичних здібностей у школярів 12–13 років дозволяє визначити засоби та методи розвитку рухових якостей з урахуванням як сенситивних періодів, так і віково-статевих особливостей учнів та застосовувати диференційований підхід у розробці індивідуальних програм фізкультурно-оздоровчих занять для розвитку і підтримки фізичних здібностей учнів на нормативному рівні.

4. Серед дівчат і хлопців ОГ сумарний відсоток осіб, що мають «середній», «вище середнього» і «високий» рівні фізичного здоров'я, перевищує такий КГ на 17 % у дівчат і 33 % – у хлопців. Отже, заняття легкоатлетичними стрибками вірогідно покращують показники фізичного здоров'я школярів, які відвідують спортивну секцію.

5. Проведене наукове дослідження та отримані результати тестування фізичного стану хлопців і дівчат 12–13 років, засвідчують недостатній розвиток фізичних якостей категорії школярів, які не відвідують спортивні секції. На нашу думку, вдосконаленню якісних параметрів рухової активності школярів сприятиме застосування на уроках фізичної культури фізичних вправ ігрового спрямування, які активно використовуються у навчально-тренувальному процесі легкоатлетів-стрибунів на етапі попередньої базової підготовки.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Експрес-скринінг рівня соматичного здоров'я дітей та підлітків: [метод. реком.] / Апанасенко Г.Л., Волгіна Л.Н., Бушуєв Ю.В. – К.: КМАПО, 2000. – 12 с.

2. Безверхня Г.В. Формування мотивації до самовдосконалення учнів загальноосвітніх шкіл засобами фізичної культури і спорту : [методичні рекомендації для вчителів фізичної культури] / Безверхня Г.В. – Умань, 2003. – 52 с.

3. Бекас О.О. Вікова динаміка рівня фізичного стану молоді 13–24 років / О.О. Бекас // Фізична культура, спорт та здоров'я нації – Вінниця, 1998. – Ч.2–С.7–9.

4. Круцевич Т.Ю. Методы исследования индивидуального здоровья детей и подростков в процессе физического воспитания / Т.Ю. Кру-

цевич. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 232 с.

5. Сітовський А.М. Диференційований підхід у фізичному вихованні підлітків з різними темпами біологічного розвитку (на прикладі школярів 7-х класів): автореф. дис. на здобуття наукового ступеню канд. наук з фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / А.М. Сітовський. – Львів, 2008. – 20 с.

6. Степанова І.В. Засоби степ-аеробіки в системі урочних занять з фізичної культури дівчат 13–14 років: дис. ... канд. наук з фізичного виховання і спорту: 24.00.02 спец. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І.В. Степанова. – Дніпропетровськ, 2007. – 220 с.

ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ЯК ФАКТОР ЗМІЦНЕННЯ І ОЗДОРОВЛЕННЯ ОРГАНІЗМУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

А.А. Бобер, А.М. Яблонська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Здоров'я – це велика й вічна життєва цінність, а також є тим ресурсом, від рівня володіння яким залежить рівень задоволення практично всіх потреб людини. В умовах напруженої розумової праці, дефіциту часу, обмеженої рухової активності студентів саме заняття фізичними вправами є засобом реабілітації, відновлення життєвих сил. Розгляд питань формування здорового способу життя студентської молоді має велике значення на шляху підвищення ефективності системи фізичного виховання [2].

Аналіз останніх досліджень. Аналізуючи стан фізичного виховання студентів, українські фахівці стверджують, що серед більшості з них, зазвичай не сформована потреба піклуватися про власне здоров'я. Вони покладаються на діяльність лікувальних засобів і нехтують ефективними, економічно вигідними засобами оздоровлення – фізичними вправами.

Мета статті – обґрунтування змісту здорового способу життя у фізкультурно-оздоровчій освіті студентської молоді.

Результати досліджень та їх обговорення. Вітчизняною та світовою наукою накопичено великий досвід, який підтверджує необхідність систематичних занять фізичними вправами з метою поліпшення здоров'я, підвищення специфічної та неспецифічної його стійкості і працездатності. При цьому здоров'я необхідно розглядати як широке соціально-біологічне поняття, яке включає не тільки нормальну структуру і функцію різних органів та систем, а й рівень розвитку функціональних резервів, діапазон компенсаторно-приспосувальних реакцій, що й визначає успішну адаптацію організму до різних умов зовнішнього середовища [3]. Доведено, що люди, які систематично займаються фізичними вправами, хворіють менше, ніж ті, хто ними нехтує. Тому необхідно використовувати будь-яку можливість для збільшення обсягу фізичної активності протягом дня, раціонально використовувати вільний час, заповнюючи його виконанням фізичних вправ, які забезпечують економну роботу багатьох органів та систем і, перш за все, серцево-судинної системи, підвищуючи її адаптаційні можливості, нормалізують артеріальний тиск, масу тіла, знімають нервово-емоційне навантаження. Заняття фізичними вправами мають стати і невід'ємною частиною реабілітаційної роботи з людьми, які перенесли важкі захворювання.

Визначено, що раціональна організація здорового способу життя студентів, є запорукою збереження здоров'я. Саме фізичне виховання студентів, їх здоров'я та здоровий спосіб життя можуть забезпечити здоров'я генофонду країни, і з цим згідна більшість фахівців. Здоровий спосіб життя для студентів повинен стати щоденною потребою, що дозволяє докорінно змінити спосіб життя сучасної молоді. Процес формування здорового способу життя є головним важелем первинної профілактики в зміцненні здоров'я населення через зміну стилю і укладу життя, його оздоровлення з використанням гігієнічних знань в боротьбі зі шкідливими звичками, гіподинамією і подоланням несприятливих сторін, пов'язаних з життєвими ситуаціями.

Здоровий спосіб життя формується не тільки завдяки оздоровчим фізичним вправам, загартуванню організму, раціональному харчуванню. Він не можливий без правильного режиму роботи і відпочинку, сну, помірної сауни, масажу, правильного

вживання питної води, чистого повітря, а також відмови від шкідливих звичок, таких як куріння, вживання алкоголю, без спеціальних профілактичних заходів, що попереджають захворювання. Механізм виховання здорового способу життя у студентів повинен складатися з використання певних підходів: індивідуально-особистісний підхід, створення атмосфери співпраці, співтворчості і взаємонавчання; орієнтація на самовиховання, здійснення навчально-виховного процесу на засадах інтегрованого підходу на всіх етапах процесу виховання. Фізичне виховання як навчальна дисципліна об'єднує і взаємопов'язує вирішення основних завдань освіти, виховання та оздоровлення та є обов'язковою для вивчення у вищих навчальних закладах. У процесі навчання студенти здобувають базову фізкультурну освіту. Фізкультурна освіта – це оволодіння студентами знаннями для вивчення біологічних, психологічних, соціальних, фізичних, естетичних, поведінкових аспектів і резервних можливостей організму в процесі їх рухової діяльності. Це активний, творчий процес і результат оволодіння системою фізкультурних знань, методичних і рухових вмінь і навичок, формування у них ціннісного ставлення і світоглядних орієнтацій здорового способу життя [2, 3].

Висновки. Отже, долучення студентів до ведення здорового способу життя це, перш за все, зміна поведінки студента, усвідомлення відповідальності за власне здоров'я, яке може бути реалізовано в процесі мотивованої рухової активності.

Література

1. Власов Г.І. Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно – модульної системи навчання: тези доповід. / Г.І. Власов. – Д., 2010. – С. 121–122.
2. Круцевич Т.Ю. Управління процесом фізичного виховання / Т. Ю. Круцевич, В. В. Петровський. – К.: Олімпійська література, 2008. – 379 с.
3. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання / С. І. Присяжнюк. – К.: ЦУЛ, 2008. – 502 с.

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБЕТНОГО СТОВПА ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

М.О. Бовсуновська, Н.М. Корнійчук, Д.В.Шевчук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Створення загальноосвітніх шкіл нового типу веде до перенавантажень дитячого організму через збільшення тривалості занять і об'єму навчального матеріалу. Сумарний час, який учні проводять за партою у сучасній українській школі значно перевершує фізіологічно обґрунтований, що веде до погіршення стану здоров'я та порушення постави у дітей. Дома сучасні діти замість прогулянок, заняття спортом, більшість часу проводять за комп'ютером, що ще більше ускладнює ситуацію з поширенням даного захворювання □1, 2□.

Аналіз останніх досліджень. Проблемам профілактики захворювань хребетного стовпа присвячені праці багатьох вітчизняних та закордонних вчених, у зв'язку з існуванням прямої залежності між станом опорно-рухового апарату та станом здоров'я. Вагомий внесок у вивчення цього питання зробили сучасні вчені, зокрема В.А. Епіфанов, О. Зінов'єв, Т.В. Івчатова, О. Микитчик, К. Яримбаш, Т. Бойчук, Л. Войчишин тощо.

Метою статті було проаналізувати результати власних досліджень та літературних джерел, щодо впливу різних методик оздоровчої фізкультури, які використовуються для профілактики захворювань хребетного стовпа у школярів середніх класів.

Результати дослідження та їх обговорення. Для порівняння ефективності різних методик, що використовуються в оздоровчій фізичній культурі для профілактики порушень постави та захворювань хребетного стовпа було визначено початковий стан постави, гнучкість хребта та індекс Руф'є у школярів 6–7 класів. Для проведення експерименту з досліджуваних було сформовано три групи (однорідно розподілили за віком, статтю та функціональним станом здоров'я): експериментальна група 1 (ЕГ–1), яка займалася ходьбою, бігом, дихальною гімнастикою та аеробікою; експериментальна група 2 (ЕГ–2), яка займалася

плаванням, їздою на велосипеді та ходьбою на лижах; контрольна група (КГ), яка фізичними вправами не займалась.

Отримані в ході дослідження результати про зміни величин гнучкості та індексу Руф'є представлені в таблиці 1, в якій чітко простежується значне збільшення гнучкості хребта в ЕК–1 та дещо менше в ЕК–2. При оцінці функціонального резерву серця (за індексом Руф'є) після проведення експерименту найкращі результати були отримані в ЕГ–1 – його можна оцінити як «дуже добре». ЕК–2 також спостерігається позитивна тенденція зниження індексу Руф'є на 2,1 одиниці.

Таблиця 1

Зміни значень гнучкості хребта та індексу Руф'є у дітей середнього шкільного віку в ході клінічного експерименту (n =10)

Групи	Результати вимірювання		Р
	до експерименту	після експерименту	
	M ± m	M ± m	
Значення гнучкості хребта, см			
ЕГ–1	3,2 ± 0,2	4,1 ± 0,12	< 0,05
ЕГ–2	3,3± 0,1	3,8 ± 0,15	< 0,05
КГ	3,1± 0,3	3,1± 0,3	= 0,00
Значення індексу Руф'є			
ЕГ–1	7,2 ± 0,3	3,1 ± 0,2	< 0,05
ЕГ–2	7,5± 0,5	5,2 ± 0,3	< 0,05
КГ	7,8± 0,7	7,8± 0,7	= 0,00

Аналіз величин фізіологічних вигинів хребта у дітей середнього шкільного віку показав, що до початку експерименту дані показники у досліджуваних всіх трьох груп були дуже близькими та коливались в межах від 40,1 до 40,2 мм (шийний лордоз) та від 44,5 до 44,9 мм (поперековий лордоз) (рис. 1). Відповідно встановлених типів постав Л.П. Миколаєва □3□. показники шийного лордозу у досліджуваних незначно відрізняються від норми, а поперекового лордозу – більші від норми на 9,62–10,02 мм, що вказує на патологічні відхилення в

розвитку хребта, та дозволяє віднести дітей до групи з лордотичною поставою.

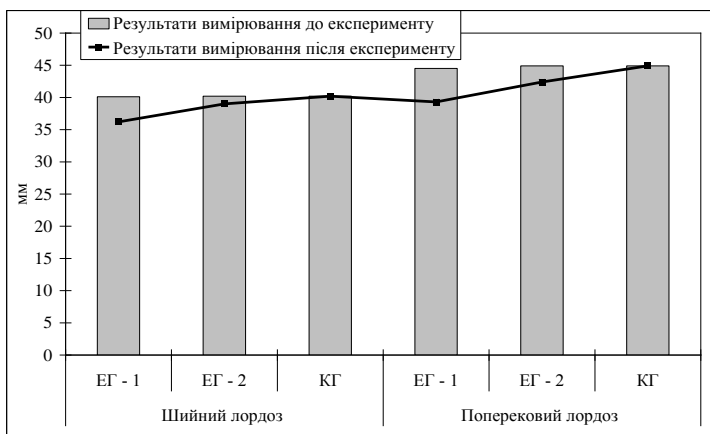


Рис. 1. Зміни величин фізіологічних вигинів хребта у дітей середнього шкільного віку в ході клінічного експерименту (n =10)

Після проведення експерименту найбільші зміни величин фізіологічних вигинів хребта відмічено в ЕГ-1, що дозволило віднести досліджуваних до групи з нормальною поставою. В ЕГ-2 також спостерігалась позитивна динаміка – зменшення вигину шийного лордозу на 1,2 та поперекового на 2,5 мм. В КГ змін, як і досліджувані попередніх показників, не відбулося.

Висновки. Таким чином, порівняння аналіз отриманих результатів показав, що в обох експериментальних групах спостерігається покращення результатів за всіма оцінюваними фізичними якість. Процес профілактики порушень постави у школярів проходив найуспішніше в першій експериментальній групі, де застосовувалася ходьба та біг, дихальна гімнастика та аеробіка.

Література

1. Баранов В. М. В мире оздоровительной физкультуре / В. М. Баранов. – 2-е изд., перероб. и доп. – К.: Здоровье, 1991. – 133 с.

2. Грибан В. Г. Валеологія. Навч. пос. / В. Г. Грибан. – К.: Центр навчальної літератури, 2005. – 256 с.

3. Николаев Л. П. Тип осанок у взрослого / Л. П. Николаев // Ортопедия и травматология. – 1935. – № 5. – С.121–128.

ПЕДАГОГІЧНИЙ КОНТРОЛЬ ЗА РІВНЕМ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

А.М. Бовсуновський, В.К. Шаверський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність. Фундамент високих і стабільних спортивних досягнень, як відомо, будується в дитячому і юнацькому віці. Відповідно до сучасних вимог до наукових досліджень в області дитячо-юнацького спорту першорядна увага повинна бути сконцентрована на вдосконаленні змісту основних розділів програмно-методичних документів. При цьому в якості одного із пріоритетних напрямків вказується подальше вивчення динаміки різних показників підготовленості юних спортсменів на всіх етапах підготовки [1, 3].

Таким чином, стає очевидним, що педагогічний контроль і розв'язувані з його допомогою завдання відбору й орієнтації в процесі тренування є однією зі складових частин загальної концепції організації тренування як керованого процесу.

Мета роботи: визначити засоби педагогічного контролю футболістів на початковому етапі спортивного тренування.

Результати дослідження. Етап початкової підготовки (6–8 років) за науковими даними характеризується значною кількістю за обсягом загальної (50 %) та допоміжної (45 %) фізичної підготовки та незначним – спеціальної (5 %). Т.В. Павловою (2004) проаналізовано програмні документи зі спортивних ігор. У закладених обсягах різних видів підготовки є розбіжності з запропонованими у наукових дослідженнях. Внаслідок цього, не створюється фундамент та база для подальшого підвищення тренувальних навантажень [1, 3, 6]. Обсяг навантаження на цьому етапі, запропонований авторами навчальних програм, коливається

у межах до 1296 годин на весь період підготовки (у футболі). Відсотковий показник розподілу видів підготовки складає у футболі – загальна підготовка – 36 %, спеціальна підготовка – 64 %. Ці показники мають значні розбіжності зі схемою організації тренувальних навантажень на різних етапах багаторічної спортивної підготовки, яку пропонують провідні спеціалісти в галузі планування підготовки спортивного резерву та спортсменів міжнародного класу [4]. Отже, співвідношення видів підготовки мають розбіжності, як у порівнянні з кожним окремо взятим видом спортивних ігор, так і з тими даними, які повинні використовуватися при плануванні навчально-тренувального процесу на початкових етапах юних спортсменів. Порівняльний аналіз результатів наукових досліджень у галузі спортивних ігор та програмних документів свідчать про розбіжності у визначенні тренувальних та змагальних навантажень у залежності від етапу багаторічної підготовки. У поданих програмах не відображені дані наукових рекомендацій в галузі планування тренувальних та змагальних навантажень з урахуванням не тільки закономірностей системи підготовки, а й закономірностей зросту біологічних та психологічних компонентів розвитку спортсмена.

Зокрема показано, що досягнення дітей 6–12 років у рухових тестах таких, як біг на 30 м, стрибки в довжину з місця, підтягування у висі, віджимання в упорі та спортивні вправи мало корелювали з досягненнями цих же дітей у віці 17 років. Коефіцієнти кореляції показали в 6–12 років і 17 років становили в межах 0,252–0,649. Одночасно було встановлено, що кореляція цих тестів зростала в міру скорочення вікового інтервалу. У 16–19-літніх – до 0,590, у 18–19-літніх – до 0,893.

Думка, що керування на початковому етапі підготовки дозволяє орієнтувати дітей при виборі виду спорту, що відповідає індивідуальним морфологічним, психофізіологічним особливостям однотайно підкреслювалася багатьма фахівцями.

Висновки. Відмінною рисою сформованої в цей час системи контролю з метою орієнтації на першому етапі підготовки є використання переважно рухових контрольних показників, що відбивають рівень розвитку фізичних якостей дітей. На нашу думку, у питання формування блоку тестів і зареєстрованих по-

казників мають місце істотні недоробки, що знижують надійність і об'єктивність контрольної інформації про фактичний стан рухової функції дітей.

Література

1. Алябин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов / В.Г. Алябин, А.В. Алябин, В.П.Бизин. – М., 1994. – 244 с.
2. Бальсевич В.К. Методические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации // Теория и практика физ. культуры. – 1980. – № 1. – С. 31–34.
3. Волков В.М. Спортивный отбор / В.М. Волков, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 176 с.
4. Волков Л.В. Теория спортивного отбора: способности, одаренность, талант / Л.В. Волков. – К.: «Вежа», 1997. – 128 с.
5. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов : методическое пособие / О.Б. Лапшин. – Москва : Человек, 2010. – 176 с.
6. Лисенчук Г.А. Теоретико-методические основы управления підготовкой футболистов: Автореф. дис...док. наук по физическому воспитанию и спорту / Г.А. Лисенчук. – К., 2004. – 37 с.
7. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика / Г.В. Монаков. – 2-е изд., стереотип. – М.: Сов. спорт, 2007. – 288 с.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Т.В. Боровська, Р.Ф. Ахметов

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність. Сучасні вимоги, що пред'являються суспільством до стану здоров'я і фізичної підготовленості дітей, обумовлюють необхідність якісного поліпшення методики фізичного виховання молодших школярів шляхом дії на сенсорні системи спеціальних фізичних вправ з метою підвищення рівня їх функціональної активності. Це сприятиме поліпшенню стану здоров'я, підвищенню рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості підростаючого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фізичне виховання

молодших школярів має свою специфіку, зумовлену їх анатомо-фізіологічними і психологічними особливостями, а також пристосуванням до нових умов. З початком навчання значно зростає обсяг розумової праці дітей і відчутно обмежується їх рухова активність, можливість перебувати на відкритому повітрі. У зв'язку з цим правильне фізичне виховання в молодшому шкільному віці є не тільки необхідною умовою всебічного гармонійного розвитку особистості учня, але і дієвим чинником підвищення його розумової працездатності [1, 4].

У дітей молодшого шкільного віку спостерігається поступове вдосконалення м'язової системи і рухових функцій. Разом із зростанням м'язової маси значно поліпшується координація рухів. В цей час інтенсивно формуються психомоторні функції, пов'язані з швидкістю і точністю руху. М'язова працездатність у хлопчиків 7–10 років більше, ніж у дівчаток цього ж віку [4].

Молодший шкільний вік, на думку авторів [1, 3], найсприятливіший період для розвитку рухових умінь і навичок. В цьому віці спостерігається швидке зростання показників структури природних видів рухів і здатності опановувати загальною структурою технічно складних вправ, оскільки пропріорецептивна чутливість до цього вікового періоду досягає необхідного рівня. Молодші школярі добре диференціюють м'язові відчуття, а окремі складні по техніці вправи є для них більш доступними, ніж для підлітків [2, 3, 4]. Відзначено, що темпи функціонального дозрівання апарату регуляції рухів випереджають морфологічні перебудови, від яких залежать прогресивні зміни рухової функції, це і дозволяє дітям даного віку досягати високих результатів в складно-координаційних видах спорту [4]. В процесі індивідуального розвитку у дітей спостерігаються етапи підвищеної чутливості до фізичного навантаження різної спрямованості.

Мета роботи: дослідити особливості розвитку фізичних здібностей у процесі фізичного виховання молодших школярів.

Завдання:

- вивчити анатомо-фізіологічні особливості учнів молодшого шкільного віку;
- визначити основні завдання і засоби фізичного виховання учнів початкових класів;

- виявити ефективні методи розвитку рухових якостей учнів початкових класів на уроках фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Для успішного навчання молодших школярів необхідно використовувати широке коло вправ, варіювати вправами, змінювати умови виконання, початкові положення, напрями рухів тощо. Одним з найпоширеніших методів навчання дітей молодшого шкільного віку є ігровий метод із застосуванням елементів спортивних і рухливих ігор, оскільки під час ігор спостерігається найбільша стійкість уваги у дітей

Абсолютні величини результатів тестування за обов'язковим комплексним тестом оцінювались за 12-ти бальною шкалою. Оцінювання 6 вправ комплексного тесту відбувається за сумою балів. За кращий показник учень отримує 2 бали, за гірший – 1 бал. Ще нижчий показник не враховується. Таким чином, максимально учень набирає 12 балів. Після виставлення певної кількості балів устанавлюється рівень компетентності учня (від початкового до високого) у його фізичній підготовленості.

Аналіз результатів тесту «човниковий біг 4×9 м» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах відбулись позитивні зрушення у розвитку спритності. Враховуючи, що наша методика не передбачала завдань для цілеспрямованого розвитку цієї комплексної психофізичної якості, значного приросту ми тут не очікували. Проте, експеримент виявив протилежне: не дивлячись на незначний приріст абсолютних та відносних показників – у контрольних класах приріст становив 1,62 %, в експериментальних – 5,6 %. Більш значний кількісний приріст результатів виконання тесту «Човниковий біг 4х9 м» спостерігається у дівчат: 5,4 % контрольних класів, та 5,9 % – експериментальних. Але у якісному відношенні такий значний приріст ніяк не відобразився на збільшенні суми балів згідно вимог сучасної програми для загальноосвітніх навчальних закладів. Такі позитивні зміни у обстежених класах, на нашу думку, слід пов'язати з тим, що результат у виконанні тесту «човниковий біг 4х9 м» у вирішальній мірі залежить від швидкості бігу, а не від усієї сукупності складних аферентних та центральних механізмів, що відповідають за управління просторовими, часовими і динаміч-

ними параметрами рухів та рухових дій. Тому покращання результатів виконання цього тесту тут, очевидно, слід пов'язати із збільшенням максимальної швидкості бігу дітей (тест «біг 30 м»), а не з удосконаленням провідних психофізичних здібностей.

Зважаючи на те, що сенситивний період розвитку частоти рухів припадає на молодший шкільний вік, результати виконання тесту «біг 30 м» свідчать про суттєві позитивні зрушення у показниках максимальної швидкості бігу в обстежених класах. Так у хлопців контрольних класів вони становлять 4,3 %, а в експериментальних – 8,95 %. У дівчат покращання результатів відбулось на 1,4 % в контрольних, та 5,5 % в експериментальних. Приріст результатів у цьому тесті слід пов'язувати із збільшенням темпу кроків та із збільшенням їх амплітуди. Це, в свою чергу, зумовлено збільшенням швидкісної сили ніг (тест «Стрибок у довжину з місця»). Вірогідна різниця між кількісними показниками виконання цього тесту після експерименту у контрольних та експериментальних класів ($P < 0,05$ у хлопців та $P < 0,05$ у дівчат) тісно пов'язана із суттєвою різницею у кількісних показниках швидкісної сили ніг учнів даних груп.

Досить суттєві зрушення відбулися у розвитку швидкісної сили ніг. Про це свідчать результати виконання тесту «Стрибок у довжину з місця». Для хлопців контрольних класів він становив 9,8 %, для експериментальних – 3,2 %. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,001$), що свідчить про більшу ефективність експериментальної методики.

У дівчат контрольних класів зрушення становило 6,6 %, у експериментальних – 8,07 %. Абсолютний приріст у порівнянні з хлопцями тут дещо нижчий, що свідчить про те що у цьому віці починає виявлятися статеві різниця. Достовірної різниці між кінцевими результатами тут не виявлено ($P < 0,05$).

Аналіз результатів тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» у хлопців показав, що в контрольних та експериментальних класах також відбулись позитивні зрушення у розвитку силової витривалості розгиначів рук. При цьому, в експериментальних класах кількісні зрушення більш значні і становлять 31,3 % проти 1,42 % контрольних класів. Це пов'язано із

здатністю до значної тренованості означеної якості дітей даного віку. Приріст результатів в обох групах слід пов'язувати із природнім підвищенням в скелетних м'язах спеціалізованих білих волокон. Кількісні характеристики приросту результатів між експериментальними та контрольними класами мають вірогідну різницю ($P < 0,05$). Помітні зрушення відбулись і у дівчат експериментальних класів – 34,6 %. У контрольних класах спостерігається приріст на 3,94 %. Різниця між абсолютними величинами кінцевих результатів є вірогідною ($P < 0,01$).

Виконання хлопцями тесту «Підтягування з вису» свідчать про значні зрушення в абсолютних показниках силової витривалості згиначів рук учнів експериментальних класів – 31,4 %. У дітей контрольних класів – 8,3 %. Великий відсоток зрушення можна пояснити малими абсолютними кількісними показниками цього тесту до експерименту. Значний якісний приріст результатів в дітей експериментальних класів ($P < 0,05$) переконує в ефективності експериментальної методики. У дівчат спостерігалась зовсім інша картина. У контрольних класах приріст становив 69,9 %, у експериментальних – 9,83 %. Статистична вірогідність різниці між абсолютними величинами приросту результатів у обстежених групах по закінченні експерименту ($P < 0,05$) свідчить про доцільність цілеспрямованого вдосконалення силової витривалості молодших школярів.

Висновки. В умовах педагогічного експерименту рівень фізичної підготовленості хлопців і дівчат експериментальних класів порівняно із контрольними значно підвищився ($P < 0,05$). Відносний приріст у показниках фізичних якостей в експериментальних класах достовірно перевищив показники контрольної групи у більшості тестових завдань. Загальний рівень фізичної підготовленості за обов'язковим комплексним тестом після завершення експерименту в хлопців контрольних класів покращився на 5,7 %, а в хлопців експериментальних зріс на 24 %. У дівчат контрольних класів рівень фізичної підготовленості покращився на 6,73 %. В дівчат експериментальних класів оцінка покращилась на 26 %.

Література

1. Васьков Ю.В. Уроки фізкультури в загальноосвітній школі. 1–4

класи (102 уроки для кожного класу) / Ю.В. Васьков, І.М. Пашков. – Харків: Торсінг, 2003. – С. 9–13. 10

2. Ровный А.С. Курс физиологии. Общая физиология /А.С. Ровный. – Харьков, 1997. – Т. 1. – 212 с. 47

3. Теория и методика физического воспитания. / Под. ред. Б.М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 225 с. 57

4. Фомин Н.А. Физиология человека / Н.А. Фомин. – М.: Просвещение, 1982. – 320 с. 63

ПЛАВАННЯ ЯК ЗАСІБ ПРОФІЛАКТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ

Л.В. Гагіна, А.З. Крук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність. Плавання – унікальний вид спорту, корисний як для дорослих, так і для дітей. Уміння плавати відноситься до числа життєво-необхідних навичок. Плавання дозволяє не тільки зміцнити здоров'я, а й покращити зовнішній вигляд. Систематичні заняття плаванням сприяють загартуванню організму, розвитку м'язової системи, рухливості зв'язкового-суглобового апарату, вдосконалення координації рухів, позитивно впливають на нервову систему, покращують обмін речовин, роботу серцево-судинної і дихальної систем. В зв'язку з погіршенням екологічної ситуації в світі, після захворювань на грип, запалення легенів, бронхіт та інших інфекційних захворювань виникає багато ускладнень з диханням, після деяких хвороб у людей виникають астматичні напади. Плавання – специфічний вид спорту, де найбільше напружуються м'язи дихання, бо під час плавання людина долає опір і щільність води.

Метою роботи є обґрунтування профілактики захворювань дихальної системи за допомогою плавання.

В дослідженні використовувались наступні **методи**: аналіз спеціальної літератури і відео матеріалу; метод експертних оцінок; спостереження тренувальної і змагальної діяльності спортсменів-плавців. Еспериментальну основу досліджень складо проведення біологічного і фізіологічного аналізу, спрямованого

на виявлення ключових особливостей оздоровчого ефекту плавання на організм людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої місткості легенів, споживання кисню кров'ю. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легенів, і в результаті виключаються застійні явища в них.

Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії. Наприклад, органи дихання дітей дошкільного віку мають свої особливості: вузькість дихальних шляхів, ніжність і легка ранимість слизових оболонок, велика кількість в слизових оболонках і стінках дихальних шляхів кровоносних і лімфатичних судин. Це обумовлює полегшене проникнення інфекції в органи дихання, сприяє виникненню запальних процесів дихальних шляхів і роздратування від надмірно сухого повітря, особливо в приміщеннях [1, с. 8–16].

Завдання реабілітації при захворюваннях органів дихання: досягнення регресії оборотних та стабілізація необоротних змін у легенях; відновлення і поліпшення функцій зовнішнього дихання й серцево-судинної системи; ліквідація запального вогнища; поліпшення бронхіальної прохідності та дренажної функції легень і збільшення їх вентиляції [2, с. 153–157].

Заняття у воді (за оптимальної температури 28–30 °С) зменшують бронхоспазм за рахунок розслаблення гладеньких м'язів дихальних шляхів [3, с. 87–92].

Горизонтальне положення тіла у воді, вдихання теплого і вологого повітря поліпшують дренаж бронхів, оптимізують роботу серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють імунні процеси. Тиск води на органи черевної порожнини сприяє поліпшенню рухів діафрагми, видих стає повнішим, а наступний вдих – вільнішим. Збільшується споживання кисню практично усіма органами й тканинами [4, с. 105–113].

Дихальні вправи у воді, особливо із додатковим вимовлянням звуків на видиху, рефлекторно зменшують спазм гладенької

мускулатури бронхів. Вібрація їхніх стінок під час звукової гімнастики діє як вібромасаж, розслаблюючи м'язи.

У разі виникнення дискоординації дихального акту включають вправи, де рухи ногами й руками збігаються з фазами дихання. Вони стають умовно-рефлекторними подразниками для діяльності дихального апарату і сприяють формуванню правильного дихання [5, с. 27–33].

Результати досліджень та їх обговорення. Заняття плаванням позитивно впливають на органи дихання, їх мускулатуру. При реабілітації або лікуванні респіраторних захворювань потрібно досягти регресії оборотних та стабілізації необоротних змін у легень; відновити і поліпшити функції зовнішнього дихання. Поліпшити бронхіальну прохідність та дренажну функцію легень і збільшити їх вентиляцію. Наприклад, займаючись плаванням протягом 1,5 року Левандовський Лев виконує завдання з бігу та плавання в групі на «задовільно», збільшилася екскурсія грудної клітки на вдиху, показники затримки дихання в секундах та пропливання відрізків під водою. Механізм позитивної дії плавання на органи дихання полягає в активному тренуванні дихальної мускулатури, збільшенні рухливості грудної клітки, легеневої вентиляції, життєвої ємності легень, насичення крові киснем. При плаванні в диханні беруть участь найвіддаленіші ділянки легень, і в результаті виключаються застійні явища в них. Крім того, плавання із затримкою дихання, пірнання, занурення під воду тренують стійкість до гіпоксії [4 с. 65–79].

Висновки. Плавання є корисним видом спорту, виконує не лише розважальну, а й розвивальну функцію для організму людини, ефективний засіб розвитку дихальної мускулатури. При плаванні дихання глибоке і узгоджене з ритмом рухів. Дихальний апарат працює з великою напругою, долаючи при вдиху тиск води на грудну клітку, а при видиху – опір води, що в цілому позитивно впливає на стан здоров'я. Плавання – це не лише вид спорту, а лікування нових або давно забутих хвороб та й запобігання їх.

Література

1. Шульга Л.М. Использование специальных упражнений силовой подготовки на суше в тренировочном процессе квалифицированных

пловцов / Л.М. Шульга, Е.Н. Глущенко // Метод. реком. – К.: КГИФК, 1993. – 60 с.

2. Особенности планирования подготовки пловцов к Дефолимпийским играм // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей. – Вип. 4. – Львів, 2005. – С. 114–116.

3. Контроль эффективности нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. X межд. науч. конгресса. – Гданск, 2006. – С. 70–73.

4. Оздоровче плавання: навч. посібник для студентів вищих закладів фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

5. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 13–16.

ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ ГЕПАТОБІЛІАРНОЇ СИСТЕМИ СПОРТСМЕНІВ

С.В. Гекалюк, І.С. Чернуха

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Спорт є каталізатором життєвої активності, умовою і невід'ємною частиною гармонійного та повноцінного життя. Адаптація до фізичних навантажень при м'язовій діяльності представляє собою реакцію цілісного організму, однак специфічні зміни в тих чи інших функціональних системах можуть бути виражені в різній мірі. Ми знаємо, що гепатобіліарна система регулює хімічний гомеостаз, зокрема печінка залучена в адаптивні реакції організму у відповідь на дію різноманітних екстремальних факторів зовнішнього та внутрішнього середовища. Існує пряма залежність спортивних досягнень спортсмена від діяльності гепатобіліарної системи. Порушення функції вище згаданої системи призводить до серйозної дискоординації практично всіх метаболічних шляхів в організмі спортсмена, оскільки далі, по принципу ланцюжкової реакції, знижується функціональна активність інших органів і систем, що не може відображатися на працездатності організму в цілому [1].

Відомо, що при виконанні тривалого фізичного навантаження

зростає продукція інтенсивно працюючих м'язів – активних радикалів кисню. Антиоксидантна захисна система клітин організму спортсмена в значній мірі нейтралізує їх, підтримуючи вільно-радикальний процес на рівні, який відповідає фізіологічним потребам клітини, але в певний момент перенавантаження вона є недостатньою для захисту інтенсивно працюючих клітин від ушкоджень активними радикалами кисню [2].

В останні роки збільшилась кількість спортсменів, які страждають на захворювання гепатобіліарної системи. Це пов'язано з надмірними фізичними навантаженнями, нерациональним харчуванням та з безконтрольним застосуванням фармакологічних засобів. Тому, щоб уникнути порушень функціонування гепатобіліарної системи потрібно детально вивчити особливості функціонування її в організмі спортсмена.

Аналіз останніх досліджень. Вивченням функціонування гепатобіліарної системи в організмі спортсмена займаються науковці: І.Г. Сідорова, А.А. Ніконоров, Т.Г. Ленська, О.В. Марченко.

Метою даної роботи була систематизація та узагальнення літературних відомостей щодо особливостей функціонування гепатобіліарної системи спортсменів.

Результати дослідження та їх обговорення. В людському організмі не знайти системи, окрім гепатобіліарної з такими численними і важливими функціями. Найважливіша – бар'єрна – очищення крові від різноманітних зовнішніх отрут (гербіциди, інсектициди, фунгіциди, важкі метали) і таких, що завжди утворюються в організмі при гнитті в товстому кишечнику неперетравлених білків (фенол, індол, скатол). Надзвичайна роль її і в підтриманні сталого вмісту глюкози в крові, велика кількість якої постійно всмоктується в кров. Таку концентрацію її неспроможна витримати центральна нервова система (ЦНС). Тому більша частина цієї глюкози осідає в печінці. Гепатоцити синтезують з неї глікоген, котрий осідає в їх цитоплазмі в формі глікогенових зерняток. Наявної в крові глюкози відносно небагато, адже її концентрація дорівнює всього 0,1–0,12 %. Оскільки всі клітини тіла використовують її як джерело енергії, то концентрація могла б впасти дуже швидко до небезпечної

величини. При концентрації 0,04 % порушується діяльність ЦНС, серця, настають судоми, втрачається свідомість. Щоб до цього не дійшло ЦНС своєчасно посилює виділення підшлунковою залозою гормону глюкагону, який запускає механізм розщеплення глікогенових зерняток до глюкози з подальшим виходом її в загальне кровоносне русло.

Особливо важлива робота розглянутого механізму для спортсменів марафонців і стаєрів, адже в них він постійно працює на межі своїх можливостей. Зрозуміло, що це не може проходити безслідно як для самої печінки, так і для організму в цілому. Так, наприклад чемпіон Мельбурської олімпіади Володимир Куц передчасно завершив свою спортивну кар'єру саме через проблеми з печінкою. І подібні факти не поодинокі [2]. Печінка – одне з найбільших депо крові в організмі. Під час тренувань і змагань вона звільняється від зайвої крові на користь м'язів, а по завершенню м'язової роботи знов приймає в свої судини цю кров. І цю функцію печінки також важко переоцінити.

В представлений роботі не розглядаються інші функції гепатобіліарної системи, тому що навіть наведені вище показують беззаперечне домінуюче значення даної системи в функціонуванні організму спортсмена та показують її вплив на спортивні результати, особливо спортсмена легкоатлета-стаєра. Таким чином, дослідження науковців-фізіологів повинні бути спрямовані на розробку спеціальних тестів, які б моніторили не лише стан опорно-рухового апарату, серцево-судинної системи але і стан гепатобіліарної системи. Тоді спортивним тренерам не прийшлося б стикатися з проблемою гепатобіліарної системи як лімітуючого фактора.

Висновки

1. Порушення функції гепатобіліарної системи призводить до серйозної дискоординації метаболічних процесів в організмі спортсмена, оскільки далі, по принципу ланцюжкової реакції, знижується функціональна активність інших органів і систем, що не може відображатися на працездатності організму в цілому.

2. Помірні фізичні навантаження стимулюють вуглеводну, білкову та пігментну функції печінки, підвищують тонічну активність жовчного міхура та підтримують хімічний гомеостаз

організму людини.

Література

1. Цейликман В.Э. Стресс и неспецифический реактивный гепатит / В. Э. Цейликман, О.Б. Цейликман. – Челябинск: ЮУрГУ, 2008. – 151 с.
2. Pucso J. J. The effect of regular physical activity on the generation of Free Radicals on the Antioxidant activity // Hund. Review of Sport medicine. – 1999. – V 40, № 2. – R 61–74.

ВПЛИВ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ НА ФІЗИЧНИЙ СТАН ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

І.О. Гилун, А.М. Ляшевич

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Дбайливе ставлення до власного здоров'я – це досить актуальна проблема сучасного суспільства, адже здоров'я вважається головною суспільною цінністю. Проте не всі люди достатньо проінформовані про здоровий спосіб життя, а деякі свідомо ним нехтують. Ведення здорового способу життя дуже важливе для кожної людини.

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висувуються проблеми фізичного здоров'я сучасної людини.

Здоров'я індивіда ґрунтується на основі генетичних факторів, способу життя та екологічних умов. Але певною мірою воно залежить також від свідомого ставлення людини до себе та навколишнього середовища. Слід пам'ятати, що здоров'я залежить від багатьох факторів, які об'єднуються в одне інтегральне поняття – здоровий спосіб життя. Його метою є навчити людину розумно ставитися до свого здоров'я, фізичної та психічної культури, загартовувати свій організм, вміло організовувати працю і відпочинок [1].

Здоровий спосіб життя не тільки є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя,

чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Як показують наукові дослідження, ведення здорового способу життя прямо впливає на збереження, зміцнення і відновлення здоров'я і опосередковано – на успіх у навчанні, виробничій сфері, сприяє інтелектуальному й духовному розвитку особистості. Він впливає на фізичний стан організму, сприяє гармонійному розвитку тіла людини та високому рівню функціонування систем організму. Людина, яка веде здоровий спосіб життя, вільніше долає психо-емоційні труднощі, стресові ситуації [4].

Мета статті – теоретично дослідити й обґрунтувати вплив здорового способу життя на фізичний стан людини.

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Цілий ряд комплексних соціально-гігієнічних досліджень російських учених (О.Гриніна, О.Кудрявцева, Н.Копит), присвячених вивченню сотні різних чинників, що впливають на здоров'я, показали – вплив способу життя на показники здоров'я не викликає сумніву. Сучасний російський психолог професор В. Гарбузов на основі вивчення надбань стародавньої медицини Індії, Китаю й Тибету, праць Гіпократу, Галена й Авіценни, на основі досягнень сучасної психології та медицини дійшов висновку, що люди мають різний резерв здоров'я, генетичне закладений в кожного при народженні.

Найважливішим для людини є її фізичний стан здоров'я, який залежить як від біологічних факторів (спадковості), так і від складного комплексу соціальних, економічних, гігієнічних, клімато-географічних та інших умов навколишнього середовища.

Виходячи із концепції фізичного здоров'я, основним його критерієм слід вважати енергопотенціал біосистеми, оскільки життєдіяльність будь-якого живого організму залежить від акумуляції і мобілізації енергії для забезпечення фізичних функцій [3].

Також важливим фактором фізичного здоров'я є загартування організму. Загартування – це підвищення стійкості організму до несприятливих умов деяких факторів навколишнього середовища шляхом систематичного дозованого впливу цих факторів на організм [2].

Висновки. Проаналізувавши та узагальнивши вище зазначене, можна констатувати:

1. Формування навичок здорового способу життя є необхідною умовою всебічного розвитку, самовдосконалення та самореалізації сучасної людини.

2. До способу життя людини належать: активна участь людини в процесі формування умов життя, її адекватна реакція на зміну умов навколишнього середовища, а також праця, побут, задоволення матеріальних і духовних потреб у суспільному житті, норми і правила поведінки.

3. Здоровий спосіб життя не залежить від матеріальних чинників. Все, що треба людині – знати своє тіло, яке є універсальним тренажером, потрібно тільки навчитися правильно його використовувати.

4. Під впливом несприятливих факторів рівень фізичного стану здоров'я знижується, а поліпшення умов сприяє його підвищенню.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Об оценке состояния здоровья человека / Г.Л. Апанасенко // Врачебное дело. – 1988. – № 5. – С.112–114.

2. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / [Жданова О.М., Тучак А.М., Поляковський В.І., Котова І.В.] – Луцьк: Вежа, 2000. – 242 с.

3. Організм і особистість. Діагностика та керування / Магльованний А., Белов В., Котова А. – Львів; Медична газета України, 1998. – 250 с.

4. Основи валеології. Валеологічні аспекти харчування : Підруч. для студ. вищ. навч. закл. / І.С. Гулий, Г.О. Сімахіна, А.І. Українець; Нац. ун-т харч. технологій. – К., 2003. – 334 с.

ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ ЯК ФАКТОР ВПЛИВУ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

О.М. Горбанюк, М.З. Крук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На ріст і розвиток особистості значний вплив мають заняття фізичною культурою і спортом, харчування, екологія та інші фактори. Фізичні навантаження суттєво впливають на розвиток (формування) і діяльність всіх систем організму, особливо на серцево-судинну та дихальну системи.

Головним фактором впливу на розвиток фізичних якостей є фізичне навантаження, яке одержує людина при виконанні фізичних вправ, тому дослідження, як саме фізичні навантаження впливають на організм, тих хто займається фізичною культурою і спортом є предметом постійного пошуку багатьох науковців та фахівців.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема дозування фізичних навантажень вже багато років є предметом уваги багатьох вчених, зокрема Г.А. Пастушенка (1986), Я.С. Вайнбаума (1999), Л. Фукса (2008), В. Захожого (2013) та ін. Основні компоненти фізичного навантаження досліджувалися О.В. Лавріковою (2004), І.М. Крюковою (2007), Ю.Г. Журавльовим (2007) та ін.

Метою статті є теоретичний аналіз впливу на розвиток та діяльність на різні системи життєдіяльності організму людини.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізичне навантаження – це певна міра впливу рухової активності людини на організм, що супроводжується підвищенням (відносно стану спокою) рівнем його функціонування.

Поняття «фізичне навантаження» відображає той факт, що виконання фізичних вправ викликає перехід енергозабезпечення життєдіяльності організму людини на вищий, ніж у стані спокою, рівень. Наприклад, уже повільна ходьба (швидкість 3 км/год) викликає збільшення обміну речовин у 3 рази, а біг з біляграничною швидкістю – у 10 і більше разів. Та різниця, яка виникає в енергозатратах між станом фізичної активності та станом спокою, характеризує рівень фізичного навантаження.

Судити про величину фізичного навантаження можна і за показниками ЧСС, частоти та глибини дихання, хвилинного та ударного об'ємів серця, кров'яного тиску тощо. Певну інформацію в цьому зв'язку для вчителя можуть також дати такі показники як інтенсивність потовиділення, ступінь почервоніння, блідість, погіршення координації рухів. Всі названі показники відображають внутрішнє навантаження. До зовнішньої сторони навантаження належать його обсяг та інтенсивність.

У спортсменів ЧСС в спокої нижче, ніж у нетренованих людей, і становить 50–55 ударів на хвилину. У спортсменів екстра-класу (лижники-гонщики, велогонщики, бігуни-марафонці та ін.) ЧСС становить 30–35 уд/хв. Фізичні навантаження призводять до збільшення ЧСС, необхідної для забезпечення зростання хвилинного об'єму серця, причому існує ряд закономірностей, що дозволяють використовувати цей показник як один з найважливіших при проведенні навантажувальних тестів [1].

За спрямованістю, навантаження можуть бути поділені на тренувальні і змагальні, специфічні і неспецифічні. За величиною на малі, середні, значні, великі. Навантаження можуть бути спрямовані на удосконалення координаційної структури рухів, компонентів психічної підготовленості чи тактичної майстерності тощо. За координаційною складністю варто розрізняти навантаження, які виконуються в стереотипних умовах, що не вимагають значної мобілізації координаційних здібностей, або ж пов'язані з виконанням рухів високої координаційної складності [3].

Величина навантажень може бути охарактеризована з зовнішньої і внутрішньої сторони. Зовнішні і внутрішні характеристики навантаження є взаємозалежними. Збільшення об'єму й інтенсивності занять приводить до посилення зрушень у функціональному стані різних систем і органів, до виникнення і поглиблення процесів стомлення. Однак цей взаємозв'язок виявляється лише у визначених межах. Наприклад, при однаковому сумарному об'ємі роботи, при одній і тій самій інтенсивності може спостерігатися принципово різний вплив навантаження на організм спортсмена. Ще один приклад, виконання тренувальної програми типу 10х50 м. у плаванні зі швидкістю 90–95 % від максимальної, у

залежності від тривалості пауз відпочинку, може мати місце принципово різний вплив на організм спортсмена: паузи 10–15 с. будуть приводити до стимуляції функціональних зрушень і зниження працездатності, а паузи 2–3 хв дозволяють спортсмену відновити працездатність і усунути зрушення, викликані попереднім повторенням. При тих самих зовнішніх характеристиках величина внутрішнього навантаження може змінюватися під впливом усіляких причин. Так, виконання однієї і тієї ж роботи в різних функціональних станах приводить до різних реакцій з боку функціональних систем організму [2].

Висновки. Отже, в результаті проведеного теоретичного дослідження варто сказати, що правильне і раціональне використання фізичних вправ викликає суттєві позитивні зрушення морфології і функції різних систем організму. Так, високий функціональний стан кардіореспіраторної системи є результатом тривалої адаптації до регулярних тренувань.

Література

1. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту: підруч. / Д.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Воробьев М.И. Контроль в физическом воспитании подростков и юношей. – Киев: НУФВСУ, 2005. – 195 с.
3. Лаврикова О.В. Особливості функціонування серцево-судинної системи людини при циклічних фізичних навантаженнях / О.В. Лаврикова // Наукові записки ТДУ ім. В. Гнатюка. Серія: Біологія. – 2004. – № 1–2 (23). – С. 43–48.

ОСНОВИ ЗОВНІШНЬОЇ БАЛІСТИКИ В НАСТІЛЬНОМУ ТЕНІСІ

В.В. Гришук, В.Є. Осипенко

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. У сучасному настільному тенісі спортсмен високого класу повинен володіти не тільки високим рівнем розвитку спеціальних фізичних якостей (швидкість реакції, відчуття м'яча, швидкість ударних рухів, швидкість пересувань),

але й майстерністю нанесення ударів та контр-ударів, що передбачає наявності у спортсмена знань основних наслідків кінематики та динаміки абсолютно-твердого тіла, яка безпосередньо впливає на якість польоту м'яча.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зовнішня балістика – це наука, що вивчає рух кулі (м'яча) після припинення на неї дії сили нанесення удару. До основних термінів зовнішньої балістики необхідно віднести: початкову швидкість – це швидкість руху м'яча у момент нанесення по ньому удару ракеткою. Початкова швидкість є однією з найважливіших характеристик і від її значення залежать: відстань польоту м'яча; настільність траєкторії; простір, що уражається; зменшення впливу зовнішніх умов на політ м'яча.

Величина початкової швидкості м'яча залежить від: маси м'яча; діаметру м'яча; сили нанесення удару по м'ячу; маси ракетки. Чим довший замах і більша швидкість руки з ракеткою, у момент нанесення удару по м'ячу, тим більша початкова швидкість м'яча.

Траєкторія – крива лінія, що описується центром тяжіння м'яча в польоті. На м'яч при польоті впливають дві сили: сила тяжіння і сила опору повітря. Сила тяжіння змушує м'яч постійно знижуватись, а сила опору повітря неперервно уповільнює рух м'яча. В результаті дії цих сил швидкість польоту м'яча постійно зменшується, а її траєкторія нагадує форму нерівномірно зігнутої кривої.

Висота траєкторії – найкоротша відстань від точки дотику м'яча з ракеткою, у момент нанесення удару, до ігрової площини столу. Точка вильоту – точка дотику м'яча з ракеткою у момент удару. Точка вильоту є початком траєкторії м'яча в повітрі. Точка падіння – точка дотику м'яча з ігровою площиною столу.

Деривація і її причини. Деривація – відхилення м'яча від траєкторії в сторону її обертання. Причинами деривації є: обертний рух м'яча, опір повітря і пониження під дією сили тяжіння відносно траєкторії. При відсутності хоча б однієї з цих причин явища деривації не буде.

Кінцева швидкість м'яча – швидкість м'яча в точці дотику його з ігровою площиною столу. Точка прицілювання – точка на ігровій площині столу в яку наноситься удар м'ячем.

Лінія прицілювання – пряма лінія, що проходить від точки дотику м'яча з ракеткою, у момент нанесення удару, в точку прицілювання. Горизонт удару – горизонтальна площина, що проходить через точку вильоту. Горизонтальна дальність – відстань від точки вильоту до точки падіння. Вершина траєкторії – найвища точка траєкторії. Висота траєкторії – найкоротша відстань від вершини траєкторії до горизонту удару. Прицільна дальність – відстань від точки вильоту м'яча до пересічення траєкторії з лінією прицілювання. Точка прицілювання – точка на ігровій площині столу, в яку наноситься удар м'ячем.

До основних технічних прийомів у настільному тенісі належать: удар-подача, удар-накат, удар-підрізка, удар «топ-спин»; удар «свічка»; удар-підставка та плоский удар без обертання (рис. 1).

Умовні позначення:

- 1) поступальне з верхнім обертанням;
- 2–8) змішане – поступальне з лівим та правим верхнім обертаннями;
- 3–7) бокове з лівим та правим обертанням;

4–6) змішане – зворотне з лівим та правим нижнім обертаннями;

5) зворотне з нижнім обертанням;

9) плоске – без обертання.

Метою статті є теоретичне обґрунтування виконання плоского удару по м'ячу без обертання його в польоті.

Результати досліджень та їх обговорення. Розглянемо рух тенісного м'яча,

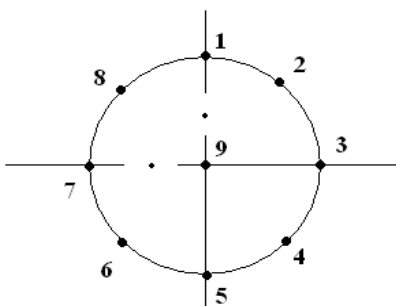


Рис. 1. Основні види обертання м'яча

який був підкинутий вертикально до висоти H , після нанесення плоского удару ракеткою, що рухалась з горизонтальною швидкістю V_0 (рис. 2).

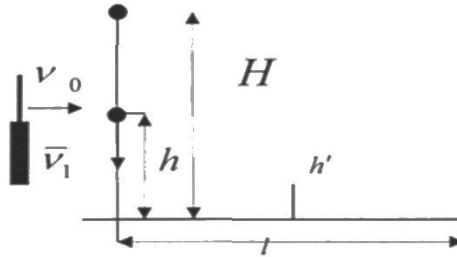


Рис. 2

В момент зіткнення з ракеткою на висоті h , швидкість тенісного м'яча відносно столу дорівнює $v_1 = \sqrt{2 \cdot (H - h) \cdot g}$. Скориставшись теоремою про додавання швидкостей, визначимо швидкість м'яча відносно ракетки:

$\bar{v}_1' = \bar{v}_1 - \bar{v}_0$ (рис. 3). Внаслідок абсолютно пружного удару, швидкість м'яча

відносно ракетки після удару \bar{v}_1'' і

$$|\bar{v}_1''| = |\bar{v}_1'| = \sqrt{v_0^2 + v_1^2} = \sqrt{v_0^2 + 2(H - h)g}.$$

Швидкість м'яча відносно столу після удару \bar{v}_2 , числове значення якої можна визначити за допомогою теореми косинусів (рис. 4).

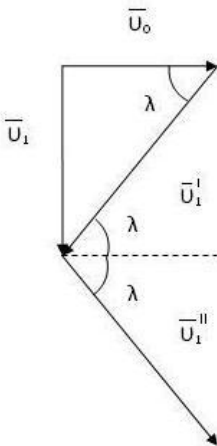


Рис. 3

$$v_2^2 = v_0^2 + v_1^2 + 2v_0v_1 \cos \alpha, \text{ де}$$

$$\cos \alpha = \frac{v_0}{v_1'} = \frac{v_0}{\sqrt{v_0^2 + 2(H - h)g}}.$$

Тоді $v_{2x} = v_0 + v_1'' \cos \alpha$; $v_{2y} = v_1'' \sin \alpha$.

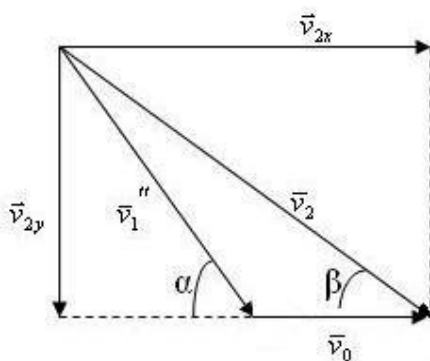


рис. 4

Нехтуючи опором повітря, рух м'яча паралельно до столу є рівномірним зі швидкістю v_{2x} , а рух перпендикулярний до столу – рівноприскорений з початковою швидкістю v_{2y} . Якщо удар виконується на краю стола, то м'яч перелетить сітку висотою h' при виконанні наступних умов:

$$\begin{cases} \frac{l}{2} = v_{2x} t_1 \\ h - h' \geq v_{2y} t_1 + \frac{g t_1^2}{2} = y \\ y = v_{2y} t_1 + \frac{g t_1^2}{2} \leq h - h' \end{cases} \quad \begin{array}{l} \text{де } l - \text{довжина стола,} \\ t_1 - \text{час руху до сітки} \\ \text{де } y - \text{переміщення по} \\ \text{вертикалі.} \end{array}$$

При цьому м'яч влучить у другу половину стола, якщо виконуються наступні умови:

$$\begin{cases} h - y = v_{2y}' t_2 + \frac{g t_2^2}{2}, \\ x_0 v_{2x} t_2 \leq \frac{l}{2} \end{cases} \quad (\text{система 2})$$

де $v_{2y}' = v_{2y} + gt_1$, t_2 – час руху м'яча на другій половині стола, x – переміщення по горизонталі.

Розв'язавши систему 1, отримаємо, що тенісний м'яч перелетів сітку, якщо швидкість ракетки задовольняє умові:

$$v_0 \geq \frac{v_1 l + \sqrt{v_1^2 l^2 + 2(h-h')gl^2}}{4(h-h')} = \frac{l\sqrt{2(H-h)g} + \sqrt{2(H-h)gl^2 + 2(h-h')gl^2}}{4(h-h')} \quad \Pi$$

при підкиданні м'яча на висоту $H = 1\text{ м}$, якщо удар відбувається на висоті $h = 50\text{ см}$, та враховуючи, що довжина стола $l = 2,74\text{ м}$, а висота сітки $h' = 15,5\text{ см}$, одержимо $v_0 = 14,4 \frac{\text{м}}{\text{с}}$.

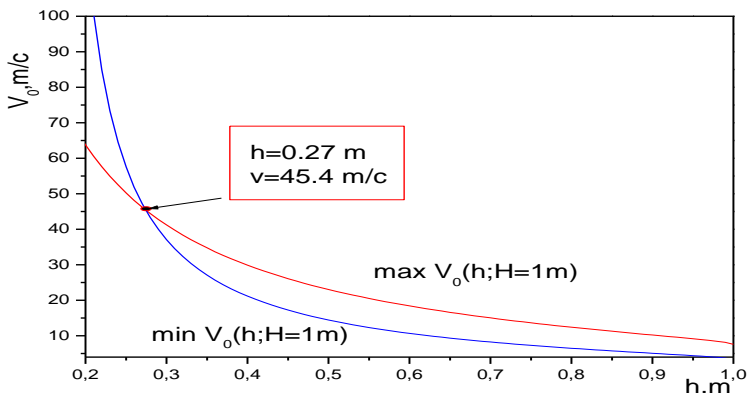


Рис. 3. Залежність швидкості руху ракетки, при якій тенісний м'яч перелітає через сітку ($\min V_0$) та потрапляє на другу половину стола ($\max V_0$) від висоти удару, при підкиданні м'яча на висоту $H = 1\text{ м}$

З системи 2 одержимо швидкість ракетки, при якій тенісний м'яч влучить у другу половину стола:

$$v_0 \leq \frac{3v_1 l + 3l\sqrt{v_1^2 + 2gl}}{8h} = 23\left(\frac{\text{м}}{\text{с}}\right)$$

Отже при ударі вертикально розміщеною ракеткою по тенісному м'ячу, який було підкинуто на висоту $H = 1\text{ м}$, при

умові, що удар відбувається на висоті $h = 50\text{см}$ від столу, горизонтальна швидкість ракетки лежить в межах

$$14,4 \frac{M}{c} \leq v_0 \leq 23 \frac{M}{c}$$

Залежність швидкості ракетки, при якій м'яч перелетить через сітку на другу половину стола, від висоти підкидання тенісного м'яча та висоти на якій відбувається удар (рис. 3, 4).

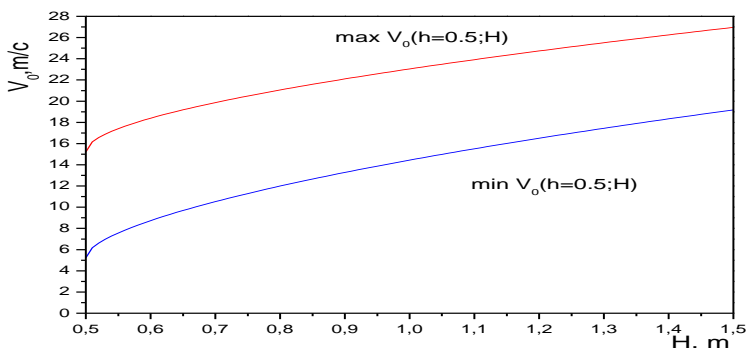


Рис. 4. Залежність швидкості руху ракетки, при якій тенісний м'яч перелітає через сітку ($\min V_0$) та потрапляє на другу половину стола ($\max V_0$) від висоти підкидання тенісного м'яча H , при ударі на висоті $h=0.5\text{ м}$

Висновки. Врахування особливостей виконання технічних елементів суттєво покращує якість гри у настільному тенісі.

Література

1. Коновалов А.А., Николаев Ю.В. Внешняя баллистика. – ЦНИИ информации, 1979.
2. Байгулов Ю.П., Романин А.Н. Основы настольного тенниса. – М.: «Физкультура и спорт», 1979.

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ

Постановка проблеми. Одним із найбільш впливових видів фізкультурної діяльності у межах навчальних і самостійних занять фізичними вправами є силові вправи. Заняття силовими вправами сприяють зміцненню здоров'я, підвищенню працездатності, вияву та розвитку силових якостей студентів. Арсенал засобів та накопичений багаторічний досвід тренерів, видатних спортсменів з силових видів спорту не достатньо використовуються у навчально-виховному процесі з фізичного виховання студентів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. В теорії фізичної культури поняття «сила» застосовується як одна із кількісних характеристик довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретної рухової задачі. Виходячи з цього можна дати наступне визначення поняття «сила» [4].

Сила, як рухова якість, – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за допомогою м'язових зусиль. У ролі опору можуть виступати сили земного тяжіння, котрі дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів, спортивних снарядів; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо [2, 3].

У фізіології під силою м'язів розуміють те максимальне напруження, яке вони здатні розвинути. Зовнішній прояв напруження м'язів (сили) вимірюють у кілограмах. Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша і навпаки [1, 5 та ін.].

Сила, якої набувають студенти у процесі природного розвитку м'язів і на обов'язкових заняттях фізичним вихованням у навчальному закладі, недостатня для забезпечення їх різнобічного розвитку, для досягнення високих спортивних результатів і підготовки до трудової діяльності. Розвиток сили під час фізичного тренування супроводжується удосконаленням всіх органів і систем організму людини, поліпшенням їх діяльності. Кількісне накопичення позитивних змін призводить до подальшого розвитку організму, розкриття його резервних можливостей, поліпшення кровообігу працюючих органів, активізації діяльності залоз

внутрішньої секреції, які виробляють гормони для роботи м'язів. У результаті тренування м'язи збільшуються в об'ємі за рахунок потовщення окремих м'язових волокон, працездатність їх збільшується [3].

За даними Л.В. Волкова, у вікові періоди високих природних темпів приросту відповідних силових якостей спостерігається і висока адаптація організму до тренувальних дій, які пов'язані з їх розвитком, і навпаки [2]. При виборі силових вправ для вирішення відповідного педагогічного завдання необхідно враховувати їх переважаючий вплив на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального або загального впливів на опорно-м'язовий апарат і забезпечення точного дозування величини навантаження.

Водночас проблема розвитку сили засобами вправ з важкої атлетики, пауерліфтингу, гирьового спорту студентів вищих навчальних закладів у процесі самостійних занять недостатньо розроблена у педагогічних дослідженнях. Відсутні праці, в яких науково обгрунтовані питання досліджуваної проблеми, зміст та методика розвитку силових якостей.

Мета дослідження полягає в розробці та науково-теоретичному обгрунтуванні методики розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів у процесі самостійних занять силовими вправами.

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

1. З'ясувати стан дослідження педагогічної проблеми в теорії та практиці фізичного виховання студентів.
2. Обгрунтувати вікові анатомо-фізіологічні закономірності розвитку студентів під час занять силовими видами спорту.
3. Визначити зміст і структуру самостійних навчальних занять силовими вправами у вищих навчальних закладах.
4. Теоретично обгрунтувати, розробити та експериментально перевірити в навчально-виховному процесі з фізичного виховання методику розвитку сили у студентів вищих навчальних закладів засобами комплексів силових вправ.

Результати досліджень та їх обговорення. В основу методики було покладено структуру фізичного виховання з вирішенням

освітньої, виховної й оздоровчої функцій. Усі три функції взаємопов'язані, і це забезпечується специфікою самостійних навчально-тренувальних занять силовими вправами, змістом тренування, використанням методів, форм і засобів занять, контролем та аналізом результатів.

До об'єктивних закономірностей, використовуваних у процесі занять силовими вправами, належать: 1) виховний і розвивальний характер самостійних занять; 2) зумовленість тренування суспільними потребами та інтересами студентів; 3) взаємозалежність ефективності навчально-тренувальних занять силовими вправами від педагогічних умов; 4) взаємозалежність навчання від вікових та індивідуальних особливостей студентів; 5) взаємозалежність ефективності навчально-тренувальних занять від рівня фізичної підготовленості студентів; 6) цілеспрямована взаємодія тренера-викладача і студента.

У ході реалізації завдань експериментальної роботи було розроблено комплекси фізичних вправ для розвитку сили, методу навчання рухових дій при виконанні вправ, яка включає мету, завдання, методичне забезпечення, а також принципи, закономірності, педагогічні умови формування фізичних якостей.

Під час вибору вправ враховували їхню переважну дію на розвиток певної силової якості, можливість забезпечення локального, регіонального і загального впливу на опорно-м'язовий апарат і можливість точного дозування навантаження.

Створення умов для формування потреб та інтересів студентів у процесі самостійних занять силовими вправами стає найважливішою передумовою розвитку фізичного виховання та спорту у ВНЗ. У результаті проведеного анкетного опитування було встановлено, що студенти-чоловіки (43,4 %) ставляться позитивно до навчальних занять із фізичного виховання, 37, 1 % задовільно і 19,5 % – не бажають відвідувати навчальні заняття з фізичного виховання.

Проведений педагогічний експеримент показав високу ефективність використання силових вправ і вправ із пауерліфтингу для формування фізичного стану студентів. Аналіз кількісних і якісних показників проведених тестів до і після педагогічного експерименту дає підстави рекомендувати силові вправи для

включення їх в процес самостійної фізичної підготовки. Динаміка показників фізичної підготовленості у студентів експериментальної та контрольної груп підтвердила покращання результатів підтягування на перекладині, згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, піднімання тулуба в сід за 1 хв, стрибка у довжину з місця було визначено рівень розвитку силових якостей у хлопців (табл. 1).

Таблиця 1

Динаміка силовій підготовленості студентів під час педагогічного експерименту (Е – n=19; К – n=19)

Види випробувань	Групи	До експерименту	Після експерименту	Зміни за рік	Достовірність різниці	
		$\bar{X} \pm S_x$	$\bar{X} \pm S_x$	$\Delta \bar{X}$	t	P
Згинання і розгинання рук в упорі, разів	ЕГ	28,4±0,86	39,1±0,74	10,7	3,21	<0,001
	КГ	27,2±0,94	32,5±0,9	5,3	2,13	>0,05
Підтягування на перекладині, разів	ЕГ	8,12±0,54	13,22±0,6	4,09	5,10	<0,001
	КГ	7,42±0,67	10,58±0,47	2,74	3,16	>0,05
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	ЕГ	37,53±1,32	43,24±1,1	5,71	3,01	<0,01
	КГ	36,87±0,88	39,1±0,75	2,23	2,08	>0,05
Стрибок у довжину з місця, см	ЕГ	219,6±2,21	230,2±1,9	10,6	2,23	<0,05
	КГ	219,1±2,35	222,9±2,1	3,8	1,84	>0,05

Аналіз результатів тестів хлопців експериментальної та контрольної груп наприкінці педагогічного експерименту засвідчив, що середні значення показників силовій підготовленості покращилися в обох групах, але в експериментальній групі виявлено достовірні статистичні відмінності. Так, за складеною авторською програмою самостійних занять силовими вправами у студентів експериментальної групи статистично достовірно ($p<0,05-0,001$)

покращилися показники з більшості видів контрольних випробувань: згинання та розгинання рук в упорі лежачи; підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід за 1 хв; стрибок у довжину з місця.

Висновки. 1. Головною умовою розвитку загальної силової підготовленості та спеціальних силових якостей у студентів у процесі самостійних навчально-тренувальних занять силовими вправами є врахування вікових та анатомо-фізіологічних особливостей організму. Це дає можливість правильного підбору найбільш ефективних методів, засобів і форм навчання залежно від обсягу й інтенсивності фізичних навантажень.

2. Запропонована методика проведення самостійних занять силовими вправами забезпечує покращання рівня силової підготовленості студентської молоді та покращання спортивних результатів з пауерліфтингу. Визначено ефективність розробленої методики, яку засвідчує статистично достовірне покращання показників загальної силової підготовки, фізичного розвитку та спеціальних силових якостей студентів.

Література

1. Вілмор Д.Х. Фізіологія спорту: підруч. / Д.Х. Вілмор, Д.Л. Костілл. – К.: Олімпійська література, 2003. – 656 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во Рута, 2009. – 594 с.
4. Ильинич В.И. Студенческий спорт: пособие для студентов высших учебных заведений / В.И. Ильинич – М.: Жизнь, 2005. – 137 с.
5. Камаєв О.І. Вплив експериментальної програми тренування з армспорту на силові показники основних м'язових груп 16–17-річних рукоборців / О.І. Камаєв, Д.О. Безкоровайний // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: зб. наук. пр. за ред. проф. С.С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ, 2013. – №1. – С. 34–37.

АНІМАЦІЙНИЙ ТУРИЗМ ЯК ЗАСІБ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ УЧНІВ 5 КЛАСІВ

М.О. Захарченко, Л.І.Кузнецова

Національний університет фізичного виховання

Постановка проблеми. В умовах сучасного суспільства актуалізується два взаємопов'язані питання: з одного боку це тенденція зниження рухової активності дітей, погіршення їхнього стану здоров'я; з другого – високі оздоровчі можливості фізичних вправ як засобу підвищення рухової активності [1].

Сучасна ситуація техногенного середовища зумовлює гостру необхідність у відновленні духовних і фізичних сил. Через потребу суспільства у відпочинку у світі розвивається новий напрямок туристської діяльності – анімаційний туризм, саме він сьогодні набуває активного розвитку, як засіб відпочинку, рекреації та оздоровлення населення [1, 2].

Роль занять анімаційним туризмом не обмежується його місцем в дозвіллі школярів, а має велике освітнє і виховне значення. Участь школярів в анімаційному туризмі розвиває інтерес до нього, формує у них туристські уміння.

Аналіз останніх досліджень. Використовуючи зарубіжний досвід, звертаємо увагу на те, що термін «amusements» (розваги) використовується як комплекс видів рекреаційної діяльності людини в період відпочинку, але ще крім розважальної включає соціокультурну, фізкультурно – оздоровчу, пізнавальну [3]. В анімації використовуються активні види відпочинку, до яких відносяться рухливі, спортивні ігри, плавання, біг, лижі, піші прогулянки, скелелазіння, аеробіка, туристичні походи, і пасивні – читання, риболовля, перегляд фото та відео матеріалів, заняття музикою, садівництво, відвідання виставок, музеїв [4].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що анімаційний туризм з кожним роком набирає ще більшого попиту, як в Україні так і за її межами [1, 2, 3, 4, 5].

Заняття анімаційним туризмом тісно пов'язані з краєзнавством. Велика частина туристичних походів, екскурсій і подорожей школярів має краєзнавчий зміст, заняття є засобом фізичного виховання оскільки забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і рухових навиків. В анімаційному туризмі фізичні вправи позитивно впливають на організм учнів, сприяють вдосконаленню їх умінь та навичок.

Мета статті – визначити вплив анімаційного туризму як засобу рекреаційно – оздоровчої діяльності на фізичний стан учнів 5 класів.

Результати досліджень та їх обґрунтування. Було впроваджено рекреаційно – оздоровчі заняття анімаційним туризмом для учнів 5 класів у позаурочний час.

При визначенні динаміки фізичної підготовленості, представленої у таблиці 1, можна констатувати, що відбулося покращення рухових якостей, а саме швидкісно – силові у хлопчиків на 91,4 % та гнучкість у дівчаток на 90,6 %, що були досягнуті у результаті занять рекреаційно – оздоровчими заняттями з туризму.

Таблиця 1

Значень середньостатистичних показників фізичної підготовленості учнів 5 класів (n=20)

Тестові завдання		Хлопчики				Дівчатка			
		до		після		до		після	
		\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S	\bar{X}	S
Човниковий біг 4×9 м, с		12,44	0,54	12	0,53	12,45	0,67	12,2	0,68
Стрибок у довжину з місця, см		135,3	15,1	148	13,6	128,4	15,4	135,8	14,2
Підтя- гування, к-сть разів	Хлопчики у висі	4,4	1,6	5	1,2				
	Дівчатка у висі лежачи					3,9	2,2	4,4	2,2
Нахил тулуба вперед із положення сидючи, см		2,2	1,8	3,1	1,4	5,8	2,2	6,4	2,8
Біг 30 м, с		6,8	0,7	6,6	0,8	7,4	0,7	7,2	0,7

Проведене анкетування учнів 5 класів дозволило визначити наступну картину, щодо їх психоемоційного стану (рис.1). З досліджень психоемоційного стану учнів 5 класів після занять анімаційним туризмом з'ясовано, що задоволені заняттями та бажають відвідувати гурток анімаційним туризмом 100 % учнів, 90 % обох вікових груп проявили власне бажання до відвідування занять, 100 % хлопчиків та 90 % дівчаток залишають заняття у піднесеному настрої, 70 % хлопчиків та 75 % дівчаток пізнають світ завдяки відвідувань гуртка і можна констатувати, що заняття проведено коректно і методично правильно, відповідно до вікової категорії та розкладу занять анімаційним туризмом.

Було виявлено, що у хлопчиків, які відвідують заняття анімаційним туризмом рівень здоров'я на 30 % кращий ніж у дівчаток свідчить про те, що у хлопчиків вищий рівень фізичної підготовленості, який вони здобули завдяки заняттям анімаційним туризмом.

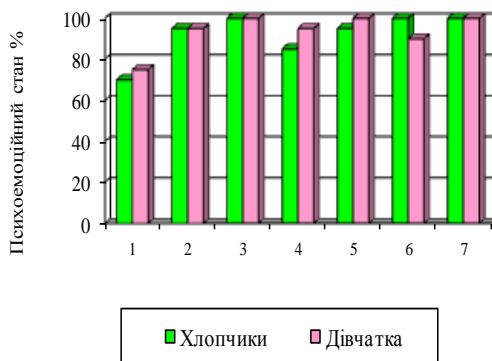


Рис. 1. Показники психоемоційного стану учнів 5 класів після занять анімаційним туризмом:

- 1 – пізнають світ; 2 – власне бажання відвідувати заняття;
3 – задоволені заняттями; 4 – з задоволенням беруть участь у розвагах;
5 – вважають, що стан здоров'я покращився; 6 – залишають заняття у піднесеному настрої; 7 – виникає бажання прийти ще.*

Результати розподілу за рівень фізичного здоров'я учнів 5 класів представлено на рис. 2.

Висновки. Таким чином можна констатувати, що заняття анімаційним туризмом у позаурочний час позитивно впливає на учнів 5 класів, а саме забезпечує комплексний розвиток фізичних якостей і рухових навиків. Рекреаційна і оздоровча діяльність поєднується в анімаційному туризмі з пізнавальною діяльністю, що допомагає учням вдосконалювати фізичний стан, фізичну підготовку, психоемоційний стан, комунікативні можливості, етикет поведінки та вдосконалення набутих навичок.

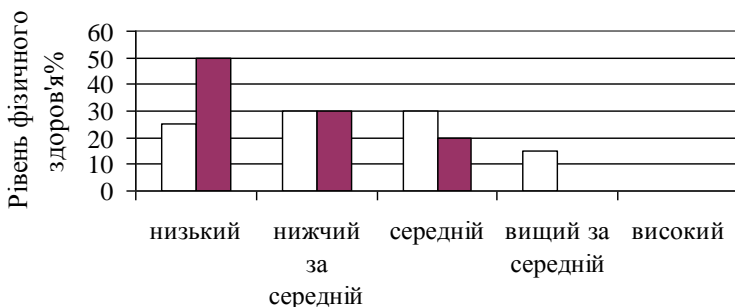


Рис. 2. Рівень фізичного здоров'я учнів 5 класів

□ хлопчики ■ дівчатка

Література

1. Булыгина И.И. Об анимационной деятельности в туристских и спортивно-оздоровительных учреждениях / И.И. Булыгина, Н.И.Гаранин / Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 11. – С.26–29.
2. Губа В.П. Активный туризм как средство социального воспитания и оздоровления населения / В. П. Губа, О.А. Сахарова / Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 6. – С. 79.
3. Жданова О.М. Організація та методика оздоровчої фізичної культури і рекреаційного туризму / О.М. Жданова, А.М. Тучак, В.І. Поляковський, І.В. Котова. – Луцьк: Вежа, 2000. – 248 с.
4. Дмитрук О.Ю. Спортивно-оздоровчий туризм : навчальний посібник/ О.Ю. Дмитрук, Ю. В. Щур. – 2-ге вид., перероб. та доп. – Київ : Альтерпрес, 2008. – 288 с.
5. Колеснікова, Г. В. Про шкільний туризм / Г. В. Колеснікова / Фізична культура в школі. – 2011. – № 04. – С. 61–64.

ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗМІСТІ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

М. Заяць, І.В. Переходько, А.А. Симонюк, О.Т. Кузнєцова

*Національний університет водного господарства та
природокористування (м. Рівне)*

Постановка проблеми. Питання оздоровлення студентів, особливо тих, які за станом здоров'я зараховані до спеціальної медичної групи, залишаються найменш розробленими на рівні конкретних педагогічних технологій. Тому постає необхідність у проведенні досліджень експериментального плану, що присвячені розробці та обґрунтуванню цілеспрямовано-оздоровчих технологій у методиці фізичного виховання студентів. При цьому найбільш практичну затребуваність слід очікувати від науково-методичних розробок, які не вимагають значних матеріально-технічних затрат.

У нашому дослідженні ми розглянемо підходи, описані в останніх наукових працях вітчизняних та російських дослідників, які є основою для нашого розуміння визначення понять «фізкультурно-оздоровчі технології», «оздоровчі технології».

Аналіз останніх досліджень. Питання розробки інноваційних технологій виховання і навчання розглядаються в наукових дослідженнях Л. Кайдалової, С. Карпенчук, О. Кіяшко, Л. Костельної, С. Мариньчак, О. Норкіної, О. Попович, Н. Фоломєєвої, А. Чорноштана, Л. Штефман. Понятійний апарат нашого дослідження базується на публікаціях М. М. Булатової, Ю.А. Усачева (2003), О.О. Горелова із співав. (2012); Л.В. Кондакова (2013) та ін.

Мета дослідження: аналіз уявлень щодо поняття «оздоровчі технології» в науковому просторі педагогічних досліджень.

Завдання дослідження:

1. Розкрити зміст поняття «оздоровчі технології».
2. Систематизувати підходи до визначення поняття «оздоровчі технології» в науково-педагогічній літературі в залежності від засобів, методів (сукупності прийомів та способів) конструювання їх у освітньому просторі вищого навчального закладу (ВНЗ).

Результати досліджень та їх обговорення. Семантика терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» визначена двома основними взаємодоповнюючими компонентами: як від педагогіки («технологія»), так і від фізичної культури («фізкультурно-оздоровчі»). Під час використання терміну «фізкультурно-оздоровчі технології» як фахівці, так і споживачі розуміють в спрощеному варіанті цілеспрямоване використання фізичних вправ для фізичного оздоровлення організму людини, профілактики хвороб та передчасної старості, тобто спосіб реалізації фізкультурно-оздоровчої діяльності.

На думку російського вченого Ю.А. Лахтіна фізкультурно-оздоровча технологія – це спосіб реалізації діяльності, спрямованої на досягнення та підтримку фізичного добробуту і на зниження ризику розвитку захворювань засобами фізичної культури і оздоровлення. Це основні правила використання спеціальних знань і вмінь, способів організації і здійснення конкретних дій, необхідних для виконання фізкультурно-оздоровчої діяльності [5, с. 51–54].

М.В. Верховська пропонує розуміти фізкультурно-оздоровчу технологію як системне поняття, яке є синтезом сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів, що застосовуються в оздоровчій фізичній культурі, і новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять з урахуванням статевих і вікових особливостей учнів та їх мотиваційних пріоритетів [2].

А.Д. Скрипко у дисертаційному дослідженні надає наступне визначення поняттю: «один з напрямків педагогічних технологій, який розглядається як впорядкована сукупність процедур, прийомів, засобів і способів, алгоритмів, методів та методик, їх взаємодію з метою отримання результату, що планується» [6].

О.О. Горелов із співавторами сформулював поняття «фізкультурно-оздоровчі технології», що припускає не лише приватні методики, а цілий комплекс науково-теоретичних, практичних знань у використанні засобів, передбачених для реалізації рухового потенціалу людини з метою підтримки здоров'я, покращення кондиційних показників і психологічного стану [3].

Українські науковці М.М. Булатова та Ю.О. Усачов стверджують, що поняття «фізкультурно-оздоровча технологія» об'єднує процес використання засобів фізичного виховання з оздоровчою метою і наукову дисципліну, що розробляє і вдосконалює основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу [7, с. 342].

Російський вчений Н.В. Деобальд у своїх працях розглянув розвиток сучасних оздоровчих технологій, їх особливості та специфіку [4]. Він враховує позицію К. Купера про те, що сьогодні увесь арсенал засобів фізкультурно-оздоровчого впливу, що спрямований на досягнення та підтримку фізичного благополуччя, прийнято означати терміном «оздоровчий фітнес» [1]. Науковець підкреслює, що його поява та популярність об'єктивно відображають ситуацію принципового реформування сфери фізичного виховання в умовах сьогодення, коли турбота про належний рівень психофізичної підготовленості стає особистою справою людини. Розвиток сучасних оздоровчих технологій і комплексних програм оздоровлення населення пов'язаний з появою американської системи «фітнес» (fitness) [4]. Цей термін у перекладі з англійської означає [1]:

- 1) фізична підготовленість;
- 2) годний, придатний, відповідний чому-небудь.

Ці та інші значення відображають зміст системи фітнес, оскільки в основі цього руху лежить необхідність регулярних занять фізичними вправами для зміцнення здоров'я. В загальному система фітнес розуміється як оздоровчі заняття, що базуються на засобах і методах бодібілдингу. Американські фахівці перетворили систему тренування фітнес в комплексну програму оздоровлення населення, де використовуються види рухової активності, які не мають прямого відношення до спорту. Фітнес розглядається також як спосіб життя, складений з трьох частин: тренування, сучасного устаткування та вишуканого одягу. Все це разом означає фітнес-моду [1].

Таким чином, можна виділити найбільш поширені підходи до визначення сутності поняття «оздоровчі технології» в залежності від їх способів конструювання у здоров'язбережувальному освітньому просторі вищого навчального закладу (табл.1).

Таблиця 1

Підходи до визначення поняття «оздоровчі технології»

Сутність поняття за способом конструювання	Автори
Синтез сучасних науково обґрунтованих фізкультурно-оздоровчих засобів і новітніх психолого-педагогічних підходів у методиці побудови та проведення занять	Булатова М.М., Усачов Ю.О., 2003; Верховська М.В., 2014; Горелов О.О., 2012; Скрипко А.Д., 2004; Трушкин О.Г., 2000; Венгерова Н.Н.
Впровадження інформаційних засобів та технологій у процес фізичного виховання оздоровчого спрямування	Циба І.А., 2000; Виноградов П.А., 1991; Димова А.Л., 2012; Юрчишин Ю.В., 2012; Петров П.К., 2008; Роберт І.В., 2007; Волков В.Ю., 2001; Кашуба В.А., 2004; Губарева О.С., 2001; Дроздюк І., 2006., Лядська О.Ю., 2010; Вовк В.М., 2002; Луценко Д.Ю., 2003; Васильєв Д.О., 2006; Вострокнутов І.Е., 2002; Фанигіна О., 2004; Маликов Н.В., 2005.
Технологія використання засобів оздоровчої фізичної культури на заняттях зі студентами спеціальної медичної групи	Сгоричева Е.В., 2014; Присяжнюк С.І., 2013; Іваночко Ю.О., 2009; Шликов П.В., 2002; Румба О.Г., 2011; Перепелюкова О.В., 2005; Загrevська О.І., 2000; Кондаков В.Л., 2013; Магльований А.В., 2014–2015.
Оздоровчий фітнес як педагогічна технологія оздоровчої гімнастики	Хоулі Е.Т., Френкс Б.Д., 2000; Стрижакова О.В., 2008; Карасьова О.М., 2011; Деобальд Н.В., 2010; Губарева О.С., 2001; Шибкова В.П., 2012; Чубакова А.А., 2006
Синтез східних оздоровчих засобів та засобів ЗФП	Шишкін П.А., 2011; Мудрієвська О.В., 2008; Гильфанова О.К., 2011

На думку науковців, практичним проявом фізкультурно-оздоровчих технологій в фізичному вихованні є різні фітнес-

програми, які складають основний зміст діяльності фізкультурно-оздоровчих груп [7, с. 343]. Класифікація фітнес-програм представлена на рис. 1.

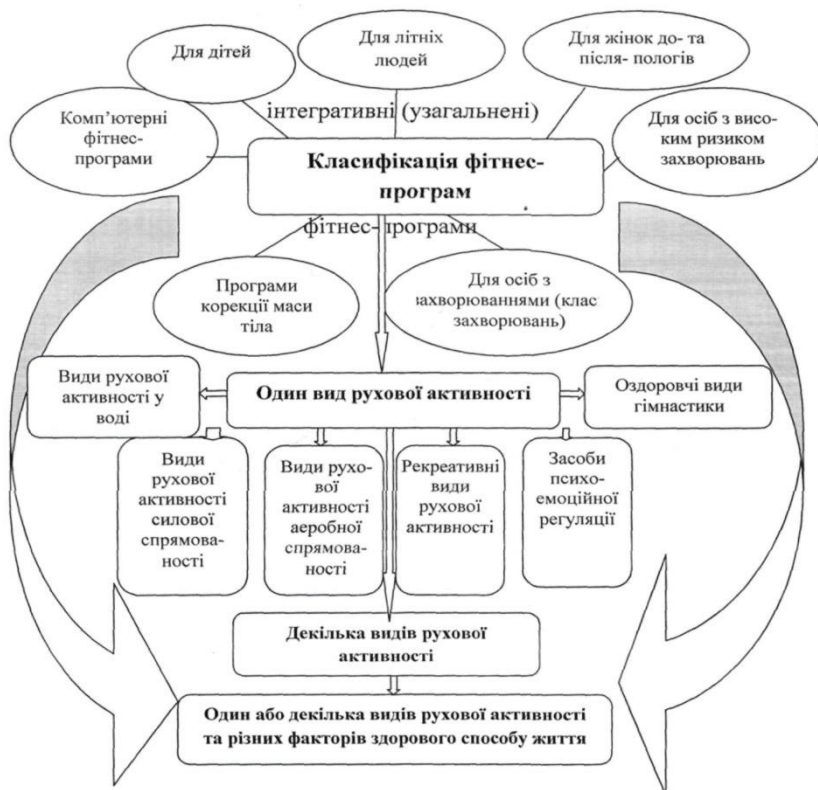


Рис. 1. Класифікація фітнес-програм (М.М. Булатова, Ю.О. Усачов, 2003)

Висновки. Узагальнення існуючих підходів та передового досвіду науковців, а також власні педагогічні спостереження дають змогу стверджувати, що в останні десятиліття у світі виникають і активно розвиваються види оздоровчої гімнастики як аеробного, так і анаеробного спрямування. Впровадження комп'ютерних технологій, поява доступних кардіоприладів і

експрес-методик поточного контролю функціонального стану призвели до радикальних змін у методиці побудови оздоровчих занять. У той же час активізувалися процеси інтеграції і взаємодії різноманітних видів рухової активності, що обумовило появу нових глобальних концепцій – оздоровчих технологій.

Література

1. Борилкевич В.Е. Фитнесс – современное понятие в мировом оздоровительном движении / В.Е. Борилкевич // Термины и понятия в сфере физической культуры: первый междунар. конгресс (Россия, Санкт-Петербург). – СПб., 2006. – С. 33–35.
2. Верховська М.В. Готовність учителя фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у роботі з учнями загальноосвітніх навчальних закладів як педагогічна проблема / М.В. Верховська // Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах. – вип. 34 (87). – 2014 р.
3. Горелов А.А. О физкультурно-оздоровительных технологиях и их структурировании к образовательному процессу вуза / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 5(41). – С. 14–19.
4. Деобальд Н.В. Развитие современных оздоровительных технологий и комплексных программ оздоровления / Н.В. Деобальд // Вектор науки ТГУ. – № 2(2). – Тольятти, 2010. – С. 36–38.
5. Лахтин А.Ю. Технологии физкультурно-оздоровительной направленности во внеурочной деятельности / А. Ю. Лахтин, Ю. В. Лахтина. – Матер. Всерос. научно-практ. конф. «Физическая культура, спорт и здоровье – «Виртуаль 24». 19–20 октября 2014 г. [под ред. М.М. Полевщикова]. – Йошкар–Ола : Изд-во МарГУ, 2014. – 178 с. – С. 51–54.
6. Скрипко А.Д. Технология кондиционной и спортивной подготовки в системе физического воспитания учащихся и студентов: автореф. дисс. ... док. пед. наук / А.Д. Скрипко. – М., 2004. – 52 с.
7. Теория и методика физического воспитания в 2-х томах. Под ред. Т. Ю. Круцевич. – Т. 2. – Методика физического воспитания различных групп населения. – К., 2003. – Олимпийская література. – 392 с.

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ МОЛОДІ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

М.А. Іскоростенський, Г.В. Блажівський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. У Програмі дій Міжнародної конференції з народонаселення і розвитку (Каїр, 1994) підкреслюється, що одним із найважливіших завдань світової спільноти та окремих держав є забезпечення охорони здоров'я, безпеки життєдіяльності дітей, підлітків і молоді.

Для України ситуація ускладнюється ще й тим, що водночас з екологічною кризою країна перебуває в глибокій економічно-політичній кризі. Через це спостерігається прогресуюча деградація здоров'я населення, особливо дитячого. Існуюча ситуація щодо збільшення захворюваності та зростаюча депопуляція в Україні, згідно з даними ЮНЕСКО, визначили для нашої держави статус вимираючої [2]. Тому першочерговим завданням України як соціально-орієнтованої держави є сприяння розвитку молодого покоління, його життєтворчості, духовному зростанню.

Метою статті є вивчення основних факторів, що впливають на спосіб життя сучасної молоді та ролі держави у процесі формування здорового способу життя у молодого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні уявлення світової науки стосовно феномена здоров'я людини ґрунтуються на новому розумінні актуальності проблеми виживання людства взагалі. Нині в науковому обігу виникло нове поняття – антропологічна катастрофа, сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вмирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями в ході еволюції. Ці зміни в останній чверті століття набули катастрофічного масштабу. За даними медичної статистики підвищення показників захворюваності та смертності спостерігається саме з другої половини ХХ століття, і деякі вчені пов'язують це з тим, що негативні процеси набули планетарного розмаху [1].

Захист здоров'я дітей і молоді в Україні регулюється багатьма нормативними законами й державними актами. Проблеми, пов'язані

зані з бездуховністю, бідністю, безробіттям, насильством, відсутністю змістовного дозвілля, які загострилися в останні роки, також негативно вплинули на молодь. Загрозливого поширення серед молоді набули такі соціально небезпечні хвороби як туберкульоз, СНІД, наркоманія, хвороби, що передаються статевим шляхом [4].

В Україні проживає понад 11 млн. молодих громадян, які становлять 22,6 % населення країни. Молодь характеризується не лише віковими ознаками, але й специфікою соціального становлення, особливим місцем у структурі суспільства. Молодь, як найбільш динамічна, соціально-демографічна група, легше сприймає умови, що змінилися, краще адаптується до якісно нових обставин життя. Різкий злам суспільно-політичної системи спричинив суттєві зміни в соціокультурній спадковості поколінь. Такі найважливіші складові механізму спадковості як освіта й виховання останнім часом помітно потіснені в системі соціалізації молоді інститутами та цінностями культури масового суспільства. У системі життєвих цінностей, як відмічає російський соціолог К.Г. Мяло, «...створився феномен гіпертрофованого прагнення мати матеріальні цінності, не забезпечені рівнозначним намаганням ці блага створювати» [5].

О.В. Вакуленко у молодіжному середовищі виділяє вісім факторів ризику, які характеризують спосіб життя підлітків як такий, що потребує додаткової уваги дорослих: вага, наявність хронічних захворювань, небезпечна сексуальна поведінка, знижена фізична активність, психологічний дискомфорт, куріння, вживання алкогольних напоїв, наркотиків [3].

Висновки. У сучасних умовах здоровий спосіб життя – визначальний фактор збереження та зміцнення здоров'я молоді. Становлення системи підтримки здорового способу життя – реальний шлях захисту її здоров'я. Здорова людина має велику цінність для держави, бо здатна більш ефективно працювати, а значить піднімати економіку, збагачувати суспільство, забезпечувати його національну безпеку, тому формування здорового способу життя молоді слід розглядати як важливу складову молодіжної та соціальної політики держави [5]. А досягти цього можна лише шляхом перебудови системи освіти та

виховання молоді, набуттям знань, створенням умов, що дозволяють їй здійснювати гармонійний розвиток згідно умов сьогодення [2].

Література

1. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Бобрицька В. І., Гриньова М. В. та ін. Валеологія. Навч. посібник. – К.: ІЗМН, 1998. – 395 с.
3. Вакуленко О. В. Здоровий спосіб життя як соціально-педагогічна умова становлення особистості у підлітковому віці: Автореф дис. канд. пед. наук. – К., 2004.
4. Мяло К. Г. Время выбора: Молодежь и общество в поисках альтернативы. – М.: Политиздат, 1991. – 253 с.
5. Плошинська А., Черевко С. Розвиток державної політики в галузі фізичної культури та спорту в сучасній Україні.// Молода спортивна наука України, 2008. – Т.2 . – С. 158 – 162.

МЕТОДИ ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ

Д.В. Кліменчук

*Науковий керівник канд. пед. наук,
доц. М.З. Крук*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Сучасний спосіб життя школярів і режим навчання, що встановився в сучасній школі, криє в собі загрозу фізичному існуванню й здоров'ю учнів. Гігієністи стверджують, що погіршення стану здоров'я є неминучою і фатальною платою за нехтування з боку школярів вимогами здорового способу життя як протягом навчального дня, так і в позашкільний час. З перших днів навчання у школі в учнів молодших класів на 50 % знижується рухова активність. Одночасно з цим збільшується психічне навантаження на нервову систему школяра, що в поєднанні зі зниженою руховою активністю вже через кілька років навчання призводить до суттєвого погіршення стану здоров'я. Тому дуже важливим на сьогодні є створення умов для збереження і зміцнення здоров'я учнів [1].

Сьогодні, як ніколи актуально, перед викладачами фізичного виховання, вчителями фізичної культури та тренерами з видів спорту стоїть проблема контролю за станом серцево-судинної та дихальної систем організму учнів, студентів, спортсменів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. У дослідженнях останніх років відзначається тривожна тенденція до збільшення кількості дітей, які мають ті чи інші порушення розвитку, відхилення в стані фізичного та психічного здоров'я, причинами яких є різні біологічні, екологічні, соціально-психологічні та інші чинники, а також їх поєднання (О. М. Лук'янова, 2008). Стан серцево-судинної системи молоді були предметом дослідження Є.О. Косинського, (2008), Ю.М. Андрійчук, (2010), П.М. Чертановського (2012), О.А. Ситника (2013). Методи контролю за показниками дихальної системи досліджувались багатьма вченими, зокрема, Н. В. Богдановською (2014) та М. В. Маліковим (2014).

Метою статті є теоретичний аналіз методів оцінки функціонального стану організму підростаючого покоління.

Результати досліджень та їх обговорення. Функціональний стан організму людини, що визначає його загальну і професійну успішність в праці чи навчанні, перш за все залежить від показників серцево-судинної, нервової та дихальної систем і ступеня фізичної працездатності. В якості цих показників використовують наступні: мінімальний і максимальний артеріальний тиск, частота серцевих скорочень, життєва ємність легенів, зрушення фізіологічних функцій організму при виконанні дозованих навантажень.

Якщо погодитись із тим, що медогляди дітей у більшості випадків – просто формальність, то на викладача фізичної культури покладається вся відповідальність за здоров'я підопічних на своєму уроці. Звичайно, простим контролем частоти серцевих скорочень (ЧСС) на початку уроку багато не виявиш, а ось дослідження артеріального тиску (АТ), адаптаційного потенціалу (АП), розрахунки «серцевих» індексів та ін. доповнять картину. Ці дослідження, проведені хоча б на початку та в кінці семестрів, на нашу думку, досить інформативні, а в теперішніх умовах просто стратегічні.

Для оцінки стану та функціонування серцево-судинної системи пропонується чимало доступних викладачеві та вчителеві методик та індексів: індекс Кердо, індекс Робінсона, тест моторно-кардіальної кореляції, методика Запісочного, методика оцінки біологічного віку серця тощо. Спільне у цих методиках те, що в основу кожного методу дослідження покладено показники артеріального тиску та частоти серцевих скорочень. Без їх дослідження ні розрахунки індексів, ні оцінка роботи серця та серцево-судинної системи в цілому неможливі [3].

Поряд з дослідженням функціонального стану серцево-судинної системи організму актуальним є дослідження функціонального стану системи зовнішнього дихання, що також є одним із провідних елементів програми медико-біологічного контролю за станом осіб, які систематично займаються фізичною культурою. Пов'язано це із значною роллю системи дихання в пристосуванні організму до різних видів фізичних навантажень, формуванні найбільш адекватної реакції на різного роду дії. Під час оцінки функціонального стану системи зовнішнього дихання традиційно використовують методи спірометрії або спірографії, пневмотахометрії, оксигеметрії, методи газового аналізу, ряд методик щодо визначення інтегральних параметрів системи зовнішнього дихання, а також різні функціональні проби, зокрема, проби Штанге та Генчі [2].

Висновки. Безперечно, діагностика функціонального стану організму під час занять фізичною культурою і спортом має важливе значення для оцінки ступеня впливу фізичних навантажень на організм, внесення відповідних коректувальних заходів у тому випадку, коли не вистачає його функціональних можливостей для адекватної відповіді на різні за об'ємом та інтенсивністю фізичні навантаження. Все це в цілому сприяє вирішенню головного завдання фізичної культури і спорту – оптимізації рівня здоров'я і досягненню високих спортивних результатів.

Література

1. Ситник О. А. Характеристика стану серцево-судинної системи учнів молодшого шкільного віку // Педагогічні науки: теорія, історія, інно-

ваційні технології. – 2013. – № 6. – С. 111–118.

2. Терентьєва Н. М. Теорія та методика фізичного виховання: навч. посіб. / Н. М. Терентьєва, М. А. Мамешина, І. П. Масляк. Харків: ХДАФК. – 2008. – 148 с.

3. Чертановський П. М. Аналіз функціонального стану серцево-судинної системи у юнаків студентського віку // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків: 2012. – №2. – С. 128–131.

НЕГАТИВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ НА ІНТЕРЕС СТУДЕНТІВ-АГРАРІЇВ ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

З.С. Козлюк, Д.О. Дзензелюк

Житомирський національний агроекологічний університет

Постановка проблеми. Процес формування потреби в заняттях фізичними вправами в інтересах всебічного розвитку особистості, формування позитивного ставлення до фізичної культури, вироблення ціннісних орієнтацій, звичок – саме так Г.Н. Шамардина розглядає фізичне виховання [1, с. 35]. Колективи кафедр фізичного виховання вищих навчальних закладів з метою покращання фізичного розвитку та рівня інтересу до занять фізичними вправами використовують різні методи, засоби та форми організацій занять. Однією з форм організацій є самостійна робота, сутність якої проявляється в активному ставленні до поставленої мети [2, с. 19]. Не дивлячись на те, що робота науково-педагогічного працівників кафедр фізичного виховання та провідних науковців спрямована на зміни ставлення до занять фізичними вправами студентів, все одно за останнє десятиріччя рівень здоров'я й фізичної підготовленості студентів погіршується. Зокрема, 90 % абітурієнтів ВНЗ мають відхилення в стані здоров'я. Кількість студентів, які мають хронічні захворювання, збільшилася від 43,9 % до 75,0 % [3, с. 65]. Це викликано дефіцитом рухової активності студентської молоді в побуті і під час занять у вищому навчальному закладі та частими прогулами планових занять з фізичного виховання. Одним із шляхів вирі-

шення є дослідження та підвищення рівня інтересу, когнітивного ставлення студентів до регулярних занять фізичним вихованням і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Домінуюча більшість студентів вищих навчальних закладів України протягом навчання не демонструють необхідної активності щодо покращання власного фізичного вдосконалення, а фізична підготовленість випускних курсів та випускників не відповідає віковим нормам. А головне, у них не сформовано потребу у систематичних заняттях фізичними правами, фізичному вдосконаленні [4, с. 187]. Низький рівень потреби у фізичних навантаженнях відзначається на різкому зниженні рухової активності починаючи з III курсу навчання із-за відсутності занять з фізичного виховання та навичок самовдосконалення. Дослідження С.В. Ромачука підтверджують дану регресію і констатують що функціональні можливості організму так і фізична підготовленість студентів оцінюються на “незадовільно” [5]. Таким чином, актуальність проведення виправдана необхідністю наукового пошуку більш ефективних методів вивчення та залучення здобутих знань з інтересу студентів до систематичних занять з фізичного виховання під час навчання та фізичними вправами в позанавчальний час.

Мета статті. Аналіз та теоретико-методологічне обґрунтування негативних чинників які впливають на інтерес студентської молоді Житомирського національного агроекологічного університету до самостійних занять фізичними вправами.

Результати досліджень та їх обговорення. Фізичному вихованню студентів у ВНЗ кожного року приділяється все менше уваги. Якщо до 2009 року планові заняття з фізичного виховання проводились з I-го до IV-го курсу, то на даний момент тільки студентам I та II курсів навчання. Матеріально-технічна база включаючи інвентар не оновлюється та з роками втрачає можливість для використання. Заняття з фізичного виховання не виконують покладену на їх функцію, задоволення біологічно-зумовленою рухової активності. Наряду з цим самостійні заняття стають все більш актуальними. Також питання мотивації, інтересу та когнітивного ставлення до самостійних занять постає все

актуальніше, а особливо чинників негативного впливу на інтерес до занять.

Для отримання даних даної роботи використовувалась анкета закритого типу. В дослідженні брали участь 543 студента восьми факультетів Житомирського національного агроекологічного університету. На запитання “Які чинники на Вашу думку негативно впливають на інтерес до самостійних занять фізичними вправами”, студенти відповіли таким чином (табл. 1).

Таблиця 1

Рейтинг чинників негативного впливу на інтерес студентів до самостійних занять фізичними вправами

Чинники	Кількість відповідей	%	Місце
Відсутність вільного часу	828	59,2	1
Лінощі	468	33,5	2
Відсутність належних умов	363	25,9	3
Відсутність вільних коштів	286	20,4	4
Хворобливість	259	18,5	5
Відсутність культу здорового способу життя	157	11,2	6
Відсутність бажання	112	8,0	7
Відсутність спортивних змагань для всіх бажаючих	108	7,7	8
Низький рівень фізичної підготовленості	107	7,6	9
Низький рівень комфортності існуючих спортивних споруд	101	7,2	10
Недостатня кількість спортивних клубів	93	6,6	11
Недостатній рівень інформативності	65	4,6	12

Відповідно до складеного рейтингу можна констатувати, що рівень інтересу на думку студентів не залежить від рівня інформованості та кількості спортивних споруд та рівня комфортності даних споруд і навіть не низький рівень підготовленості, а перш за все небажання себе заставити вести фізично активний спосіб життя.

Висновки. Враховуючи результати дослідження можна зробити висновок, а саме: студенти-аграрії відповідно до ієрархії кількості відповідей невірно розподіляють бюджет вільного часу, що є наслідком несформованої потреби в ранньому віці до систематичних занять фізичними вправами. Тому формування когнітивного ставлення до самостійного фізичного вдосконалення є актуальним не тільки для вищих навчальних закладів але і у загальноосвітніх дошкільних установах.

Література

1. Сергієнко Л.П. Терміни і поняття у фізичній культурі : навчальний посібник / Л.П. Сергієнко. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2011. – С. 35
2. Наумчук В.І. Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури в процесі самостійної роботи зі спортивних ігор / В.І. Наумчук. – Тернопіль : Астон, 2010. – С. 19
3. Ігнатенко В. Поліпшення рухових здібностей студенток, які належать до спеціальної медичної групи, засобами бадмінтону / В. Ігнатенко, В. Небесний, М Андрощук // Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Вип. 15 : у 4-х т. – Л. : ЛДУФК, 2011. – Т. 2. – С. 65
4. Дзензелюк Д.О. Місце екологічної освіти та виховання молоді у формуванні здорового способу життя / Д.О. Дзензелюк, Н. Г. Грибан, Г.П. Грибан // Наука і вища освіта: тези доп. учасників XIII міжвуз. студ. конф., (м. Запоріжжя, 19 травня 2005 р.). – Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2005.– Ч. 2. – С. 187–191
5. Романчук С.В. Формування мотивації до занять фізичною підготовкою і спортом курсантів технічних військових навчальних закладів : дис. ... канд. наук фізичного виховання і спорту : 24.00.02 / Романчук Сергій Вікторович. – Житомир, 2006. – 161 с.

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В МІСТІ КОРОСТИШЕВІ

Є.О. Кока, Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Створюючи сучасну систему фізичного виховання незалежної України, ми маємо звертатися до

минулого, черпати звідти знання, натхнення, мудрість та досвід тих поколінь, наших дідів і батьків, які у важких історичних умовах робили перші кроки, плекали громадську і спортивну славу рідної землі, свого поліського краю. Нині їхній досвід стає для нас доступним і, нарешті, по-справжньому можна взятися за його вивчення. На превеликий жаль, занадто пізно, адже героїв тих подій вже немає серед нас, пішли із життя і їх нащадки, втрачені назавжди важливі документи, які не дозволяють повністю встановити історичні факти і події тих часів. В умовах бездержавності, байдужості та псевдодіяльності керівників-чужинців багато фактів було викривлено, замовчено та знищено для припинення української нації [2, с. 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Значна роль у розвитку і започаткуванні в місті Коростишеві фізичної культури і спорту належить відомим постатям історії, першим спортивним товариствам і насамперед, гімнастичному товариству «Сокіл», «Маккабі», «Товариству правильного полювання» тощо. Історія спортивно-гімнастичного руху в ХІХ ст. пов'язана з виникненням у різних європейських країнах національних систем гімнастики, а саме: шведська система гімнастики, німецький і французький напрямки розвитку гімнастики та сокільський рух серед слов'янських народів [2, 3].

Місто Коростишів – районний центр Коростишівського району Житомирської області, розташоване на мальовничих берегах річки Тетерева, притоки Дніпра, за 29 км на схід від Житомира, за 3 км від залізничної станції Коростишів, на автошляху Київ – Львів.

Одне з найдавніших міст України – початок заснування і заселення губиться в темряві VI–VII століття. За легендою, містечко називалось Хмичі і було центром одного з древлянських племен – мінчан. Перша письмова згадка як про село Житомирського повіту Київського воєводства Великого Литовського князівства припадає на 26 березня 1499 р. Шістдесят п'ять років воно належало Кмитах Чорнобильським, відомому і впливовому роду Правобережної України. З 1565 р. містечко було власністю графів Олізарів. У липні 1768 року в містечку побували козаки Івана Бондаренка. У 1779 році місту надане магдебурзьке

право і герб з зображенням родової емблеми графів Олізарів: золотої церковної корогви з хрестом на червоному тлі (шляхетський герб «Радван»). Після другого поділу Польщі в 1793 році Коростишів ввійшов до складу Російської імперії. З 1795 року містечко перебувало у складі Радомиського повіту Волинської губернії, а з 1797 року передано до Київської губернії в складі якої знаходилось понад 120 років. Власниками Коростишева до 1873 року залишалась родина Олізарів. Наприкінці XVIII ст. володарем міста був Густав Олізар, маршал Люблінського трибуналу. Він і побудував новий маєток, школу, лікарню, відкрити 1785 року [5].

Досить вагому роль у розвитку фізичної культури і спорту нашого краю відіграло гімнастичне товариство «Сокіл». Зробивши невеликий відступ, спробуємо з'ясувати, яким же чином на теренах Волинської губернії, куди входила на той час значна територія сучасної Житомирщини, виникли сокільські товариства [2].

Бурхливо у Коростишеві розвивався футбол. З 1937 року футболісти Коростишева – постійні учасники першості на кубок Житомирської області. Тренував команду з 1937-го по 1939-й роки тренер на громадських засадах, він же і гравець, – Кузін. Капітаном команди в ті роки був Ю. В. Мазур, добре знана в Коростишеві людина (у 60–70-х роках він працював у райвиконкомі, згодом – директором гранкар'єру).

Найбільшого успіху в довоєнний період коростишівські футболісти здобули в 1939-ім, коли зайняли перше місце в чемпіонаті області, виборовши кубок Житомирщини з рахунком 2:1 у сильної команди з Бердичева. У 1947 році, в зв'язку з будівництвом у Коростишеві буревугільних шахт, було створено шахтоуправління, на базі якого протягом 1947–48 рр. організовано футбольну команду «Шахтар». У 1949-ім команда вже брала участь в іграх на першість області, а в наступнім 1950-ім році дійшла до фіналу кубка Житомирщини, де поступилась у повторному матчі бердичівському «Прогресові» [5].

Мета дослідження полягає у розкритті історії розвитку фізичної культури і спорту в місті Коростишеві.

Результати досліджень та їх обговорення. Легка атлетика в 30-ті роки минулого століття набувала все більшої популярності серед учнівської і студентської молоді Житомирщини. Підсумками окружних селянських спартакіад 1929–30 рр. в Коростені, Бердичеві, Коростишеві та Житомирі засвідчили про розширення географії легкоатлетичного спорту. Серед переможців змагань Житомирської округи були представники Коростишівського, Потіївського, Троянівського, Новоград-Волинського, Радомишльського, Ярунського, Дзержинського (Романівського), Пулинського (Червоноармійського) районів. Переможцем спартакіади стала команда Коростишівського району [4].

Відразу, після визволення м. Житомира 31 грудня 1943 року в занадто складних умовах перших післявоєнних днів і місяців розпочалася копітка робота по відновленню спортивної бази, налагодження навчально-тренувального процесу. Із 13 лютого по 15 березня 1944 року в області проводиться професійний комсомольсько-молодіжний крос. Найбільш масово пройшли змагання в Чуднівському, Коростишівському, Малинському районах, м. Житомирі. 16 липня на відновленому стадіоні «Динамо» відзначався Всесоюзний день фізкультурника, де були проведені легкоатлетичні змагання та футбольний матч в яких взяли участь представники Коростишівського району.

27–28 серпня 1944 р. в Житомирі відбулися післявоєнні змагання з легкої атлетики. Переможцями стали І. Красницький в бігу на 100 м, стрибках в висоту та довжину, Ф. Мельников із Бердичева в метанні гранати та штовханні ядра, серед жінок відзначилися Пінчук із Н. Волинського, Мороз із Коростишів, Лікарчук та Конкратова із Вчорайшого, житомирянин Н. Ганьба.

До числа кращих легкоатлетичних шкіл області відносяться Коростишівська, традиції якої запорядковані ще в 30 роки минулого століття. Збірні легкоатлетичні команди Коростишівського району ставали переможцями багатьох спартакіад області серед сільської молоді і захищали честь Житомирщини на республіканських змаганнях. Призерами чемпіонатів СРСР були Микола Добровольський, Світлана Лисюк. Срібним призером молодіжного чемпіонату Європи, переможцем багатьох міжнародних змагань ставав учень заслуженого тренера України В.Р. Зорніка

Олександр Осмолович. Звання чемпіона СРСР серед юніорів в бігу на 800 м здобув Микола Добровольський з Коростишева.

26 листопада 1967 року створюється Коростишівський дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки, як Коростишівська дитячо-юнацька спортивна-школа, у 1992 році реорганізована в дитячо-юнацький клуб фізичної підготовки (ДЮКФП). Власником ДЮКФП є Коростишівська міська рада. Основний напрямок діяльності ДЮКФП – спортивно оздоровчий, головними завданнями діяльності є:

- ведення роботи по залученню дітей до систематичних занять фізичною культурою та спортом;
- здійснення фізкультурно-оздоровчої роботи серед дітей і підлітків направленої на зміцнення їх здоров'я і всебічний фізичний розвиток.

У дитячо-юнацькому клубі фізичної підготовки функціонує два відділення: загальної та спеціальної підготовки, до яких входять гуртки та секції: шахи, шашки, легка атлетика, футбол, настільний теніс, волейбол.

В гуртках ДЮКФП займається 655 дітей, учнів загально-освітніх шкіл міста та району, професійного аграрного ліцею та дошкільних закладів. Заняття у гуртках та секціях забезпечують 12 керівників гуртків, з них з вищою освітою професійного спрямування – 7, майстрів спорту – 2, кандидатів у майстри спорту – 6.

Доброю традицією вже стало відмічати День міста Коростишева традиційною обласною спартакіадою школярів на приз Володимира Зорніка. Саме спартакіадою зазвичай розпочинається перший день святкування Дня міста у Коростишеві. Крім того, проводяться змагання з баскетболу, футболу, настільного тенісу тощо.

5 травня 1954 року сотні житомирян із хвилюванням очікували фінішу I етапу велогонки Київ – Львів, яка стала вже традиційною для сільських спортсменів. На радість місцевим вболівальникам етап виграв інженер Коростишівського МТС № 1 Леонід Колбасенко. Саме після цієї гонки протягом п'ятих років Леонід Колбасенко у складі збірної команди України і Всеукраїнської ради спортивного сільського товариства «Колгоспник» неодно-

разово ставатиме чемпіоном і призером багатьох престижних змагань.

2005 року у м. Коростишів відкрито відділення гирьового спорту ДЮСШ міської ради, яку очолив тренер-викладач Ігор Борисович Петровський. За цей час у школі підготовлено понад 10 гирьовиків-розрядників, серед них: Андрій Сахнюк, Михайло Шубан, Назар Проценко, Юрій Карплюк, Віталій Жилецький, Юрій Матвієнко.

Відомі постаті в історії спорту і фізичної культури міста Коростишева: Віктор Банніков, Інна Вовченко, Микола Добровольський, Ірина Ігнатенко, Петро Коваль, Галина і Леонід Колбасенки, Сергій Корева, Василь Кришневський, Віктор Матусевич, Михайло Самборський та багато інших.

Висновки. Проведений аналіз літературних і архівних джерел з проблеми дослідження в історичному аспекті показав, що багато фактів в історії фізичної культури і спорту у місті Коростишеві потребують поглибленого вивчення. На сучасному етапі недостатньо глибоких досліджень, не вивчені архівні матеріали та не збереглися спогади багатьох учників минулих подій.

Література

1. Житомирський обласний краєзнавчий музей. КП – 36963 – Комплекс матеріалів гімнастичного товариства «Сокіл».
2. Кухарський О.С. Історія гімнастичного товариства «Сокіл» на Волині / О.С. Кухарський, Г.П. Грибан. – Житомир: «Рута», 2014. – 108с.
3. Кухарський О.С. Спортивні товариства і організації Житомирщини 1893–1922 рр. / О.С. Кухарський, Г.П. Грибан. – Житомир: «Рута», 2015. – 184 с.
4. Опанащук І.П. Сторінки спортивного життя Житомирщини / І.П. Опанащук – Житомир: Полісся, 2005. – 385 с.
5. Слівінський В.М. Коростишівщина. Історикокраєзнавчий нарис / В.М. Слівінський. – Житомир: ПП Облдрукарня, 2014. – 336 с.

СПОРТ І ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У НІМЕЧЧИНІ

Г.О. Кравчишина, А.І. Вергелюк

Науковий керівник док. пед. наук, професор

Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фізичне виховання у Німеччині розвивалося шляхом раціонального зближення й пошуку інтегративних форм рухів, запозичених із гімнастичних систем та спортивно-ігрового напрямку. В середині ХХ ст. спостерігається інтеграція двох основних напрямів у фізичному вихованні – гімнастичного і спортивно-ігрового. Цінність фізичного виховання і спорту знаходять чіткі риси їхньої належності до гімнастики, спорту, ігор, туризму. Активному поширенню спорту сприяли обставини, які в другій половині століття вивели його до рівня міжнародних відносин, зробили засобом демонстрації сили та престижності держав, у чому були зацікавлені державні політичні діячі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт в Німеччині має високу соціальну значимість. У 2006 році близько 27,5 млн. німців були членами 91 000 німецьких оздоровчих і спортивних клубів. Німеччина займає третє місце в загально світовому таблиці рангів серед учасників Олімпійських ігор за всі часи їх існування. Більшість клубів прийняті до нової німецької федерації олімпійського спортивного союзу (DOSB). Великі успіхи були в німецьких спортсменів в інших видах спорту, таких як фехтування, кінний спорт, боротьба, академічне веслування, веслування на байдарках і каное, легка атлетика та плавання [2].

Заняття спортом і фізична підготовка мають у Німеччині глибоке коріння. Вони були введені в шкільну програму ще під час війни з Наполеоном, між 1797 і 1815 роками, коли фізичні вправи передували військовій підготовці. На даний момент Німеччина входить до п'ятірки спортивних націй у світі з літніх видів спорту і в трійку з зимових видів. Багато спортивних німецьких клубів та асоціацій існують як раз з тих пір. У 1920-х роках по країні поширилося молодий рух Wandervogel (дослівно «переліт птахів»), він оспівував близькість до природи,

відпочинок на свіжому повітрі, особливо піший туризм і народну культуру. Ці корисні ідеалістичні рухи були заміщені примусовим членством гітлерівської партії в 1930-х роках. Знаменита документальна пропаганда Олімпійських ігор у Мюнхені в 1936 році Лені Ріфеншталь – ода фізичної досконалості.

Після Другої світової війни комуністична Східна Німеччина звела фізичну підготовку і спорт в ранг кумира, використовуючи спортивні досягнення для пропаганди режиму.

Нині в Німеччині найпопулярніший вид спорту футбол. Близько 6,68 мільйона футболістів-любителів і близько 180 000 професіоналів (Deutscher Fußball-Bund). Національна команда країни чотири рази здобувала Кубок світу з футболу в 1954, 1974, 1990 і 2014 роках, двічі приймала цей масштабний світовий футбольний форум – в 1974 і 2006 роках, останній став одним з найбільших і найуспішніших у світі спортивних дійств [1].

Німеччина є однією з провідних країн у світі автоспорту: популярні автоперегонки, успішні автомобільні «стайні», сучасні автомобілі, команди-клуби та пілоти, прийшли саме з Німеччини. Найуспішніший пілот в історії Формули-1, за всю її історію, Міхаель Шумахер, добився найзначніших досягнень в автоспорті за свою кар'єру і виграв найбільше чемпіонатів і заїздів, ніж будь-який інший пілот від часів заснування Формули-1 в 1946 році [1].

Метою статті є теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел щодо розкриття відомостей про розвиток спорту і фізичного виховання в Німеччині.

Результати досліджень та їх обговорення. Німецькі школи підпорядковані певній структурі – Ordnung. Діти у віці 10–11 років вже вирішують, чим би вони вирішили зайнятися в майбутньому і куди хотіли б піти вчитися надалі. У цьому віці у дітей перевіряється їх бажання вчитися. Ті, хто старанно працює на уроках і робить всі домашні завдання – той іде в Gymnasium. Такий клас шкіл дає більш поглиблену освіту і готує до вступу в університет. Для хлопців, які думають про професію керуючого заводом або кухаря, існує Realschule. Тільки після закінчення хлопці можуть піти в професійне училище, або перейти в Gymnasium при наявності добрих оцінок і вступити до університету [3].

Для ледачих дітей і тих, хто не справляється з програмою є Hauptschule. Тут хлопці відразу ж пізнають основи робітничих професій. Після 9 класу вони поступають в коледжі і вчать на механіків, перукарів. Тільки закінчивши 13 класів, дитина може вступити до університету. Вища освіта – безкоштовна. Найкраща оцінка в Німеччині – це 1, а 5 – найгірша [3].

У 1-х класах заняття з фізичної культури проводяться щодня, для решти школярів навчальними планами передбачено 3 уроки фізичного виховання на тиждень по 45 хвилин. Бажаючи можуть додатково займатися 2 години на тиждень на факультативних заняттях в шкільних спортивних секціях та шкільних добровільних спортивних товариствах, які працюють у тісному контакті зі спортивними клубами. Займатися тут прагнуть багато учнів. Членство в клубах платне, але коштує недорого.

Шкільні змагання проводяться в рамках двох програм: «Федеральні ігри молоді» – масові змагання тільки для учнів середньої школи, які проводяться за заздалегідь складеним на рік розкладом, у тому числі в дні місцевих свят.

«Молодь тренується для Олімпіади» – змагання для учнів початкової школи. Проводяться на міському, районному та земельному рівнях по 12-ти основним олімпійським видам спорту. Цей рух перетворився на основне ядро багатоступінчастої системи шкільних спортивних змагань Німеччини, яка передбачає співпрацю шкіл та спортивних клубів. За організацію цих змагань відповідають земельні міністерства у справах віросповідань, федеральне Міністерство внутрішніх справ, федерації з видів спорту, включених в програму цих змагань, і фонд «Допомога німецькому спорту». Активну участь у цьому русі беруть шкільні вчителі фізкультури [3].

Висновки. Узагальнення зарубіжного досвіду показує, що у Німеччині надається величезне значення фізичному і спортивному вихованню в школах протягом усього періоду навчання. У більшості зарубіжних країн уроки фізичної культури проводяться не рідше трьох разів на тиждень, зокрема найбільша кількість годин припадає на молодший шкільний вік, найбільш сприятливий для формування навичок і розвитку фізичних здібностей.

Література

1. Все про спорт: Справочник. – Т. 1–3. / Сост. В.В. Кукушкин и А.А. Добров. – М., 1978.
2. Спорт у Німеччині - https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт_в_Германии
3. Журнал «Сучасна освіта», рубрика «Навчання за кордоном», 2014, - <http://s-osvita.com.ua>

ПЕРЕДУМОВИ ЕФЕКТИВНОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ СТУДЕНТІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

А.А. Лакіза, Н.Ц. Тунік

ВКНЗ Коростишівський педагогічний коледж імені І.Я.Франка

Постановка проблеми. Самостійна робота студентів є однією з основних форм занять, оскільки формує самостійність як рису особистості та готує до постійного самовдосконалення. Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Самостійна робота студентів – це спланована пізнавальна, організаційно і методично направлена діяльність, яка здійснюється під керівництвом викладача, але без безпосередньої його допомоги, на досягнення результату.

Самостійна робота студента є основним засобом оволодіння навчальним матеріалом у час, вільний від обов'язкових навчальних занять [1].

Метою статті є теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел та документальних матеріалів, опитування, узагальнення досвіду викладачів з використання завдань та засобів для самостійних занять студентами вищих навчальних закладів.

Результати досліджень та їх обговорення. Державні стандарти навчального процесу підвищують роль самостійної

роботи студентів у навчально-виховному процесі. Навчальний час, відведений для самостійної роботи, регламентується навчальним планом (робочим навчальним планом) і повинен становити не менше $1/3$ та не більше $2/3$ загального обсягу навчального часу, відведеного для вивчення конкретної дисципліни. Співвідношення обсягів самостійної роботи та аудиторних занять визначається з урахуванням специфіки та змісту конкретної навчальної дисципліни, її місця, значення і дидактичної мети в реалізації освітньо-професійної програми, а також обсягів практичних, семінарських і лабораторних занять у навчальному процесі [2].

Проблемі самостійної роботи студентів присвячено багато досліджень. Для ефективної організації самостійної роботи студентів перш за все необхідно визначити та забезпечити основні її передумови.

У результаті опрацювання літературних джерел, використання методів опитування та узагальнення досвіду викладачів, нами визначено основні передумови ефективної організації самостійної роботи студентів.

1. Налаштованість і готовність викладача організовувати і забезпечувати самостійну роботу студентів. Ефективна організація самостійної роботи вимагає від викладача налаштованості для її забезпечення.

2. Націленість педагогічного колективу забезпечувати міжпредметні зв'язки. Дисципліна «фізичне виховання» має тісні зв'язки з іншими навчальними дисциплінами. Наприклад, без відповідних знань з анатомії не можливо зрозуміти вплив фізичних вправ та організовувати і забезпечувати самостійну роботу студентів.

3. Психологічна готовність студентів та їх переконаність й налаштованість на самостійну роботу. Систематичне виконання фізичних вправ на заняттях, спостереження за їхнім виконанням іншими студентами, батьками, викладачами, товаришами та іншими особами, переконує та налаштовує студентів до самостійних занять фізичними вправами.

4. Цілеспрямоване формування у студентів знань і вмінь самопізнання, саморозвитку й підвищення резервів свого здоров'я

засобами фізичної культури. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага [3].

5. Врахування потреб, інтересів студентів при формуванні змісту самостійної роботи на основі особистісно-диференційованого підходу. Одним з провідних компонентів навчальної мотивації є інтерес студентів. Інтерес є одним з найсильніших мотивів. Чим менший інтерес до навчання, тим більше примусу [4].

6. Посильність завдань та поступовість у підвищенні навантажень. Епізодичне проведення занять без обґрунтованої послідовності у вирішенні завдань може не тільки не призвести до позитивних зрушень у розвитку, але навіть зашкодити організму [3].

7. Матеріально-технічне та санітарно-гігієнічне забезпечення самостійної роботи. Якби добре не був організований педагогічний процес, він не дасть бажаного ефекту в разі порушення санітарно-гігієнічних норм [3].

Висновки. Перераховані передумови необхідно розглядати і реалізовувати у взаємозв'язку, оскільки всі вони взаємозалежні. Ця обставина повинна спонукати викладачів комплексно реалізовувати основні передумови самостійної роботи.

У процесі самостійної роботи студент повинен активно «включати» розумову діяльність. Завдання педагога спонукати студентів до самостійних роздумів, аналізу прочитаного матеріалу. Для цього необхідно використовувати запитання-орієнтири, які складає викладач. Запитання необхідно формулювати так, щоб вони стимулювали творче мислення, викликали бажання розібратися в суті проблеми. Ці завдання можуть бути складені відповідно до навчальної програми та виходячи і логіки розкриття проблеми.

Така робота дає результат, а з ним і радість студентам і викладачам від спільної діяльності та отриманих результатів.

Література

1. Закону України «Про вищу освіту». Положення про організацію навчального процесу у вищих навчальних закладах, затвердженого наказом Міністерства освіти України від 2 червня 1993 року № 161.

2. Положення про організацію самостійної роботи студентів у ВКНЗ «Коростишівський педагогічний коледж імені І.Я. Франка» Житомирської обласної ради.

3. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

4. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 2. – Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2002. – 247 с.

СТАН ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Ю.С. Лисюк, І.І. Вовченко

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. З кожним роком збільшується кількість учнів, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи і тому це питання привертає увагу багатьох науковців, вчителів, медиків щодо особливостей фізичного виховання дітей з ослабленим станом здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Численні дослідження стану здоров'я дітей свідчать про значну увагу вчених до методів оцінки стану здоров'я дітей з метою попередження захворювань і зміцнення їх здоров'я [1].

Останнім часом ситуація зі здоров'ям дітей наблизилась до критичної: підвищується рівень загальної захворюваності та поширеність захворювань окремих органів і систем. Цьому сприяє зростання інтенсивності впливу на здоров'я дітей і підлітків факторів екологічного та медикосоціального ризику, погіршення структури харчування, зниження ефективності проведення традиційних профілактичних заходів [3].

За допомогою різних фізичних вправ можна допомогти дитині не відчувати себе слабкою та безпорадною серед інших дітей. Правильне фізичне виховання дітей зміцнює і загартовує організм, підвищує резистентність до впливу негативних факторів навколишнього середовища, є найбільш ефективним засобом неспецифічної профілактики і найважливішим стимулятором гармонійного росту і розвитку [2].

Зростаючий організм відчуває потребу в рухах. Задоволення такої потреби - найважливіша умова його життєдіяльності. При

цьому особливу роль має грати фізична культура для дітей з ослабленим станом здоров'я. Вона повинна сприяти зміцненню здоров'я дітей і підлітків, сприяти всебічному і гармонійному розвитку організму, досягненню високого рівня фізичної працездатності та фізичної підготовленості протягом всього періоду навчання в школі – це і обумовлює актуальність даної роботи.

Мета. Визначити стан здоров'я дітей середнього шкільного віку в окремих школах Баранівського району.

Результати досліджень та їх обговорення. За результатами дослідження окремих шкіл Баранівського району: Баранівської гімназії №1, Баранівської, Кашперівської та Першотравенської ЗОШ I – III ступенів виявлено: із числа обстежених учнів ($n=2053$) 79 % відносяться до основної групи, 13 % – до підготовчої, 8 % до спеціальної медичної групи (рис. 1).

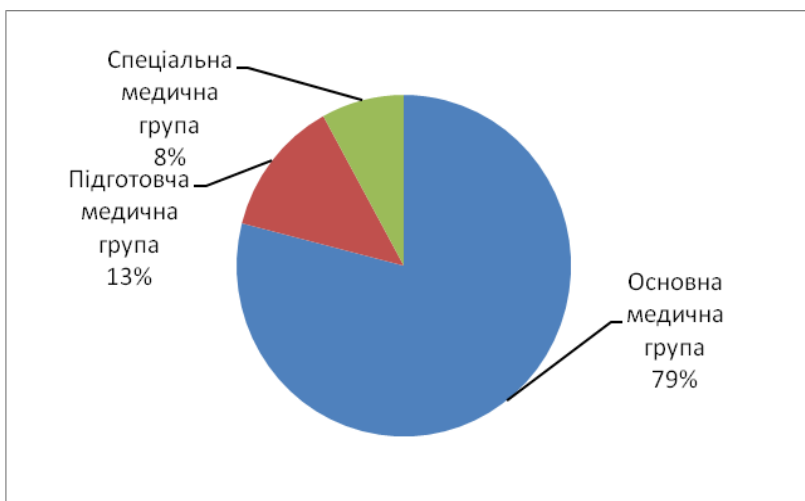


Рис. 1. Розподіл учнів на медичні групи

За результатами дослідження у Баранівському районі із числа бстежених учнів до СМГ відносяться 145 дітей і виявлено такі захворювання (рис. 2).

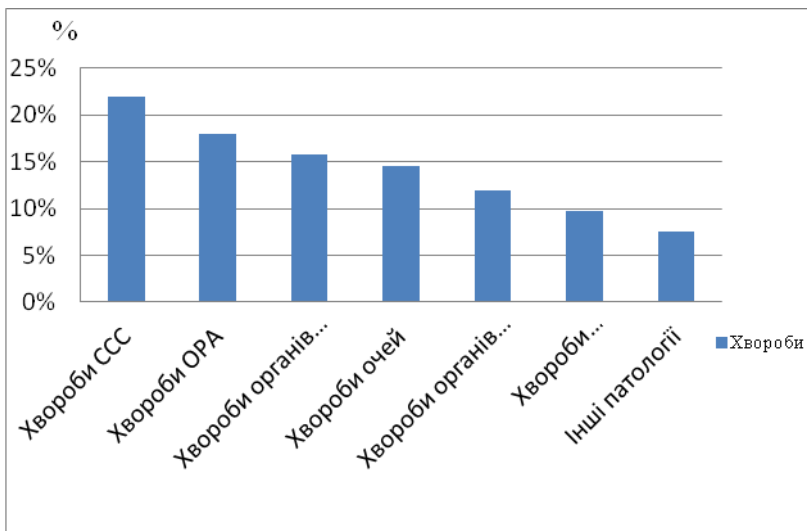


Рис. 2. Поширеність захворювань у дітей СМГ

22 % школярів мають захворювання серцево-судинної системи;
 18% – опорно-рухового апарату;
 15,8 % – захворювання органів дихання;
 14,5 % – захворювання очей;
 12 % – захворювання органів травлення;
 9,7 % – ендокринної системи;
 8 % – інших патологій.

Висновки. За результатами досліджень, які були проведені у загальноосвітніх школах підтверджуються статистичні дані по Україні та Житомирській області, що найбільш поширеними є захворювання серцево-судинної системи (до 24%), хвороби очей (до 18%), хвороби опорно-рухового апарату (до 18%), хвороби органів дихання (до 16%), травлення (до 12%), ендокринної системи (до 10%).

Зростає захворюваність дітей за багатьма класами хвороб. Все це призводить до багатьох негараздів, а саме: зниження придатності юнаків до служби в Збройних Силах України, значних обмежень профпридатності учнівської молоді при виборі професії та роботи в майбутньому.

Література

1. Апанасенко Г.Л. Охрана здоровья здоровых: постановка проблемы в Украине и России // Укр. мед. часопис. – 2009. – № 4 (72). – С. 122 – 124.
2. Бурухін С.Ф. Фізична культура в школі. – 2000. – № 8. – С. 10–12.
3. Забродіна Н.П. Робота зі спеціальними медичними групами // Фізична культура в школі. – 2000. – № 6. – С. 22–25.

УДОСКОНАЛЕННЯ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Б.В. Марцун, Т.Є. Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Ігрова діяльність футболіста та успішний виступ футбольної команди на змаганнях, як свідчать практика та аналіз результатів наукових досліджень, залежать від багатьох чинників і, передусім, від рівня розвитку фізичних якостей, зокрема сили, швидкості, витривалості, спритності, та фізичної підготовленості, що є основою для прояву високої технічної майстерності. Спеціальна витривалість посідає важливе місце у фізичній підготовці футболіста та характеризується здатністю спортсмена ефективно виконувати специфічне навантаження протягом тривалого часу, обумовленого вимогами його спеціалізації.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної та спеціальної літератури дозволив з'ясувати, що проблему удосконалення фізичної та техніко-тактичної підготовки футболістів висвітлювали у своїх працях такі науковці, як С.С. Бабаян, А.В. Дулібський, О.А. Курбонов, І.Г. Максименко, В.А. Марченко, А. Усманов [1; 5; 6]. Управлінням тренувальним процесом, створенням модельних характеристик спеціальної фізичної підготовленості футболістів займаються Д.В. Бондарев, В. М. Костюкевич, Г. А. Лисенчук, В. М. Шамардін тощо. З'ясовано, що у процесі змагальної боротьби на організм спортсмена діють значні за величиною й тривалістю наванта-

ження, які вимагають максимальної мобілізації можливостей організму та висувають високі вимоги до загальної та спеціальної фізичної підготовленості футболістів [2; 3; 4; 8].

Вітчизняні та зарубіжні спеціалісти з футболу вважають, що при достатньо високому рівні техніко-тактичної майстерності основну роль у досягненні перемоги відіграє висока фізична працездатність. Тому, поряд із удосконаленням техніко-тактичної майстерності важливим завданням тренувального процесу є підвищення рівня фізичної підготовленості. Більшість наукових досліджень у цьому напрямку були спрямовані на вивчення окремих сторін фізичної підготовки футболістів, зокрема роботи В.А. Марченка [6], С.С. Бабаяна [1] присвячені проблемі розвитку швидкісних і швидкісно-силових якостей футболістів. Крім того, слід зауважити, що у працях науковців М.І. Волкова, М.Я. Набатнікова, К.П. Сахновського, В.М. Платонова [5], Л.В. Волкова ґрунтовно розглядається питання розвитку спеціальної витривалості спортсменів у циклічних видах спорту, а в ігрових видах, таких як футбол, досліджень пов'язаних із розв'язанням цієї проблеми, проведено не достатньо.

Мета статті – удосконалити методику розвитку витривалості футболістів групи підвищення спортивної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результати дослідження та їх обговорення. Ігрова діяльність футболіста залежить від рівня його фізичної підготовленості, яка є основою для прояву високої технічної майстерності. У свою чергу рівень фізичної підготовленості визначається розвитком рухових якостей. Зрозуміло, що футболісти різних ігрових амплуа виконують різну специфічну роботу, мають різну структуру фізичної підготовленості та різний рівень її основних компонентів.

Відомо, що найбільшою фізичною працездатністю володіють півзахисники та крайні нападники, найменшою – центральні захисники і воротар. Це пов'язано з тими тактичними завданнями, які виконують гравці різного амплуа у сучасному футболі та обсягом й інтенсивністю рухової діяльності під час гри. Вирішення проблеми підготовки футболістів потребує також інди-

відуального підходу до гравців, що в подальшому сприятиме підвищенню ефективності багаторічної підготовки спортсменів.

Завданням етапу спеціалізованої базової підготовки футболістів передбачається створення передумов для виключно напруженого тренування на подальшому етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Підготовка стає більш спеціалізованою. Річний об'єм роботи зростає до 600–800 годин, загальна фізична підготовка (ЗФП) складає 20 %, допоміжна – 30 %, а спеціальна фізична підготовка – 50 % всього об'єму роботи.

Дослідження проводилося протягом 2014–2015 року на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка. Для проведення основного педагогічного експерименту було сформовано 2-і групи: експериментальну та контрольну. Усього в експерименті взяло участь 16 футболістів 18–20 років, по 8 чоловік у кожній групі.

Навчально-тренувальний процес експериментальної групи, до якої увійшли футболісти групи підвищення спортивної майстерності, відбувався за розробленою нами методикою, згідно якої в завершальній частині тренувального заняття були впроваджені специфічні тренувальні засоби, направлені на розвиток витривалості, а саме: 1) зустрічний рух з м'ячем в трійках. Відстань 25 м. 1 підхід по 6–8 повторень з інтервалами відпочинку між повтореннями 20 сек. 2) Човниковий біг з м'ячем і без м'яча (5 відрізків, кожний наступний відрізок з поступовим збільшенням відстані). Кожне тренування варіювалося з м'ячем або без м'яча. 3) Спеціальна вправа: 2 колони по 2 особи в кожній (один м'яч) ставали один навпроти одного на відстані 6–8 м. Завдання гравців зробивши пас в групу навпроти виконати прискорення до фішки, і назад, тим самим встигнувши на передачу партнера. Виконується 4–6 хв. Поступове збільшення навантаження, у міру адаптації.

Команда футболістів контрольної групи, яка відвідувала секційні заняття з футболу, займалася за навчальною програмою ЖДУ імені Івана Франка, зокрема виконували стандартні ігрові вправи без акценту на спеціальну витривалість.

Для оцінки рівня фізичної підготовленості організму, загальної витривалості та аеробної працездатності футболістів у якості випробування нами було запропоновано виконати 12-хвилинний біговий тест Купера.

Перед початком тестування випробовувані попередньо розминалися, після чого по команді стартували, намагаючись підтримувати максимально можливу для себе швидкість (при стомленні дозволялося переходити на крок). Після 12-ти хвилинного пересування замірялася подолана відстань у метрах з точністю до 100 м і оцінювався рівень фізичної підготовленості за таблицею нормативів тесту Купера для кваліфікованих спортсменів, робота яких пов'язана з витривалістю.

У результаті проведеного тестування на початку експерименту при порівнянні показників футболістів у контрольній та експериментальній групах було відмічено, що між ними достовірної різниці не спостережено ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз показників витривалості футболістів
ЕГ та КГ до експерименту**

Тести	Групи спортсменів		Достовірність різниці між групами	
	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)		
	X±m	X±m	t	p
12-хвилинний біг, м	2900±1,33	2900±1,06	2,01	> 0,05

В кінці педагогічного експерименту було проведено контрольне тестування. У футболістів ЕГ простежувався приріст показнику витривалості на 300 м, тоді як у футболістів КГ цей показник збільшився на 100 м, порівняно з попередніми даними.

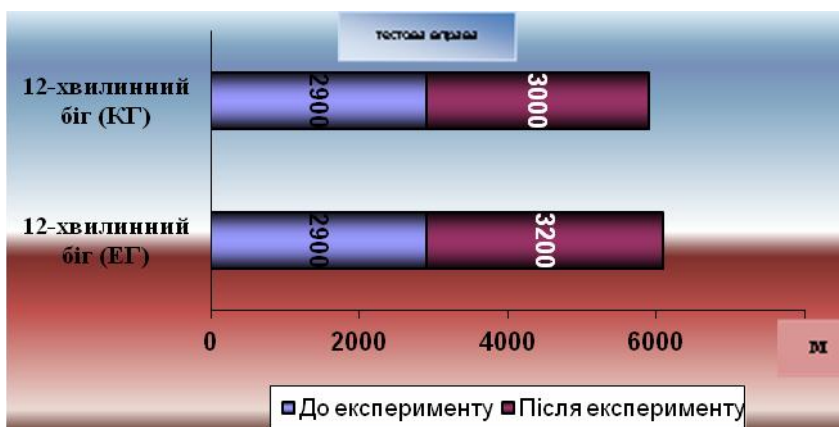
Отримані дані показали, що результати показників 12-хвилинного бігу за тестом Купера в експериментальній групі вищі, ніж у контрольній. Так приріст результату становить 200 м (при $t=3,57$, $p < 0,01$) (табл. 2).

Таблиця 2

**Порівняльний аналіз показників витривалості футболістів
ЕГ та КГ після експерименту**

Тести	Групи спортсменів		Достовірність різниці між групами	
	ЕГ (n=8)	КГ (n=8)		
	$X \pm m$	$X \pm m$	t	p
12-хвилинний біг, м	3200 \pm 1,23	3000 \pm 1,69	3,57	< 0,01

Динаміка приросту витривалості футболістів ЕГ та КГ до та після експерименту представлено на рис. 1.



**Рис. 1. Динаміка приросту витривалості футболістів ЕГ та КГ
до та після експерименту**

Результати, отримані вкінці експерименту свідчать про те, що футболісти ЕГ після спеціальної програми тренувань мали вище середнього рівень фізичної підготовленості, порівняно з вихідними даними та показниками футболістів контрольної групи, у яких рівень фізичної підготовленості став середній.

Висновки. Витривалість відіграє важливу роль в будь-якому виді спорту, оскільки спортсмени повинні протягом тривалого

часу витримувати великі навантаження. Чим краще розвинена витривалість, чим вище її рівень, тим пізніше з'являється загальне стомлення, пізніше з'являється фаза некомпенсованого стомлення, успішніше відбувається боротьба організму з втомою, триваліше збережена працездатність.

Таким чином, запропонована програма з використанням вправ для розвитку витривалості дала змогу підвищити не тільки витривалість футболістів експериментальної групи, але й покращити усі показники загальної фізичної підготовки футболістів. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що удосконалена методика розвитку витривалості та використання неспецифічних засобів тренування на етапі спеціалізованої базової підготовки дозволяє коректувати навчально-тренувальний процес футболістів.

Література

1. Бабаян С. С. Совершенствование скоростно-силовой подготовки футболистов высокого класса / С. С. Бабаян, О. А. Курбонов, А. Усманов // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 6. – С. 19-20.
2. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Бондарев Д. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова. – 2006. – № 1. – С. 125-129.
3. Костюкевич В. М. Управление тренировочным процессом футболистов в годичном цикле подготовки / В. М. Костюкевич. – Винница, 2006 – 683 с.
4. Лисенчук Г. А. Управление подготовкой футболистов / Г. А. Лисенчук. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 271 с.
5. Максименко И. Г. Структура тренировочных нагрузок, физической, технической и игровой подготовленности юных футболистов на этапе специализированной базовой подготовки : автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук / И. Г. Максименко. – М., 2001. – 19 с.
6. Марченко В. А. Оптимізація швидкісної підготовки кваліфікованих футболістів / В. А. Марченко // Практикум з футболу : [науково-методичні аспекти тренування футболістів : матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф.]. – К., 2001. – С. 21–23.

7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская література, 2004. – 808 с.

8. Шамардін В. М. Технологія управління системою багаторічної підготовки футбольних команд вищої кваліфікації : дис. ... д-ра. наук з фіз. виховання і спорту / В. М. Шамардін. – Л., 2013. – 409 с.

ОЛІМПІЙСЬКІ РЕКОРДИ: ВАГОМІСТЬ ЧАСУ

Т.В. Мацапура, А.З. Крук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Актуальність. Олімпійський рекорд – рекорд у певних видах спорту, який встановлений безпосередньо на фінальних змаганнях олімпійських ігор. Спортсменів, які встановили олімпійські рекорди називають олімпійськими рекордсменами. Олімпійські рекорди зазвичай нижчі від світових рекордів, оскільки можуть поновлюватися лише раз у чотири роки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Спорт – це своєрідний приклад людського вдосконалення, в основі якого лежить насамперед праця. Праця в ім'я спортивних перемог, праця для доказу можливостей людини, праця і ще раз праця. Однак тривала хороша підготовка, сильна воля іноді виявляються недостатніми для перемоги і чудові спортсмени раптом розчаровують своїх уболівальників. Виною цьому бувають різні причини. Адже в сучасному спорті рахунок йде вже не на хвилини і навіть не на секунди, а на соті частки секунди [1].

Рекордсмен і чемпіон світу в бігу на 100 м канадець Бен Джонсон 19 серпня 1988 зустрівся в одному забігу з чотириразовим олімпійським чемпіоном американцем Карлом Льюїсом. Льюїс випередив Джонсона, встановивши в цей день особистий рекорд – 9,93 с. Джонсону ж належить світовий рекорд на цій дистанції, який він встановив в 1987 р., – 9,83 с. 9,6 – своєрідна межа людських можливостей у бігу на 100 м, яку визначив американський біохімік Г. Еріел. На його думку, більшої швидкості м'язи, що оточують їх тканини і кістки просто не витримують [2].

Але не тільки в легкій атлетиці спортсмени працюють на межі можливостей. Запорука спортивних перемог звичайно, рекорди, яких ми чекаємо від спортсменів, – це результат розумного підпорядкування всіх життєвих функцій одному бажанню – показати вищий спортивний результат. І в цьому велика роль функціонального стану організму, а воно змінюється відповідно до біологічних ритмів. Отже, знання та раціональне використання біологічних ритмів може допомогти «народженню» рекордів. Як же впливають біологічні ритми на спортивні результати? Цією проблемою займаються багато вчених і у нас в країні, і за кордоном. Група фахівців Познанського антропологічного центру Академії фізичного виховання Польщі під керівництвом З. Дроздовського встановила ряд важливих закономірностей, що стосуються насамперед ритмів короткого періоду. Так, наприклад, спостерігаючи змагання на байдарках, вчені відзначили своєрідні ритми навіть самого спортивного змагання. Виявилось, що в запливі на 100 м інші 50 м спортсмени долають трохи повільніше. В інших дослідженнях було показано, що веслярі на довгих дистанціях, швидко пропливши перші 500 м, потім знижують темп, але фінішний відрізок шляху зазвичай проходять за найкоротший час. Та ж закономірність простежувалася і в колективних іграх: для фіналу матчу, як правило, характерні найбільша активність і високий темп гри [2].

Метою статті є теоретичний аналіз передумов встановлення олімпійських рекордів у спорті.

Результати досліджень та їх обговорення. Слід зазначити, що в спорті не існує фатальної залежності досягнень спортсменів на змаганнях від біологічних ритмів. Але, враховуючи ритми, можна домогтися більш високих результатів або рекордних виступів, як кажуть фізіологи, меншою фізіологічною ціною, або, іншими словами, ціною менших фізіологічних зусиль. У цьому й полягає величезна роль біологічних ритмів у спорті. Поставлений С. Харабугою експеримент, в якому були підібрані дві рівноцінні групи студентів, всього 150 чоловік. З однією групою спортсменів постійні тренувальні заняття проводилися в ранкові години, з іншого – тільки у вечірні. Таким чином був створений певний стереотип, і через 3 місяці, коли він був досить стійким,

спортсмени виступили в дводенних змаганнях. У перший день змагань кожна група виступала в звичайний час своїх тренувань, а наступного дня – навпаки. Програма цих змагань включала різні легкоатлетичні вправи: біг, стрибки, метання снаряда.

Найбільші хороші результати в більшості випадків (близько 80 %) припадали на години, що співпадали з часом звичайних тренувань. Незвичний час негативно відбивався на результатах виступу спортсменів. Відзначалося значне зниження технічного виконання вправ, особливо в тих видах, де потрібна складна координація рухів, наприклад у потрійному стрибку. Спортсмени не могли тонко вловлювати і розрізняти свої м'язові зусилля. Рухи були скутими, спостерігалася напруга і тих м'язів, які не брали участь у виконанні цих вправ. Біговий крок був нестабільним, а у стрибку в довжину вони часто заступали або, навпаки, відштовхувалися далеко від планки.

Висновок. Особисто для мене, як для спортсмена, що професійно займається спортивним плаванням вагомість часу у спорті безцінна. Час є вимогливим і об'єктивним суддею, що визначає переможця. Кожна секунда дорогоцінна, бо навіть лише мить може стати вирішальною. І той, хто усвідомлює вартість цієї миті, маючи досвід, терпіння і волю до перемоги, пройшовши довгий шлях через злети і падіння вартий називатись чемпіоном.

Література

1. Особенности планирования подготовки пловцов к Дефолимпийским играм // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: зб. наук. статей. – Вип. 4. – Львів, 2005. – С. 114–116.
2. Контроль эффективности нагрузок в предсоревновательном мезоцикле подготовки // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: мат. X межд. науч. конгресса. – Гданск, 2006. – С. 70–73.
3. Побудова мікроциклів у тренуванні кваліфікованих спортсменів-плавців // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2008. – № 2. – С. 13–16.
4. Парфьонов В.О. Плавання: підруч. для фак. фіз. виховання пед. інтов / В.О. Парфенов. – К.:Вища школа, 1974. – 300 с.

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ГИРЕВОГО СПОРТА

О.С. Мягченко

Министерство внутренних дел Украины

Актуальность. Упражнения с гирями давно пользуются большой популярностью у славянских народов для демонстрации силы и богатырского здоровья, в том числе и украинцев. В последние годы гиревой спорт интенсивно развивается как в Украине, так и за рубежом. Это происходит благодаря его доступности среди молодежи и взрослого населения, прикладному значению, воспитательной и оздоровительной роли. Однако одной из причин его дальнейшего развития в Украине есть недостаточная теоретическая и практическая база в системе подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта к использованию средств гиревого спорта.

Анализ литературных источников. Широкие возможности использования средств гиревого спорта и большая разнообразность упражнений с гирями привели к образованию относительно самостоятельных групп упражнений: классические упражнения, нетрадиционные упражнения с гирями, силовое жонглирование гирями и гиревой фитнес [2, 3]. Ряд ученых изучали отдельные аспекты использования средств гиревого спорта: технику классических упражнений [2], использование упражнений с гирями в силовой подготовке спортсменов-единоборцев [4], применение силового жонглирования гирями в качестве оздоровительной системы тренировок и вида спортивной специализации в процессе физического воспитания школьников, студентов [1] и др.

Одновременно, анализ вопросов, что касается общих критериев использования средств гиревого спорта и особенностей отдельных групп упражнений по данным литературы показали, что эти вопросы изучены недостаточно.

Анализ специальной литературы показал, что в каждой группе упражнений время для выполнения отличается. В классических упражнениях спортсмен выполняет упражнение 10 минут [3], в жонглировании предусмотрено правилами от 3 до 6 минут, в

гиревом фитнесе требуется от 30 до 60 минут. Нетрадиционные упражнения выполняются в разных временных границах: это может быть от нескольких секунд в балансировании гири до 1 часа (и более) в толчке гири. Что касается веса гирь, то в классических упражнениях он стандартный – 16, 24, 32 кг [3]. В силовом жонглировании правила предусматривают дополнительно гири весом 8 и 40 кг. В нетрадиционных упражнениях используются гири от 8 до 80 кг и более [2]. Для занятий гиревым фитнесом нужны легкие гири весом от 4 до 16 кг. Также были проанализированы способы выполнения упражнений с гирями. К классическим упражнениям относятся толчок двух гирь, рывок гири и толчок гирь по длинному циклу [3], в то же время эти способы используются в гиревом фитнесе и нетрадиционных упражнениях. В силовом жонглировании способы выполнения заключаются в бросках и ловли одной или двух гирь с последующими оборотами от себя или к себе, а также броски гири с оборотом спортсмена на 90° и 180°, броски из под ног, экстремальные броски (броски гири за шею, броски с оборотами гири более трех раз и др.). Элементы жонглирования спортсмены также используют в нетрадиционном выполнении упражнений. Нетрадиционные упражнения, кроме выше упомянутых, включают много разнообразных способов поднятия гирь. К ним относится поднятие гири дном кверху, донесение гирь, поднятие несколько гирь одной рукой, жим гири на мизинце и т. п. [2]. Места для выполнения разных групп упражнений с гирями также имеют свои особенности. Для классических упражнений правила предусматривают деревянные помосты размером 1,5х1,5 м [3]. В жонглировании используются спортивные площадки и деревянные помосты с резиновым покрытием. Размеры отличаются от классических и составляют 3х3м и 3х6м. В гиревом фитнесе и нетрадиционном поднятии гирь используют практически любые места, где возможно выполнять упражнения: помосты, спортивные залы, стадионы.

Целью статьи есть анализ особенностей организации и проведения оздоровительных занятий с гирей.

Результаты исследований и их обсуждение. В процессе анализа было определено, что не менее важным критерием

выполнения упражнений с гирями есть количественный состав участников. Во всех группах упражнений есть как индивидуальное выполнение, так и групповые и командные взаимодействия. Исключением есть нетрадиционные упражнения, где есть только индивидуальная демонстрация, и только в отдельных случаях требуется помощь ассистентов.

Также определено, что в каждой группе упражнений гиревого спорта есть свои специфические особенности использования. Особенностью жонглирования есть плотная связь с музыкой, что усиливает выразительность выполнения упражнений и повышает эмоциональный фон. Показательные выступления могут иметь экстремальные условия (завязанные глаза, горящие гири). В классических упражнениях следует учитывать весовые и возрастные категории участников [3], выбор тактики борьбы на помосте. Нетрадиционные упражнения требуют особого подхода к возможностям спортсменов (гибкость, силовые качества, функциональные, скоростные возможности организма), к условиям выполнения (на битом стекле, в невесомости, на горных высотах и т.п.).

Таким образом, определено, что средства гиревого спорта имеют как общие критерии использования, так и специфические особенности, характерные только для отдельных групп упражнений. Это требует от занимающихся неодинаковых проявлений физических и психологических возможностей.

Выводы. Использование разных групп упражнений гиревого спорта в физкультурно-спортивной деятельности имеет ряд общих критериев. К ним относятся: время и способ выполнения, вес гири, место для занятий и количественный состав выполняющих. Будущие специалисты физической культуры и спорта должны учитывать ряд специфических особенностей в использовании средств гиревого спорта – групповые и командные взаимодействия, музыкальное сопровождение, пол, возрастные и весовые категории занимающихся.

Литература

1. Ануров В.Л. Силовое жонглирование гирями: Учебное пособие. – М ВНИИФК, ИНЭП, 2008 – 86 с.

2. Гиревой спорт: ежегодник – 2012 / авт.-сост.: К.В. Пронтенко, В.В. Пронтенко, В.Н. Романчук, С.В. Романчук; под. общ. ред. Ю.В. Щербины. – Житомир: «Полісся», 2013. – 100 с.

3. Пичугин М.Ф. Гиревой спорт: учеб. пособ. /М.Ф. Пичугин, Г.П. Грибан, В.Н. Романчук [и др.]; за ред. Г.П. Грибана. – Житомир: ЖВИ НАУ, 2011. – 880 с.

4. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях // Сборник статей IX международной научной конференции, 8-9 февраля 2013 года. — Белгород — Харьков — Красноярск — Москва, 2013. — 275 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

В.Й. Орловська, А.М. Яблонська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На теперішньому етапі розвитку людства ми переконуємось, що все більше виникає необхідність у фізичному вдосконаленні і культурному рівні. Багато людей не турбуються про своє здоров'я до тих пір, поки не відчують себе хворими. Від багатьох загрожуючих людині хвороб організм захищає себе сам – про це потурбувалася природа. Але резерви нашого організму не безкінечні, і саме заняття фізкультурою допоможуть надовго зберегти безцінний дар природи – здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування здорового способу життя людини достатньо широко досліджується в різних фахових виданнях. Низка авторів доводить, що фізична працездатність людини перебуває в прямій залежності від обсягу рухової активності, тому різке її зменшення у побуті, звільнення від занять фізкультурою в навчальному закладі, тільки сприяє подальшому прогресуванню захворювання [2]. Роботи цілого ряду дослідників переконливо доводять, що оптимальна рухова активність може бути визначена, по-перше, як фактор, який позитивно впливає на фізичний розвиток, а по-друге, як один із об'єктивних показників функціонального стану організму [2, 4].

За даними Беккера, у даний час тільки 20 % населення економічно розвинених країн займаються досить інтенсивним фізичним тренуванням, що забезпечує необхідний мінімум енерговитрат, в інших – 80 % добова витрата енергії значно нижче рівня, необхідного для підтримки стабільного здоров'я. І саме тому актуальність проблеми зумовлює мету дослідження: визначити ставлення людей до фізичної культури і спорту, яке витікає із розуміння значущості фізичних вправ [1].

Метою статті є висвітлення впливу фізичних вправ в системі здорового способу життя на здоров'я людини.

Результати досліджень та їх обговорення. Дуже високий відсоток людей, які сумніваються в користі занять фізичними вправами. Саме це підкреслює необхідність кращої організації пропаганди фізичної культури [3, с. 25]. При активних заняттях фізичними вправами процес старіння кісткової тканини уповільнюється на 10–15 років. Фізичні вправи підвищують силу, покращують координацію рухів і їх швидкість, уповільнюють процеси старіння в організмі. Під їх впливом поновлюється дефіцит складних рухів, зміцнюється зв'язково-м'язовий апарат, збільшується амплітуда рухів в суглобах. Внаслідок цього підвищується рухливість хребта та грудної клітини, покращується постава [3, с. 23].

Фізичні вправи здійснюють регулюючий вплив на обмін речовин. Клінічно встановлено, що під впливом фізичних вправ підвищений рівень цукру в крові знижується (нерідко до нормальних величин). При надлишковій вазі тіла, під впливом вправ нормалізується жировий обмін і зменшується жировідкладення. Енергетична м'язова діяльність підвищує засвоєння білків і вітамінів, покращує окисні процеси вуглеводного обміну (збільшується відкладення глікогену в м'язах і печінці), швидко руйнується адреналін, який виділяється в надлишковій мірі під час психічних напружень.

Спеціальні вправи для окорухових м'язів позитивно впливають на гостроту зору і підвищення кута бокового зору. Фізичні вправи значно впливають на збільшення сили, врівноваженості і рухливості основних нервових процесів – збудження і гальмування, що веде до покращання регуляції функцій організму. При цьо-

му удосконалюється і координується взаємодія рухових і вегетативних функцій.

Висновки. Аналіз літературних джерел показує, що проблема формування здорового способу життя є актуальною, в той же час залишаються недостатньо висвітлені фактори впливу на свідоме ставлення до свого здоров'я. Для успішного здійснення виховання здорового покоління виникає необхідність у збільшенні пропаганди фізичної культури і спорту, але остання не повинна обмежуватись показом лише однієї оздоровчої функції.

Література

1. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Матвеев Л.П., Новиков А. Д. Теория и методика физического воспитания. – Изд. 2-е. - М.: Физкультура и спорт, 1976. – С. 187–191.
3. Марков В. В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней: учеб. пособ. для студ. высших пед. учеб. зав. – М.: Академия, 2001. – 320.
4. Мацула А.П. Физическое воспитание людей. – 1997. – С. 143.

ОПТИМІЗАЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Д.Ю. Пашков, Г.П. Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Одним із найважливіших завдань, котрі поставлені перед системою фізичного виховання у ВНЗ, є зміцнення здоров'я і підвищення рівня розвитку фізичних здібностей студентської молоді, сприяння оволодінню навичками і вміннями самостійно використовувати засоби фізичної культури і спорту в повсякденному житті для підтримки високої працездатності і відновлення організму.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Однією з основних задач, які вирішуються в процесі фізичного виховання студентів – є забезпечення оптимального розвитку фізичних здібностей, які

становлять рівень фізичної підготовленості майбутнього фахівця. Під фізичними здібностями прийнято називати природжені (генетично успадковані) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична активність студента, одержуючи свій повний вияв в доцільній руховій діяльності [1; 4, с. 110]. До основних фізичних здібностей відносять: силу, швидкість, витривалість, гнучкість й спритність (координаційні здібності) [1, 2, 5, 7].

Стосовно динаміки зміни показників фізичних здібностей використовують терміни «розвиток» і «виховання». Термін «розвиток» характеризує природний хід змін фізичних здібностей, а термін «виховання» передбачає активну і направлену дію на зростання показників фізичних здібностей. В сучасній літературі використовують терміни «фізичні якості» й «фізичні (рухові) здібності», проте вони нетотожні. В загальному вигляді «рухові здібності» можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових можливостей студента. Основу ж рухових здібностей студента складають фізичні якості, а форму прояву – рухові уміння і навички [1, 2, 6].

До рухових здібностей відносять силові, швидкісні, швидкісно-силові, рухово-координаційні здібності, а також загальну і спеціальну витривалість. Необхідно пам'ятати, що, коли йде мова про розвиток сили м'язів або швидкості, то слід розуміти процес розвитку відповідних силових або швидкісних здібностей [2, 5, 6, 7].

Аналіз літературних джерел показав, що розвиток фізичних здібностей у студентів вищих навчальних закладів, сучасна система фізичного виховання не спроможна забезпечити на достатньому рівні. Використання фізичного виховання як засобу оздоровлення, без необхідного фізичного самовиховання та мотивації до самостійних занять фізичними вправами, створює лише передумови для модернізації самого процесу формування фізичного розвитку студента.

Мета дослідження полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці особливостей оптимізації розвитку фізичних здібностей студентів у процесі самостійних занять фізичними вправами.

Відповідно до мети визначено такі **завдання**:

1. Проаналізувати стан досліджуваної проблеми в теорії і методиці фізичного виховання.

2. Вивчити мотиви та інтереси студентів, що спонукають їх до самостійних занять фізичними вправами.

3. Обґрунтувати вибір засобів фізичної підготовки студентів, що цілеспрямовано впливає на розвиток їх фізичних здібностей.

4. Теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність авторської методики розвитку фізичних здібностей у студентів.

Результати досліджень та їх обговорення. Досить важливим чинником формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентської молоді до здорового способу життя є залучення до активних занять фізичними вправами. У кожного студента фізкультурно-спортивна діяльність формує домінуючі потреби, інтереси, цінності, орієнтації. Наявність таких домінант не тільки спонукає студентів до активних самостійних занять фізичними вправами і спортом, але й формує їх спрямованість, внутрішню духовно збагачує та активізує їх рухову активність.

Натомість динаміка інтересів, мотивів та зацікавленості студентів засобами фізичної культури та спорту під час навчання у ВНЗ показує, що не всі студенти розуміють їх значення для дотримання здорового способу життя, підвищення працездатності та зміцнення здоров'я. Анкетне опитування показало, що основними причинами, що заважають студентам самостійно займатися фізичними вправами та спортом, є: відсутність вільного часу, на що вказує 59,5 % – юнаків і 57,3 – дівчат; лінощі – у 27,8 % у юнаків і 21,7 % у дівчат; відсутність належних умов для проведення занять, відповідно – 44,0 % 59,6 %, хвороби і травми – 13,6 % і 19,8 %; відсутність коштів для придбання інвентарю, форми й абонементів – 19,4 % та 31,6 %, відсутність мотивації – 23,8 % і 21,6 % та інші.

Стає зрозумілим, що активізація мотиваційної сфери студентів потребує більш поглибленої їх підготовки за декількома напрямками: *теоретичним*, який забезпечує знаннями вибору засобів формування і розвитку фізичних здібностей, навичок та вмінь; *методичним*, направленим на забезпечення освітнього рівня студентів та їхньої орієнтації вгалузі фізичного виховання; *психо-*

логічним, який розширює фізкультурно-оздоровчу направленість студентів, зацікавленість і готовність їх до занять обраним видом фізичної активності.

Розроблення і впровадження у процес самостійних занять авторської програми не передбачало кардинальної заміни програмного матеріалу і традиційного підходу до студентів, а передбачало пошук, передусім, найбільш ефективного співвідношення об'ємів, засобів традиційної загальнофізичної підготовки, що могла бути упроваджена в навчально-тренувальний процес відповідно до матеріальних можливостей кафедри фізичного виховання та рекреації. Авторська програма розроблена на підставі результатів проведених досліджень з вивчення особливостей фізичної підготовленості студентів.

Тематичний план проведення тренувальних самостійних занять в експериментальній групі за авторською програмою був розрахований на 76 навчальних годин на вересень – грудень, тривалість занять складала 90 хвилин по 6 години на тиждень. Застосовувалися чіткі критерії дозування раціональних навантажень у різні періоди занять.

Заняття передбачали оволодіння основами техніки навчання загальнорозвиваючим, підвідним та спеціальним вправам легкоатлета; оволодіння основами техніки бігу на короткі, середні, довгі дистанції та стрибками у довжину; вдосконалення швидкісно-силових якостей, швидкості та витривалості; застосування на кожному занятті вправ на розслаблення м'язів та відновлення працездатності [3].

Для перевірки ефективності авторської програми проведено формувальний експеримент, порівняння показників експериментальної групи до і після застосування авторської програми. У ході експерименту сталися позитивні зміни в темпах приросту показників, які свідчать про загальнофізичну підготовку студентів, які брали участь у педагогічному експерименті (табл. 1).

Таким чином, результати педагогічного експерименту, у рамках якого було апробовано застосування розробленої авторської навчальної програми, з достовірністю показали стійке підвищення показників фізичних здібностей за усіма проведеними тестами в експериментальній групі. Це означає, що застосування

легкоатлетичних вправ, які входять до цієї програми, ефективно вплинуло на розвиток фізичних здібностей студентів, формування їх професійно значущих якостей та властивостей, поліпшення рівня їх загальної фізичної підготовки. Встановлено те, що цілеспрямовані та систематичні педагогічні дії стосовно студентів здатні істотно змінити показники рівня їх фізичного стану та в цілому активізувати процес фізичного виховання у ВНЗ.

Таблиця 1

Результати порівняльного аналізу початкових і кінцевих показників розвитку фізичних здібностей студентів експериментальної групи (n=23)

Тест	(X± σ), p	
	Початок	Кінець
Витривалість – біг 2000 м, (хв)	10.52±1,19	9.47±0,95
	p<0,05	
Бистрота – біг 30 м, (с)	5,46±0,49	4,81±0,37
	p<0,05	
Вибухова сила – стрибок у довжину з місця, (м)	182,4±0,35	193,7±0,32
	p<0,05	
Силова витривалість – згинання і розгинання рук в упорі лежачи	17,3±0,05	23,3±0,07
	p<0,05	
Спритність – човниковий біг, (с)	11,45±1,57	9,91±0,71
	p<0,05	

Висновки. Особливе значення в цілеспрямованому розвитку фізичних здібностей студентів має правильний добір найбільш ефективних методів і засобів фізичного виховання. Цими засобами є ціленаправлені фізичні вправи, які підібрані в повній відповідності із завданнями розвитку фізичних здібностей. У доборі засобів для розвитку фізичних здібностей необхідно дотримуватися критеріїв, де найбільш важливими з них є доступність засобів для використання та інтерес до них у студентів.

Засоби легкої атлетики займають провідні позиції серед інших щодо розвитку рухових якостей; завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими та економіч-

ними, а головне, розвинути рухові якості, які будуть впливати на фізичну підготовленість студентів.

Література

1. Волков В.Л. Развитие физических способностей студентов у системе физической подготовки: монография / В.Л. Волков. – К.: Освіта України, 2011. – 420 с.
2. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г. П. Грибан. – Житомир : Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
3. Грибан Г.П. Легкая атлетика: учеб. пособ. для студентов спортивного отделения сельскохозяйств. вузов / Г.П. Грибан. – М., 1991. – 118 с.
4. Остапенко О. Інтерес студентів до фізичної культури і спорту та особливості його виховання в юнаків вищих навчальних закладів / О. Остапенко // Рідна школа. – 2004. – № 2. – С. 50–53.
5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – С. 644–665, 705–720.
6. Теорія і методика фізичного виховання: підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. – К.: Олімпійська література, 2008. – 392 с.
7. Тер-Ованесян А.А. Педагогические основы физического воспитания / А.А. Тер-Ованесян. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 206 с.

ФУНКЦІОНАЛЬНІ ПОКАЗНИКИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ У ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ АЙКІДО

М.В. Петренко, Т.П. Романчук, М.М. Пампура

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Серцево-судинна система відіграє важливу роль у забезпеченні високої працездатності та продуктивності праці людини [1, 3, 5 та ін.]. Саме тому дослідження функціональних показників серцево-судинної системи та адаптаційних процесів, що відбуваються при виконанні фізичних вправ, у дітей середнього шкільного віку, які займаються айкідо, є цілком актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання у фізичній культурі методик східних єдиноборств, у тому числі й айкідо, сприяє всебічному та гармонійному розвитку, самовдосконаленню і самореалізації особистості учнів [2, 6]. Загалом, заняття зі східних єдиноборств допомагають учням зрозуміти сутність фізичного виховання, спортивної етики, естетику фізичних вправ, а також сприяють формуванню переконаності дітей у важливості підтримки гарного фізичного стану кожної людини і допомагають виробити стійку звичку до регулярних фізичних вправ [4]. Дослідниками було встановлено, що заняття айкідо позитивно впливають і на адаптаційні процеси серцево-судинної системи учнів, які відбуваються при фізичних навантаженнях. Це, зокрема, проявляється у порівняно рівномірному артеріальному пульсі і відсутності різких скачків його значень у ході виконання фізичних вправ [7].

Однак питання впливу тренувальних занять з айкідо на функціональні показники серцево-судинної системи різних вікових категорій дітей залишається мало вивченим.

Метою статті є визначення особливостей впливу фізичних навантажень у ході тренувальних занять з айкідо на функціональні показники серцево-судинної системи дітей середнього шкільного віку.

Для досягнення мети, були поставлені наступні **завдання**:

1. Оцінити показники серцево-судинної системи організму в умовах відносного спокою і на дозоване фізичне навантаження у контрольної та експериментальної групи на початку і наприкінці навчального року.

2. Визначити особливості впливу фізичних навантажень на серцево-судинну систему учнів, які додатково займаються у спортивній секції айкідо.

3. Проаналізувати адаптаційні процеси серцево-судинної системи у дітей середнього шкільного віку, що займаються айкідо.

У роботі застосовано сучасні методики тестування серцево-судинної системи учнів середнього шкільного віку (біг на 30 м зі старту, безперервний біг протягом 5 хвилин і човниковий біг 3×10 м) та загальноприйняті методики визначення частоти артеріального пульсу (АП) (пальпаторний метод), частоти серцевих

скорочень (ЧСС), артеріального тиску (АТ) (із використанням електронного тонометра).

Дослідження проходило в період 2014–2015 навчального року серед учнів 5–6 класів Великолугівської ЗОШ І–ІІІ ступенів (Червоноармійський р-н, Житомирська обл.), які відвідували лише уроки з фізкультури, та дітей цієї ж вікової категорії (11–12 років), що додатково займалися у спортивній секції айкідо тричі на тиждень по 1,5 год (вихованці федерації айкідо Житомирської обл.). В експерименті брало участь 20 чоловік. Усі діти за станом здоров'я належали до основної медичної групи.

Результати досліджень та їх обговорення. Після проведення попереднього контролю стану серцево-судинної системи до навантаження функціональні показники були в нормі як у контрольній, так і в експериментальній групах. Так, у контрольній групі АП та ЧСС становили $82,70 \pm 0,16$ уд./хв., АТ – $110,60 \pm 0,70$ / $80,10 \pm 0,23$ мм рт. ст., а в експериментальній – $82,40 \pm 0,19$ уд./хв. та $112,10 \pm 0,25$ / $80,70 \pm 0,30$ мм рт. ст. відповідно.

Після виконання тестових завдань на початку експерименту у контрольній та експериментальній групах показники ЧСС, АП і АТ збільшились, однак не відхилялися від таких нормативних показників у дітей середнього шкільного віку у стані фізичних навантажень (табл. 1).

Наприкінці навчального року було проведено підсумкове педагогічне тестування дітей контрольної групи, що відвідували уроки фізкультури, та експериментальної, діти якої додатково займалися у спортивній секції айкідо.

При проведенні попереднього контролю стану серцево-судинної системи перед виконанням фізичних навантажень ЧСС, АП та АТ становили відповідно – $82,00 \pm 0,05$ уд./хв. і $109,90 \pm 0,14$ / $81,00 \pm 0,14$ мм рт. ст. у контрольній групі та $79,89 \pm 0,11$ уд./хв. і $111,70 \pm 0,31$ / $80,40 \pm 0,52$ мм рт. ст. – у експериментальній, тобто вказані функціональні показники серцево-судинної системи знаходились у межах норми.

Після проведення підсумкового тестування було встановлено, що ЧСС, АП та АТ у дітей 11–12 років, що додатково займалися протягом навчального року у гуртку айкідо, під час фізичних навантажень хоч і зростають, однак знаходяться на нижній межі

нормативних значень цих показників. Водночас у дітей цієї ж вікової категорії, що входили до складу контрольної групи, показники ЧСС, АП та АТ знаходилися або на середній межі, або навіть переходили до вищої.

Такі результати свідчать про розширення діапазону функціональних можливостей серцево-судинної системи дітей, що займаються айкідо, до регулярних фізичних навантажень.

Висновки. Тренувальні заняття з айкідо здійснюють позитивний вплив на адаптаційні процеси серцево-судинної системи дітей середнього шкільного віку, доказом чого є описані вище зміни функціональних показників ЧСС, АП та АТ в учнів контрольної та експериментальної груп.

Література

1. Агаджанян Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А. Агаджанян, Р.М. Баевский, А.П. Берсенева. – М.: Изд-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Гаврилюк В.О. Використання в навчанні фізичної культури східних единоборств як засобу формування мотивації до здорового способу життя та самовдосконалення особистості учнів / В.О. Гаврилюк, Ф.Г. Опанасюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – 2012. – № 5 (1). – С. 7–11.
3. Караулова С.И. Особенности возрастной динамики адаптационных возможностей организма спортсменов и спортсменок разного возраста / С.И. Караулова // Эколого-физиологические проблемы адаптации : мат-лы XII Междунар. симп. – Москва: Российский ун-т дружбы народов, 2007. – С. 209-210.
4. Нестеренко Е.Ю. Влияние восточных единоборств на формирование личностных качеств спортсмена / Е.Ю. Нестеренко // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – 2005. – № 10. – С. 224–227.
5. Платонов В.Н. Адаптация в спорте / В.Н. Платонов. – К.: Здоров'я, 1988. – 216 с.
6. Рёдель Б. Айкидо. Основы. Принципы. Техники / Бодо Рёдель; [пер. с англ. Н.В. Епанчинцевой]. – М.: Эксмо: Наше слово, 2012. – 344 с.
7. Темченко В.О. Дослідження адаптації школярів, які займаються східними единоборствами, до дії фізичних навантажень / В.О. Темченко, Г. М.Тимченко // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку: матер. XII міжнар. наук.-практ. конф., 10 квітня – 11 квітня 2014 р. – Х.: ХНУ імені В.Н. Каразіна, 2014. – С. 44–45.

Таблиця 1

**Порівняльний аналіз функціональних показників серцево-судинної системи у контрольній (К)
та експериментальній (Е) групах**

Етапи експерименту	Групи	Показники серцево-судинної системи		
		ЧСС, уд./хв.	АП, уд./хв.	АТ, мм рт. ст.
Початковий	<i>Безперервний біг 5 хв.</i>			
	К	89,20 ± 0,20	89,20 ± 0,20	127,50 ± 0,24 / 90,10 ± 0,21
	Е	88,90 ± 0,26	88,90 ± 0,26	127,20 ± 0,43 / 89,50 ± 0,29
	<i>Біг на 30 м зі старту</i>			
	К	96,80 ± 0,41	95,80 ± 0,41	133,10 ± 0,45 / 90,60 ± 0,33
	Е	95,90 ± 0,36	95,90 ± 0,36	132,90 ± 0,52 / 90,20 ± 0,51
	<i>Човниковий біг 3×10м</i>			
	К	95,90 ± 0,76	95,90 ± 0,76	133,90 ± 0,23 / 91,00 ± 0,10
	Е	96,10 ± 0,60	96,10 ± 0,60	133,10 ± 0,27 / 90,80 ± 0,41
Контрольний	<i>Безперервний біг 5 хв.</i>			
	К	88,50 ± 0,10	88,50 ± 0,10	126,70 ± 0,32 / 90,00 ± 0,12
	Е	85,80 ± 0,21	85,80 ± 0,21	125,40 ± 0,15 / 88,40 ± 0,02
	<i>Біг на 30 м зі старту</i>			
	К	96,10 ± 0,07	96,10 ± 0,07	132,09 ± 0,15 / 90,60 ± 0,33
	Е	94,90 ± 0,16	94,90 ± 0,16	130,50 ± 0,24 / 89,00 ± 0,22
	<i>Човниковий біг 3×10м</i>			
	К	95,00 ± 0,64	95,00 ± 0,64	132,90 ± 0,09 / 90,03 ± 0,31
	Е	94,50 ± 0,41	94,50 ± 0,41	131,02 ± 0,03 / 89,50 ± 0,24

ПРОГРАМА ПЛАНУВАННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ГАНДБОЛІСТІВ

Д.В. Петров, М.П. Саранча

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. В останні роки українські спортсмени не демонструють високих спортивних результатів на змаганнях світового рівня. В умовах боротьби на міжнародній спортивній арені до гандболістів високих спортивних розрядів ставляться високі вимоги: наявність універсальності і підготовці, високий рівень виконання специфічної ігрової діяльності в команді, фізична підготовка. Удосконалення цих сторін підготовленості є важливим питанням сучасного гандболу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Підготовку спортсменів прийнято розглядати як скерований процес, ефективність якого можна підвищити за рахунок оптимізації фізичної підготовки [2]. Звичайно, було б ідеально мати універсальних гравців, які вміють грати і в обороні, і в атаці. Разом з тим слід відмітити, що не можна намагатися розвинути всі фізичні якості в однаковій ступені, для кожного кравця необхідно знайти індивідуальність, яка стане основою спеціалізації його ігрового амплуа [4].

Мета дослідження: оптимізація фізичної підготовки гандболістів на етапі попередньої базової підготовки різних ігрових амплуа.

Завдання дослідження:

- 1) вивчити рівень фізичної підготовленості гандболістів у підготовчому періоді на етапі попередньої базової підготовки;
- 2) розробити основні положення експериментальної програми планування спортивного тренування гандболістів різних амплуа.

Методи та організація дослідження. В роботі для вирішення завдань дослідження використовувались наступні методи: вивчення і аналіз спеціальної наукової і методичної літератури, тестування, педагогічний експеримент.

У дослідженні брали участь учні ДЮШС м. Житомира віком 14–15 років.

Результати дослідження та їх обговорення. Експериментальна програма включала в себе 24 тижневих мікроциклів (по

чотири заняття на тиждень). Перші три мікроцикли є загальними для гандболістів всіх ігрових амплуа. Увага у цих мікроциклах приділялась на підвищення функціонального стану серцево-судинної і дихальної систем, підвищення ефективності аеробної продуктивності, що забезпечує формування функціональної бази до подальшої тренувальної роботи. Основними засобами, що використовувались були тривалий помірний біг та вправи, які були направлені на забезпечення комплексного розвитку фізичних якостей необхідних для успішної ігрової діяльності.

Починаючи з четвертого тренувального мікроциклу, програма передбачала виконання спрямованих вправ для залежності від ігрового амплуа гандболіста. Кожне заняття поділялось на дві частини. Перша частина є загальною і передбачала використання групового методу тренування. Основна спрямованість навантажень була на розвиток швидкісно-силових якостей гандболістів.

У другій частині тренувального заняття передбачалось виконання вправ для розвитку фізичних якостей гандболістів відповідно ігрового амплуа: для нападників – вправи для розвитку швидкісно-силових здібностей (стрибучості); для розігруючих – вправи для розвитку швидкісної витривалості, сили та гнучкості; для захисників – вправи на розвиток швидкості, сили, спритності. При цьому обсяг вправ спрямований на розвиток на розвиток фізичних якостей гравця для того чи іншого амплуа було збільшено на 25–30 % у порівнянні з вправами традиційної програми для ДЮСШ.

Для перевірки експериментальної програми планування спортивного тренування на етапі початкової базової підготовки на початку педагогічного експерименту було проведено вивчення показників фізичної підготовленості гандболістів. Було створено на основі тестування: біг 9 м (сек), біг «ялинкою» (сек), стрибок з двох ніг (см), нахил вперед з положення сидячи (см), метання набивного м'яча з положення сидячи. Контрольна та експериментальна групи за своїми показниками були однорідні (табл.1). Слід відзначити, що результати контрольного тестування здійснено на початку педагогічного експерименту, стало підставою для уточнення ігрового амплуа гандболістів. Внаслідок цього в деяких спортсменів було змінено ігрове амплуа.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості гандболістів 14–15 років
на початку педагогічного експерименту (n = 14)**

№ п/п	Тестування	Контрольна група $\bar{X} \pm m$	Експериментальна група $\bar{X} \pm m$
1	Біг 9 м (сек)	2.88 ± 0.05	2.78 ± 0.08
2	Біг «ялинкою» (сек)	27.8 ± 0.25	28.1 ± 0.2
3	Стрибок у довжину з місця (см)	240 ± 1.06	243 ± 1.04
4	Стрибок у висоту з місця з обох ніг (см)	49 ± 0.54	49.6 ± 0.52
5	Нахил вперед з положення сидячи (см)	8.4 ± 0.05	8.77 ± 0.06
6	Метання набивного м'яча з положення сидячи (метр)	8.5 ± 0.05	8.7 ± 0.06

Після педагогічного експерименту проведено аналіз змін показників фізичної підготовленості гандболістів контрольної та експериментальної групи. В двох групах простежувалось збільшення показників фізичної підготовленості, але більші зміни відбулися у експериментальної групи (табл. 2). Так середні статистичні показники завдяки розробленій нами програмі збільшились.

Аналіз зміни показників, що відображають рівень розвитку фізичних якостей у гандболістів в різних ігрових амплуа виявив приріст головних фізичних якостей на розвиток яких в експериментальній групі зроблений акцент. Так у нападників швидкісна витривалість підвищилась на 6,5 %, тоді як у розігруючих і захисників на 4,2 % та 3,5 %. У розігруючих визначається досить значний приріст гнучкості (на 36 %), тоді як у нападників і захисників на 24 % та 16 %, сили на 14 %, тоді як у нападників і захисників на 7,2 % і 3,1 %. У гравців захисників визначається перевага приросту в показниках «біг 9 м» підвищено на 13 %, це свідчить про покращення координаційних здібностей.

Таблиця 2

**Показники фізичної підготовленості гандболістів 14–15 років
контрольної та експериментальної групи після педагогічного
експерименту (n=14)**

№ п/п	Тестування	Контрольна група $X \pm m$	Експериментальна група $X \pm m$
1	Біг 9 м (с)	2.4 ± 0.04	2.0 ± 0.02
2	Біг «ялинкою» (с)	25.4 ± 0.22	21.3 ± 0.04
3	Стрибок у довжину з місця (см)	253 ± 1.32	266 ± 2.57
4	Стрибок у висоту з місця з обох ніг (см)	54.7 ± 0.76	61 ± 1.5
5	Нахил вперед з положення сидячи (см)	9.3 ± 0.05	10.5 ± 0.29
6	Метання набивного м'яча з положення сидячи (м)	8.7 ± 0.06	9.5 ± 0.05

Висновки. Педагогічний експеримент показав, що при плануванні програми спортивного тренування гандболістів на етапі попередньої базової підготовки засоби фізичної підготовки необхідно застосовувати відповідно ігрових амплуа. Побудова процесу фізичної підготовки гандболістів забезпечує більш гнучке управління процесом розвитку фізичної підготовки і сприяє підвищенню їхнього рівня.

Література

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков – К.: Олимп. л-ра, 2002. – 296 с.
2. Гераськин А.А. Методология создания тренажерных средств в спортивных играх // Теория и практика физич. культуры. / А. А. Гераськин, А.В. Родионов. – М., 2005.
3. Круцевич Т.Ю. Контроль в физическом воспитании детей, подростков и юношей. / Т.Ю. Круцевич, М.И. Воробев. – К., 2005. – 195 с.
4. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Киев: Олимп. л-ра 1997. – 583 с.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО Астрель, 2003. – 863 с.

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ЗАНЯТЬ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Г.В. Погоріла, Л.А. Петрук

*Національний університет водного господарства та
природокористування (м. Рівне)*

Постановка проблеми. Метою фізичного виховання осіб, які за станом здоров'я віднесені до спеціальної медичної групи, є прискорення ліквідації патологічних процесів, відновлення і зміцнення здоров'я, досягнення максимально можливого для даного індивіда рівня фізичного розвитку, психологічної і рухової підготовленості. І головне – виховання навичок здорового способу життя, та потреб до самостійних систематичних занять фізичною культурою [4].

Несприятлива екологічна ситуація, складні економічні і соціальні умови негативно впливають на рівень здоров'я і зростання захворюваності студентської молоді. Впровадження новітніх технологій у навчання, різке зростання обсягу інформації, перевага шкідливих звичок на противагу здоровому способу життя – все це негативно впливає на організм підростаючого покоління. Сукупність таких факторів сприяє виникненню та загостренню серцево-судинних, нервових, психічних, шлунково-кишкових та інших захворювань.

За даними інформаційних джерел у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних груп щорічно зараховують від 13 до 35 відсотків студентів [4, 5]. Кількість таких студентів у Національному університеті водного господарства та природокористування (НУВГП) в 2014/15 н. р. становить 19,8 % від загального числа студентів I–IV курсів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз спеціальної літератури дозволив виявити коло науковців, які у своїх роботах піднімають проблеми здоров'я та здорового способу життя молоді (Г. Л. Апанасенко, М. Д. Зубалій, Г. П. Грибан та ін.), висвітлюють питання зміцнення здоров'я та підвищення фізичної підготовленості студентів спеціальних медичних груп (А.В. Магльований, Т.Ю. Круцевич, Т.В. Бойчук, С.І. Присяжнюк та ін.),

виносять на перше місце у своїх роботах питання збереження здоров'я студентської молоді (Р.Т. Раєвський, С.М. Канішевський, О.Т. Кузнєцова та ін.).

Мета дослідження. З'ясувати особливості організації занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі університету та визначити основні захворювання студентів.

Результати досліджень. Заняття з фізичного виховання на першому курсі університету розпочинається з обов'язкового медичного огляду. На початку кожного навчального року студенти проходять поглиблений медичний огляд. На основі одержаних даних про стан здоров'я, фізичний розвиток та фізичну підготовленість студенти розподіляються на три навчальні відділення:

- основне (особи без відхилень у стані здоров'я та мають хорошу фізичну підготовленість);
- підготовче (особи, що мають незначні відхилення у стані здоров'я, без достатньої фізичної підготовки);
- спеціальне (особи, які мають значні відхилення у стані здоров'я постійного чи тимчасового характеру).

Комплектуються спеціальні медичні групи у складі не більше 15 осіб в одному навчальному відділенні.

Окремі автори вважають, що для більш диференційованого підходу до призначення рухових режимів, осіб спеціальної медичної групи рекомендується поділяти на дві групи в залежності від ступеня та характеру захворювань.

До першої віднести тих хто має відхилення у стані здоров'я зворотного характеру, ослаблених в зв'язку з різними захворюваннями та після перенесених захворювань. До другої групи віднести осіб з органічними, не зворотними змінами органів і систем: ураження серця, судинної, сечовидільної системи, захворювання печінки, гемофілія, висока ступінь рефракції зору, сколіози з патологічною етіологією, паралічі, після струсу мозку.

Практична діяльність фахівців кафедри фізичного виховання, які працюють зі студентами спеціальної медичної групи показує, що заняття проводяться двічі на тиждень з дотриманням типової структури проведення занять. Комплектування груп відбувається

не за захворюваннями, а у відповідності з розкладом академічних груп.

Викладачі кафедр, як працюють з даною категорією мають досвід роботи з такими студентами, знають про особливості проведення занять. Заняття в спеціальній медичній групі розпочинаються з переклички та з'ясування самопочуття студентів, наголошується про самоконтроль під час виконання фізичних вправ. Викладачі чітко дотримуються індивідуального підходу до кожного студента, окремо кожному визначають обсяг фізичного навантаження з урахуванням стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

Робота спеціальних медичних груп організована так, що окрім практичної роботи на кожному занятті студенти отримують інформацію, яка спрямована на розширення їх уявлення про функції фізичної культури у житті людини, основи здорового способу життя, особливості і будову організму людини. Така інформація поступово стає стимулом до виконання фізичних вправ і формування здорового способу життя.

Для визначення основних захворювань студентів спеціальної медичної групи, нами опрацьовано 776 медичних карток. З них 47,6 % студентів мають відхилення в роботі серцево-судинної системи, 17,5 % – проблеми з опорно-руховим апаратом, 10,6 % мають вади зору, 6,6 % – захворювання сечостатевої системи, 4,6 % – порушення у роботі кишково-шлункового тракту, 3,5% – відхилення у роботі дихальної системи, 2,9 % – ендокринної системи, 1,9 % – нервової системи та 3,3 % мають інші захворювання.

А також виявлено, що кількість студентів НУВГП, віднесених до спеціальної медичної групи з кожним роком зростає від 16,9 % на першому курсі до 23,7 % на четвертому курсі. Таке поступове зростання кількості студентів підтверджує думку науковців про те, що з кожним роком студент не стає здоровішим [1, 3].

Тривожні тенденції збільшення контингенту у спеціальних медичних групах свідчать не лише про проблематичність їх подальшого фізичного розвитку, а й на можливі перспективи зростання кількості молодих спеціалістів із зниженою працездатністю і ранньою їх інвалідністю [2].

Висновки. Спираючись на існуючий практичний досвід та в силу певних причин на кафедрі фізичного виховання університету заняття осіб, які мають різні відхилення в стані здоров'я, проводяться спільно. Групи комплектуються не за захворюваннями, а за розкладом. У таких групах займаються студенти, які мають захворювання різних органів і систем організму. При такій ситуації викладач чітко дотримується індивідуального підходу до кожного студента, окремо кожному визначає обсяг фізичного навантаження з урахуванням функціональних можливостей, стану здоров'я та рівня фізичної підготовленості.

В результаті проведеного аналізу медичних карток студентів та певних обрахунків було встановлено, що з кожним роком відсоток студентів спеціальної медичної групи збільшується. Визначено, що 47,6 % усіх захворювань студентів спеціальної медичної групи складають серцево-судинні патології. 17,5 % мають захворювання опорно-рухового апарату та 10,6 % студентів мають відхилення у роботі органів зору.

Література

1. Дубогай О.Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : Навч. посіб. / О.Д. Дубогай, В.І. Завацький, Ю.О. Короп. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
2. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація : Підруч. – К. : Олан, 2005. – 608 с.
3. Мухін В.М. Фізична реабілітація: підручник / В.М. Мухін. – 3-тє вид., переробл. та доповн. – К.: Олімп. л-ра, 2009. – 488 с.: іл.
4. Петрук Л.А. Фізичне виховання студентів спеціальних медичних груп : Навч.-метод. посіб. / Л.А. Петрук, В.М. Федотов. – Рівне: НУВГП, 2012. – 112с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К. : Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ СТУДЕНТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Ю.П. Порозінська, Я.М. Нестеренко, Г.В. Блажисєвський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Фізичне виховання – є головним напрямком впровадження фізичної культури, яка становить органічну частину загального виховання, що покликане забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей й професійно-прикладних навичок студента. Однією з найважливіших функцій фізичного виховання – є оздоровча. Фізична підготовка в навчальному процесі головним чином направлена на розвиток рухових якостей і функціональних можливостей організму, серед яких важливе місце займають координаційні здібності.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Найширшу і найдоступнішу групу засобів для виховання координаційних здібностей складають загальнопідготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, що одночасно охоплюють основні групи м'язів. Це вправи без предметів і з предметами (м'ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами), відносно прості й достатньо складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин, в різні сторони (елементи акробатики, вправи в рівновазі) [4].

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає засвоєння раціональної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (в довжину і вгору, опорних стрибків), метань, лазіння. Для виховання здатності швидко й доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово зміненою обстановкою, високоефективними засобами служать рухові й спортивні ігри,диноборство (бокс, боротьба, фехтування), гірськолижний спорт.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління і регуляцію рухових дій, це вправи на відчуття простору, часу, ступеню м'язових зусиль. Спеціальні вправи для вдосконалення координації рухів розробляються із урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії, це координаційно

схожі вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту або трудовими діями.

Метою статті є вивчення шляхів розвитку координаційних здібностей у студентів під час занять фізичними вправами.

Результати досліджень та їх обговорення. Для студентів, які відвідують заняття з фізичного виховання, вимоги щодо фізичної підготовки, залишаються достатньо високими. Важливою складовою фізичної підготовки є рівень розвитку координаційних здібностей, які розглядаються як невід’ємна частина системи підготовки до професійної діяльності.

Для розвитку координаційних здібностей під час спортивних тренувань застосовують дві групи засобів:

- підводячі вправи, які сприяють засвоєнню нових форм рухів того або іншого виду спорту;
- розвиваючі вправи, які направлені безпосередньо на виховання координаційних здібностей, що виявляються в конкретних видах спорту (наприклад, в баскетболі спеціальні вправи в ускладнених умовах – ловлі і передачі м’яча партнеру при стрибках через гімнастичну лавку, після виконання на гімнастичних матах декількох перекидів підряд, лов м’яча від партнера і кидок в корзину тощо) [3, с. 97; 4].

Вправи, направлені на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не виконуватимуться автоматично. Виконання координаційних вправ слід планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки вони швидко ведуть до стомлення. Для розвитку координаційних здібностей застосовуються такі методи:

1. Безперервний рівномірний метод. Цей метод характеризується безперервним тривалим режимом роботи з рівномірною швидкістю або зусиллями, при цьому спортсмен прагне зберегти задану швидкість, ритм, постійний темп, величину зусиль, амплітуду рухів. Вправи можуть виконуватися з малою, середньою і максимальною інтенсивністю. Використовуючи метод рівномірної вправи необхідно, перш за все, визначити інтенсивність й тривалість навантаження, робота здійснюється при ЧСС 140–150 уд/хв (у віці 8–9 років тривалість роботи 10–15 хв; 11–12 років – 15–20 хв; 14–15 років – 20–30 хв) [1, с. 86].

2. Змінний метод – відрізняється від рівномірного послідовним варіюванням навантаження в ході безперервної вправи шляхом направленої зміни швидкості, темпу, амплітуди рухів й величини зусиль. Метод полягає у зміні швидкості на окремих ділянках і у включенні спуртів й прискорень на окремих ділянках дистанції в поєднанні з рівномірною роботою, це дозволяє освоювати великі об'єми навантаження при достатньо інтенсивних діях [1, с. 87].

3. Інтервальний та повторний методи передбачають виконання вправ із стандартним та зі змінним навантаженням та із суворо дозованими і запланованими інтервалами відпочинку, як правило, інтервал відпочинку між вправами 1–3 хв (іноді по 15–30 с). Таким чином, тренуюча дія відбувається не тільки й не стільки у момент виконання, скільки в період відпочинку, такі навантаження мають переважно аеробно-анаеробний вплив на організм і ефективні для розвитку спеціальної витривалості. Основна складність при застосуванні даного методу полягає в правильному підборі якнайкращих поєднань навантаження й відпочинку, якщо інтенсивність роботи вище за критичну (75–85 % від максимуму), а частота пульсу до кінця навантаження 180 уд/хв, то повторна робота дається тоді, коли ЧСС знижується до 120–130 уд/хв, тривалість повторної роботи 1–1,5 хв, характер відпочинку – активний, 3–5 повторень. Метод повторно-інтервальної вправи використовується в роботі тільки з достатньо кваліфікованими спортсменами, його застосування понад 2–3 місяці не рекомендується.

Висновки. Фізичне виховання має величезний арсенал засобів розвитку координаційних здібностей. Основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності, що містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, тимчасових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вагу, висоту, змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу того.

Література

1. Бальсевич В. К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. - К.: Здоров'я, 1987. – 226 с.

2. Булич Э. Г., Мурахов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. - К.: Олимпийская лит-ра, 2003. – 424 с.

3. Виленский М. Я., Сафин Р. С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей: Учеб. пособие - М.: Высш. шк., 1989. – 159 с.

4. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.

ОСОБЛИВОСТІ ОЦІНКИ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ ВНЗ

М.В. Простокішин, В.П. Міклуш

*Житомирський державний університет імені Івана Франка
Житомирський технологічний університет*

Постановка проблеми. Вдосконалення навчально-виховного процесу з фізичного виховання у вищих закладах освіти повинно обґрунтовуватися в першу чергу реальним станом фізичного розвитку, фізичної працездатності і фізичної підготовленості студентів. Проте, як показують наукові дослідження у абітурієнтів, що вступили на перший курс вищих навчальних закладів, спостерігається низька фізична підготовленість, не більш 7,3 % мають сприятливий морфологічний статус, тільки 1–2 % не мають хронічних соматичних захворювань, близько 80–90 % мають відхилення в стані здоров'я. За даними інформаційних джерел, у вищі навчальні заклади України до спеціальних медичних відділень щорічно зараховуються від 13 % до 35 % студентів.

Тому дослідження змін фізичної працездатності є актуальним на даний час і має досліджуватись у спортивній практиці, представляючи безумовний інтерес для спеціалістів як медико-біологічного так і спортивно-педагогічного напрямків.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблемою підвищення фізичної працездатності учнівської та студентської молоді цікавилися Є.А. Пирогова (1989), І.Ю. Карпюк (2004), В. Довгаль (2009) та ін. Фізична працездатність спортсменів була предметом досліджень В.П. Романенка (2009), О.М. Лисенка (2011).

Метою статті є теоретичний аналіз особливостей оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів.

Результати досліджень та їх обговорення. Погіршення режиму рухової активності – один з важливих факторів виникнення межових та патологічних станів у молоді в ході навчального процесу. Одним із найбільш патогенних факторів навчального процесу є емоційний стрес у поєднанні з тривалою гіподинамією. Такий стан, характерний для студентів упродовж навчального року, за рядом джерел, призводить до порушень вегетативної регуляції серцево-судинної системи та гострих серцевих патологій

Фізичну працездатність визначають як потенційну здатність людини проявити максимум фізичного зусилля в статичній, динамічній та змушеній формах. У повсякденному житті і професійній діяльності людина використовує лише невелику частину фізичної працездатності. На більш високому рівні вона проявляється в спорті, в боротьбі за життя, в небезпечних умовах межі фізичних можливостей людини виявляється ще вищими.

Для кількісної оцінки фізичної працездатності використовують одиниці роботи: кілограмометр, вати, джоулі, ньютони. Кількісна оцінка фізичної працездатності необхідна: для оцінки функціональних резервів організму при організації фізичного виховання населення, у самодіяльному спорті та спорті високих досягнень, при підборі, плануванні і прогнозуванні навчально-тренувальних навантажень спортсменів, при визначенні рухового режиму хворих в клініках і центрах реабілітації та при оцінці ефективності фізичної реабілітації хворих, при визначенні ступеню індивідуальності у лікарсько-трудої експертизі, для диференціальної діагностики окремих захворювань, визначення вірогідності розвитку серцево-судинних, в першу чергу виявлення доклінічних форм коронарної недостатності, прогнозування протікання захворювань [2].

Розрізняють загальну та спеціальну фізичну працездатність. Остання залежить від спортивної спеціалізації. У різних людей фізична працездатність різна. Вона залежить від спадковості та зовнішніх умов: професії, рівня або характеру фізичної активності, виду спорту та ін.

Існують прямі та непрямі, прості та складні методи визначення фізичної працездатності (PWC). До числа простих методів відносять пробу Руф'є. У практиці найчастіше використовуються субмаксимальний тест PWC170, тест Наваккі, тест Купера, Гарвардський степ-тест та ін.

Субмаксимальний тест PWC–170. PWC170 – абревіатура складена з перших букв виразу Physical Working Capacity (фізична працездатність). Тест рекомендований ВООЗ для визначення фізичної працездатності для фізкультурників та спортсменів. Тест об'єктивний, простий, помірної інтенсивності.

Наступний тест, це тест Наваккі, він відноситься до тестів з максимальним навантаженням. Використовується безперервне, східчасто зростаюче навантаження. Визначається час, протягом якого особа зможе виконувати навантаження певної потужності, яка залежить від маси тіла. Тест простий, достатньо інформативний, виконується на велоергометрі.

Що стосується Гарвардського степ-тесту, то він був запропонований вченими Гарвардського університету для обстеження юнаків, які направляються на службу у збройні сили і використовується для визначення фізичної працездатності, адаптаційної здатності організму до фізичних навантажень. Він заснований на реєстрації ЧСС після дозованого фізичного навантаження і дає можливість визначити хід відновних процесів [1].

Висновки. Хоч методи оцінки рівня фізичної працездатності студентів вищих навчальних закладів можуть бути різними, але всі вони є важливими чинниками у запобіганні виникнення патологічних станів у молоді під час навчального процесу.

Література

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.
2. Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ «Українські технології», 2005. – 175 с.

ТЕНДЕНЦІЯ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ЄВРОПЕЙСЬКИХ КРАЇНАХ У ПЕРІОД МІЖ ПЕРШОЮ І ДРУГОЮ СВІТОВИМИ ВІЙНАМИ

С.А. Рекша, Л.І. Погребенник

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Перша світова війна поклала початок загальній кризі капіталістичної системи. Загострення протиріч капіталізму у всіх областях громадського життя, посилення класової боротьби, ріст революційного і національно-визвольного руху вплинули на розвиток фізичної культури і спорту в міжвоєнний період. Це призвело до утворення двох різних напрямків в області фізичної культури і спорту – соціалістичного і буржуазного, що стало головною особливістю розвитку фізичної культури і спорту між I і II світовими війнами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Європейський спортивний рух знаходився в 1914 році на порозі свого розвитку. Хоча проведення міжнародних зустрічей спортсменів, створення міжнародних федерацій по видах спорту, олімпійські ігри займали своє місце на рубежі століть. Останні великі міжнародні легкоатлетичні змагання відбулися 4 серпня 1914 році, тобто в той час, коли вже почали лунає перші постріли [2]

За кілька тижнів до початку війни спортивна громадськість відзначила в Парижі 20-річчя утворення міжнародного олімпійського товариства. Під час торжеств багато говорилося про завіти древніх греків, про мир. Красиві слова так і залишилися порожніми фразами.

Після початку I світової війни в німецьких газетах говорилося про можливість проведення Олімпійських ігор у Берліні в 1916 році, однак незабаром німецький оптимізм згас. Спортивне життя в Європі майже згасло. Вкрай рідко проводилися змагання в Європейських країнах, тому що спортсмени змушені були надіти на себе військову форму.

Міжнародні зв'язки спортсменів Радянського Союзу були обмежені зустрічами зі спортсменами різних робочих спортивних організацій. Важливу роль у цьому зіграло утворення в 1921 році

в Москві Червоного спортивного інтернаціоналу. У 1913 році в м. Генті (Бельгія) була розпочата спроба створення Міжнародного робочого спортивного центру, куди ввійшли би керівники спортивних союзів Німеччини, Франції, Бельгії, Австро-Угорщини.

Процес оформлення міжнародної робочої спортивної організації проходив у складній обстановці розколу в робочому русі. Наявність II, опортуністичного, реформістського Інтернаціоналу і III, комуністичного Інтернаціоналу обумовило виникнення двох центрів в управлінні робочим спортом у світі [2].

У 1920 р. у Люцерні (Швейцарія) відбувся конгрес робітників спортивних організацій Німеччини, Австрії, Франції, Бельгії, Угорщини Фінляндії й інших країн, на якому був затверджений Міжнародний робочий союз спорту і фізичного виховання – Люцернський спортивний інтернаціонал (ЛСІ).

У 1921 році в Москві був скликаний новий міжнародний конгрес робочих спортивних організацій, де були присутні делегати Радянського Союзу, Чехословаччини, Німеччини, Франції, Угорщини, Фінляндії, Італії й ін. країн. На конгресі був заснований Міжнародний союз робочо-селянських організацій фізичної культури – Червоний спортивний інтернаціонал. Головою КСІ був обраний Н.І. Подвойський. До 1926 року були підписані угоди про співробітництво з 75 країнами, що передбачають проведення спортивних змагань, обмін делегаціями і т. д. [1, с. 57]. Протягом всього міжвоєнного періоду між ЛСІ і КСІ велася завзята політична й ідеологічна боротьба.

Результати досліджень та їх обговорення. Таким чином, у світі утворилося два міжнародні робітничі спортивні інтернаціонали, що принципово розрізнялися по своїм цілях і задачах. У більшості країн були організовані їхні спортивні секції. Одні з них знаходилися під впливом ЛСІ, інші – КСІ.

У 1925 році Люцернський спортивний інтернаціонал організував I спортивну робочу Олімпіаду у Франкфурті-на-Майні. Радянських спортсменів на цю олімпіаду не допустили. Спортивна блокада була перервана лише в 1927–1928 р. на зимовому святі спорту в Норвегії. У 1928 році спортсмени ЛСІ брали участь у I Спартакіаді в Москві (612 спортсменів з 14 країн).

В II олімпіаді робітників-спортсменів у 1931 році у Відні, присвяченій до відкриття з'їзду II Інтернаціоналу, спортсмени КСІ також не брали участі [2, 4].

У 1934 році в Парижі відбувся великий міжнародний антифашистський зліт спортсменів, що об'єднав представників двох міжнародних спортивних організацій. З приходом фашизму до влади в Німеччині робочі спортивні організації були розпущені. Керівники ЛСІ стали говорити про спільне проведення змагань і співробітництво.

Література

1. Енциклопедия спорта. – М., 1993. – 587 с.
2. История физической культуры и спорта / Под общ. ред В.В. Столбова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 315 с.
3. История физической культуры и спорта / Под общ. ред В.В. Столбова. – М.: Просвещение, 1989. – 288 с.
4. Кун Л. Общая история физической культуры и спорта. – М.: Веселка, 1982. – 599 с.

РЕАКЦІЯ ВАРІАБЕЛЬНОСТІ РИТМУ СЕРЦЯ У БОРЦІВ НА СТАНДАРТНУ ОРТОСТАТИЧНУ ПРОБУ

Т.М. Ричок, Г.В. Коробейніков

*Національний університет фізичного виховання
і спорту України*

Постановка проблеми. У спортивному тренуванні борців значне місце займає фізична підготовка та функціональні можливості організму. Для цілеспрямованого управління навчально-тренувальним процесом і своєчасного внесення до нього відповідних корективів тренерам необхідно вести контроль за руховою підготовленістю, фізичною працездатністю та функціональними можливостями серцево – судинної системи, без чого неможливо правильно побудувати навчально-тренувальні заняття.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний етап розвитку спортивної боротьби характеризується подальшими змінами правил змагань, спрямованих на зростання видовищності

змагальних поєдинків [1, 2]. Перш за все, основні зміни правил змагань пов'язані із заохоченням активності борців і зростанням інтенсивності змагальної діяльності [3, 4]. Ця обставина призводить до необхідності перебудови, як тренувальної програми підготовки, так і системи контролю за функціональним станом організму борців. Одним з інформативних показників контролю за функціональним станом організму борців є вегетативна регуляція ритму серця.

Метою статті є визначення варіабельності ритму серця у борців на стандартну ортостатичну пробу в залежності від типу вегетативної регуляції та направленості навчально-тренувального збору.

Результати досліджень та їх обговорення. В роботі досліджувались особливості варіабельності ритму серця у спортсменів високого класу греко-римського стилю ведення боротьби на стандартну ортостатичну пробу. Обстежено 25 спортсменів високої кваліфікації, майстри спорту міжнародного класу та заслужені майстри спорту, з греко-римської боротьби у віці від 20 до 25 років.

Оцінка вегетативної регуляції ритму серця проводилася за допомогою кардіомонітору «Polar-RS800», в динаміці стандартної ортостатичної проби із реєстрацією спектральних характеристик кардіоінтервалів. Отримані дані кардіоінтервалів розраховувалися за допомогою статистичної програми «Kubios HRV». Аналіз табл. 1 свідчить про достовірну різницю в динаміці спектральних показників ритму серця.

Достовірне зниження показнику над низькочастотного спектру (VLF) у спортсменів наприкінці навчально-тренувального збору, порівняно із початком вказує на ослаблення активації вегетативних центрів кори головного мозку.

Одночасно, виявляється достовірне зростання показника LF спектру на початку навчально-тренувального збору (табл. 1), при виконанні ортостатичної проби в положенні стоячи по відношенню до положення лежачи у спортсменів з парасимпатико-тонічним типом вегетативної регуляції. Це вказує на посилення абсолютної потужності низькочастотного спектра за рахунок симпатичної активації вегетативної регуляції у

спортсменів. Спостерігається зростання напруження регуляторних механізмів на початку навчально-тренувального збору (табл. 1).

Достовірне зниження значень високочастотного спектру (HF) наприкінці навчально-тренувального збору, порівняно із початком і серединою, вказує на ослаблення парасимпатичної ланки вегетативної регуляції ритму серця у спортсменів. Підвищення показнику (LF / HF) у спортсменів на протязі тренувального процесу свідчить про зростання симпатичних та парасимпатичних впливів на синусовий вузол серця при ортостатичному навантаженні (табл. 1, 2).

Висновки. 1. В умовах ортостатичного навантаження у спортсменів із парасимпатико-тонічним типом виявлено на ослаблення активації вегетативних центрів кори головного мозку, із одночасним симпатичної активації вегетативної регуляції у спортсменів.

2. У спортсменів із нормо-тонічним типом вегетативної регуляції виявляється зростання активації як симпатичної, так і парасимпатичної ланки в умовах ортостатичного навантаження

Література

1. Коробейніков Г. В. Оцінка психофізіологічних станів спорті / Г.В. Коробейніков, Л.Г. Коробейнікова та Ж.Л. Козіна. – Харків: ХНПУ, 2013. – 240 с.

2. Радченко Ю. А. Контроль технічної підготовленості висококваліфікованих борців з урахуванням психофізіологічних особливостей / Ю.А. Радченко // «Молода спортивна наука України»: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту; анотації, зміст та допоміжні індекси. – Львів: НФФ «Українські технології», 2009. – Т. 1. вип. 13. – С. 248–254.

3. Podlivaev B.A. Variation of the performance in qualified wrestlers in Greco-Roman wrestling by their level of functional skills / B.A.Podlivaev, A.Korzhenovsky // International Journal of Wrestling Science. – 2013. – v.3 (2). – P. 14–21.

4. Shiyan V. Methods for improvement of wrestlers' motor skill stability / V. Shiyan // Journal of Wrestling. – 2013. – v.3 (1). – P. 58–70.

Таблиця 1

Результати спектрального аналізу серцевого ритму спортсменів з парасимпатико-тонічним типом вегетативної регуляції у динаміці навчально-тренувального збору на стандартну ортостатичну пробу (медіана, верхній і нижній квартиль)

	Показник, од. виміру	Збір 1 Me [Врхній; Нижній квартиль]	Збір 2 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 3 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 4 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 5 Me [Верхній; Нижній квартиль]
Лежачи	Наднизько-частотний спектр (VLF), мс ²	794,00 [862,00; 726,00]	2085,00 [5815,00; 1531,00]	3021,12 [7162,62; 2135,50]	3593,73 [5432,00; 2878,00]	3057,00 [4819,00; 2471,00]
	Низькочастотний спектр (LF), мс ²	503,00 [505,00; 501,00]	2245,00 [3651,00; 891,00]	2251,87 [4545,37; 1532,00]	1507,89 [3036,00; 15,39]	2573,00 [3258,00; 2040,00]
	Високочастотний спектр, (HF), мс ²	435,50 [746,00; 125,00]	2057,00 [2409,00; 915,00]	861,00 [1799,50; 688,00]	1212,50 [2177,00; 225,00]	977,00 [2320,00; 733,00]
	Відношення LF/ HF, мс ²	2,34 [4,02; 0,67]	1,39 [1,77; 1,00]	2,75 [3,22; 2,03]	2,62 [3,03; 1,31]	2,89 [3,44; 1,24]
Стоячи	Наднизько-частотний спектр (VLF), мс ²	1359,50 [1924,00 795,00]	3850,00 [4724,00 2075,00]	3793,75 [7118,75 2456,50]	2621,50 [3299,00 1708,00]	1208,00** [1413,00 1181,00]
	Низькочастотний	1362,00*	1985,00	2130,25	1928,00	1638,00

	спектр (LF),мс ²	[1793,00 931,00]	[2301,00 1715,00]	[5197,75 1145,50]	[2256,00 1444,00]	[3062,00 [972,00]
	Високочастотний спектр,(HF),мс ²	205,00 [272,00 138,00]	472,00* [619,00 334,00]	284,63 [734,13 171,00]	342,50 [518,00 110,00]	374,00* [402,00 346,00]
	Відношення LF/ HF,мс ²	6,67* [6,75 6,58]	4,39** [10,76 2,79]	7,46* [7,99 5,94]	5,83* [9,21 4,24]	3,56 [4,73 2,86]

Примітки:

*- $p < 0,05$ порівняно з реакцією на стандартну ортостатичну пробу в положенні лежачи

** - $p < 0,05$ порівняно з реакцією на стандартну ортостатичну пробу в положенні лежачи

Таблиця 2

Результати спектрального аналізу серцевого ритму спортсменів з нормо-тонічним типом вегетативної регуляції у динаміці навчально-тренувального збору на стандартну ортостатичну пробу (медіана, верхній і нижній квартиль)

	Показник, од. виміру	Збір 1 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 2 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 3 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 4 Me [Верхній; Нижній квартиль]	Збір 5 Me [Верхній; Нижній квартиль]
Лежа	Над низькочастотний спектр (VLF), мс ²	1353,50 [1530,00; 846,00]	760,00 [1074,00; 17,79]	505,00 [684,00; 102,00]	849,00 [1148,00; 574,00]	2587,00 [6396,00; 897,31]

	Низькочастотний спектр (LF),мс ²	660,00 [783,75; 635,00]	966,00 [1142,00; 592,00]	514,00 [587,00; 136,00]	463,00 [1830,00; 261,00]	2848,50 [4607,00; 1222,50]
	Високочастотний спектр, (HF),мс ²	297,00 [306,00; 260,50]	342,50 [408,00; 213,00]	75,00 [185,00; 55,00]	131,00 [579,00; 110,00]	1584,50 [3105,00; 602,00]
	Відношення LF/ HF,мс ²	3,18 [4,06; 2,15]	3,18 [3,79; 2,78]	3,16 [6,86; 2,46]	3,12 [3,69; 1,75]	2,24 [3,33; 1,13]
Стоячи	Наднизько-частотний спектр (VLF), мс ²	585,00 [1095,83 484,00]	758,50 [1113,00 544,00]	368,00 [539,00 312,00]	831,00 [1579,00 605,00]	2480,00 [4383,50 1350,50]
	Низькочастотний спектр (LF),мс ²	672,22 [827,00 289,00]	959,50 [983,00 764,00]	537,00 [706,00 196,00]	708,00 [2062,00 324,00]	3076,00 [3764,00 1737,50]
	Високочастотний спектр,(HF),мс ²	164,00 [190,00 162,50]	128,00 [154,00 62,00]	47,00 [61,00 35,00]	96,00 [203,00 29,00]	537,00* [904,50 157,50]
	Відношення LF/ HF,мс ²	8,17* [8,20 6,52]	11,34** [15,86 6,24]	11,39* [11,52 5,64]	10,16* [10,72 3,39]	6,68* [10,45 3,18]

Примітки:

*- $p < 0,05$ порівняно з реакцією на стандартну ортостатичну пробу в положенні лежачи

** - $p < 0,05$ порівняно з реакцією на стандартну ортостатичну пробу в положенні лежачи

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПОЛЬЩІ

М.В. Самолюк

*Науковий керівник док. пед. наук, професор
Г.П. Грибан*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Наприкінці ХХ століття заняття з фізичного виховання не вирізнялись належною популярністю серед студентів, а також, проблемою стало пасивне або навіть неохоче ставлення до занять та часті випадки медичних звільнень від виконання фізичних вправ.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи польську літературу, яка висвітлює всебічні наукові дослідження проблематики фізичної культури у вищих школах Польщі ми натрапили на такі дані, де польський науковець А. Новаковський свідчить, також, про причини негативного ставлення до фізичного виховання:

- неправильний рівень проведення занять, поєднаний з надто формальним відношенням до студентів з боку викладачів;
- незручний час проведення занять пов'язаний з переходом, або переїздом до спортивних об'єктів;
- незадоволення з огляду належної техніки безпеки та гігієнічно-санітарного стану об'єктів, де проводились заняття [5, с. 126–130].

Досвідчені викладачі польських вишів зазначають, що однією з причин невеликої популярності фізичного виховання серед студентів був занадто бідний зміст програми, який не містив індивідуальних інтересів молоді.

Головною метою фізичного виховання є загальний розвиток особистості, зокрема, фізичний розвиток і формування обізнаності студентів про роль фізичного здоров'я в житті людини. Існують і інші цілі, що охоплюють конкретні знання, вміння, навички, підготовку і відношення студентів. Варто зазначити, що широкий спектр видів фізичної діяльності, представлений польськими авторами, дозволяє брати участь у заняттях кожному студенту, незалежно від його фізичної справності.

Польський новатор у сфері університетського виховання Томаш Белецький стверджує, що «система традиційних занять з фізичного виховання, якщо і досі функціонує в деяких університетах Польщі, сьогодні повинна стати пережитком минулого. Болонський процес, який підписала Польща, зобов'язує змінити якість освіти у вищих навчальних закладах [4, с. 239].

У багатьох інноваційних розробках, що запроваджуються у класичних університетах Польщі, пропонуються популярні види спорту, особливо нові, а іноді й екстремальні, найбільш цікаві молодому поколінню. І все це для того, щоб надати процесу фізичного виховання чіткості, оптимальності, плановості та ефективності [1, с. 117].

Метою статті є теоретичне узагальнення проблем фізичного виховання та спорту вищих навчальних закладів Польщі.

Результати досліджень та їх обговорення. 1 жовтня 2011 р. набула чинності Нова редакція Закону Республіки Польщі «Про вищу освіту». Серед основних здобутків законотворців цього проекту чільне місце займає зміцнення автономії вищих навчальних закладів, розширення прав університетів на самостійне створення програм та напрямів навчання, що не потребують затвердження у профільному міністерстві.

Варто зауважити, що діючі нормативні вимоги з предмету не достатньо враховують індивідуальні здібності студентів і вказують на те, що потрібний індивідуальний підхід до кожного. Важливо також подолати педагогічний авторитаризм, надати можливість вільного вибору, що є вагомим стимулом залучення академічної молоді до занять. Отже, сьогодні існує необхідність модернізації університетської освіти, зокрема фізичного виховання та студентського спорту, переорієнтації на особистість, формування у студентів стійкого інтересу до знань з врахуванням власних потреб та здібностей.

Аналіз навчальних програм з фізичного виховання університетів Польщі, дозволяє констатувати про те, що більшість польських ВНЗ ґрунтують свою діяльність на основі останніх досліджень в галузі фізичного виховання студентів, так щоб дидактичні заняття були сучасні, адаптовані до очікувань та інтересів студентів. З метою підвищення привабливості занять

викладачі структурних підрозділів університетів, що відповідають за фізичне виховання та спорт студентської молоді, вважають за необхідне постійно їх удосконалювати та наповнювати різним змістом, завдяки активному випровадженню авторських програм.

Висновки. Сучасні навчальні програми з фізичного виховання повинні сприяти зацікавленості студентів у заняттях фізичною культурою і спортом та їх результатах, забезпечувати свідомий вибір та індивідуальність занять, диференціацію фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей організму людини.

Література

1. Долгова Н.О. Інноваційні технології як засіб організації процесу фізичного виховання в університетах Польщі / Н.О. Долгова// Витоки педагогічної майстерності. – Полтава: ПНПУ ім. В.Г. Короленка, 2011. – № 8(1). – С. 114–118.
2. Державні вимоги до навчальних програм з фізичного виховання в системі освіти Наказ Міністерства освіти України 25.05.98
3. Соколович-Алтуніна Ю.О. Нормативно-правове забезпечення вищої освіти республіки Польщі (2005-2011 pp.). С. 348–355.
4. Bielecki T. Profilowane zajęcia wychowania fizycznego w opinii studentów UMCS w Lublinie / T. Bielecki, K. Krawczyk // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci, T. 2. / pod red. Zadarko E. – Krosno : PWSZ, 2009. – S. 231–242.
5. Nowakowski A. Akademickie wychowanie fizyczne i sport we wspomnieniach absolwentów szkół wyższych Południowej Polski / Andrzej Nowakowski // Akademicka kultura fizyczna wczoraj i dziś. – Rzeszów : PTKF, 2004. – S.123–135/
6. Zoltek-Daszykowski A. Autorski program wychowania fizycznego w szkołach wyższych /Andrzej Zoltek-Daszykowski // Akademicka kultura fizyczna na przełomie stuleci. Tom 2. – Krosno : AZS, 2009. – S. 265– 272.

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ РАНЬОГО І ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

В.І. Сасовська, Ю.С. Костюк

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Становлення України як незалежної держави супроводжується складними соціально-економічними,

морально-етичними, екологічними та іншими проблемами, які призвели до погіршення фізичного, психічного та матеріального стану більшої частини населення. Особливе занепокоєння викликає факт зниження рівня здоров'я та фізичної підготовленості дітей дошкільного віку. Результати щорічних медичних обстежень показали, що за останні 15 років кількість дітей віком до 14 років із серцево-судинними недугами зросла з 14,5 % до 28,2 %. Протягом 2005–2008 років зафіксовано суттєве збільшення кількості дітей з порушеннями гостроти зору, зі сколіозом, з порушенням постави. Більшість дітей приступають до навчання у школі фізично неготовими до цього виду діяльності. Однак, що стосується проблематики дошкільного фізичного виховання, їх виразно бракує у порівнянні з дослідженнями в інших вікових групах.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить, що проблеми організації, змісту, методики проведення занять фізичними вправами з дітьми дошкільного віку були предметом дисертаційних досліджень Л.В. Козіброди [2], О.М. Бондар [1]. Підвищений інтерес дослідників до проблем дошкільного фізичного виховання обумовлений низкою суперечностей між потребами суспільства у підвищенні рівня фізичного стану дітей і теперішнім станом фізкультурно-оздоровної роботи з дошкільниками.

Метою статті є аналіз, систематизація та узагальнення даних публікацій з проблематики дошкільного фізичного виховання у фахових виданнях з фізичної культури і спорту за 2006–2011 роки.

Результати досліджень та їх обговорення. Для визначення кількості публікацій, що були предметом дослідження нами було здійснено аналіз літературних джерел у наукових виданнях за 2006–2011 роки. Проаналізовані статті вказували на обрані науковцями напрями досліджень, а кількість статей – на інтенсивність цих досліджень. Аналіз здійснювався за електронними версіями наукових видань, представлених на сайті Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського (<http://www.nbuv.gov.ua>). Дана вибірка обумовлена тим, що з 19 наукових видань галузі 11 представляють електронні версії потенційним

користувачам. З метою нашого дослідження було обрано 7 періодичних видань з фізичної культури та спорту.

Наступним кроком у нашому дослідженні був аналіз структури обраних публікацій з метою визначення проблематики, яка переважала у дослідженнях дошкільного віку за останні 6 років. Дані аналізу представлені на рис. 1.

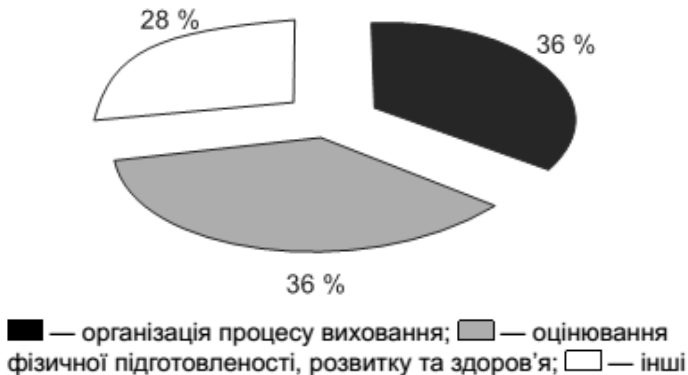


Рис. 1. Структура публікацій у фізичному вихованні дітей раннього і молодшого шкільного віку

Іншим напрямком оптимізації процесу фізичного виховання є цілеспрямований розвиток та удосконалення окремих компонентів рухової функції дітей дошкільного віку. До таких досліджень відносяться оптимізація рухових навичок засобами акробатики, нові методики формування навичок координації рухів, оптимізація режиму навчання точним рухам кисті. Наступним напрямком досліджень є розробка програм фізичного виховання з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, особливостей їх психіки та психомоторної активності. До таких досліджень відносяться диференційоване навчання у фізичному вихованні та особистісно-орієнтовний підхід до освітньо-оздоровлювальної роботи дошкільного закладу. Перспективною вважається також розробка програм, спрямованих на профілактику певних захворювань та корекцію відхилень у стані здоров'я дітей дошкільного віку. Зазначені методики покликані

підвищувати рівень психофізіологічної підготовки дітей, збільшувати опірність їх організму до несприятливих умов. Серед таких робіт зустрічаємо програму фізичного виховання превентивного характеру, застосування лікувальної фізичної культури з метою реабілітації та оздоровчі рухливо-пізнавальні ігри. Формування культури здорового способу життя у дітей старшого дошкільного віку є іншою актуальною темою сучасних наукових пошуків. Вважається, що залучення дітей до цінностей здорового способу життя є найбільш ефективним в процесі фізичного виховання, де у значній мірі реалізується потреба у руховій активності. Також знаходимо публікації на тему формування позитивного ставлення до фізичної культури дітей, які не відвідують дошкільні навчальні заклади та підвищення фізкультурної грамотності батьків дітей дошкільного віку.

Ще одним напрямом оптимізації фізичного виховання у дошкільних закладах вважається покращання підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання дошкільників. До того ж вивчається проблема наступності у системі фізичного виховання дошкільного навчального закладу та школи.

Висновки. Таким чином, аналіз наукових фахових видань у галузі фізичної культури і спорту показав наступне. Кількість публікацій, присвячених проблематиці фізичного виховання дошкільників складає 3 % від кількості усіх друкованих робіт. У таких фахових виданнях, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» публікується найбільша кількість зазначених статей. При цьому, протягом останніх 6 років в Україні відмічається тенденція до зменшення їх кількості. У пропорційному відношенні на 1 статтю, що висвітлює проблеми фізичного виховання дошкільників припадає 5–6 статей, присвячених аналогічній проблемі у дітей шкільного та юнацького віку. Такі видання, як «Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту» та «Молода спортивна наука України» містять переважну кількість публікацій іноземних досліджень у галузі фізичної культури і спорту, надрукованих в Україні.

Література

1. Кашуба В.А. Корекція порушень постави дошкільнят у процесі фізичного виховання // В.А. Кашуба, Е.М. Бондар // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2010. – №2. – С. 75–78.

2. Козібрда Л.В. Організаційно-методичні аспекти фізичного виховання дітей дошкільного віку з відхиленнями у стані здоров'я.: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту / Л.В. Козібрда. – Львів., 2005. – 179 с.

ФОРМУВАННЯ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІНТЕРЕСУ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ

В.В. Семеній, М.О. Сіпліва

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. Сучасний стан розвитку шкільної освіти висуває на перше місце турботу про всебічний розвиток учня, враховуючи його індивідуальні особливості, інтереси та уподобання. Змістом предмету «Фізична культура» у початковій школі є рухова активність із загальнорозвивальною спрямованістю, що направлена на формування в учнів ключових компетентностей: соціальних, мотиваційних функціональних, які відображають низку вимог до фізкультурної діяльності [5]. Для підвищення ефективності навчально-виховного процесу необхідний пошук нових шляхів удосконалення системи фізичного виховання. В сучасних умовах набуває особливого значення системне формування у дітей емоційно-позитивного ставлення до фізичного виховання, саме тому перед вчителем стоїть завдання сформувати у школяра інтерес до навчання, що є фундаментом здоров'я та нормального фізичного розвитку дитини [2].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз літературних джерел показав, що фізичне виховання учнів початкових класів є предметом особливої уваги як у теорії педагогіки, так і в методиці фізичного виховання. Ефективність навчально-виховного процесу на сучасному етапі розвитку освіти визначається необхідністю впровадження сучасних ефективних форм і методів організації навчання учнів, підвищення емоційності шляхом

використання музичного супроводу, ігрових та елементів змагальної діяльності, мультимедійних засобів навчання [1, 3, 4].

Отже, популяризація сучасної танцювальної культури, здорового способу життя, а також вдосконалення фізичного розвитку дітей та підвищення їх функціональних можливостей нетрадиційними для шкільної практики засобами оздоровчої аеробіки є цікавою альтернативою формування інтересу учнів до уроку фізичної культури [6].

Метою статті є дослідження ефективності використання аеробіки як одного із засобів фізичного виховання, підвищення інтересу до занять фізичною культурою та спортом. Для досягнення поставленої мети використовувалися наступні методи: теоретичний аналіз, узагальнення даних літературних джерел, анкетування, педагогічний експеримент. В дослідженні взяло участь п'ять початкових класів ЗОШ № 5 м. Житомира.

Результати досліджень та їх обговорення. У процесі вивчення стану фізичного виховання учнів 2 – 4 класів виявлено, що спортивні секції відвідують 20,8 % опитаних школярів, а виявляють бажання тренуватися 81,3 %. За кількісними і якісними вираженнями компонентів фізкультурно-оздоровчої компетентності були виділені три групи учнів, що мають низький, середній та високий рівень фізичної вихованості. Фізична вихованість – складне інтегративне новоутворення, що характеризується наявністю необхідних знань, умінь та навичок в галузі фізичної культури, сформованої мотивації до занять фізичними вправами, здатності самостійно застосовувати набуті навички у повсякденній життєдіяльності [1]. Виявлення ставлення учнів до занять фізичною культурою на початку дослідження показало наступні результати: 13,5 % школярів мають низький рівень фізкультурної вихованості, 71,3 % – середній рівень, 15,2 % – високий рівень.

Молодші школярі з низьким рівнем фізкультурної вихованості відрізняються байдужим ставленням до занять фізичною культурою як на уроці так і в позакласній фізкультурно-масовій роботі. Друга група – діти, в яких фізкультурна вихованість була зафіксована на середньому рівні. Молодші школярі знали про необхідність регулярних занять фізичною культурою та спортом, але в них не вистачало наполегливості під час уроку. Третя група

учнів – діти, фізична вихованість у яких була зафіксована на високому рівні. Вони із задоволенням брали участь у шкільних і позашкільних заходах, мали високий рівень знань, умінь і навичок з фізичної культури.

Урок фізичної культури є головною формою роботи з фізичного виховання, під час якого учні опановують програмним матеріалом і здобувають потрібний мінімум знань, умінь та навичок, що повинен забезпечити найкращий розвиток та зміцнення здоров'я. Серед широкого різноманіття сучасних інноваційних засобів фізичного виховання аеробіка почала здобувати популярність серед дітей дошкільного та шкільного віку, оскільки вона розвиває у дітей такі фізичні якості, як: силу, витривалість, гнучкість, спритність, поєднуючись з високою емоційністю.

Проведення уроків фізичної культури з елементами аеробіки реалізують наступні навчальні завдання: зміцнення здоров'я, покращання постави, профілактика плоскостопості, покращання гармонічного розвитку, морального і соціального розвитку; оволодіння «школою культури рухів»; розвиток координаційних здібностей; формування елементарних знань з особистої гігієни, режиму дня, впливу фізичних вправ на стан здоров'я, працездатності і розвитку фізичних здібностей; формування установки на зміцнення здоров'я, навичок здорового способу життя; залучення до самостійних занять фізичними вправами, рухливими іграми, використання їх у вільний час на основі формування інтересів до окремих видів рухової активності і виявлення схильностей до різних видів спорту; виховання дисциплінованості, доброзичливого ставлення до товаришів, сприяння розвитку психічних процесів (пам'яті, мислення, уваги та ін.) під час рухової діяльності.

Під час уроків з елементами аеробіки вчителю необхідно засвоїти термінологію аеробних кроків, які будуть використовуватися в навчально-виховному процесі. За основу пропонуємо взяти 7 базових кроків, які найчастіше використовуються і є специфічними для аеробіки: підйом коліна (Knee Lift, Knee Up), мах (Kick), стрибок ноги нарізно – ноги разом (Jumping Jack), випад (Lunge); крок (March); біг (Jog), скіп (Skip).

Аеробна частина уроку складається з певного числа танцювальних “вісімок”, їх кількість та порядок вивчення визначається вчителем. Враховуючи вікові особливості учнів найбільш доступними для роботи з молодшими школярами є наступні методи: метод лінійної прогресії, метод «поетапного вивчення» та метод «Піраміди».

1. Метод лінійної прогресії («Фрістайл») – вільний стиль. Виконання танцювальних зв'язок без повернення до початку. Вибудовується певна структура з елементів: виконуються частина А – багаторазове її повторення, потім Б, В, Г і т. д.

2. Метод «поетапного вивчення» полягає у вивченні вправи А, вивченні вправи Б, багаторазового повторення А-Б-А-Б. Вивчення вправи В, багаторазове повторення Б-В-Б-В. Розучування вправи Г, повторення серії вправ В-Г-В-Г. Під час розучування нової вправи, наприклад В, відбувається тренування зв'язок Б – В, однак вправа А не повторюється.

3. Метод «Піраміди» (метод складання) полягає у нарощуванні нових танцювальних зв'язок з постійним поверненням до першої вправи. Виконується вправа А, виконується вправа Б, повторення зв'язки А+Б+А+Б. Під час вивчення вправи В, повторення відбувається наступним чином: А+Б+В+А+Б+В.

Слід також зауважити, щоб урізноманітнити заняття з елементами аеробіки вчитель може запропонувати виконання вправ з м'якими іграшками, м'ячами, скакалками, гімнастичними палицями. У більшості випадків під час виконання вправ предмети утримуються двома руками, можливе підкидання вгору, передача різних предметів з руки в руку, передача предметів дітьми один одному, стоячи обличчям один до одного, з поворотом тощо.

Враховуючи вікові особливості молодших школярів, можна запропонувати учням образно-рольові ігри, різноманітні емоційно-образні перевтілення: танці звірів й птахів, казкових героїв, вогню, води, сніжинок. Такі ігри широко застосовуються у різноманітних програмах дитячої аеробіки разом з елементами класичної аеробіки, акробатики, традиційної гімнастики.

Висновки. У результаті систематичного проведення уроків фізичної культури з елементами аеробіки зі школярами

початкової школи відбулися позитивні зміни фізкультурної вихованості: 29,4 % – показали високий рівень, 66 % – середній рівень, 4,6 % – низький рівень фізкультурної вихованості. Проведене дослідження, щодо підвищення інтересу молодших школярів створює умови для формування знань про роль фізичної культури з метою зміцнення здоров'я та його розвитку; оволодіння уміннями організовувати здоров'яформуючу та здоров'язберігаючу життєдіяльність (режим дня, ранкова гімнастика, оздоровчі заходи, рухливі ігри); виконання комплексів на 8 – 16 – 32 рахунки аеробіки з предметами та без предметів, під музичний супровід та під рахунок вчителя; розвитку естетичних почуттів; розвитку мотивації до занять фізичною культурою та спортом.

Література

1. Бабюк С.М. Педагогічні умови фізичного виховання дітей старшого дошкільного віку у взаємодії дошкільного навчального закладу та сім'ї автореф. дис. ... дошкільна педагогіка: 13.00.08 / С.М. Бабюк. – К.: 2008. – 21 с.
2. Зефирова Е.В. Оздоровительная аэробика: содержание и методика / Е.В. Зефирова, В.А. Платонова. – СПб: СПбГУ ИТМО. – 2006. – 25 с.
3. Зиновьева Ю.А. Базовая оздоровительная аэробика: учебное пособие / Ю.А. Зиновьева, М.Н. Золотухина / под. ред. В.Н. Васильева. – Томск: Сибирский государственный медицинский университет. – 2010. – 140 с.
4. Кондракова М.А. Использование элементов классической танцевальной аэробики на уроках физической культуры в начальной школе: методические рекомендации / М.А. Кондракова. – Нижний Новгород. – 2012. – 10 с.
5. Курцевич Т.Ю. Навчальна програма: Фізична культура для загальноосвітніх навчальних закладів. 1 – 4 класи / Т.Ю. Курцевич, В.М. Єрмолова, Л.І. Іванова та ін. – К.: Освіта. – 2011. – 128 с.
6. Остапенко О. Виховання у молодших школярів інтересу до фізкультури / О. Остапенко. – К.: Початкова школа. – 2000. – № 6. – 56 с.

ОЦІНКА РЕЖИМУ ТА ЯКОСТІ ХАРЧУВАННЯ СТУДЕНТІВ-СПОРТСМЕНІВ УНІВЕРСИТЕТУ

В.І. Семенчук, О.П. Підгурська, О.Т. Кузнєцова

*Національний університет водного господарства та
природокористування (м. Рівне)*

Постановка проблеми. Тривала економічна криза в Україні, політичні та соціальні чинники, наслідки екологічних катастроф, а також забруднення навколишнього середовища ксенобіотиками загострили проблему раціонального харчування, як одного з найважливіших чинників здоров'я людства. Аналіз захворюваності обстежених свідчить, що захворювання серцево-судинної системи, шлунково-кишкового тракту, хвороби обміну речовин, на розвиток яких впливає харчування, займають провідне місце у структурі захворюваності населення країни, в цілому, та студентської молоді, зокрема.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід багатьох країн світу свідчить, що повноцінне, раціональне харчування дає позитивні результати в зниженні рівня захворюваності та поліпшенні показників його здоров'я [1, 9, 13]. Аналіз даних про стан здоров'я населення України, розповсюдженість захворювань, тісно пов'язаних зі станом харчування, свідчать про те, що в Україні склалася вкрай загрозлива ситуація [5, 12].

Європейська економічна комісія ООН зробила Європейський економічний огляд в Східній Європі, в тому числі і в Україні. Встановлено зниження споживання харчових продуктів – молока, фруктів, овочів. Відмічено перехід на більш дешеві джерела калорій – збільшене споживання хліба, борошняних та кондитерських виробів [9, 10]. ВООЗ в своїх дослідженнях обґрунтовує значний вплив харчового фактору на розповсюдження хронічних неінфекційних захворювань та на продовження життя людини [9,10].

Інтенсивне забруднення навколишнього середовища сприяє постійному підвищенню забруднення продуктів харчування нітратами, пестицидами, солями важких металів, радіонуклідами. Так 60–80 % сторонніх речовин потрапляє в організм з продуктами харчування. Якісно і кількісно недостатнє харчування

на фоні негативних екологічних умов призводить до зниження захисних сил організму, катастрофічного росту не тільки багатьох неінфекційних хронічних хвороб, а і прогресування генетично залежних захворювань, тому що ступінь мутагенної активності ряду токсичних елементів залежить від неповноцінної їжі [7,12].

У ряді зарубіжних країн (Норвегії, Данії, Нідерландах, Фінляндії, Ісландії та інших) розроблені і прийняті до виконання програми харчування, які дали вже позитивний ефект, про що свідчать публікації зарубіжних авторів про ефективність розробки і впровадження заходів по оздоровленню харчування населення [8, 10, 13].

Як свідчать дані інформаційного пошуку, в країнах колишнього СРСР (Росія, Білорусія, Казахстан та інших) також спостерігається ріст аліментарнозалежних захворювань. В даний час приймається ряд законодавчих актів та програм з метою покращання харчування населення та зниження рівня захворюваності. Проводиться збагачення харчових продуктів різними корисними речовинами (вітамінами, мікроелементами, харчовими волокнами) [11].

Таким чином, аналіз літературних джерел довів, що проблема здорового харчування населення, особливо підростаючого, має передбачати вирішення потреби забезпечення якості та безпечності продуктів харчування, що є нині одним з найбільш актуальних завдань державного регулювання споживчого ринку України. Окрім того, кожна освічена людина має вільно орієнтуватися в питаннях не тільки безпечності продуктів харчування, а й в приватних питаннях повноцінного харчування, від чого залежить його загальний стан здоров'я [2, 3, 4, 6]. У зв'язку з цим, на сьогодні постає проблема вивчення стану харчування та його зв'язок із захворюваннями, у тому числі і аліментарнозалежними, студентів як соціально значущої категорії.

Метою дослідження є вивчення особливостей режиму та якості харчування студентів університету.

Дослідження проводилися в Національному університеті водного господарства та природокористування протягом 2014–15 н. р. Досліджувалися студенти I–V курсів збірних команд з волейболу (дів.) у кількості 13 осіб, футболу (юн.) у кількості

25 осіб; усього – 38 осіб. Дослідження проведено за методикою професора Г.П. Грибана [7].

Результати досліджень та їх обговорення. Враховуючи те, що місце та умови проживання студентів мають істотний вплив на якість та режим харчування, під час анкетування ми вважали необхідним врахувати цей фактор. У табл. 1 зображено кількісний склад респондентів за місцем проживання.

Таблиця 1

Кількісний склад респондентів за місцем проживання

Місце проживання	Збірна з волейболу		ПО з футболу		збірна з футболу		Усього осіб	
	осіб	%	осіб	%	осіб	%	осіб	%
гуртожиток	7	53,84	12	85,71	3	27,27	22	57,89
вдома	6	46,15	2	78,57	8	72,73	16	42,11
Всього	13		14		11		38	

Результати опитування свідчать про недостатній рівень дотримання правильного режиму харчування (табл. 2). Режиму не дотримуються 69,23 % дівчат та 20 % юнаків від загальної кількості респондентів. Не снідають та споживають їжу перед сном відповідно 10,53 % та 34,21 % опитаних. Щільний графік навчального процесу в університеті, встановлений за результатами скорочення семестрів, шестиденний навчальний тиждень, значне щоденне розумове навантаження не дає можливості студентам дотримуватися прийому їжі завжди у визначений час (10,53 %). 3–4 рази на день харчуються 69,23 % опитаних дівчат та 84,00 % юнаків.

Прийому перших страв один раз у 2–3 дня віддають перевагу в основному дівчата (38,46 %) та один раз на день (36,36 %) – юнаки. 30,76 % респондентів-дівчат рідко вживають перші страви.

Необхідно відмітити наявність у харчовому раціоні «ненатуральної» їжі – концентратні супи швидкого приготування, заморожені сніданки, снеки, хот-доги, використання білкових концентратів, спецій, а також великої кількості напоїв з фруктовими есенціями, сиропів, ненатуральної кави, низькоякісного чаю, слабоалкогольних та алкогольних напоїв сумнівної походження, що має негативний вплив на здоров'я молоді. У той же час,

фактичне харчування студентів характеризується низьким рівнем культури обстежених осіб, необізнаністю щодо принципів здорового харчування (табл. 3).

Висновки. 1. Крім якісних і кількісних порушень, фактичне харчування студентської молоді характеризується порушенням режиму харчування.

2. Загострення проблеми захворюваності молоді, пов'язаної з харчуванням, потребує розробки системи заходів по покращанню харчування та стану здоров'я, працездатності і продовження життя населення України.

Література

1. Глобальная стратегия ВОЗ в области рациона питания, физической активности и здоровья (Утверждена Всемирной ассамблеей здоровья. Резолюция 57.17 от 22 мая 2004 г.) // Врач. № 7. – Москва, 2004. – С. 21 – 22.

2. Горобей М. П. Проблеми збалансованого харчування студентів / Микола Петрович Горобей // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2011. – №11. – С. 20–22.

3. Грибан Г. П. Безпечне харчування – основа здорового способу життя студентів / Г. П. Грибан, М.І. Пуздімбір, О. Д. Гусак, Ж. О. Твердохліб, Л.В. Трухан, М. О. Сіпліва // Europejska nauka XXI wieka. – 2014, 10 (23). pp. 63–64.

4. Івашків Л. Я. Оцінка фактичного харчування студентів Львівського інституту економіки і туризму / Л. Я. Івашків // ENVIRONMENT&HEALTH. – 2010. – № 3. – С. 74 – 77.

5. Інформація Державної служби статистики України у 2013 році. Ел. ресурс. Режим доступу : http://ukrstat.org/uk/operativ/operativ2007/oz_rik/oz_u/zahvor_06_u.html

6. Кузнецова О. Т. Оздоровче тренування студентів : Навч. посіб. / О. Т. Кузнецова. – К. : Вид-во Європейського ун-ту, 2010. – С. 165–177.

7. Основи харчування. Теорія та практичні застосування / За ред. Г. П. Грибана. – Житомир : Вид-во «Рута», 2010. – 882 с. – С. 31–44.

8. Первый Европейский план действий по пищевым продуктам и питанию на 2000 – 2005 гг. Европейское региональное бюро ВОЗ, 1999 г., май месяц. – С. 58.

9. Политика в области питания в Европейском регионе ВОЗ. Консультативное совещание 26 июня 1998 г. Копенгаген. – 5 с.

Таблиця 2

Оцінка режиму харчування студентів-спортсменів університету

Споживання їжі	Стать	К-сть осіб	%	Кількість осіб(%)			Загальний %
				Збірна в/б n=13	ПО ф/б n=14	Збірна ф/б n=11	
3-4 рази на день	чол.	21	84,00		85,71	81,81	30 78,95
	жін.	9	69,23	69,23			
2 рази на день	чол.	3	12,00		14,29	9,09	7 18,42
	жін.	4	30,76	30,76			
Завжди у визначений час	чол.	1	4,00		---	9,09	4 10,53
	жін.	3	23,07	23,07			
Вечеряють за 2-3 години до сну	чол.	17	28,00		50,00	90,90	22 57,89
	жін.	5	38,46	38,46			
Споживають їжу перед сном	чол.	11	44,00		42,85	45,45	13 34,21
	жін.	2	15,38	15,38			
Не снідають	чол.	3	12,00		7,14	18,18	4 10,53
	жін.	1	7,69	7,69			
Режиму не дотримуються	чол.	5	20,00		21,42	18,18	14 10,53
	жін.	9	69,23	69,23			

Таблиця 3

Повноцінність харчування студентів-спортсменів університету

Показники харчування	Стать	К-сть осіб	%	Кількість осіб (%)			Загальний %
				Збірна в/б n=13	ПО ф/б n=14	Збірна ф/б n=11	
Часто вживають важку, холодну їжу, їжу всухом'ятку	чол.	13	52,00		78,57	18,18	21
	жін.	8	61,53	61,53			55,26
Часто вживають жирну, гірку, кислу і пересолену їжу	чол.	4	16,00		21,42	9,09	5
	жін.	1	7,69	7,69			13,16
Часто вживають продукти швидкого приготування	чол.	12	48,00		64,28	27,27	13
	жін.	1	7,69	7,69			34,21
П'ють більше 2-3 разів на день міцний чай і каву	чол.	13	52,00		50,00	54,54	18
	жін.	5	38,46	38,46			47,37
Люблять часто ситно поїсти	чол.	17	68,00		64,28	72,72	22
	жін.	5	38,46	38,46			57,89

Продовження табл. 3

Люблять поїсти у пунктах швидкого та громадського харчування	чол.	13	52,00		64,28	36,36	16
	жін.	3	23,07	23,07			42,11
Часто вживають їжу, яку приготували з напівфабрикатів, придбаних у гіпермаркетах	чол.	3	12,00		21,42	---	4
	жін.	1	7,69	7,69			10,53
Люблять інколи ситно поїсти в гостях	чол.	20	80,00		71,42	90,90	27
	жін.	7	53,84	53,84			71,05
У режимі харчування мають один розвантажувальний день	чол.	7	28,00		28,57	27,27	13
	жін.	6	46,15	46,15			34,21
Дотримуються дієт	чол.	2	8,00		7,14	9,09	3
	жін.	1	7,69	7,69			7,89
Визнають своє харчування неповноцінним	чол.	16	64,00		57,14	72,72	22
	жін.	6	46,15	46,15			57,89

10. Сравнительный анализ политики в области питания в европейских государствах – членах ВОЗ. Консультативная встреча в Варшаве 2–4 сентября 1996 г. – 92 с.

11. Тутельян В. А. Реализация концепции государственной политики здорового питания населения России : научное обеспечение / В. А. Тутельян, В. А. Княжев // Вопросы питания. – 2000. – Том 69, № 3. – С. 4–7.

12. Швець О.В. Вивчення стану фактичного харчування та його зв'язок із аліментарною захворюваністю дорослого населення 4-х областей України з метою його раціоналізації : Звіт про НДР / О. В. Швець, Н. С. Салій, О. В. Цимбаліст [та ін.]. – Київ, ДП «Державний науково-дослідний центр з проблем гігієни харчування», 2006. – 101 с.

13. Principles and methods for the assessment of risk from essential trace elements / United Nations Environment Programme, International Labour Organization; World Health Organization; Inter-Organization Programme for the Sound Management of Chemicals. – Geneva : WHO, 2002. – 60 p.

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ ПІВДНЯ УКРАЇНИ НА ПОЧАТКУ ХХ СТОЛІТТЯ

Я.М. Сергійчук, О.Ю. Білаш

*Науковий керівник док. пед. наук, професор
Г.П. Грибан*

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. У статті висвітлюються питання розвитку фізичного виховання і спорту в навчальних закладах Півдня України на початку ХХ ст.

На основі нових документів вивчити питання налагодження фізичного розвитку учнів у рамках навчальної програми, визначити пріоритетні напрями позашкільної фізичної освіти, прослідкувати динаміку розвитку окремих видів спорту в Одеському навчальному окрузі, визначити роль царського уряду, Міністерства народної освіти, високопоставлених урядовців округу і деяких спортивних організацій у справі поліпшення фізичного виховання молоді.

Кінець ХІХ – початок ХХ ст. став періодом глибинного реформування усіх сторін соціально-політичного та економічного

життя країни. Капіталізація держави спричинила появу нових видів діяльності і захоплень людини, серед яких не на останньому місці було заняття різних верств населення спортом. Фізична культура стає суттєвим елементом соціального життя народу.

Наприкінці XIX ст., після ряду спроб Міністерства народної освіти спільно з Військовим відомством ввести військову гімнастику в загальноосвітніх установах, стало зрозумілим, що народні школи та середні навчальні заклади абсолютно до цього не готові. Циркулярів і розпоряджень виходило багато, гімнастики ж у навчальних закладах фактично не було.

Мета статті: Розвиток фізичної культури і спорту в навчальних закладах півдня України (початок 20 століття)

Аналіз останніх досліджень і публікацій:

Відповідно до звіту директора народних училищ Херсонської губернії за 1898 р., гімнастика викладалася у 104 школах, що становило лише 7,5 % від загальної кількості шкіл губернії. Найбільш поширена гімнастика була в єврейських міських (30 %), міністерських (27,1 %) і міських початкових (26 %) школах. Найменше займалися фізичним розвитком своїх вихованців у церковнопарафіяльних (3,8 %) і школах грамоти (0,8 %) [2, с. 36]. *Причин*, що привели до такого сумного стану, було декілька: відсутність спеціально обладнаних приміщень, кваліфікованих педагогічних кадрів, матеріальної і методичної бази, а також завантаженість навчального процесу загальноосвітніми предметами, що не залишало часу на гімнастичні вправи. Доповнити цей список може і негативне ставлення самих педагогів і директорів шкіл до фізичної культури. Набагато краще було організоване фізичне виховання в середніх навчальних закладах (гімназіях, прогімназіях і реальних училищах). Згідно з Пам'ятною книжкою Херсонської губернії, до початку 1901 р. в Одеському навчальному окрузі налічувалося 16 чоловічих і 17 жіночих середніх навчальних закладів. Із них військова гімнастика викладалася в семи чоловічих гімназіях, двох прогімназіях і в п'яти реальних училищах, що становило 87,5 % від їх загальної кількості. У селі викладали гімнастику в основному вчителі шкіл.

Правлячі кола всіляко заохочували створення гімнастичних і спортивних клубів та навіть виділяли для цього кошти.

Що стосується жіночих навчальних закладів, то в 45 з них гімнастика зовсім не викладалася – її замінювали танці. Головними причинами поганого викладання гімнастики, у більшості випадків, була відсутність викладачів-фахівців та приміщень, пристосованих для фізичних вправ [10, с. 923-924]

Результати дослідження та їх обговорення:

У 1911 р. в окрузі налічувалося більш як 1 200 учнів-спортсменів [10, с. 945]. У всіх містах водний спорт розвивався залежно від місцевих коштів: навчальні заклади виділяли гроші на придбання і ремонт суден. Значний внесок щодо організації та розвитку водних видів спорту серед вихованців шкіл зробили міські яхт-клуби. Заняття проводилися на їхній території, за що навчальні заклади вносили певну платню. Разом з тим, завдяки учнівському спорту поживляється життя самих яхт-клубів.

Разом з водним спортом в Одеському навчальному окрузі розвиваються й такі види спорту, як гімнастика (переважно сокольська), їзда на велосипедах, важка і легка атлетика, лаун-теніс, боротьба та ін. Особливою популярністю серед молоді користувався футбол. При навчальних установах Одеси, Миколаєва, Херсона та інших міст організовуються команди, і проводяться футбольні матчі.

Міністерство народної освіти у 1915 р. планувало виклопотати в уряду особливий кредит на облаштування майданчиків для дитячих ігор і фізичних вправ. Однак Перша світова війна, що почалася влітку 1914 р., не дозволила втілити ці плани в життя.

Висновки. Таким чином, на початку ХХ ст. процес запровадження фізичного виховання в освітніх закладах Одеського навчального округу набирає більш організованого характеру. Серед учнівської молоді регулярно проводяться змагання з різних видів спорту як місцевого, так і всеросійського масштабу, у містах проводяться гімнастичні свята, у навчальних закладах створюються спортивні гуртки. Адміністрація округу все більше уваги приділяє фізичному вихованню учнів, створюються умови для розвитку учнівського спорту. Багато в чому завдяки зусиллям окружного начальства зросла кількість уроків і шкіл, у яких

проводилася гімнастика, а також набули свого розвитку водні види спорту, у містах організовувалися майданчики для ігор та гімнастичних вправ.

Література

1. Вацеба О.М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.): Автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / УДУФВіС. – К., 1992;
2. Боднар Я.Б. Теоретичні та методичні засади фізичного виховання молоді Галичини кінця XIX – початку XX століття (до 1939 р.): Автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львівський держ. ін-т. фіз. культури. – Л., 2002;
3. Приступа Є.Н. Становлення та розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури.
4. <http://dspace.nbuv.gov.ua/bitstream/handle/123456789/61639/16-Verbickij.pdf?sequence=1>

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

М.А. Ситникова, В.І. Айуни

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Здоров'я – це перша й найважливіша потреба людини, яка визначає її здатність до праці та забезпечує гармонійний розвиток особистості. Здоровий спосіб життя – це раціонально організований, активний, трудовий, загартовуючий та в той же час захищаючий від впливу навколишнього середовища спосіб життя, який дозволяє до глибокої старості зберігати моральне, психічне й фізичне здоров'я. Згідно з визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я «здоров'я – це стан фізичного духовного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб та фізичних дефектів».

Під здоровим способом життя слід розуміти типові форми та способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють та удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних й професійних

функцій, незалежно від політичних, економічних та соціально-психологічних ситуацій.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Оптимальний руховий режим – це найважливіша умова здорового способу життя. Його основу складають систематичні заняття фізичними вправами та спортом, які ефективно вирішують задачі укріплення здоров'я й розвиток фізичних здібностей молоді, збереження здоров'я та рухових навичок, підсилення профілактики несприятливих вікових змін.

Для працівників розумової праці систематичні заняття фізкультурою та спортом набувають виключного значення. Відомо, що навіть у здорової та молодої людини, якщо вона не тренована, веде малорухливий спосіб життя та не займається фізичною культурою, під час навіть невеликих навантажень збивається дихання, порушується серцебиття. Навпроти, тренована людина легко долає навіть значні фізичні навантаження.

Щоденна ранкова гімнастика – обов'язковий мінімум фізичного тренування. Вона повинна стати для всіх такою ж звичкою, як і ранішнє вмивання. Фізичні вправи треба виконувати у добре провітреному приміщенні або на свіжому повітрі. Для людей, які ведуть малорухливий спосіб життя, особливо важливі фізичні вправи на повітрі. Корисно ходити на роботу чи заняття пішки та гуляти ввечері після них. Це позитивно впливає на людину – покращує самопочуття, підвищує працездатність [1, 2, 3].

Таким чином, щоденне перебування на свіжому повітрі протягом 1–1,5 години є одним з важливих компонентів здорового способу життя. Важливою є і систематичність у виконанні фізичних вправ. Експериментально доведено, що регулярні заняття фізкультурою сприяють не тільки укріпленню здоров'я, але й суттєво підвищують ефективність виробничої діяльності.

При виконанні фізичних вправ організм людини реагує на задане навантаження відповідними реакціями. Активізується діяльність всіх органів і систем, в результаті чого витрачаються енергетичні ресурси, підвищується рухливість нервових процесів, зміцнюються м'язова та кісткова системи. Збереження здоров'я є головною проблемою сучасного людського суспільства.

Сучасний ритм життя, екологічні проблеми, наслідки технічного прогресу – все це негативно впливає на здоров'я людей та, насамперед, на здоров'я молоді. В сучасному світі має місце небезпечна тенденція до зниження мотивацій здорового способу життя серед широких кіл населення, у тому числі і серед молоді [2].

Вищі навчальні заклади поряд з навчанням та вихованням зобов'язанні ставити в пріоритетному порядку завдання збереження здоров'я молодої людини. Прищеплення культури здорового способу життя повинно стати обов'язковим та безпосереднім результатом освіти. [1].

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування умов формування здорового способу життя молоді засобами фізичної культури.

Результати дослідження та їх обговорення. Найважливішою якістю діяльності по формуванню здорового способу життя студентської молоді є взаємодія педагога та студента. Спільна діяльність активує здатність її учасників робити щось важливе для обох сторін. Виникає ситуація спільної творчості. Творчість студента повинна бути спрямованою на зміну навколишнього середовища, творчість педагога – на формування здорового способу життя та розвиток студента.

Вирішення цієї проблеми можливо тільки при наявності середовища, спрямованого на покращання здоров'я в освітньому закладі за умови психологічного комфорту студента та викладача, системно організованої виховної роботи. У виховній роботі по формуванню здорового способу життя, профілактиці шкідливих звичок серед молоді повинні використовуватись орієнтовані на особистість сучасні технології та методи виховання.

Постановка цілей та задач охорони здоров'я студентської молоді та виховання здорового способу життя повинна передбачати:

- створення у навчальному закладі освіти середовища, що сприятливо впливає на здоров'я та формування здорового способу життя студентів;

- формування знань про здоров'я, про фактори, що сприятливо впливають на здоров'я, про значення здоров'я для успішної навчальної та професійної діяльності;
- навчання самоконтролю, самооцінці, саморегуляції здоров'я;
- знання взаємозв'язку компонентів здоров'я, принципів здорового способу життя;
- уявлення про відповідальність людини за своє здоров'я;
- знання вікових особливостей фізичного і психічного розвитку здоров'я;
- вміння здійснювати самоспостереження за своїм здоров'ям;
- знання про сприятливий вплив фізичної культури та спорту на здоров'я молодшої людини;
- формування сприятливого ставлення до занять фізичною культурою та спортом;
- володіння навичками самооздоровлення.

Позаурочна діяльність спрямована на формування здорового способу життя, розвиток фізичної культури і спорту, надає великі можливості для самореалізації молодшої людини. Це участь в роботі спортивних секцій, клубів, творчих об'єднань, конкурсах, змаганнях та інше.

Крім методичного рішення проблеми, стоїть більш важлива задача: навчальний та виховний процеси, фактично роз'єднані раніше, повинні набути цілісну єдність, в якому буде розвиватись творчий потенціал суб'єктів навчально-виховного процесу.

Висновки. Сучасна молодь відчуває дефіцит в знаннях відносно формування, збереження та зміцнення особистого здоров'я, в якісних консультативних послугах спеціалістів в області медицини, родинного виховання, психології взаємовідносин з однолітками, батьками, в профілактиці поведінкових хвороб (алкоголізм, наркоманія, паління). В цій ситуації заклади освіти, державні структури, громадські організації в наскрізній системі повинні спрямовувати зусилля у наданні допомоги молоді.

При існуючій системі виховної роботи необхідно, насамперед, зробити акцент на участь органів студентського самоврядування, громадських молодіжних організацій в роботі по формуванню здорового способу життя студентської молоді, розвитку фізичного

виховання та спорту у вищих навчальних закладах освіти, профілактиці шкідливих звичок.

Література

1. Абаскалова Н.П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа–вуз»: автореф. докт. дис. / Н.П. Абаскалова – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Бальсевич В.К. Фізична культура; молодь і сучасність / В.К. Бальсевич В.К., Л.И. Лубышева //Теор. і практ. фіз. культ., 1995, № 4. – С. 2–7.
3. Теория и методика физического воспитания: учебн. пособ. для студентов./ под ред. Б.А.Ашмарина. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с.

ДО ПИТАННЯ УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТІЛЬЦІВ ЗАСОБАМИ СУЧАСНИХ ТРЕНАЖЕРІВ

М.А. Смовж, Т.Є. Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. На сьогоднішній день проблема удосконалення технічної підготовки стрільців із пневматичної зброї є актуальною, оскільки потребує пошуку сучасних тренажерів та впровадження їх у практику. Сучасні технічні тренажери, зокрема оптоелектронні тренувальні системи, широко використовуються в різних видах стрілецького спорту для контролю й відпрацювання траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, точності наведення на мішень і чистоти спуску курка. Українські стрільці в основному користуються системою Скатт, яка визнається корисною й зручною у тренуванні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд науковців, зокрема І.П. Заневський, В.О. Кашуба, Ю.С. Пядухов, І.В. Огірко, А.М. Ковальчук присвятили свої праці проблемі використання різноманітних педагогічних методик і застосування технічних засобів для удосконалення технічної майстерності стрільців.

Р.М. Рудий вивчав питання удосконалення початкової підготовки стрільців з пневматичного пістолета у класифікаційних

вправах олімпійської програми. Є.О. Павлюк вважав, що удосконалити техніко-тактичну підготовку спортсменів можна за рахунок стрільби по рухомих мішенях [4].

Ученими І.П. Заневським, Ю.С. Коростильовою проведено порівняння використання нового виду імітаційних пострілів – постріли стиснутим повітрям – з імітаційними пострілами вхолосту й реальними пострілами з використанням оптоелектронної системи Скатт [3].

Л.Я. Грищенко та Н.П. Гоголевою доведено, що застосування стрілецького тренажера Скатт на заняттях спортивного відділення з кульової стрільби у ВНЗ достовірно підвищує результативність стрільби, збільшується число вибитих балів, відсоток попадання в 10, зменшуються час прикладки і загальні витрати часу на виконання вправи, сприяє підвищенню стабільності рухових навичок стрільця, що збільшує ефективність навчання [2].

Тому, метою нашої статті було обґрунтувати шляхи удосконалення технічної підготовки стрільців із пневматичної зброї за допомогою використання тренажера Скатт.

Результати досліджень та їх обговорення. Технічна підготовка стрільця – це процес, спрямований на оволодіння технікою стрільби з обраних видів зброї, необхідної для досягнення максимально можливих індивідуально для кожного стрільця спортивних результатів. Метою технічної підготовки є досягнення відповідних для кожного етапу спортивної підготовки кількісних параметрів технічної підготовленості [1, 3].

Технічну підготовленість необхідно розглядати як складову єдиного цілого, в якому технічні рішення тісно пов'язані з фізичними, психічними і тактичними можливостями спортсмена та умовами зовнішнього середовища, в яких виконуються рухові дії [5].

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити те, що провідні фахівці стрілецько-спортивної науки України надають перевагу таким основним засобам технічної підготовки стрільців, як вправи зі зброєю, а саме: спеціально-підготовчі, змагальні, а також з використанням тренажерів [5]. До спеціально-підготовчих вправ відносять стрілецькі вправи, які виконуються з патроном або без нього, а також, в залежності від поставлених

завдань, періоду підготовки, рівня підготовленості і т. д., у полегшених або ускладнених умовах. Серед вправ, які виконуються без патрону (кульки), належать наступні: утримання положення «напоготівка» зі зброєю на двох і одній нозі; утримання положення «напоготівка» вздовж або поперек дерев'яної рейки; утримання положення «напоготівка» зі зброєю на зменшеній площі опори, тривале утримання положення «напоготівка» зі зброєю і без неї та ін. До вправ, які виконуються з патроном (кулькою) належать: натиск на спусковий курок після тривалого прицілювання, стрільба без зорового контролю, зміна району прицілювання, коливальні рухи тіла або руки зі зброєю у горизонтальній та вертикальній площинах, прицілювання по заданим лініям (мішеням Іткіса), стрільба зі зміною висоти мішені та площі опори, стрільба з різних дистанцій, стрільба по збільшеній або зменшеній мішені, стрільба по частинах та ін. Змагальні вправи, які використовуються в тренувальному процесі вони поділяють на власне змагальні та їх тренувальні форми. Власне змагальні, на їх думку, слід виконувати з дотриманням умов та правил змагань, а їх тренувальні форми відрізняти деякими особливостями режиму і формами дій. Слід зауважити те, що рівень технічної майстерності стрільців впливає також й на ефективність змагальної діяльності.

Скатт – це сучасний електронно-комп'ютерний тренажер, що використовується для вдосконалення техніко-тактичної майстерності стрільців. Проблеми теорії і практики спортивного тренування з використанням оптоелектронних тренажерів стають тим далі важливішими, чим ширше такі технічні засоби використовуються у стрілецькому спорті.

Рівень підготовленості стрільців на початку та наприкінці педагогічного експерименту визначався за показниками середньої відстані точок 60 траєкторій прицілювання від центра їх ваги за одну секунду до пострілу, шляхом реєстрації цього технічного параметра за допомогою оптоелектронної системи Скатт (60 імітаційних пострілів ухолосту) та результатами контрольної стрільби у змагальній вправі ПП-3 (60 реальних пострілів кулькою). Відповідне оцінювання визначалося з використанням

розроблених моделей стійкості зброї стрільців із пневматичного пістолета різної спортивної кваліфікації [3].

За допомогою тренажера Скатт нами були зафіксовані на екрані комп'ютера основні характеристики пострілу у вигляді траєкторії: траєкторія точки прицілювання; візуалізація влучення у мішень; час виконання пострілу; оцінка пострілу у режимі фінальної стрільби; просторово-часові параметри стрільби у вправі; панель управління системою.

Система параметрів траєкторії руху зброї в процесі прицілювання стрільців при виконанні пострілу складалася з вибіркового сукупностей середньої відстані від середніх точок траєкторії прицілювання за одну секунду до пострілу до їхнього загального центра. Саме середню точку траєкторії прицілювання на електронній мішені Скатт протягом однієї секунди до пострілу було прийнято за модельну характеристику процесу утримання стійкості зброї. Це один із основних параметрів технічної підготовки, на який не впливають балістичні характеристики пістолета та кульок.

Висновки. Отже, з використанням оптоелектронних стрілецьких тренажерів можна отримати кількісні параметри техніки виконання пострілу. Орієнтуючись на моделі траєкторії руху зброї в процесі прицілювання, можна здійснювати контроль за параметром технічної підготовки стрільця. На основі цього можна оцінювати зміни у характері протікання процесу становлення спортивної техніки стрільців. Виходячи з цього, можна надалі планувати або корегувати тренувальний процес для розробки найбільш ефективної тренувальної програми поодального технічного вдосконалення, підбираючи адекватні для конкретного періоду чи етапу підготовки засоби та методи з метою виходу спортсменів на запланований рівень результатів.

Література

1. Банах С.М. Оптимізація часових характеристик спортивно-прикладної стрілецької вправи ПМ-5 / С.М. Банах // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2003. – Вип. 7, Т. 3. – С. 27–33.
2. Грищенко Л.Я. Використання стрілецького тренажера Скатт на заняттях спортивного відділення з кульової стрільби у ВНЗ [Тест]

/ Л.Я. Грищенко, Н.П. Гоголева // Фіз. виховання та спорт у вищій школі. За здоровий спосіб життя : зб. тез доп. Всеукр. наук.-практ. конф. – Запоріжжя : ЗНТУ, 2009. – С. 10–12.

3. Заневський І. П. Моделі стійкості зброї стрільців з пневматичного пістолета / І. П. Заневський, Ю. С. Коростильова, В. В. Михайлов // Теорія та методика фізичного виховання. – 2010. – № 3 (65) – С. 35–44.

4. Павлюк Є.О. Специфіка техніко-тактичної підготовки спортсменів зі стрільби кульової у пістолетних вправах [Електронний ресурс] / Є.О. Павлюк, О.С. Петрів // Спортивна наука України. – 2009. – № 7 (27). – С. 6–19. – Режим доступу: <http://www.sportscience.org.ua/index.php/Arhiv.html>.

5. Пятков-Мельник В.Т. Стрілецько-спортивна наука України (2001–2005) // Спортивна наука України. Науковий вісник Львівського державного інституту фізичної культури. – Електронне наукове фахове видання. : Львів, ЛДІФК, 2006. – 371 с.

ВПЛИВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ НА ПОКАЗНИКИ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Л.М. Янович, А.А. Соколовська, В.К. Шаверський

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Проблема підвищення рівня спортивних досягнень зводиться не тільки до залучення дітей до занять спортом, а й до пошуку нових методів тренування. У даний час найважливішою проблемою в дзюдо є розробка та обґрунтування програми ефективної та багаторічної підготовки і виховання перспективного спортивного резерву [4].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема спеціальної силових підготовки дзюдоїстів на етапі попередньої базової підготовки вивчена недостатньо [1, 5, 6], часто борці з досить високим рівнем розвитку максимальної сили прагнуть не до вдосконалення здатності швидко її проявити, а до ще більшого підвищення максимальних силових можливостей [2, 3]. Це значно знижує ефективність змагальної діяльності.

Мета дослідження полягає в удосконаленні програми фізичної підготовленості дзюдоїстів на попередньому базовому етапі спортивного тренування.

Результати досліджень та їх обговорення. Педагогічний експеримент тривав 9 місяців. У дослідженні брали участь 24 дзюдоїсти віком від 11 до 12 років, які тренуються у ДЮСШ «Динамо» м. Житомира. За результатами тестування дітей було розділено на дві групи: контрольну та експериментальну (n=12).

Таблиця 1

**Результати тестування дітей контрольної (n=12)
та експериментальної групи (n=12) на початку педагогічного
тестування**

№	Назва тесту	Контрольна група \bar{X}	Експериментальна група \bar{x}
1.	Біг 10 м з ходу (с)	1,91	1,93
2.	Біг 1000 м (с)	4,71	4,72
3.	Забігання на борцівсько-му мосту (5–5) (с)	42,8	42,77
4.	Підтягування на перекладині (раз)	7,91	7,92
5.	Кидки партнера (к-ть/ 30 с)	12,1	12,2
6.	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	15,39	15,41

Контрольна група займалась за традиційною програмою спортивного тренування [3]. Експериментальна група виконувала такі ж навантаження що й контрольна група, але додатково ще займалася за нашою методикою. Заняття в обох групах проходили шість разів в неділю тривалістю дві години.

Спортсмени експериментальної групи виконували такий план тренувань що й контрольна група, але додавались вправи, які ми розробили для розвитку розгиначів тулуба,стегна та гомілки.

Програма для розвитку м'язів розгиначів тулуба,стегна та гомілки.

1) Вправа «молоточок»(почергове піднімання лівої руки-правої ноги і навпаки правої руки-лівої ноги);

2) вправа упор-присів;

- 3) махи ногами з поворотом тулуба;
- 4) присідання з вагою;
- 5) піднімання ніг на турніку;
- 6) станова тяга(виконується зі штангою)
- 7) вправа «кобра» (лежачи на животі піднімання тулуба і ніг);
- 8) випади з гантелями;
- 9) «планка» (виконується на витягнутих руках);
- 10) підйом корпусу в зворотню сторону.

Після завершення педагогічного експерименту у спортсменів контрольної групи спостерігались незначні зміни, а у спортсменів експериментальної групи значно покращились результати тестування.

Таблиця 2

**Результати тестування дітей контрольної (n=12)
та експериментальної (n=12) групи вкінці педагогічного
експерименту**

№	Назва тесту	Контрольна група \bar{x}	Експериментальна група \bar{x}
1	Біг 10 м з ходу (с)	1,82	1,7
2	Біг 1000 м (хв)	4,63	4,55
3	Забігання на борцівсь- кому мосту (5–5) (с)	41,5	40,1
4	Підтягування на перекладині (раз)	8,5	9,8
5	Кидки партнера (к-ть/ 30 сек)	12,8	14,5
6	Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	16,5	17,7

Як свідчать результати повторного тестування в контрольній групі відбулись такі зміни: біг 10 м з ходу покращився в середньому на 0,09 с; біг 1000 м результат покращився на 4,5 с; в забіганні на борцівському мосту відбулись покращання на 1,3; підтягування на перекладині покращилось на 0,59 разів; нахил тулуба вперед з положення сидячи результат покращився на

1,1 см. В експериментальній групі відбулись такі зміни: біг 10 м з ходу покращився на 0,23 с; біг на 1000 м результат покращився на 9,5с; в забіганні на борцівському мосту відбулись покращання на 12,67 с; підтягування на перекладині покращилось на 1,88 разів; нахил тулуба вперед з положення сидячи результат покращився на 2,29 см.

Висновки. Аналіз літературних джерел щодо питання підготовки дзюдоїстів вказує на те, що для досягнення високих стабільних результатів у дзюдо необхідно бути фізично розвиненим спортсменом, де важко виділити певну фізичну якість як основну у заняттях дзюдо. Будь-яка з них може виявитися вирішальною, адже необхідність проявити ті чи інші якості визначаються не лише умовами ведення сутички, технічної і тактичної підготовленості дзюдоїста, але й у значній мірі діями дуже різних за своїми індивідуальними особливостями суперників.

Література

1. Арзютов Г.М. Навчальна програма з дзюдо для дитячо-юнацьких спортивних шкіл / Г.М. Арзютов. – К.:ППЗ, 1998. – С. 14–21.
2. Ереги́на С.В. Комплексная оценка физической подготовки дзюдоистов / С.В. Ереги́на. – М., 2007. – С. 32–40.
3. Лати́нов С.В. Спеціальна силова підготовка борця: навч. посібник / С.Л. Лати́нов. – М.: ФиС, 2005. – 162 с.
4. Неврозов В.М. Тактика в боротьбі дзюдо / В.М. Неврозов. – М.: ФиС, 2008. – С. 41–43.
5. Плато́нов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Плато́нов. – М.: ФиС, 1997. – 583 с.
6. Шули́ка Ю.А. Система и борьба / Ю.А. Шули́ка, Я.К. Коблев. – К., 2006. – С. 54–59.

РОЛЬ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ У ЗДОРОВОМУ СПОСОБІ ЖИТТЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

М.А. Соловецька, А.Г. Ковальчук

Науковий керівник док. пед. наук, професор

Г.П. Грибан

Житомирський державний університет ім. І. Франка

Постановка проблеми. Оптимальна рухова активність студентської молоді є одним із основних чинників здорового способу життя та засобів оздоровлення. Недостатня рухова активність у студентів призводить до: зниження працездатності, швидкої стомлюваності, порушення сну, підвищення нервово-емоційного збудження, зниження ініціативності, концентрації уваги, швидкості перебігу розумових процесів та зниження інтелектуальної діяльності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Тривале зниження фізичної активності призводить до виражених і стійких порушень, які поступово стають незворотними і викликають найбільш поширені у наш час хвороби, так звані «хвороби цивілізації»: гіпертонічну хворобу, атеросклероз, ішемічну хворобу серця, захворювання суглобів ніг, порушення постави з ураженням кістково-м'язового апарату; сприяють розвитку інфаркту міокарда [3].

Заняття фізичними вправами та спортом підвищують функціональні можливості організму, працездатність, розвивають фізичні якості, покращують самопочуття, сон, апетит, активізують розумові та інтелектуальні процеси тощо. Результати досліджень показали, що систематичні оптимальні фізичні навантаження з різними емоційними компонентами позитивно впливають на психіку студентів, що в кінцевому підсумку покращує навчальну діяльність та успішність [1, 2].

Мета дослідження полягає в теоретичному обґрунтуванні ролі рухової активності у студентів під час дотримання здорового способу життя.

Результати досліджень та їх обговорення. Раціональні систематичні фізичні навантаження, які отримують студенти під час навчальних і самостійних тренувальних занять фізичними вправами та видами спорту також позитивно впливають на функції-

ональний стан організму, його системи, опорно-руховий апарат, функціональні можливості щитовидної залози (табл. 1). Вправи також позитивно впливають на статуру людини, покращують поставу, змінюють ходу, збільшують функціональну спроможність суглобів.

Т а б л и ц я 1

Вплив рухової активності на системи організму людини [3]

Системи	Характер зміни
Серцево-судинна	Зменшується ЧСС у спокої і під час стандартних фізичних навантажень Покращується скорочувальна здатність міокарда Зменшується потреба серцевого м'яза у кисні Півищуються резерви серця Підищується еластичність кровеносних судин, збільшується їхній просвіт Нормалізується артеріальний тиск
Дихальна	Розвиваються дихальні м'язи, зростає їхня сила Збільшується загальна ємність легенів Відибується фізіологічно доцільний розвиток капілярної сітки легенів Покращується ефективність функції дихання Підищуються резерви дихальної системи
Обмінні процеси	Зменшується вміст холестерину Нормалізуються обмінні процеси
Опорно-руховий апарат	Вдосконалюється кровопостачання і нервова регуляція м'язів Підищується активність ферментів, які прискорюють аеробні (кисневі) й анаеробні (безкисневі) реакції у м'язах Покращуються еластичність м'язів і зв'язок, рухливість суглобів
Нервова	Збільшується рухливість і підищується врівноваженість нервових процесів Знижується чуттєвість до стресів
Ендокринна	Покращуються функціональні можливості щитовидної залози і кіркової речовини надниркової залози

Крім того, під час адаптації до фізичних навантажень покращується скорочувальна здатність міокарда, зменшується потреба в кисні, підвищується вміст глікогену, білка й активність ферментів, необхідних для інтенсивної і тривалої роботи серця. Це сприяє його економній роботі і підвищенню енергетичних ресурсів.

Висновки. Підсумовуючи вищесказане, стає зрозумілим, що м'язова діяльність забезпечує всі сторони життєдіяльності організму, його цілісність і взаємозв'язок із зовнішнім середовищем. М'язова діяльність забезпечується рухами людини, чим вище інтенсивність і обсяг виконаних вправ, тим більше фізичне навантаження припадає на організм в цілому і на окремі його системи та органи.

Література

1. Грибан Г.П. Вплив фізичних вправ на розумову та інтелектуальну діяльність студентів / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 121 с.
2. Грибан Г.П. Модульно-рейтингова система у фізичному вихованні / Г.П. Грибан. – Житомир: Рута, 2008. – 106 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання: Підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту: В 2 т. / За ред. Т.Ю. Круцевич. – Т. 2. Методика фізичного виховання різних груп населення. – К.: Олімпійська література, 2008. – 367 с.

ОСОБЛИВОСТІ ТЕМПУ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ТА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ВІКУ У ОСІБ ЮНАЦЬКОГО ВІКУ

Н. Ткачук, О.Я. Мельниченко

*ВКНЗ «Коростишівський педагогічний коледж
імені І.Я. Франка»*

Постановка проблеми. Стаття присвячена питанням вивчення особливостей темпу фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку з різним рівнем рухової активності. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Піклування про здоров'я осіб юнацького віку є дуже актуальною проблемою сьогодення. Результати медичних обстежень свідчать про погіршення стану здоров'я студентської молоді, одним із факторів якого є затримка

фізичного розвитку [1, 7, 8]. Недооцінка цієї проблеми у недалекому майбутньому може відобразитися на популяційному рівні і зашкодити як конкретній людині, так і суспільству в цілому.

Фізичний розвиток можна розглядати як результат формування функціональної системи, відповідальної за біологічне дозрівання організму. При цьому процес фізичного розвитку характеризується посиленням внутрішньосистемних взаємозв'язків між елементами функціональної системи. Це, насамперед, виявляється у зв'язку між антропометричними показниками і функціональними можливостями організму.

Незважаючи на велику кількість робіт, які присвячені дослідженню розвитку фізіологічних функцій, особливості формування фізичного розвитку осіб юнацького віку вивчені недостатньо.

Метою статті було вивчення особливостей фізичного розвитку та функціонального віку у осіб юнацького віку з різним рівнем рухової активності.

Результати досліджень та їх обговорення. Обстежено 47 студентів віком 17–20 років, яких було розділено на 3 групи за рівнем рухової активності: 1 група – спортсмени (режим спортивного тренування), 2-а – студенти із низьким рівнем рухової активності (спеціальна медична група), 3-я – студенти, які не займаються спортом (режим оздоровчого тренування).

Рівень фізичного розвитку організму визначався за коефіцієнтом темпу фізичного розвитку (КФР), запропонований авторами [4].

Темп фізичного розвитку організму визначався за відношенням реальних показників і належних. За темпом фізичного розвитку та календарним віком визначається функціональний вік людини.

Для визначення КФР використовувались антропометричні показники: довжина тіла (ДТ) та маса тіла (МТ), та показники кардіореспіраторної системи у стані спокою і при функціональних пробах: частота серцевих скорочень у спокої (ЧСС_{спок}), частота серцевих скорочень після 20 присідань (ЧСС_{нав}), життєва ємність легенів (ЖЄЛ), затримка дихання на вдиху (ЗД_{вд}) і видиху (ЗД_{вид}).

Рівень фізичного розвитку оцінювався за формулою:

$$КФР = (ДТф/ДТт+МТф/МТг+ЧССпок\text{т}/ЧССпок\text{ф}+ ЧССнав\text{т}/ЧССнав\text{ф}+ЗПвдф/ЗПвд\text{т}+ ЗПвндф/ЗПвнд\text{т}+ ЖЄЛф/ЖЄЛ\text{т})/п,$$

де ф – фактичні значення показника;

т – належні значення показника;

п – кількість показників у формулі.

Для визначення функціонального віку використовувались: темп фізичного розвитку (ТФР) та календарний вік (КВ).

Функціональний вік оцінювався за формулою: $ФВ = ТФР \cdot КВ$

За значенням КФР визначають три рівні фізичного розвитку, уповільнений, нормальний і прискорений [4]. Відповідно до даної класифікації, якщо значення КФР більш 1,1, то це свідчить про прискорений темп фізичного розвитку організму. При значенні КФР менше 1 – уповільнений темп фізичного розвитку організму та значення цього показника 1 – 1,1 – нормальний темп фізичного розвитку.

Майже всі студенти, які віднесені до групи з низьким рівнем рухової активності мають уповільнений темп фізичного розвитку. Відповідно до даних з темпу фізичного розвитку знаходяться і дані функціонального віку обстежених студентів, що пояснюється одним віковим періодом обстежених (середній календарний вік дорівнює 18 років, індивідуальний віковий діапазон складає 17–19 років). Відставання щодо календарного віку в цій групі становить: у 17-річних осіб – 2,74 роки, у 18-річних – 2,06 роки та у 19-ти річних – 1,96 роки. Спостерігається тенденція зменшення відставання темпу фізичного розвитку.

Порівняльний аналіз показників у групі з середнім та високим рівнем рухової активності свідчить, що ТФР помірно прискорений в обох групах (середні дані). У групі з режимом спортивного тренування середній ТФР становить $1,06 \pm 0,02$, а ФВ – $20,30 \pm 0,51$. У групі з режимом оздоровчого тренування середній ТФР становить $1,08 \pm 0,02$, а середній ФВ – $20,90 \pm 0,47$.

Отже, у групі з режимом спортивного тренування у 41 % обстежених ТФР є прискореним, у 35% він знаходиться в межах норми та у 24 % він є уповільненим. У групі з низьким рівнем рухової активності: 10% – норма, 90 % – уповільнений. У групі з режимом оздоровчого тренування у 44 % молоді ТФР є

прискореним та також 44 % знаходиться в межах норми, у 12 % обстежених він є уповільненим (рис. 1). Наведені дані свідчать, що уповільнення темпів фізичного розвитку організму відмічається у юнаків з різними рівнями рухової активності і в найбільшій мірі це притаманно студентам з низьким рівнем рухової активності.

У групі спортивного тренування (17 осіб) 19-ти літні випереджували свій вік в середньому на 1,9 роки серед 10-ти людей, а двоє відставали на 1,4 роки. У групі оздоровчого тренування 19-ти річні студенти мали випередження календарного віку на 1,6 роки (в середньому на 6 випадків) і відставання на 1,0 (2 випадки).

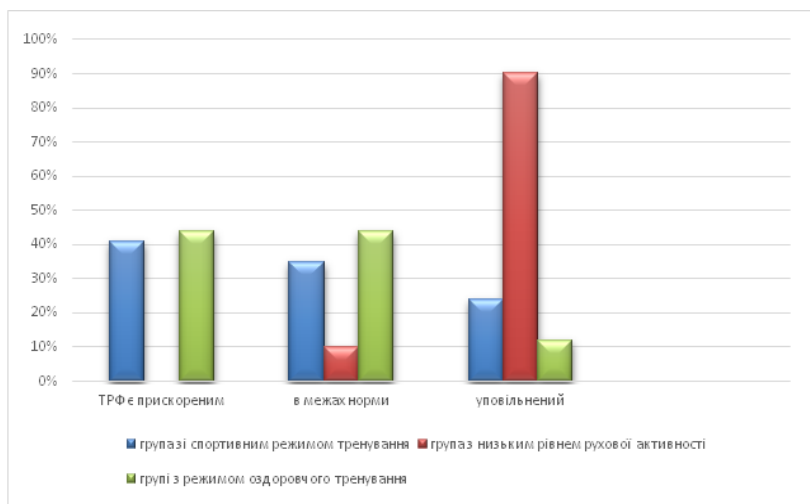


Рис. 1. Відмінності темпу фізичного розвитку в групах з різним рівнем рухової активності

Висновки

1. Формування фізичного розвитку у юнацькому віці відбувається за рахунок морфофункціонального дозрівання організму, зокрема, параметрів кардіореспіраторної та м'язової систем, в зв'язку з чим ми використали при обстеженні показники цих систем.

2. Уповільнення темпів фізичного розвитку організму відмічається у юнаків з різним рівнем рухової активності, що особливо притаманне юнакам групи з низьким рівнем рухової активності (90 % випадків). У групі з режимом спортивного тренування – ТФР є уповільненим у 24 % юнаків, а у групі оздоровчого тренування – 12 %.

3. Відставання функціонального віку від календарного складало неоднозначні величини як в середньому по групах, так і між особами однієї групи. Найбільш вагома різниця зафіксована у групі з низьким рівні рухової активності. У осіб віком 17 років вона склала 2,74 роки, у 18-річних – 2,06 роки, а у 19-річних – 1,96 роки

4. Виявлена нами тенденція уповільнення темпів фізичного розвитку у юнацькому віці відображає популяційні зрушення завдяки особливостям біологічного дозрівання організму, яке спостерігається як у країнах з розвиненою економічною системою, так і у країнах з трансформованою економікою. І як видно з обстежень, це насамперед стосується осіб з низьким ч. рівнем руховою активністю.

Література

1. Бальсевич Д.К. Физическая активность человека / Д.К. Бальсевич, В.А.Запорожанов. – К.: Здоров'я, 1987. – 224 с.
2. Баранов А.А. Проблемы роста и развития здорового ребенка / А.А.Баранов // Российский педиатрический журнал. – 1999. – №2. – С. 5–7.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л.В.Волков. – Киев: Здоров'я, 1984.– 143 с.
4. Коробейников Г.В. Функціональний стан організму та розумова працездатність людей різного віку / Г.В.Коробейников // Фізіологічний журнал. – 2001. – № 2. – С. 87–92.
5. Коробейников Г., Воробейникова Л., Козак Л., Морская Л. Особенности физического развития и состояния психофизиологических функций у детей препубертатного возраста // Спортивна медицина. – 2003. – № 1. – С. 28–32.
6. Тихвинский С.Б. Медико-биологические проблемы отбора юных спортсменов / С.Б.Тихвинский // Актуальные вопросы научного обеспечения подготовки спортсменов. – Л.: Наука, 1985. – С. 51–58.

7. Фізичний розвиток дітей різних регіонів України / Під ред. Бариліяка І.Р., Польки Н. С. – Тернопіль: Укрмедкнига, 2000. – 280 с.

8. Ямпольская Ю.А. Научные основы стандартизации исследований и оценки физического развития детей и подростков в России / Ю.А. Ямпольская // Российский педиатрический журнал. – 1999. – № 5. – С. 10 –13.

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Д.М. Устименко, С.М. Грищук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Значення координаційних здібностей для занять багатьма видами спорту незаперечне. На думку багатьох авторів, вони є критерієм високої спортивної майстерності. Від цієї здатності істотно залежить прогрес і в інших видах спорту зі складними руховими діями. Координаційне вдосконалення спрямовано також на підготовку молоді до важких умовам сучасного виробництва і високого темпу життя. У молодшому шкільному віці відбувається «закладка фундаменту» для накопичення знань, умінь і навичок при виконанні вправ на координацію. Молодший шкільний вік найбільш сприятливий для формування у дітей практично всіх фізичних якостей і координаційних здібностей, що реалізуються в руховій активності. Здатність перетворювати нові, все важчі форми рухів в найбільшій мірі потрібно у видах спорту, які мають періодично поновлювальну і довільну програму змагань (спортивна та художня гімнастика, фігурне катання та ін.). У зв'язку з ранньою спеціалізацією, скороченням термінів навчання і ускладненням спортивної техніки до юних спортсменів пред'являються високі вимоги в плані прояву координаційних здібностей. Це обумовлює необхідність пошуку нових шляхів, за допомогою яких можна краще і швидше навчити дітей керувати своїми рухами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Поняттям «координаційні здібності» вчені почали широко користуватися в останні

25–30 років для більш конкретної інтерпретації одного з рухових якостей – спритності [1].

Основними методами оцінки координаційних здібностей служать метод спостереження, метод експертних оцінок, апаратурні методи і метод тестів [2]. Основним методом діагностики координаційних здібностей учнів на сьогоднішній день є спеціально підібрані рухові (моторні) тести. У сучасних літературних джерелах не повністю відображені такі питання, як виховне значення засобів художньої гімнастики, вплив профілактичних і коригуючих вправ художньої гімнастики на фізичний розвиток і вдосконалення рухових якостей у дітей молодшого шкільного віку в середній школі, їх етичне виховання в ході навчального процесу.

Метою статті є експериментальне обґрунтування методики розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю.

Результати дослідження та їх обговорення. Дослідження проводилося серед 30 дівчаток віком 7–9 років. Результати медичного обстеження на початку навчального року показали, що 14 дітей (що складає 46,6 %) мали функціональні дефекти постави.

Ми розробили експериментальний комплекс вправ для розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку. Він призначений для проведення на уроках фізичної культури з гімнастичною спрямованістю. Нами було запропоновано використання, крім елементів існуючої типової програми, оздоровчої гімнастики, у тому числі вправ художньої гімнастики. До комплексу увійшли загально-розвиваючі вправи, акробатичні вправи, вправи на вдосконалення координаційних здібностей та ігри на розвиток уваги, спритності, рівноваги, точності рухів з використанням гімнастичних предметів. Запропоновані нами методичні нововведення полягали в наступному:

- учням другого класу пропонувалася для навчання різновид кроків (змінний крок, танцювальні кроки) і бігу, різні види рівноваги, окремі види стрибків;
- учні третього класу виконували, крім вищеописаних вправ, з'єднання танцювальних кроків, «хвилі», повороти, стрибки;

- для учнів четвертого класу були запропоновані вправи з предметами - м'ячем, обручем, скакалкою та стрічками.

Вправи на розслаблення для м'язів рук, ніг, тулуба, вправи на розвиток гнучкості, акробатичні вправи і музичні ігри застосовувалися у всіх класах, незалежно від віку.

Застосування розробленого комплексу вправ художньої гімнастики та спеціальних рухливих ігор з музичним супроводом з метою розвитку координаційних здібностей дало позитивний результат. Обстеження в кінці навчального року показали, що заняття коригуючою гімнастикою сприяли виправлення у 6 дітей (42,8 %) функціональних дефектів постави, а у всіх інших дітей з'явився навик самоконтролю і виробилося вміння тримати правильну позу під час сидіння і ходьби. Крім цього, нами було відмічено, що заняття з використанням засобів художньої гімнастики сприяли формуванню стійкого інтересу у дітей до уроків фізичної культури і спорту. За підсумками опитування батьків, встановлено, що 73 % дітей стали систематично виконувати домашні завдання з фізичної культури. Збільшилася кількість дівчаток, які бажають займатися в секції художньої гімнастики на 62,5 %, чотири дівчинки виявили бажання продовжити заняття художньою гімнастикою у спортивних школах.

Висновки. За результатами апробації комплексу вправ для розвитку координаційних здібностей дітей 7-9 років встановлено, що застосування фізичних вправ і гімнастичних вправ з динамічним характером на уроках фізичної культури дозволяє якісно підвищити рівень координаційних здібностей дітей 7-9 років та має оздоровчу дію в контексті виправлення порушень постави.

Література

1. Сучасні наукові дослідження та передовий досвід вирішення проблем фізичного та психічного здоров'я школярів. / Под ред. В.І. Усакова. – Красноярськ, 2006. – 126 с.

2. Боген М.М. Навчання рухових дій. – М.: Фізична культура і спорт, 2005. – 234 с.

МОТИВАЦІЯ СТУДЕНТІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ

О.А.Ушкаленко

*Сумський державний педагогічний університет
імені А.С.Макаренка*

Постановка проблеми. Однією з найважливіших проблем молоді завжди була і залишається проблема збереження і зміцнення здоров'я. Незважаючи на постійні заклики бути здоровим, реальна практика свідчить про погіршення здоров'я особливо серед студентської молоді. Сучасний рівень науково-технічного прогресу, комфорту є причиною такого хронічного захворювання ХХІ століття, як гіподинамія [5, 6].

Майбутні фахівці, особливо на початковому етапі навчання, є найбільш вразливою частиною молоді, яка стикається з низкою труднощів, пов'язаних із збільшенням навчального навантаження, невисокою руховою активністю, відносною свободою студентського життя, проблемами в соціальному та міжособистісному спілкуванні. Студенти – це основний трудовий резерв нашої країни, усе більше науковців стверджують, що існуюча система фізичного виховання не може повною мірою задовольнити потреби суспільства у підготовці фахівців із високим рівнем адаптації до вимог сучасної життєдіяльності, готовності повноцінно виконувати професійні вимоги, і їхнє здоров'я і благополуччя є запорукою здоров'я і благополуччя всієї нації. У зв'язку з цим величезну роль відіграє вивчення мотивів, інтересів і потреб сучасної молоді в заняттях фізичними вправами [1, 2].

Мета дослідження – виявлення комплексу психолого-педагогічних умов для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою і спортом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Мотивація до фізичної активності – особливий стан особистості, спрямований на досягнення оптимального рівня фізичної підготовленості і працездатності. Процес формування інтересу до занять фізичною культурою і спортом – це не одномоментний, а багатоступінчастий процес: від перших елементарних гігієнічних знань і навичок

до глибоких психофізіологічних знань теорії і методики фізичного виховання і інтенсивних занять спортом [4].

З аналізу наукової та навчально-методичної літератури [2, 6, 7], опитування та анкетування студентів різних нефізкультурних спеціальностей різних курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка нами були виявлені основні групи мотивів до занять фізичною культурою у вузі: *оздоровчі, рухово-діяльні, змагально-конкурентні, естетичні, комунікативні, пізнавально-розвиваючі, творчі, професійно-орієнтовані, виховні, культурологічні, статусні, адміністративні та психолого-зна-чимі* [1, 3, 4, 8].

Проаналізувавши навчальну програму дисципліни «Фізичне виховання», і провівши соціологічне опитування серед студентів різних факультетів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, у 2014–2015 навчальному році, в якому взяли участь 464 студента була визначена модель мотивації до занять фізичною культурою в педагогічному вузі з метою виявлення домінуючих і мотивуючих факторів, які спонукають до занять фізичною культурою.

Результати опитування представлені в моделі мотивації до занять фізичною культурою у табл. 1. Представлена модель за результатами соціологічного опитування студентів підтверджує, що більша частина студентів, у яких переважає адміністративна мотивація, не на належному рівні мають можливість виконати поставлену перед ними навчальною програмою мету курсу «Фізичне виховання», так як їх домінуючі мотиви до занять фізичними вправами не відповідають завданням фізичного виховання у вузі. Також хотілося б відзначити, що одна з основних мотивацій (професійно орієнтована), яка тісно пов'язана з вихованням професійно важливих якостей майбутнього дипломованого фахівця, переважає тільки у 1 % студентів.

На початку 2014–2015 навчального року нами була розроблена диференційована програма з фізичного виховання та впроваджена у виховно-освітній процес в Сумському педагогічному університеті.

1. Специфіка факультетів і різних спеціальностей, аналіз програм дозволили змістовно збагатити навчальну програму з

фізичного виховання різними видами спорту і нетрадиційними видами фізичних вправ для кожного з факультетів педагогічного вузу.

Таблиця 1

Мотивація студентів до занять фізичною культурою

Модель мотивації студентів до занять фізичною культурою																									
Професійно-орієнтовані	1 %	Творчі	1 %	Культурологічні	1 %	Виховні	1 %	Комунікативні	1 %	Статусні	2 %	Рухово-діяльні	2 %	Психолого-значимі	3%	Змагально-конкурентні	3%	Пізнавально-розвиваючі	3%	Естетичні	8%	Оздоровчі	13%	Адміністративні	61%

Обґрунтованість введення різних елементів у зміст фізичного виховання здійснювалася за чотирма критеріями:

- фізіологічні особливості студентів на основі медичного огляду та результатів функціональної діагностики;
- психологічні характеристики студентів на основі результатів обстеження психолога;
- відбір елементів у зміст фізичного виховання з професійної орієнтації.
- мотиваційна спрямованість студентів на основі анкетування, опитувань і спеціальних тестів.

На факультеті мистецтв активно впроваджуються нові елементи змісту фізичного виховання в освітний процес. Майбутні вчителі музики навчаються на заняттях фізичної культури основам аеробіки, східних танців, дихальної гімнастики і ритміки. Вправи дихальної гімнастики позитивно впливають на органи дихання студентів, в свою чергу, танці і ритмічні вправи розвивають координаційні здібності. Студенти інституту педагогіки і

психології займаються крім різних видів основної програми з фізичного виховання різноманітними рухливими іграми і різними видами гімнастики. Навчання представленим елементам змісту фізичного виховання сприяє студентам на практиці і в їх майбутній професійній діяльності у викладанні фізичної культури в дитячому садку і в початковій школі.

На історичному факультеті у зміст фізичного виховання введено заняття туризмом, включаючи спортивне орієнтування, веслування на байдарках, скелелазіння і кульову стрільбу. Заняття різними видами туризму розвивають студентів для активної участі їх в експедиціях і різних пошуках. Навчання кульової стрільби удосконалює у вихованців увагу і точність, так як майбутні вчителі історії при різних дослідженнях повинні звертати увагу на деталі, вміти точно вимірювати відстані і помічати «дрібниці». Студенти інституту іноземної та слов'янської філології, основна частина яких представлена дівчатами, на заняттях фізичною культурою навчаються фітнесу для корекції фігури, бадмінтону і різними видами плавання.

Зміст програми з фізичного виховання фізико-математичного факультету, який представлений переважно студентами юнаками, збагачений силовими та ігровими видами спорту. Студенти на заняттях фізичною культурою розподіляються у дві навчальні групи. У першій навчальній групі юнаки навчаються різним іграм: баскетболом, волейболом, футболом т. п. Студенти другої групи займаються пауерліфтингом, гирьовим спортом і різними видами силового фітнесу в тренажерному залі. Планується для студентів, які активно займаються атлетичною гімнастикою запровадити спеціалізацію силового екстриму.

Юнаки, за результатами медогляду записані в спеціальну медичну групу, займаються на заняттях фізичною культурою настільним тенісом. Дівчата, що розподілені до спеціальної групи, навчаються калланетикі, пілатесу, бодіфлексу і фітболу. Ці системи фізичних вправ відповідають вимогам до занять зі студентами даної групи тим, що враховані протипоказання до бігу, силовим вправам, стрибкам, вправам з великою амплітудою. Студенти, звільнені від занять фізичною культурою за станом здоров'я, займаються шахами.

2. У позанавчальний час студенти всіх курсів, а також студенти, що навчаються на заочному відділенні, мають можливість займатися спортивними спеціалізаціями при кафедрі спортивних дисциплін і фізвиховання та різними видами спорту в секціях спортивного клубу при університеті: волейбол, баскетбол, легка атлетика, бадмінтон, силова гімнастика, гирьовий спорт, основи самооборони, пауерліфтинг, панкратіон, настільний теніс, аква-аеробіка, греко-римська боротьба, футбол, йога, бальні танці, шахи, калланетика, аеробіка, бодіфлекс, кульова стрільба, кікбоксинг, східні танці, туризм, плавання.

3. На основі базової програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів III–IV рівня акредитації Міністерства освіти України передбачено виділення 520 годин в обов'язковому курсі на весь період навчання з проведенням підсумкової атестації. Для побудови навчального процесу пропонується зразок розподілу обов'язкових навчальних годин на освоєння основних розділів програми на 4 роки навчання: 1–2–3 курси по 4 години (2 пари) на тиждень, 4 курс по 2 години (1 пара) на тиждень. Для забезпечення підвищення функціональної та рухової підготовленості, рівня здоров'я та фізичного розвитку студентів їм пропонуються 6-годинні (3 пари) заняття на тиждень в спортивних секціях спортивного клубу при вузі. Збільшення часу на заняття фізичними вправами позитивно впливає на особистість в оздоровчому, виховному, освітньому та професійно-розвиваючому аспектах.

4. Щорічно проводяться внутрішньовузівські науково-методичні конференції «Здоров'язбережувальних технологій в освітніх установах» та «Модернізація фізичної культури в педагогічному вузі», майстер-класи, круглі столи та методичні семінари з фізичного виховання і спорту. На цих заходах демонструються сучасні популярні методики занять фізичними вправами та актуальні для підростаючої молоді системи фізичних вправ, активно обговорюються системи педагогічних ідей та інноваційних поглядів підростаючої молоді в контексті фізкультурно-оздоровчої діяльності, які сприяють найбільш успішному освоєнню студентами цінностей професії педагога та усвідомлення позитивного впливу на цей процес занять фізичною культурою.

Для виявлення результатів впровадження у виховно-освітній процес з фізичного виховання програми модернізації занять фізичною культурою в педагогічному вузі на початку 2014–2015 навчального року нами було проведено констатуюче соціологічне опитування, в якому взяли участь 464 студента різних факультетів і курсів Сумського державного педагогічного університету ім. А.С. Макаренка, з метою виявлення домінуючих і мотивуючих факторів з заняття фізичною культурою.

Результати дослідження та їх обговорення. При аналізі отриманих даних показників констатуючого соціологічного опитування студентів з метою виявлення домінуючих і мотивуючих факторів на заняття фізичною культурою були виявлені наступні результати:

1. Впровадження у виховно-освітній процес з фізичного виховання програми модернізації занять фізичної культури в педагогічному вузі вплинуло на мотиваційно-ціннісне ставлення учнів. Значно підвищилася кількість студентів з професійно-орієнтованою мотивацією до занять фізичною культурою (з 1 до 8 %). Також спостерігається збільшення числа студентів з домінуючими оздоровчими (з 13 до 17 %), пізнавально-розвиваючими (з 3 до 7 %), змагально-конкурентними (з 3 до 6 %) і рухово-діяльнісних (з 2 до 4 %) мотивами. На 1 % збільшилася кількість студентів з виховними, естетичними і комунікативними мотивами до занять фізичною культурою. Студентів з адміністративною мотивацією, кількість яких переважало перед початком впровадження експериментальної програми, стало істотно менше (з 61 до 36 %).

2. Отримані результати після експерименту свідчать про те, що студентів, які мають мотиваційно-ціннісне ставлення до занять фізичною культурою, відповідного мети курсу «Фізична культура», стало істотно більше (з 39 до 64 %). Виявлені показники підтверджують позитивний вплив дослідницької роботи на виховно-освітній процес з фізичного виховання у вузі.

3. У результаті впровадження авторської програми засвідчений самий найбільший показник зростання професійно-орієнтованої мотивації до занять фізичними вправами серед студентів (у 9 разів). Це вказує на те, що впровадження авторської програми модернізації активно впливає на усвідомлення студентами важли-

вості занять фізичною культурою для їх майбутньої професійної діяльності.

4. З аналізу модифікації мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до занять фізичною культурою спостерігається зміна у підростаючій молоді в пріоритетах вибору завдань занять фізичною культурою у вузі. Навчання фізичній культурі за експериментальною програмою орієнтує студентів на виконання не тільки оздоровчих, освітніх і виховних завдань засобами фізичної культури, але і розвиваючих, зокрема професійно-розвиваючої спрямованості.

Висновки. Для успішного формування мотиваційно-ціннісного ставлення студентів до фізичної культури в педагогічному вузі, орієнтованого на виконання мети, що стоїть перед предметом «Фізична культура» у вищих навчальних закладах, нами були розроблені наступні психолого-педагогічні умови:

1. Удосконалення ціннісного ставлення до фізичного виховання можливо:

- на основі використання диференційованого підходу на навчальних заняттях, здійснюваного на основі вивчення мотивації учнів і комплексної діагностики індивідуальних і особистісних якостей студентів, що дозволяють визначити їх схильність до оволодіння певними видами фізкультурно-спортивної діяльності, системи фізичного виховання або видів спорту;

- на основі діяльнісного підходу, який проявляється у включенні всіх студентів в різні види фізкультурно-спортивної діяльності, кожен студент отримає можливість знайти область діяльності, яка більшою мірою відповідає його фізичному розвитку, інтересам, і нахилам.

2. Досягнення максимальної відповідності між структурою фізкультурно-спортивної діяльності у вищому навчальному закладі і спрямованістю, змістовністю процесу професіоналізації, що полягає у підготовці студента до майбутньої професійної діяльності.

3. З метою задоволення потреб, займаючись фізичною культурою слід враховувати специфічні особливості навчання предмета «Фізична культура» від інших дисциплін у вищому навчальному закладі. У зв'язку з цим набуває необхідність про-

ведення занять фізичними вправами у позанавчальний час і в другій половині дня.

4 Для інтенсифікації процесу фізичного виховання у вузі необхідно збільшення занять фізичною культурою за рахунок залучення студентів у фізкультурно-спортивну діяльність спортивного клубу вузу.

Література

1. Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / Виленский М. Я., Сафин Р.С. – М. : Высшая школа, 1989. – 159 с.

2. Зубанова Н. Ю. Формування професійно-педагогічної спрямованості особистості майбутнього вчителя фізичної культури : автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02 / Н.Ю. Зубанова; Волин. держ. ун-т ім. Лесі Українки. – Луцьк, 1999. – 17 с.

3. Иванова Л.И. Подготовка будущих учителей физической культуры до фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями загальноосвітніх навчальних закладів : дис... канд. пед. наук: 13.00.04 / Л.И. Иванова. – К., 2007. – 376 с.

4. Кривенцова І.В. Поняття про фізичну культуру майбутніх педагогів / Кривенцова І. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Харків: ХДАДМ (ХХІІІ), 2009. – No 4. – С. 58–61.

5. Лотоненко О. В. Педагогічна система формування у студентській молоді потреб в фізичній культурі : дис... д-ра. пед. наук. / О.В. Лотоненко. – Краснодар, 1998. – 360 с.

6. Соловьев Г.М. Генезис становления современного целеполагания по физической культуре в системе образования / Г.М. Соловьев // Теория и практика физической культуры. –2003. – No 8. – С. 10–14.

7. Фролов В.Д. Формування професійно важливих якостей у майбутніх фахівців на заняттях фізичного виховання у ВНЗ / В. Д. Фролов, Я.І. Олексієнко, І.О. Дудник [Електронний ресурс]. – Режим доступу :http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/vchu/N148/N148p095-097.pdf.

8. Чабан І.П. Професійно-прикладна спрямованість фізичного виховання студентів-лінгвістів / І. П.Чабан // Педагогіка, психологія та мед.-біол. пробл. фіз. виховання і спорту. – Харків, 2002. – N 15. – С. 66–72.

ПІЛАТЕС – «ТІЛО СТВОРЮЄТЬСЯ РОЗУМОМ»

Л.В. Федоренко

Науковий керівник док. пед. наук, проф.

Г.П.Грибан

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Пілатес (Pilates) – порівняно новий напрям у фітнесі; є безпечною програмою вправ без ударного навантаження, яка дозволяє розтягнути і зміцнити основні м'язові групи в логічній послідовності, не забуваючи при цьому і про більш дрібні і слабкі м'язи; комплекс фізичних вправ, винайдених на початку XX століття німецьким спортсменом Джоозефом Пілатесом, метою яких є розвиток гнучкості всіх м'язів тіла.

Проблематика дослідження полягає у детальному вивченні програми, поданні точних, попередньо проаналізованих, даних щодо спірних питань з цієї теми. Піднято питання про поєднання вже відомих програм та напрямів; питання харчування; спільність і відмінність між пілатесом та ізометричними вправами.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Пілатес сприяє зміцненню м'язів, фіксує нормальне положення тіла (посади, внутрішніх органів), укріплює м'язи спини, преса і тазу, покращує гнучкість тіла, знижує рівень стресу і поліпшує загальний стан здоров'я спортсменів. Пілатес є популярним у Німеччині, Великобританії і США [1, с. 22]. В досліджуваній програмі розроблено достатню кількість систематизованих вправ. Своєю дією вони локалізуються в різних частинах людського тіла. Розвивають гнучкість, плавність, концентрацію, правильне дихання. Однією із таких вправ є «Сотня». Вправа Сотня (англ. The Hundred) є одним з найпопулярніших вправ системи пілатес. При виконанні цієї вправи працюють всі м'язи черевної порожнини. Свою назву Сотня отримала завдяки особливій техніці дихання. Сотня складається з 10 дихальних циклів. Кожен цикл включає в себе 5 вдихів і 5 видихів. Існує кілька варіацій вправи Сотня, які відповідають різним рівням фізичної підготовки [2, с. 18].

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування досліджуваного комплексу вправ у процесі фізичного розвитку людського тіла. Метою також є показ переваг та недоліків вико-

ристання комплексу. В тексті подана класифікація груп людей, для яких використання пілатесу є рекомендованим лікарями.

Результати досліджень та їх обговорення. Система пілатес відповідає вимогам будь-якого організму. Як і будь-яке інше фізичне навантаження, Пілатес розвиває гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, силу, міжм'язову і внутрішньом'язову координацію, силову витривалість і психічні якості. Головна відмінність пілатеса від всіх інших видів – зведена практично до нуля можливість травм і негативних реакцій. Всі вправи виконуються із спеціальними тренажерами. Це може бути ізотонічне кільце, гумові амортизатори або тренажер Pilates Allegro. Головне – постійно концентрувати увагу на диханні, положенні хребта та малого тазу, вчитися відчувати своє тіло. Таким чином, налагоджується зв'язок між тілом і розумом на енергетичному рівні. У пілатесі вправи продумані так, що слабкі м'язи також включаються в роботу. У цьому і полягає його основний ефект. Мета заняття пілатесом – розвиток сили і контролю над м'язами при максимальному подовженні тіла. Сама техніка пілатес суперечить загальноприйнятим поняттям про фізичне навантаження, тим не менш, техніка пілатес дозволяє уникнути болю при виконанні вправ.

Комплекс включає в роботу велику кількість м'язів одночасно, вимагаючи правильної техніки виконання, кількість повторень при цьому може бути мінімальною. У роботу включаються глибокі м'язові групи, що грають ключову роль у формуванні гарної постави та фігури. Навантаження в пілатес нітрохи не менше, ніж під час інших тренувань. Варто зробити кілька вправ, як м'язи починають тремтіти від напруги. Причому в пілатесі є один секрет: під час інших тренувань (наприклад, на тренажерах) ми в основному змушуємо працювати наші великі і сильні м'язи, а дрібні і слабкі не проробляємо. У пілатес вправи продумані так, що слабкі м'язи також включаються в роботу. У цьому і полягає його основний ефект. Для жінок пілатес так само корисний і важливий, як йога. По-перше, через те, що дозволяє працювати з важкодоступними м'язами, по-друге, розвиває м'язи, необхідні при пологах, а вагітним дозволяє з обережністю займатися фітнесом, не кидаючи тренування, підтримуючи у формі своє тіло,

готуючи його до народження малюка. Джозеф Пілатес твердо вірив, що такою методикою тренувань він випереджає свій час на 50 років. Навіть сьогодні, коли оригінальний метод зазнав змін у міру того, як він поширився по земній кулі, базові принципи, закладені в ньому, до цих пір лишаються незмінними. Демонструючи прихильність своїй методиці та її ефективність, Джозеф Пілатес і в 70 років позував художникам, вражаючи їх фізичним розвитком і красою свого тіла.

Висновки. Методика пілатес ефективно допомагає розвитку координації, покращує гнучкість, вчить рухатися красиво і граціозно. Зовсім різні пілатесні вправи вимагають надзвичайно плавного і точного виконання, а отже, і високого ступеня концентрації на кожному елементі.

Література

1. Голубев С.А. Упражнения пилатес / С.А. Голубев. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 8. – С. 22–23.
2. Преображенский В. Гимнастика для позвоночника / В. Преображенский. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – № 4. – С. 18–19.

СИЛОВА ПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ ТРЕНАЖЕРІВ

Х.М. Хамуляк, І.Б. Длугош, А.О. Соломонко

*Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького*

Постановка проблеми. Дослідження функціонального стану молоді виявили зниження загального рівня показників фізичних якостей, що призвело до погіршення здоров'я та працездатності. Вимоги до професіоналізму в медичній галузі вимагають від фахівців повної психічної та фізичної мобілізації наявних зусиль. Фундамент майбутнього фахівця-професіонала створюється в процесі занять фізичного виховання, виконання фізичних вправ загартовує організм і чинить відповідний вплив на розвиток тих чи інших рухових якостей.

Детальний аналіз фізичної підготовки студентів вищих навчальних закладів, що займаються фізичними вправами самостійно, здійснив Є.О. Котов [3]. Вплив оздоровчо-прикладного фізичного виховання студентів спеціальних медичних груп з використанням тренажерних приладів розглядала І.П. Чабан [6]. Фактори, що впливають на стан здоров'я і рівень працездатності студентів вивчали А.П. Мельниченко [2], В.П. Мурза [5].

Згідно навчальної програми з фізичного виховання студенти основної групи Львівського національного медичного університету імені Данила Галицького (ЛНМУ) відвідують заняття в обсязі 4 години на тиждень. Однак, їм дана можливість обрати фізичне виховання як елективний курс або курс за вибором і в такий спосіб збільшити кількість занять до 6 годин на тиждень.

Науковцями доведено що за допомогою виконання вправ на тренажерах відбуваються позитивні локальні зміни в організмі людини, оскільки здійснюється індивідуальний підхід, що одночасно позитивно впливає на фізичний стан в цілому. Спираючись на минулорічне дослідження студентки ЛНМУ Грицанюк Марти, в якому брали участь 20 студенток першого курсу ми вирішили збільшити вибірку до 60 чоловік, а також задіяли в експерименті лише юнаків, виключаючи таким чином вплив на результати досліджень особливостей жіночого організму (гормональні зміни тощо).

Мета. Дослідити вплив вправ, що виконувались на тренажерах, на зміни морфологічних показників та силові якості студентів.

Завдання. 1. Визначити вплив вправ, які виконувались на тренажерах на фізичний розвиток і фізичну підготовленість студентів.

2. Сформулювати у студентів навички самостійної побудови тренувальних занять та самоконтролю.

3. Провести порівняльний аналіз показників фізичного розвитку та підготовленості між студентками, що займалися на тренажерах і тими, що займалися за загальноприйнятою методикою.

Методи і організація дослідження. Дослідження проводились протягом 2014–2015 навчального року під час занять з фізичного виховання. В дослідженні брали участь 60 студентів І-го курсу

стоматологічного факультету (ЛНМУ). Учасники досліджень були поділені на дві рівні групи, які займались за різними методами: одна група займалась за традиційною, згідно навчальної програми, а друга – за програмою експерименту.

В роботі застосовувались наступні методи досліджень: антропометрія; динамометрія (ручна та станова); спірометрія; контрольне тестування; педагогічне спостереження.

Застосування в навчальному процесі розроблених нами програм з комплексами вправ вимагало відповідної зміни структури занять. Виконанню силових вправ на тренажерах відводилось 40 % загального часу в кожному занятті, в основній частині. Комплекси складались з урахуванням закономірностей, які забезпечують розвиток рухових якостей, збереження симетричних пропорцій тіла. Під час розминки особлива увага приділялась тим м'язовим групам і суглобам, які брали участь у запланованих вправах.

Аналіз вправ з обтяженням показав, що при їх виконанні найбільше навантаження відбувається на хрящеві зони тазу та хребта. Тому, при складанні програм ми обирали вправи під час виконання яких хребет відносно зафіксований, а навантаження розподіляється на більшу площину.

У процесі експерименту ми підібрали комплекси вправ, які чинять вплив на розвиток загальної сили, забезпечують симетричний та пропорційний розвиток тіла. Перелік вправ, запропонованих студентам, складався із десяти вправ і є, на нашу думку, найбільш оптимальним для забезпечення всебічного розвитку, а саме:

1. «Жим штанги сидячи»; 2. «Тяга горизонтального блоку до поясу»; 3. «Жим штанги лежачи»; 4. «Тяга верхнього блоку до грудей»; 5. Перехід із положення лежачи на спині, руки за головою у положення сидячи; 6. Долання ваги згинаючи гомілки в положенні лежачи на животі; 7. Долання ваги розгинаючи гомілки в положенні сидячи; 8. «Жим ногами»; 9. Згинання-розгинання рук в упорі лежачи; 10. Підтягування із вису на перекладені широким хватом.

Основні результати дослідження та їх обговорення. З метою формування навичок самоконтролю, вміння самостійно планувати

та здійснювати аналіз тренувань для кожного студента була складена індивідуальна картка або щоденник тренувань, що також забезпечувало суворий індивідуальний підхід (табл. 1).

Вплив силових вправ, що виконувались студентами на тренажерах, на показники фізичного розвитку та морфологічні показники, наведено в табл. 2. Як бачимо із наведених даних робота студентів на тренажерах сприяла покращанню показників фізичного розвитку та збільшенню м'язової маси тіла.

Вплив вправ, що виконувались на тренажерах на показники фізичної підготовленості студентів наведено в табл. 3. Із наведених даних видно, що суттєві зміни відбулися в показниках з виявом швидкісно-силових здібностей (в бігу на 30 та 100 м, стрибки в довжину з місця). Також значні покращання відбулися в нормативах силового характеру (згинання розгинання рук в упорі лежачи, підтягування на перекладині та перехід тулуба в положення сидячи із положення лежачи на лаві). На показники витривалості та спритності суттєвого впливу не зафіксовано.

Як бачимо, на покращання силової підготовленості студентів впливала адекватність засобів, методів, поставленим у заняттях задачам, збільшення об'єму фізичних навантажень, спрямованих на розвиток основних рухових якостей та ефективність проведення занять.

Висновки. Включення в навчальний процес з фізичного виховання силових вправ на тренажерах забезпечує необхідний рівень фізичного розвитку та підготовленості, зміцнює окремі м'язи та м'язові групи, що забезпечують виконання рухових дій і прийомів техніки, передбачених навчальною програмою з фізичного виховання. Виконання вправ на тренажерах позитивно впливає на спортивний результат студентів, інтенсифікує навчальний процес, підвищує мотивацію до занять, урізноманітнює їх. За допомогою вправ нам вдалося сформувати у студентів навички самостійної роботи, вміння планувати тренувальний процес та об'єктивно оцінювати власний фізичний розвиток.

Таблиця 1

Приклад ведення щоденника тренувань

20.03.2015 р. п'ятниця

Маса тіла 68,4 кг; **Довжина тіла** 170 см; **Обводи:** плечі пр./л. – 36 см/36 см, стегна пр./л. – 51 см/51 см; гр. клітини 86 см.

№	Назва вправи	Дозування $\frac{\text{вага}}{\text{кількість}}$	Інтенсивність $\Sigma \text{ ваги} / \Sigma \text{ к-ті}$
1	Жим штанги сидячи	$\frac{20\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{25\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{27,5\text{кг}}{5\text{р.}}$;	$\frac{120\text{кг}}{37\text{разів}} = 3,24\text{кг}$
2	Тяга верхнього блоку до грудей	$\frac{21\text{кг}}{8\text{р.}}$; $\frac{28\text{кг}}{8\text{р.}}$; $\frac{35\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{35\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{21}{6\text{р.}}$.	$\frac{140\text{кг}}{34\text{рази}} = 4,11\text{кг}$
3	Із положення сидячи розгинання гомілок з доланням обтяжень	$\frac{7\text{кг}}{12\text{р.}}$; $\frac{14\text{кг}}{8\text{р.}}$; $\frac{21\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{21\text{кг}}{6\text{р.}}$; $\frac{14\text{кг}}{6\text{р.}}$.	$\frac{77\text{кг}}{38\text{разів}} = 2,02\text{кг}$
4	Перехід тулуба в положення сидячи із положення лежачи	35 разів; 35 разів; 35 разів.	

Таблиця 2

Середні значення морфологічних показників та показників фізичного розвитку студентів (n=60)

Групи	Ріст	Вага	Окружності				Динамометрія кисті		Станова динамометрія	ЖЕЛ	
			грудної клітки	плечча		стегна					
				п	л	п	л	п			л
Що працювали за експериментальною програмою	175,7	69,9	91,2	27,1	26,9	54,5	53,6	44,4	41,6	99,5	4,33
	175,6	74,2	94,4	29,3	28,5	55,1	54,2	48,4	46,4	116,7	4,69
Що займалися за загальною програмою	177,1	71,2	92,1	26,9	26,5	52,2	52,5	43,9	43,6	96,1	4,31
	177	72,5	92,5	27,1	26,8	52,4	52,8	44,1	43,6	99,9	4,32

Примітка: Верхній ряд цифр – дані зафіксовані до початку, а нижній – показники, одержані після закінчення проведення спостереження.

Таблиця 3

Середні показники фізичної підготовленості студентів (n=60)

Групи	Біг 30 м	Біг 100 м	Біг 3 км	Стрибок в довжину з місця	Підтягування на перекладні	Згинання- розгинання рук в упорі лежачи	Перехід тулуба в положення сідячи із положення лежачи на лаві за 1 хв	Човни- ковий біг	Стрибки через скалку за 1 хв
Студенти, що виконували вправи на тренажерах	4,8 с	13,8 с	13, 23 хв	224 см	10 разів	29 разів	38 разів	9,5 с	85 разів
	4,5 с	13,4 с	13,25 хв	231,5 см	14 разів	35 разів	46 разів	9,7 с	82 разів
Студенти, що займалися за загальноприй- нятною методикою	4,7 с	13,8 с	13,16 хв	225 см	8 разів	28 разів	37 разів	9,8 с	88 разів
	4,8 с	13, 7 с	13, 15 хв	226 см	9 разів	29 разів	40 разів	9,6 с	88 разів

Примітка: Верхній ряд цифр - дані зафіксовані до початку, а нижній - показники, одержані після закінчення проведення спостереження.

Література

1. Водлозеров В.Є. Тренажери локально спрямованої дії / В.Є. Водлозеров. – К.: Видавничий центр КДМУ, 2003. – 102 с.
2. Деякі аспекти оптимізації фізичних навантажень на заняттях фізичного виховання у вузі / А.П. Мельниченко, А.В. Хайкин // Зб. наук. праць Кіровоградського держ. пед. інституту ім. В. Вінниченка. – Кіровоград, 2002. – с. 158–162.
3. Котов Є.О. Підготовка студентів вищих закладів освіти до самостійних занять фізичними вправами: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Є.О. Котов. – Харків, 2003. – 24 с.
4. Мурза В.П. Психолого-фізична реабілітація: підруч. / В.П. Мурза – К.: Олан, 2005. – 608 с.
5. Присяжнюк С.І. Фізичне виховання: навч. пос. / С.І. Присяжнюк. – К.: Центр учбової літератури, 2008. – 504 с.
6. Чабан І.П. Оздоровчо-прикладне фізичне виховання студентів спеціального медичного відділення з використанням тренажерних пристроїв: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / І. П. Чабан. – Рівне, 2002. – 18 с.

ВИКОРИСТАННЯ СПОРТСМЕНАМИ-ПЛАВЦЯМИ МЕТОДУ ГІПОКСИЧНОГО ТРЕНУВАЛЬНЯ

О.В. Хлопотнова, М.З. Крук

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Плавцям потрібно тренувати свій організм таким чином, щоб суттєво підвищити його енергетичну потужність та здатність до виконання високоінтенсивної праці в умовах кисневої недостатності. Саме тому важливо підібрати найефективніші методи тренувань, які допоможуть вирішити поставлені завдання тренувального процесу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Використання гіпоксичного методу тренування при підготовці плавців високої кваліфікації досліджувалось в різні часи багатьма фахівцями як вітчизняними, так і закордонними, зокрема, Дж. Каунсілменом

(1972), В.П. Платоновим (2000), С.Л. Фесенком (1996), Е.У. Маглішо (2011). В той же час використання даного методу в практиці підготовки плавців ДЮСШ вивчено недостатньо.

Метою статті є теоретичне обґрунтування використання методу гіпоксичного тренування у процесі підготовки плавців-першорозрядників для підвищення їх адаптаційних можливостей до кисневої недостатності.

Результати досліджень та їх обговорення. Сучасні уявлення про регуляцію дихання у людини при м'язевій роботі свідчать, що пусковим механізмом у цьому процесі є не власне порушення сталості внутрішнього середовища, а нервові механізми, що забезпечують адекватне дихання, сталість кисню та рН в артеріальній крові. Незвичайна схема системи дихання і середовище при плаванні, визначають формування більш чіткого зв'язку дихання та рухів.

Вплив їх у плаванні на зовнішнє дихання більш чіткий та значущий, ніж вплив на ефективність рухів. Це проявляється у збільшенні тривалості видиху, який здійснюється після певної затримки дихання і видаленням частини повітря у більш щільне середовище, яким є вода.

Плавці відрізняються від спортсменів інших спеціалізацій більш високими показниками зовнішнього дихання. У них порівняно із представниками інших спортивних спеціалізацій спостерігаються найбільш високі показники життєвої ємності легень та життєвого індексу. При цьому добре розвинений дихальний апарат у сприяє окисним процесам, які протікають в організмі, розширюють аеробні та анаеробні можливості, впливає на швидкість та тривалість плавання різними способами [1].

Особливо ефективним у підготовці плавців є гіпоксичне тренування. Гіпоксичні вправи суттєво підвищують навантажувальний компонент тренувальних програм та сприяє покращанню спеціальної працездатності плавців. Метод гіпоксичного тренування включає в себе вправи при яких плавці здійснюють вдих на різні цикли рухів, за мету покладено якомога довше проливання відрізка на затримці вдиху. Вдих здійснюється на кожен третій або п'ятий цикл рухів, що залежить від швидкості пропливання, довжини відрізка та поставлених перед спорт-

сменами завдань. Однією із найважливіших складових гіпоксичних вправ є пронири на дальність після виконання поворотів, що також потребує суттєвої затримки дихання і швидкості виконання виходу з повороту. Для цього використовують спеціальні планки або плівку, що фіксуються над поверхнею води, завданням плавців є подолання відстані на яку встановлена планка або ж натягнута плівка [2].

Ступінь адаптації до гіпоксії, як правило, у звичайних умовах не визначається у затримці дихання, проведеного до тренувального заняття. В той же час специфічна проба – 10 х 50 м. після навантаження із затримкою дихання виявила підвищення стійкості до гіпоксії у спортсменів, що регулярно використовують у тренуваннях гіпервентиляцію, яка є одним із найефективніших засобів тренування плавців [1].

У всіх існуючих підручниках з плавання вченими та спеціалістами приведені свідчення про доцільність застосування гіпервентиляції перед затримкою дихання. Встановлено, що після гіпервентиляції вміст оксигемоглобіну, що визначається вкінці затримки дихання у спортсмена в воді, падає до більш низького рівня, ніж без гіпервентиляції.

Направленість тренувального процесу у перемінних періодах гірської та рівнинної підготовки, має бути представлена у вигляді цілісного процесу, що взаємодоповнюють одне одного. Тому комбінований метод застосування гіпоксичного тренування має більш конструктивний ефект, порівняно із кожним окремо взятим методом.

Основне місце у системі гіпоксичного тренування має займати природне тренування у горах, що викликає помітно виражені реакції та ефективне протікання адаптації у порівнянні із гіпоксичним тренуванням в штучно створених умовах. Разом з тим, штучне гіпоксичне тренування при раціональному плануванні дозволяє вдало доповнити тренування у горах, усунувши деякі організаційні та методичні недоліки.

Висновки. Штучне підвищення кисневого боргу за допомогою повторного та інтервального плавання при використанні дозованого дихання сприяє покращеній функціональній діяльності організму в умовах дефіциту забезпечення його киснем при

плаванні. Крім того, зміни величин кисневого боргу у спортивному плаванні можуть слугувати відображенням збільшення анаеробного обміну у працюючих м'язах при виконанні фізичних вправ, що має позитивний вплив на підвищення адаптаційних можливостей плавців до кисневої недостатності.

Література

1. Каунсилмен Джеймс Е. Спортивное плавание: Пер. с англ. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 208 с.
2. Плавание / Под ред. В.Н. Платонова. – Киев: Олимпийская литература, 2000. – 495 с.

ВПРОВАДЖЕННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ПРОЦЕС ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ

В.В.Чорний, І.А. Кульчицька

*Вінницький державний педагогічний університет
імені Михайла Коцюбинського*

Резюме. В статті представлена динаміка розвитку фізичних здібностей під впливом нетрадиційних технологій фізичної культури, спрямованих на підвищення рухової активності школярів середніх класів.

Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій. У зв'язку з великою популярністю і потребою нетрадиційних напрямів у галузі фізичної культури, дедалі більшого значення набуває їх поглиблене вивчення та впровадження в процес фізичного виховання.

Одним з основних засобів виховання, які сприяють фізичному, духовному та естетичному розвитку особистості є нетрадиційна гімнастика до складу якої входять наступні її різновиди: фітнес, шейпінг, стретчінг, калланетика, хатха-йога, вправи на фітболах, степ-аеробіка [2, 4].

Фітнес – це напрямок масової, спортивної й оздоровчої фізичної культури, який спрямований на покращання загального стану організму людини, його тренуваність та здатність опиратись

негативним впливам зовнішнього середовища шляхом виконання простих та комплексних вправ з музичним супроводом чи у визначеному такті [3].

Заняття фітнесом задовольняють потреби учнів у фізичній активності, підвищують зацікавленість до занять фізичними вправами, рівень культури тіла, рухів, долучають до здорового способу життя. Все це досягається за рахунок використання інноваційних технологій, сучасного інвентаря та оснащення, музичного супроводу, загальнодоступності та емоційності [1].

Мета і завдання – дослідження полягають у вивченні впливу нетрадиційних технологій на стан рухової активності та рівень розвитку фізичних здібностей школярів 8 класів.

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

Організація та результати досліджень. У дослідженні брали участь учні 8 класів, які відносяться до основної медичної групи, загально-освітньої школи І–ІІІ ступенів № 16 Вінницької міської ради. Для вирішення мети і завдань дослідження були сформовані 2 групи: контрольна група (КГ), в яку увійшли учні, які займалися за загальною програмою з ФК та експериментальна група (ЕГ), яку складали учні, в програму занять яких були включені нетрадиційні технології, а саме степ-аеробіка.

Дослідження проводилось з вересня по листопад. Для оцінки рівня розвитку рухових здібностей школярів використовувались наступні тестові вправи: біг на 30 м (с), нахил тулуба вперед з положення сидячи (см), підтягування у висі та підтягування у висі лежачи (к-сть разів), човниковий біг 4х9 м (с), стрибок у довжину з місця (см), проба Руф'є. Результати тестування протягом експерименту представлені в табл. 1.

Результати тестової вправи «біг 30 м» обох груп на початку та в кінці досліджень свідчать про позитивні зміни, які відбулись під час експерименту. Але на відміну від КГ, різниця ВД та КД в ЕГ статистично вірогідна ($p \leq 0,05$).

За результатами тестування у вправі «нахил тулуба вперед з положення сидячи», які були отримані протягом експерименту

Таблиця 1

Динаміка рухової активності учнів середніх класів протягом експерименту ($\bar{x} \pm S$)

Показники	КГ (n=11)		p	ЕГ (n=11)		p
	$\bar{x} \pm S$ ВД	$\bar{x} \pm S$ КД		$\bar{x} \pm S$ ВД	$\bar{x} \pm S$ КД	
Біг 30 м (с)	5,37±0,11	5,14±0,13	≥0,05	5,35±0,1	5,004±0,09	≤0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	5,75±1,05	8±0,95	≥0,05	5,91±0,66	9±1,12	≤0,05
Підтягування у висі (разів)	8,08±0,79	9,91±0,9	≥0,05	8±0,73	10,83±0,71	≤0,05
Човниковий біг 4x9 м (с)	10,29±0,05	10,17±0,08	≥0,05	10,3±0,04	10,1±0,06	≤0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	261,83±4,08	274,91±4,75	≥0,05	262,58±4,39	278,33±3,47	≤0,05
Проба Руф'є	5,51 ± 0,19	4,72 ± 0,16	≥0,05	5,4 ± 0,21	4,72 ± 0,16	≤0,05

Примітка: ВД – вихідні дані; КД – кінцеві дані.

виявлені позитивні зміни в КГ від $5,75 \pm 1,05$ см до $8 \pm 0,95$ см, проте різниця результатів статистично не вірогідна, а в ЕГ відбулись статистично вірогідні зміни ($p \leq 0,05$) показників в цій тестовій вправі з $5,91 \pm 0,66$ см на початку експерименту до $9 \pm 1,12$ см в кінці.

Результати тестування «підтягування у висі» свідчать про позитивні зміни в обох групах, проте різниця ВД та КД в ЕГ статистично вірогідна ($p \leq 0,05$) на відміну від КГ.

Аналіз динаміки результатів в тестовій вправі «човниковий біг 4×9 м» свідчить про зростання результатів КГ з $10,29 \pm 0,05$ до $10,17 \pm 0,08$ ($p \geq 0,05$), але в ЕГ з $10,3 \pm 0,04$ до $10,1 \pm 0,06$ різниця ВД та КД статистично вірогідна ($p \leq 0,05$).

За результатами тестування у вправі «стрибок у довжину з місця» позитивні зміни відбулись як в КГ (ВД $261,83 \pm 4,08$ см і КД $274,91 \pm 4,75$ см), так і в ЕГ (ВД $262,58 \pm 4,39$ см, КД $282,75 \pm 3,54$ см). Але на відміну від КГ, показники ЕГ мають статистично вірогідну різницю ($p \leq 0,05$).

Динаміка результатів при визначенні індексу Руф'є в ЕГ свідчить про підвищення працездатності в межах рівня «добрий» ($p \leq 0,05$).

Реакція організму учнів КГ на дозоване фізичне навантаження в пробі Руф'є майже не змінилась. Різниця результатів статистично не вірогідна ($p > 0,05$).

Висновки. Проведені дослідження констатують, що включення в програму фізичного виховання нетрадиційних технологій позитивно впливає на розвиток фізичних здібностей, на стан організму учнів, сприяє духовному та естетичному розвитку особистості та збільшує інтерес до занять фізичною культурою.

Література

1. Долбишева Є.Ю. Сучасні методи та інноваційні підходи розвитку фізичного виховання засобами дитячого фітнесу учнів молодшого шкільного віку [Електронний ресурс] / Євгенія Юріївна Долбишева. – 2015. – Режим доступу до ресурсу:

http://osvita.ua/school/lessons_summary/edu_technology/45997.

2. Калініченко О.М. Аеробіка як засіб розвитку рухових здібностей / О.М. Калініченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проб-

леми фізичного виховання і спорту: матер. між нар. наук.-практ. конференції. – Харків: ХДАДМ. – 2005. – № 15. – С. 20–26.

3. Кібальник О.Я. Підвищення рухової активності підлітків з використанням занять фітнесом оздоровчого спрямування: навч.-метод. посібник / О.Я. Кібальник. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2006. – 48 с.

4. Тараненко І.В. Оздоровчий та виховний потенціал нетрадиційних видів гімнастики / І.В. Тараненко // Витоки педагогічної майстерності: зб. наук. праць / Полтавський держ. пед. ун-т ім. В.Г.Короленка. – Полтава, 2009. – Вип. 6. – С. 197–201.

УДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ ВИКОНАННЯ КИДКІВ ІЗ РІЗНОЇ ВІДСТАНІ В БАСКЕТБОЛІ

О.О. Шепелев, Т.Є. Яворська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Кидок м'яча у кошик є одним із важливих елементів гри та фундаментальних ігрових навичок, від яких залежить діяльність гравців під час гри. Удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі та підвищення влучності кидків постійно знаходиться в центрі уваги фахівців з баскетболу. По мірі зросту популярності гри та відносно повільного підвищення результативності кидків з середніх та віддалених відстаней ця проблема зросла та набуває все більшої актуальності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Багато авторів у своїх роботах висвітлювали питання удосконалення фізичної, технічної та тактичної, психологічної підготовки баскетболістів, здійснювали пошук засобів і методів розвитку спеціальних фізичних якостей. Так, основні дослідження А.І. Вальтіна, І.М. Преображенського, З.М. Хромаєва спрямовані на вивчення техніки виконання кидків і визначення факторів, які суттєво впливають на їх точність. О. С. Белов, К. С. Полякова, Ю. І. Смирнов вивчали залежність точності кидка в баскетболі від способу, напрямків і дистанції. Проте, проблема удосконалення техніки виконання кидків із різної відстані в баскетболі висвітлена недостатньо та потребує подальшого вивчення [5; 6].

Метою статті є удосконалити техніку виконання кидків з різної відстані баскетболістами групи підвищення спортивної майстерності за методикою Гомельського та визначити її ефективність.

Результати дослідження та їх обговорення. Аналіз літературних джерел та результати педагогічного спостереження дозволили визначити, що для досягнення високих спортивних результатів необхідно вдосконалювати техніку кидка. Встановлено те, що важливо навчити кожного гравця не тільки чітко кидати у кошик, але й уміти здобувати очки для команди. Для того, щоб збільшити відсоток результативних кидків гравці повинні бути навчені коли кидати м'яч у кільце, а коли віддати передачу, знати радіус своїх точних кидків і з яких місць майданчика вони можуть постійно закидати у грі. Тренувальна результативність кидків повинна бути встановлена на більш високому рівні, ніж результативність ігрова, з-за очікуваного зниження відсотка ігрової результативності, яке має місце під час змагань. Для придбання статусу і прогресу гравці завжди повинні використовувати у тренувальному занятті звичні навички кидків у грі. Для гравців важливо вдосконалити правильне відношення до кидків у кільце. Вони включають у себе концентрацію до кожної спроби кидка, зосередити увагу на цілі й кожний раз подумки уявляти успішний кидок [1; 4; 6].

Баскетболісти повинні навчитися не звертати увагу на перешкоди, бачити та тримати у розумі тільки м'яч і сітку, також важливо бути впевненим у собі у цей проміжок часу-цьому може допомогти вдосконалення гравців у позитивному внутрішньому монолозі. Особиста зворотна інформація уявляється гравцю при кожному кидку у кільце – успішні кидки запам'ятовуються і закріплюються.

Уміння кидати у кошик залежить від правильної техніки кидка, координації рухів, зібраності, упевненості у своїх силах і уміння розслаблятися. Однак більша частина гравців повинна формувати необхідні для кидка навички й цілеспрямовано тренуватися.

У результаті проведеного основного педагогічного експерименту встановлено, що під час тренувань у студентів експериментальної групи, які тренувалися за методикою Гомельського,

покращився відсоток влучень у кошик, порівняно з групою, яка виконувала стандартну програму ВНЗ.

Гравцям було запропоновано виконати по 10 кидків на початку та вкінці дослідження, проводились контрольні тести з штрафного кидку, кидку з середньої дистанції та 3-очкового кидку. Встановлено, що на початку експерименту в середньому відсоток влучень команди штрафного кидку становив 56 %, середнього – 49 %, а 3-очкового – 29 %, вкінці експерименту відсоток влучень кидків зріс, а саме: штрафного кидку до 68%, середнього – до 56 %, 3-очкового – до 37 % (табл. 1).

Таблиця 1

**Показники техніки виконання кидків із різної відстані
баскетболістів ЕГ та КГ до та після експерименту (n=20)**

Кидки	До експерименту		Після експерименту		Достовірність різниці	
	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)	КГ (n=10)	ЕГ (n=10)		
	X±m	X±m	X±m	X±m	t	p
Штрафний кидок	5,7±0,82	5,6±0,70	5,9±0,74	6,8±0,79	9,2	p> 0,05
Середній кидок	5,0±0,94	4,9±0,99	5,1±0,99	5,6±0,84	4,2	p> 0,05
3-ох очковий	3,2±0,63	2,9±0,57	3,3±0,48	3,7±0,48	3,5	p> 0,05

Також, слід зауважити, що у студентів експериментальної групи, візуально покращилась техніка виконання кидків, що також свідчить про високу технічну підготовленість групи. Загалом, у результаті контрольної гри, перемогу здобула команда, яка займалась за методикою Гомельського, що свідчить про її ефективність та можливість впровадження у навчальну програму підготовки баскетболістів групи ПСМ у ВНЗ.

Висновки. Отже, у результаті проведеного експерименту встановлено, що у студентів, які займалися за методикою Гомельського покращився відсоток влучань в кільце в порівнянні з групою, яка займалася за програмою ВНЗ, а також візуально покращилась техніка кидків.

Література

1. Вальтин А.И. Проблемы современного баскетбола / А.И. Вальтин. – К., 2003. – 149 с.
2. Кераминас С.А. Исследование методики обучения баскетболиста приемам техники игры (броски мяча в корзину): дисс... канд. пед. наук. – М., 1955.
3. Пельменев В.К. Методика совершенствования точности бросков у баскетболистов: учебн. пособ. / В.К. Пельменев. – Калининград, Калинингр. ун-т. – 2000. – 162 с.
4. Поплавский Л.Ю. Упражнения баскетболистов / Л.Ю. Поплавский. – Киев: ДП «Друкарня ДУС». – 2006. – С. 25–26.
5. Смирнов Ю.И. Зависимость точности броска в баскетболе от способа, направления и дистанции / Ю.И. Смирнов, А.С. Белов, Л.С. Полякова // Теория и практика физической культуры. –1973. – № 4. – С. 12–17.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. –М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 520 с.

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ПРИ ЗАХВОРЮВАННЯХ ОРГАНІВ ЗОРУ

К.А. Ющенко, О.В. Ковальчук, А.С. Кукушкіна

*Науковий керівник доктор пед. наук, професор
Г.П. Грибан*

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Під час навчання студентів у ВНЗ має вирішуватися проблема зменшення їх захворювань і забезпечення ефективного рівня здоров'я для оволодіння майбутньою професійною діяльністю. Тому в навчальному закладі необхідно створювати і підтримувати середовище, яке сприятиме формуванню цілей, цінносних орієнтацій, принципів дотримання здорового способу життя та здійсненню контролю за чинниками, що визначають або впливають на стан здоров'я студентів. До студентів з порушенням зору слід використовувати індивідуальний і диференційований підхід та визначити спеціальні режими рухової

активності з урахуванням конкретної аномалії зорового аналізатора.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. До основних засобів фізичного виховання студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, відносяться фізичні вправи (загальнорозвиваючі, релаксаційні, ідеомоторні, дихальні, ритмопластичні, на координацію, в рівновазі, коригуючі), ігри (спортивні, рухові, народні), самомасаж. Допоміжними засобами фізичного виховання є оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори: режим дня, повноцінне збалансоване харчування, повноцінний сон, раціональний режим дня з різноманітними організаційними формами фізичного виховання (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультхвилинки, прогулянки, турпоходи, оздоровча ходьба і біг, спортивні ігри тощо). У фізичному вихованні зі студентами з відхиленнями у стані здоров'я використовуються практично усі засоби, але методика їх застосування має свої особливості залежно від захворювання і функціональних порушень [1, 2, 3, 4, 5 та ін.].

Мета статті полягає у розкритті засобів і методики проведення занять зі студентами з порушеннями та вадами зору.

Результати дослідження та їх обговорення. До основних завдань фізкультурно-оздоровчих занять при короткозорості можна віднести:

- загальне зміцнення організму;
- підвищення процесів обміну речовин;
- активізація функцій серцево-судинної та дихальної систем;
- зміцнення м'язово-зв'язкового апарату;
- покращання кровообігу тканин очей;
- зміцнення м'язової системи очей;
- зміцнення склери (м'язової оболонки ока).

Основними засобами оздоровчого тренування при короткозорості є:

1) тривалі аеробні вправи (дозована ходьба та оздоровчий біг, теренкур, пересування на лижах, плавання, їзда на велосипеді, тренування на велотренажері з інтенсивністю ЧСС від 130 до 150 за 1 хв);

2) дихальні, статичні та динамічні вправи;

3) спортивні ігри (настільний теніс, бадмінтон, волейбол через низьку сітку);

4) загальнорозвиваючі вправи (потягування з випрямленням та прогинанням тулуба, колові оберти головою, тулуба, ніг, нахили; повороти голови, тулуба; присідання; випади; махи ногами вперед, назад, в сторони; вправи на гнучкість; розтягування; вправи з медичним болем, гантелями, обручами, гімнастичними палицями тощо);

5) вправи для покращання кровообігу тканин ока (зжмурення, швидке кліпання, обережне натискування пальцями рук на верхні повіки, рухи повіками та бровами, промивання очей во дою тощо);

6) вправи для зміцнення та тренування зовнішніх (прямих і косих) м'язів ока (оберти, повороти, піднімання й опускання очей, спостерігання за пересуванням предметів зліва направо, справа наліво, згори донизу, по колу);

7) вправи для зміцнення внутрішньої акомодатії (циліарного м'яза ока) (рухи оком за всіма можливими напрямками, переведення погляду з нижньої точки чіткого бачення на віддалену точку і навпаки, те саме в подумках, за допомогою рухомих об'єктів);

8) вправи для зміцнення склери (промивання очей струменем води, покращання живлення рогівки – підсилення блиску очей).

Цикл фізкультурно-оздоровчих вправ при порушеннях зору повинен тривати впродовж навчального року. Він поділяється на підготовчий та основний періоди.

Підготовчий період триває 12–15 днів. Основні завдання: адаптація до фізичних навантажень, оволодіння загальнорозвиваючими та спеціальними вправами і формами занять, підвищення інтересу до самостійних занять оздоровчого тренування. Під час занять виконуються переважно загальнорозвиваючі вправи без обтяжень, аеробні вправи невеликого обсягу, спеціальні вправи для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, рухливі ігри, естафети та окремі елементи спортивних ігор, дихальні вправи та спеціальні вправи для очей. Заняття проводяться 2–3 рази на тиждень.

Основний період – 8–9 місяців. Завдання періоду – виконання оздоровчо-тренувальної програми у повному обсязі. У цей період використовується увесь арсенал засобів оздоровчого тренування з обов'язковим урахуванням протипоказань. Заняття проводяться до 5 разів на тиждень. Для зміцнення м'язів очей систематично необхідно виконувати комплекси вправ, які полягають у навмисному зосередженні погляду ліворуч від себе, праворуч, уверх, униз, вправи із йоги для очей та комплекси, що запропоновані з лікувальної фізичної культури при захворюваннях органів зору.

Висновки. Дозування фізичного навантаження в оздоровчих цілях у студентів з порушеннями зору здійснюється підбором фізичних вправ і рухливих ігор, тривалістю вправ, кількістю повторень, вибором вихідних положень, застосуванням обтяжень, опору, прийомів полегшення і допомоги, а також зміною темпу і ритму виконання рухів. Для активізації самостійних занять фізичними вправами необхідно взаємопов'язати усі компоненти, які можуть впливати на його їх якість та ефективність.

Література

1. Булич Э.Г. Физическая культура и здоровье. – М.: Знание, 1991. – 64 с.
2. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я абітурієнтів та студентів, які проживають в негативних умовах навколишнього середовища / Г.П. Грибан // Теорія і практика фізичного виховання. / Наук.-метод. журнал. – № 2. – Донецьк, Дон.НУ, 2004. – С. 145–149.
3. Грибан Г.П. Життєдіяльність та рухова активність студентів: монографія / Г.П. Грибан. – Житомир: Вид-во «Рута», 2009. – 594 с.
4. Грибан Г.П. Аналіз стану здоров'я студентів вищих навчальних закладів / Г.П. Грибан, Т.Б. Кутек // Спортивний вісник Придністров'я. Наук.-теорет. журнал Дніпропетров. держ. ін-ту фіз. кул. і спорту. – № 7. – 2004. – С. 130–132.
5. Шиян Б.М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б.М. Шиян. – Ч. I. – Тернопіль: Навчальна книга. – Богдан, 2001. – 272 с.

РОЛЬ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ПРИ ЛІКУВАННІ ДИСПЛАЗІЇ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА У ДІТЕЙ

М.С. Ячник, А.А. Гирина, М.В. Весельська

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Постановка проблеми. Одним з найбільш поширених захворювань опорно-рухового апарату у новонароджених є дисплазія кульшового суглоба – один із проявів вад розвитку суглоба і всіх його елементів: м'язів, сухожилів, зв'язок, судин [2]. Ця патологія може сформуватися як в ембріональному, так і в постнатальному періоді. За статистикою, з подібною проблемою стикаються батьки трьох із ста новонароджених малюків [2]. Наслідками запущеної дисплазії є порушення ходи, болі в тазостегнових суглобах і високий ризик інвалідності.

Аналіз останніх досліджень. За даними *В.І. Оваді, В. Фрейка*, дисплазія кульшових суглобів виявляється у 3–5 % новонароджених. Часто порушення формування кульшових суглобів поєднується з загальним недорозвитком дитини, про що свідчить розвиток у недоношених дітей вродженої дисплазії в 10 разів частіше, ніж у доношених [1]. Дівчатка в 5 разів частіше хлопчиків схильні до патології, особливо ті, які були у матерів першою дитиною. Дисплазія лівого тазостегнового суглоба через те, що він частіше притиснутий до стінки матки під час внутрішньоутробного розвитку, поширена більше правостороннього і двостороннього ураження [1].

Схильність до дисплазії успадковується в основному за полігенним типом, а вроджений вивих стегна залежить від ендогенних та екзогенних факторів (спадковість, вік батьків, ендокринопатія у матері, інфекційні захворювання, авітаміноз, патологія допологового періоду та ін.) [4].

Метою статті є теоретико-методологічне обґрунтування використання ЛФК при лікуванні дисплазії кульшового суглоба у дітей.

Результати дослідження та їх обговорення. Лікування дисплазії суглобів залежить від її ступеня та віку дитини. Раніше з метою корекції дисплазії застосовували гіпсові пов'язки, жорсткі

ортопедичні конструкції. Останнім часом тактика лікування дисплазій і вивихів переглянута, оскільки в ранньому дитячому віці можливе самовправлення вивиху. Для цього використовують різні ортопедичні прийоми і засоби – туге сповивання, відвідні шини, спеціальні подушки, стремена Павлика [3], які надають ніжкам дитини положення відведення. Поступово під тиском головки стегнової кістки формується вертлюжна западина.

Починати лікування дитини слід відразу після виявлення дисплазії, дотримуючись принципу безперервності [2]. За відсутності лікування вертлюжна западина з часом заростає сполучною тканиною, і шанси на відновлення нормальної конфігурації кульшового суглоба зменшуються. Тому основними завданнями ЛФК є профілактика та усунення напруження м'язів стегна, формування кульшових суглобів, відновлення їх форми, зміцнення м'язів, що проводять у рух тазостегнові суглоби (згинання, розгинання, відведення, обертання усередину), розв'язок у повному обсязі активних рухів у тазостегнових суглобах, корекція вальгусного положення колінних і гомілковостопних суглобів, що виникає при лікуванні з використанням шин.

На першому році життя, як правило, фізичні вправи поєднуються з масажем. При дисплазії зазвичай використовують класичний масаж з прийомами погладжування, розтирання і легке розминання м'язів поперекової області, сідниць, передньої, задньої і бічної поверхні стегна і м'який крапковий масаж сідничних м'язів біля голівки стегна у поєднанні з прийомами розслаблення м'язів, що приводять стегно в рух [2].

З дітьми старше 3 місяців займаються лікувальною гімнастикою 3–5 разів на день по 5–10 хв. Для дітей дошкільного віку для закріплення результатів лікування, а в деяких випадках і для доліковування, використовується лікувальна гімнастика не рідше 3 разів на тиждень по 20–25 хв із застосуванням активних фізичних вправ у розвантажувальному вихідному положенні.

Рекомендованими вправами для дітей 5–6 місяців є «велосипед», обертальні рухи в тазостегновому суглобі при зігнутих ніжках в колінному суглобі та розведення і зведення ніжок [2, 4]. Вправи повторюють або при кожній зміні підгузника (кожна вправа по 10–15 разів), або 2–3 рази на день (кожну вправу 25–30

разів) на твердій, рівній поверхні.

Висновки. Фізичні вправи і масаж сприяють остеогенезу, є необхідною умовою для формування суглоба у функціонально вигідному положенні. ЛФК, що повинна супроводжуватися згинанням та розгинанням колінного суглоба, витягненням ноги, підвищенням рухливості суглоба, слід починати ще у пологовому будинку [2, 5]. Поєднання ортопедичних прийомів і засобів з лікувальною фізичною культурою дозволить уникнути проблем, пов'язаних з дисплазією кульшових суглобів у новонароджених.

Література

1. Пшенична Е. Вроджена дисплазія кульшових суглобів / Е. Пшенична // Вроджені вади розвитку: Книга для лікарів. – Луцьк, 2002. – С.43–49.
2. Соколовський В.С. Лікувальна фізична культура / В.С. Соколовський. – Одеса: ОДМУ, 2005. – 234 с.
3. Вовченко А. Я. Раннє виявлення порушень формування кульшового суглоба. Клініко-сонографічне дослідження: дис. ... канд. мед. наук: 14.01.20 / А.Я. Вовченко. – К., 1995. – 167 с.
4. Вовченко А.Я. Наш опит ультразвукової діагностики дисплазії тазобедременного суглоба / А.Я. Вовченко, Я.Б. Куценук., В.В. Зинченко, Ю.Ю. Дем'ян// Вісник ортопедії травматології та протезування – 2004. – №2. – С. 41-45.
5. Шефер Є.С. Фізичні вправи, як засіб формування суглоба при дисплазії стегна у дітей першого року життя / Є.С.Шефер, Т.В. Баришок // Науковий журнал «Педагогіка, психологія, медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту». – 2009. – № 9. – С. 161–164.

Наукове видання

**ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ
I Всеукраїнської студентської науково-практичної
конференції**

**СТУДЕНТСЬКА
СПОРТИВНА НАУКА – 2015**

20 травня 2015 р.

Відповідальний за випуск Г.П. Грибан

Комп'ютерна верстка та макетування Г.П. Грибана

Підписано до друку 15.06.2015. Формат 60х84/16

Гарнітура “Times New Roman”. Папір офс. № 1

Ум. друк. арк. 13,44.

Наклад 100 прим. Зам. №

Віддруковано в ПП “Рута”

10014, м. Житомир, вул. М. Бердичівська, 17-а

*Реєстраційне свідоцтво про внесення в Державний реєстр
Серія ДК № 364 від 14.01. 2010 р.*