МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ЗАПОРІЗЬКА ПОЛІТЕХНІКА»

СПОРТ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. СУЧАСНІСТЬ ТА МАЙБУТНЄ

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської інтернет-конференції

03-04 жовтня 2019 року

Електронне видання на DVD-ROM

Запоріжжя, 2019

УДК 378:37.037.1
Ф 50

Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол №3 від 28.10.2019 р.)

Редакційна колегія:
Наумик В. В., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.)
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу
Атаманюк С. І., зав.каф. ФКОНВС
Голєва Н. П., старш. викл. каф. ФКОНВС

Тези доповідей друкуються методом прямого відтворення тексту, представленого авторами, які несуть відповідальність за його форму і зміст.

Ф 50 **Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє.** Тези доповідей інтернет-конференції, Запоріжжя 3-4 жовтня 2019 р. / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2019. – 115 с.

ISBN 978-617-529-241-9

Зібрані тези доповідей, заслуханих на інтернет-конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів вищих навчальних закладів України. Збірка відображає широкий спектр тематики наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

ISBN 978-617-529-241-9

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2019

ЗМІСТ

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 7

Атаманюк С. І.

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ.....7

Бразуль-Брушковський Є. Г.

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ТА ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ 9

Голєва Н. П.

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 13

Гуцалюк Д. Г.

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ 15

Данильченко С. І.

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ 16

Жержерунов А.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ.....18

Журавльов Ю. Г.

РУХЛИВИ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ.....20

Кириченко О.В.

СТЕП-АЕРОБІКА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ 21

Кокарева С. М.

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ 23

Котова О. В., Лосенко І. В.

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ.....25

Кружило Г. Г., Грицай О. І.

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ 27

Кружило Г. Г., Лебедь Д. М.

СТАН ВОДНО-МОТОРНОГО СПОРТУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ.....29

Крюков Ю. М.

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЛЕГЕНЕВОЇ ВЕНТИЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ 31
Кубатко А. І.
СПОРТ ТА МОЛОДЬ 32
Луценко С. Г.
ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ І КУРСУ 34
Мілкіна О. В.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 35
Назарчук К. О.
ГІМНАСТИКА ЯК ВИД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО 38
Напалкова Т. В.
РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ 39
Непша О. В., Непша Я. Ю.
ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ 41
Путров О. Ю.,Бурлай Д. А.
МЕТА ТА ПЕРЕВАГИ КУРСУ ФІЗІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО . 43
Пасічна Т. В., Лозенко Н. М.
ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 45
Рімар Ю. І.
РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ 47
Суханова Г. П., Ушаков В. С.
ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ 48
Черкез К. А.
ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ 50
Черненко А. Є.
ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ . 52
Шеховцова К.В.
РАГГА ДЖЕМ (RAGGA JAM) ,ЯК ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СТИЛЬ ФАНК-АЄРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА ЗВО 55

Шипенко А. О.
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ЗВО 57
2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ.....59
Ванюк О. И.
УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ 59
Дуднік Ю. І.
ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ 63
Кокарев Б. В.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАВДЯКИ ВИКОРИСТАННЮ ПРОГРАМИ З ВАРІАТИВНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ.....64
Ремешевський О. В.
ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ 66
Сердюк Д. Г., Лукіна К. М.
ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ УСПІШНОГО ВИСТУПУ СПОРТСМЕНОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ.....67
Соболь Е., Дорошенко Е., Сватьєв А.
ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ.....71
Сокол Л. Г.
ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ в ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ 73
Терьохіна О. Л., Терьохіна Є. Ю.
СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА ГРИ В СКВОШ.....75
3 МЕДИКО - БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ.....76
Атаманюк С. І.
ОЦІНКА СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК У РІЗНІ ФАЗИ МЦ ЯК ЧИННИК УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В СПОРТИВНОМУ КОМАНДНОМУ ФІТНЕСІ 76
Бугаевский К. А.
РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ВЕЛОСИПЕДИСТОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП 78
Гурєєва А. М., Дорошенко Е. Ю., Сазанова І. О., Світлична Т. С.

ВПЛИВ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП 82
Данильченко С. І.
ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ 84
Дорошенко Е. Ю., Гурєєва А. М., Сазанова І. О.
ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ В ІСТОРІЇ МЕДИЦИНИ 85
Кириченко О. В.
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ 87
Крюков Ю. М. Крюкова І. М.
ФІЗИЧНІ ВПРАВИ У ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП 89
Мотуз С. О., Діденко А. Є.
ЦІННІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ 90
Овдєєнко А. О.
ХАРЧУВАННЯ – ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ 92
Терьохіна О. Л.
ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ 94
Черненко О. Є.
АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБЕРІГАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ 95
Шаповалова І. В.
ПЛАВАННЯ ЯК ВИД АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ 99
Щербій С. А.
АБСОЛЮТНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВАЖКОАТЛЕТІВ 11-12 РОКІВ 102

1 ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

УДК 37.032:796.011.3–057.87
Атаманюк С. І.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ВИКЛАДАЧА ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Освіта в сучасних умовах має готувати фахівця до життя і діяльності в різноманітному, динамічному, швидко мінливому світі, де перед людиною постійно виникають нестандартні завдання, вирішення яких передбачає наявність умінь і навичок будувати і аналізувати власні дії в різних професійних, часто нестандартних ситуаціях.

Вища школа повинна бути орієнтована на інноваційний розвиток країни, адаптована до сьогоденням і майбутнім потребам суспільства. У сучасній педагогічній літературі з проблем управління інноваційними процесами в сфері освітньої діяльності відзначається складність і багатоаспектність даного процесу. Відзначається, що інноваційний підхід до освітньої діяльності повинен бути системним і має охоплювати всі аспекти навчально-виховної роботи при підготовці майбутніх фахівців. При цьому повинні бути переглянуті теоретичні та практичні підходи до змісту освіти, професійно-педагогічної підготовки викладачів, розробки нових технологій і методів навчання. До моделі системи ідеальної педагогічної діяльності входять такі компоненти, як «інновація», нормативно схвалені педагогічні приписи, середа нововведення, науковий пошук. В основі інноваційних освітніх технологій, які застосовуються в навчальному процесі, повинні лежати соціальне замовлення, професійні інтереси майбутніх фахівців, облік індивідуальних, особливостей студентів. Тому при підготовці фахівців у вищій школі застосування інноваційних форм і методів необхідно органічно поєднувати з прагматичним розумінням цілей і завдань навчання і підготовки кадрів.

Щоб бути ефективною в сучасних умовах, система підготовки педагогічних кадрів повинна змінити мету освіти, її зміст і технологію, погодившись з тенденціями, які визначають розвиток практики

загальної освіти. Основне завдання - орієнтація викладача не на передачу знань, а на розвиток здібностей учнів, володіння відповідними технологіями розвиваючого навчання. Сучасний викладач повинен бути готовий до інноваційної діяльності, основу якої повинні складати організація особистісно-орієнтованого навчання і формування особистісних якостей педагога.

Під готовністю викладача до інноваційної діяльності будемо розуміти сформованість системи мотивів, знань, умінь, навичок професійно і особистісне значущих якостей, необхідних для розробки та впровадження педагогічних інновацій. Інноваційна професійно-педагогічна діяльність є продуктивною творчою діяльністю, рішення нестандартних професійних проблем, високий рівень розвитку професійних компетенція. Готовність до інноваційної педагогічної діяльності виявляється і в спрямованості особистості викладача, стилі мислення, формуванні стійкої мотивації до використання інновацій у навчальному процесі. Інноваційна активність викладача проявляється в ступені інтелектуальної ініціативи, в динаміці творчої активності, у переході до особистісно-орієнтованого навчання, у використанні навчальних ситуацій, пов'язаних з професійною діяльністю майбутніх фахівців.

Ефективними формами навчальної роботи з впровадження в навчальний процес інноваційних процесів та формування ключових професійних компетенцій майбутніх фахівців є застосування різних активних форм і методів навчання: створення проектів, підготовка публічних виступів, дискусійне обговорення професійно важливих проблем, навчання у співпраці, створення проблемних ситуацій, підготовка професійно спрямованих відеофільмів і презентацій тощо. Перехід від інформаційно-пояснювального навчання до діяльнісного, має за мету застосування у навчальному процесі нових комп'ютерних і інформаційних технологій, електронних підручників, відеоматеріалів, що забезпечують вільну пошукову діяльність.

Зазначимо, що за останні роки вищі та середні спеціальні заклади технічного профілю накопичили певний досвід у вивченні та застосуванні інноваційних технологій навчання.

УДК 159.95:796.011
Бразуль-Брушковський Є. Г.
канд. філос. наук, керівник проекту Communicative Mind for Sustainable Living, НУ “Львівська політехніка”

ПРАКТИКА МАЙНДФУЛНЕСУ У ФІЗИЧНОМУ ТА ДУХОВНОМУ ВИХОВАННІ ОСОБИСТОСТІ

За умов, коли створений нами світ змінюється швидше, ніж ми здатні осмислити ці зміни, освіта набуває особливого значення. Належним чином спроектована, освіта має потенціал створення таких когнітивних і саморегулятивних механізмів людини, які дозволять їй не лише слідувати за мінливим світом, а й самій активно змінювати умови свого існування, відчуваючи себе не тільки об’єктом, а й суб’єктом масштабних соціокультурних перетворень, що охопили сьогодні всю планету.

Поряд із дискусіями про загальні цілі, орієнтири і характер освіти, якою ми хочемо її бачити сьогодні, активно обговорюються і питання характеру конкретних дисциплін, що викладаються, цілей, які висуваються в якості основи цього викладання і його кінцевого спрямування.

Цікаво, що основний масив публікацій і конференцій, що стосуються проблеми реформування освіти, зосереджується на філософії освіти в цілому, на світоглядних чинниках, які визначають викладання і сприйняття соціогуманітарного знання, нарешті, на специфіці викладання тих чи інших предметів – наприклад, щодо введення нових, менш традиційних форм навчання. Порівняно мало уваги приділяється питанню аналізу та переосмислення цілей фізичного виховання – хоча літератури про розмаїття активностей на таких уроках не бракує. Однак ми переконані в тому, що пошук нових педагогічних форм повинен йти обруч відкритим обговоренням того, що є кінцевою метою, тобто телеологією, фізичного виховання.

Ці цілі, на наш погляд, не відрізняються від сьогоднішнього розуміння загальних цілей освіти: розвиток і благополуччя людини як цілісної особистості в усіх сферах її життєдіяльності – від особистісної до професійної. І тому метою навчання слід вбачати не реалізацію стандартів і правил, позбавлених будь-якої індивідуалізації (за винятком, можливо, груп здоров’я), а візуалізацію особистих цілей тренування індивіда, його фізичного розвитку та зміцнення. Важливим інструментом реалізації цих цілей може постати концепція майндфулнеса, що часто визначається як різновид «світської медитації».

Розмаїття форм медитативних практик існує у всіх релігіях. Якщо погодитися із тим, що сутністю будь-якої релігії є трансцендування, тобто подолання власних меж і прилучення до загального поля свідомості, чи духовності, чи культури людства – назви та інтерпретації можуть бути істотно різноманітними – то не дивно, що практики роботи зі свідомістю, розроблені в рамках етико-релігійних вчень давнини, можуть виявитися корисними сьогодні для цілей цілком світських і сучасних. То чи може практика майндфулнесу стати корисною для фізичного виховання в умовах вітчизняних освітніх установ?

За умов спроб реалізації інклюзивної освіти традиційне зведення уроків фізкультури до виконання нормативів є не тільки небажаним, але й просто небезпечним. Поняття інклюзивності при цьому слід розуміти гранично широко; здійснюючи заходи з імплементації принципів інклюзивної освіти, ми повинні пам'ятати, що йдеться не лише про інвалідів, людей з обмеженими можливостями здоров'я та учнів з особливими потребами. Інклюзивність означає, в буквальному сенсі слова, включеність усіх груп, усіх типів, усіх індивідів у процес навчання, але не через нівелювання індивідуальних особливостей, а шляхом розробки і прийняття таких форм організації навчальної роботи, таких практик фізичного виховання, які виявляться у рівному ступені стосовними учнів всіх категорій здоров'я з урахуванням їх різних потреб і можливостей.

Підвищення якості фізичної підготовки нерозривно пов'язане з розвитком усвідомленості учнями своєї діяльності і самих себе. Таке усвідомлене і уважне ставлення до себе і пережитого досвіду отримало в західній літературі назву «майндфулнес» – що, у свою чергу, є перекладом давньоіндійського поняття «sati». Популяризація майндфулнесу як комплексу практик і навіть способу життя в західних суспільних і наукових колах пов'язується з ім'ям американського дослідника-медика Джона Кабат-Зінна [6].

Аналіз публікацій у періодичній пресі та збірках матеріалів конференцій дозволяє зробити висновок про те, що концепція майндфулнесу і методики навчання йому не є абсолютно невідомими вітчизняним дослідникам-теоретикам, так само як і прикладним дослідникам-практикам. Значна частина цих публікацій присвячена використанню підходу майндфулнесу у царині клінічної психотерапії – як індивідуальної, так і групової [3], а також у царині прикладної психотерапії – як способу налагодження та організації здорових відносин у групах людей, зокрема, в робочих колективах.

Однак можливості використання майндфулнесу у викладанні фізичної культури все ще залишаються недооціненими. Очевидно, це не

повинно дивувати, якщо врахувати, що для деяких авторів фізична культура взагалі вичерпується поняттям тіла [4]. Втім, все ж є публікації, які обговорюють введення окремих елементів усвідомленості в освітню практику. Нерідко при цьому ідеї майндфулнеса об'єднуються в одну групу із вправами йоги. При тому, що таке об'єднання є багато в чому закономірним, необхідно відзначити, що практика усвідомленості, безумовно необхідна для йоги, не вичерпується лише нею.

Майндфулнес – це не техніка, а умова й водночас спосіб навчання. Людина, яка усвідомлює себе і те, що відбувається з нею, вчиться набагато ефективніше: адже вона здатна «відстежувати» свої власні реакції на зовнішні події і внутрішні стани – у тому числі й на стани, руйнівні як для неї самої, так і для суспільства – страх, гнів, неприйняття, злість, тривога, занепокоєння. Примітно, що ці стани серед спортсменів стають предметом спеціальних досліджень (див., напр.: [1]); проте такі дослідження не завершуються жодними практичними рекомендаціями щодо подолання цих негативних явищ людської психіки. В інших роботах обговорюється, як фізичні навантаження допомагають боротися зі стресом, – спостереження, безумовно, корисне, однак таке, що призводить до фізикалістського редукціонізму явищ свідомості. З нашої точки зору видається очевидним, що навчання практикам усвідомленості в якості альтернативи застосуванню антидепресантів для подолання тривожності як негативного чинника, що впливає на успішність виступів спортсменів, є більш ніж доцільним. Свідоме створення в собі установки на відкритість сприйняття, на прийняття власних переживань, навіть тих, які пов'язані з негативними емоціями – це мета, яку вчитель чи викладач осягнути самотужки не взмозі. Це – завдання, з яким може і повинна впоратися сама людина. У цьому сенсі однією з найважливіших цілей освіти і виховання є прогрес індивідуальної свідомості, що є необхідною умовою прогресу суспільного [2].

Передбачаючи можливі питання про доцільність запровадження майндфулнесу у викладання фізичної культури, відзначимо, знову, що йдеться не про якусь специфічну техніку, знання основоположень якої може складати зміст теоретичного блоку залікових питань з дисципліни. Майндфулнес повинен практикуватися як усвідомлена установка спочатку вчителя, а потім і учня: установка на відкритість досвіду, утримання від оціночних суджень (особливо негативного плану), подолання побоювань і звичка до того, щоб залишатися наодинці з собою і своїми думками, здатність припиняти потік «внутрішнього мовлення» (поняття, добре знайоме психолінгвістам) і здійснювати

справжнє повернення до всіх своїх п’ятьох чуттів у процесі прийняття свого психічного досвіду. Крім того, необхідно чітко зазначити, що майндфулнес не зводиться лише до досвіду релаксації, як це іноді представляють деякі автори (див., напр.: [5]), яким би важливим не було це вміння для сучасної людини.

Людина, яка не має досвіду самостійної медитації, звертається до вчителя за напученням у цій справі. Цілком очевидно, що викладачеві фізичної культури належить ключова роль у формуванні навичок уважного, усвідомленого сприйняття індивідом явищ як свого фізичного життя, так і життя духовного. Взаємозв’язок цих двох складових особливо наочно проявляється у практиці усвідомленості.

Місце майндфулнесу в уроці фізкультури – повсюди. У привітанні на початку заняття, коли викладач чітко і спокійно пояснює, що є метою заняття і якою є мета фізичного самовдосконалення. У процесі заняття усвідомленість допомагає учням правильно виконувати вправи, оскільки сприяє зосередженості на тих групах м’язів, тренування яких і становить суть даної вправи. Усвідомленість допомагає учневі контролювати власний фізичний стан впродовж уроку і самостійно регулювати фізичне навантаження, наприклад, роблячи вправу меншу кількість разів, або виконуючи її повільніше, за умови, що буде досягатися правильність виконання. Надзвичайно важливим є компонент майндфулнесу в заключній частині заняття, коли проводиться розтяжка м’язів та їх розслаблення. Тут важливо домогтися, вже у буквально феноменологічному сенсі, спрямованості свідомості на предмет – у даному випадку, на тіло і відчуття людини. Виконання асан йоги і контрольоване дихання може стати неповторним досвідом спілкування учня із собою, досвідом сприйняття себе як цілісної особистості – досвід, який, на жаль, не дублюється жодною іншою навчальною дисципліною.

Література

1. Барашкова Н. В., Дмитриев Н. А. Влияние тревожности на спортивный результат у студентов-боксеров института физической культуры и спорта Северо-Восточного федерального университета имени М. К. Аммосова // Физическая культура, спорт, наука и образование: Матер. I всерос. научной конференции с международным участием, 29 марта 2017 года / под ред. С. С. Гуляевой, А. Ф. Сыроватской. – Чурапча: ЧГИФКиС, 2017. – С.52-54.

2. Бразуль-Брушковский Е. Г., Виноградова Е. А. Толерантность, инклюзивность, осознанность и диалог: осмысление целей и ценностей

воспитания и образования // Внедрение модели воспитывающей среды в образовательных организациях, организациях отдыха детей и их оздоровления: промежуточные итоги: Материалы Всероссийской научно-практической конференции (22-24 сентября 2018 года). – Ульяновск: Издатель Качалин Александр Васильевич, 2018. – С.22-30.

3. Иодо О. И. Десакрализация медитации: майндфулнес как новый терапевтический инструмент // Актуальные проблемы гуманитарного образования. Материалы V Международной научно-практической конференции. Ответств. ред. О. А. Воробьёва. Минск: Белорусский государственный университет, 2018. – С.140-145.

4. Лопатина О. В., Патрушев А. Н. Доступные возможности расширения границ в преподавании физической культуры в ВУЗе // Медицина и образование в Сибири [сетевое научное издание]. – 2015. – №5. – С.11.

5. Цурова Г. М. Релаксация в школе как неотъемлемая часть сохранения и укрепления психологического здоровья детей // Молодой ученый. – 2018. – №37 (223). – С.141-142.

6. Kabat-Zinn J. Coming to our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness. – N.Y.: Hyperion, 2005. – 631 p.

УДК 378.015.31:796.0113
Голєва Н. П.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

В Україні останнім часом проблеми збереження і розвитку фізичного та морального здоров'я громадян набули особливої актуальності. Особливу тривогу викликає стан здоров'я молоді, від якого залежить доля майбутнього держави. 80–90 % студентів вищих навчальних закладів мають патологічні відхилення в стані здоров'я.

Така ситуація зумовлена рядом об'єктивних факторів, до числа яких належать складні соціально-економічні умови переходу до ринкової економіки, вкрай загострена проблема якості екологічного середовища в країні, недоліки організації освітньо-виховного процесу. Здоровий спосіб життя, з точки зору екології людини, слід розуміти як такий, що максимально відповідає завданням збереження й зміцнення її фізичного, духовного та соціального здоров'я, стану природного оточення.

Підвищення ефективності та якості фізичного виховання студентів знаходиться в центрі уваги педагогів. Однак в цілому система фізичного виховання в вузах все ще не відповідає сучасним вимогам у зв'язку з дією ряду об'єктивних факторів:

-зростання гіподинамії студентів, обумовленої подальшої інтенсифікацією їх розумової праці, з одного боку, і зниженням рухової активності - з іншого, що викликає такі тривожні явища, як серцево-судинні захворювання, ожиріння, порушення постави та ін .;

- недостатньою кількістю годин фізичної культури;

- масовим падінням інтересу студентів до фізичної культури в зв'язку з появою інших, більш сильних інтересів;

- слабкою матеріальною базою.

Бажання зробити багато за мінімальний проміжок часу на ділі призводить до низької якості навчального процесу.

Результати проведеного нами опитування студентів Запорізького національного технічного університету засвідчили, що більшість з них мають низький рівень сформованості поняття здорового способу життя (лише 11 % студентів дотримуються правил ЗСЖ). Серед чинників, які заважають їм вести здоровий спосіб життя, вказують небажання, брак часу, складні соціально- побутові умови, лінощі. Велика кількість студентів вважає, що їм взагалі немає потреби у ЗСЖ. Серед головних життєвих цінностей лише 38 % опитаних найважливішим для себе назвали здоров'я, 46 % віднесли його до несуттєвих факторів свого життя, а 16 % взагалі вважають це найменш значущим чинником. В таких умовах надзвичайно актуальним постає завдання формування у студентів здорового способу життя на заняттях з фізичного виховання.

Доцільна методична розробка таких занять сприяє усвідомленню студентами важливості додержання оптимального режиму рухової активності для ефективного процесу зміцнення і розвитку організму, і запобіганню шкідливим звичкам.

Важливими є розробка спеціальних комплексів фізичних вправ та індивідуальних режимів рухової активності відповідно до рівня попередньої фізичної підготовленості студентів, стану їх здоров'я, необхідності попередження і подолання шкідливих звичок. Рекомендованим є диференціальний підхід під час кожного заняття.

Необхідно проводити постійний контроль за рівнем фізичного розвитку студентів, аналізувати їх антропометричні характеристики, що доВНЗлить викладачам скорегувати рівень фізичних навантажень під час занять з фізичного виховання, здійснити індивідуальний підхід до кожного студента.

Стійкий інтерес у молоді викликає проведення спортивно-масових заходів, змагань, конкурсів, участь у яких дає змогу студентам об'єктивно оцінити власні можливості та підвищити самооцінку, поставити перед собою завдання по самовдосконаленню, що дозволить збільшити мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Усвідомлення молодими людьми особистісної значущості ведення здорового способу життя підвищує зацікавленість у заняттях з фізичного виховання, що великою мірою збільшує їх ефективність.

В свою чергу, доцільна методична розробка занять з фізичного виховання та розгорнуте проведення спортивно-масових заходів сприяють формуванню здорового способу життя студентів, заохочуючи їх до активних дій по самовдосконаленню.

УДК 37.032:796.011.3–057.87
Гуцалюк Д. Г.
асист. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНІ ПІДХОДИ ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

В даний час перед нашою державою достатньо гостро постають проблеми здоров'я підростаючого покоління, виховання у дітей потреби в здоровому способі життя, здоровому дозвіллі. Ці проблеми неодноразово обговорювалися громадськістю, фахівцями різних сфер діяльності, засобами масової інформації. Не оспорюючи комплексність і варіативність рішення даної проблематики, на нашу думку все-таки пріоритети повинні бути за засобами фізичної культури і спорту.

У зв'язку з рішенням задач зміцнення здоров'я населення особливої актуальності набуває розробка і використання програм занять оздоровчою фізичною культурою з використанням її найбільш раціональних і доступних засобів і методів. З величезного арсеналу засобів фізкультури найбільш значний ефект мають тривалі вправи аеробного характеру. Тому оздоровча аеробіка в останні роки набула величезного розвитку і популярності у всіх країнах світу, продовжуючи зберігати першість з популярності серед різних верств населення.

Вже у 70-х роках минулого століття з'являється така форма оздоровчої фізичної активності, як аеробні танці, засновником яких по праву називають Дж. Соренсен. Програма включає ритмічний біг, стрибки, нахили, махи, а також безліч танцювальних кроків і рухів. За структурою і змістом заняття аеробні танці стоять щонайближче до сучасної ритмічної гімнастики і аеробіки.

Безперервність, перехід від однієї вправи до іншої без зупинок створили у ХХ сторіччі маленьке диво, із звичайної оздоровчої гімнастики зробили гімнастику аеробну. Використання цього методу – одна з характеристик сучасної аеробіки. Аеробіка – це комплекс фізичних вправ, що виконуються під музику. У цьому виді фізичних вправ є ритм і стиль, а музика пригнічує відчуття стомлення, посилює задоволення і створює позитивний настрій.

Такий вид аеробіки, як степ – аеробіка завдяки своїй доступності, емоційності і високій оздоровчій ефективності широко використовується у заняттях з людьми різного віку і рівня фізичної підготовленості.

На сучасному етапі життя суспільства, особливо актуальними є дослідження, пов'язані зі здоровим і правильним способом життя (В. Гурова, Б. Воскресенський, В. Попова) Тому найбільш важливим є вивчення різноманітних методик і систем тренувань, а так само способів підвищення інтересу до занятть аеробікою. У останні десятиліття актуальною проблемою фізичного виховання в школі залишається пошук нетрадиційних засобів та побудови і проведення занять. Тому використання аеробіки у дівчат старшого шкільного віку є вельми цікавим напрямком.

Якість життя, благополуччя, в першу чергу залежить від здатності людини вести повноцінний, активний спосіб життя, не обмежений проблемами із здоров'ям. Саме по цьому, в чинний час заняття аеробікою мають і набирають все більшу популярність, оскільки носять оздоровчий і загальнозміцнюючий характер.

УДК 001.89
Данильченко С. І.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ У ФОРМУВАННІ ОСОБИСТОСТІ

Важливим елементом сучасної культури є фізична культура та спорт. Вони позитивно впливають на здоров'я, фізичну досконаліть, але в той самий час і на духовний світ, на етичні й естетичні засади особистості, на її світогляд, емоції, моральні принципи, естетичні смаки, а також на гармонійні взаємини між людьми в суспільстві.

Цілком очевидно, що, займаючись спортом, людина в першу чергу вдосконалює і зміцнює свій організм, своє тіло, свою здатність керувати рухами і руховими діями. Це дуже важливо.

Роль спорту у становленні гармонійно-розвинутої особистості полягає в його перетворювальних діях, заснованих на певних психологічних закономірностях. Спорт являє собою унікальний соціальний інститут, потенційні перетворювальні можливості якого перевершують можливості багатьох інших соціальних інститутів.

Це обумовлено такими факторами: поєднання якісних характеристик праці, мистецтва, культури, фаху; величезний запас документальних життєвих ситуацій та біографії конкретних людей, котрі являють собою приклади переможного протиставлення сили духа спільної могутності суперників роковому збігу обставин, трагічним подіям; відповідає глибинним потребам людини в різноманітних формах психологічної ідентифікації (від героїчної до національної).

Постійне свідоме подолання труднощів, пов'язаних з регулярними заняттями фізичною культурою і спортом (наприклад, боротьба з наростаючим стомленням, відчуттями болю) виховують волю, впевненість, здатність комфортно почувати себе у колективі.

В процесі занять спортом загартовується воля, характер, вдосконалюється вміння управляти собою, швидко і правильно орієнтуватися в різноманітних складних ситуаціях, своєчасно приймати рішення, розумно ризикувати або утримуватися від ризику. У будь-якому виді спорту змагання проводяться за жорсткими правилами, які обумовлюють не тільки сам хід змагальної боротьби, а й підготовку до неї. Правила визначають психологічн налаштування спортсмена. Вони вимагають від нього в кожному виді спорту конкретних проявів фізичних якостей, вольових зусиль, певних властивостей мислення, допустимого рівня емоційного збудження. Необхідність неодноразового прояву властивостей і якостей неминуче призводить до їх розвитку. Спортсмен працює над розвитком сили, швидкості, витривалості, гнучкості, над технікою виконання вправ. Спорт формує вміння діяти в повну силу, коли не хочеться, коли втомився. Людина вчиться управляти настроєм, справлятися з надмірним хвилюванням, викликати в собі стан піднесеності, натхнення, тобто опановує умінням самоврядування, самоконтролю емоціями, тренує свою волю. Все це вона робить свідомо, щоб досягти кращого результату в змаганнях.

Таким чином, вдосконалюючись в спорті, людина вдосконалюється всебічно.

УДК 378.09
Жержерунов А.
преп. НУ «Запорожская политехника»

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ КАЧЕСТВ СТУДЕНТОВ

Физическая культура человека неразрывно связана с его общей культурой, поскольку присущие физически культурной личности свойства формируются и развиваются на основе тех же психофизических (природных) задатков и психофизических процессов, что и нравственная, эстетическая и другие виды культур человека.

Она рассматривается как одно из важнейших средств воспитания человека, гармонично сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Физическая культура имеет отношение и к духовной, и материальной ее сторонам.

Совершенствуя физические качества и двигательные навыки, она тем самым способствует производству материальных благ и преобразований физической, материальной природы человека. Но на основе этого изменяются и многие ценностные ориентации. Так, достаточно выраженные показатели развития силы, ловкости, выносливости, ряда функциональных реакций имеют высоко значимые корреляционные связи с результатами тестирования таких высоких личностных проявлений как чувство достоинства, смелость, благородство, великодушие. В аспектах физической культуры, так или иначе осуществляется воспроизводство и совершенствование различных сторон человека и на основе обеспечения оптимального развития физического состояния, укрепления здоровья, закаливания происходит позитивное совершенствование его природной сущности.

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья человека является приоритетным направлением деятельности государства, так как здоровье граждан определяет будущее страны, ее экономический потенциал, генофонд нации. Состояние здоровья студентов характеризуется негативными тенденциями, но особую тревогу в обществе вызывает состояние здоровья современной студенческой молодежи. Существенное ухудшение здоровья студентов мешает раскрытию и проявлению их потенциальных возможностей, способностей и талантов как в период обучения в вузе, так и в последующей жизнедеятельности. Первостепенность решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся обусловливает необходимость усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания. В процессе занятий физической культурой у человека закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в различных сложных ситуациях, своевременно принимать решения. Именно эти

качества так необходимы для современного студенчества. Занимаясь физическими упражнениями, человек работает над развитием силы, быстроты, выносливости, гибкости, он совершенствует координацию движений. Но не только это. Он формирует умение действовать в полную силу, когда не хочется или устал, или стесняется. Он учится управлять настроением, справляться с чрезмерным волнением, овладевает умением самоуправления. В современном студенческом ритме жизни без этих качеств - просто не обойтись. Как важно уметь студенту предвидеть возможные неожиданности, что бы быть к ним готовым, точно и быстро реагировать.

Эти замечательные качества развивают спортивные игры. Физкультура и спорт не только развивает мускулы, но и закаляет дух. Совершенствование воли человека, это вторая специфическая особенность спортивной деятельности. Воля человека отчётливо проявляется и развивается в сознательных действиях, направленных на достижение определённых целей. Конкретным проявлением воли является целеустремлённость. Это волевое качество, объединяя и как бы цементируя всю структуру остальных волевых компонентов, создаёт условия для формирования целостной личности современного студента. Занятия физической культурой формируют у человека столь необходимую ему уверенность в себе, в своих силах, создают положительный эмоциональный фон, оптимизм. Для молодого человека студента очень важно как он оценивается обществом, коллективом в первую очередь по тому, насколько он полезен, какие социальные функции выполняет. Добиваясь определённых успехов в занятиях физической культурой, студент начинает с уважением относиться к самому себе. Высоко оценив себя в спортивных занятиях, он переносит эту оценку на себя как на личность, как на члена общества. Занимает активную жизненную позицию, выступает как новатор, претворяет в жизнь передовые идеи, не боясь непонимания и осуждения. Таким образом, сформированные в процессе занятий физкультурой и спортом личностные качества, навыки переносятся на другие сферы жизни и деятельности.

УДК 796
Журавльов Ю. Г.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВИ ІГРИ НА ЗАНЯТТЯХ З ПЛАВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Гра, благотворно впливаючи на нервову систему збуджує ігровий азарт, прагнення до перемоги, специфічно і невимушено виховує інтерес до подолання труднощів і перешкод на шляху до поставленої мети спонукає повніше використовувати свої знання, вміння та навички в узгоджених діях з товаришами по команді.

Рухливі ігри, що використовуються на заняттях з плавання, сприяють оволодінню і закріпленню необхідних плавальних умінь, вивченню нових рухових дій у воді, формуванню плавальної навички і специфічних плавальних умінь. Під час гри відбувається багаторазове повторення предметного матеріалу в його різних поєднаннях і формах.

Включення рухливих ігор до занять з плавання виправдано в будь-якому віці, однак найбільше значення набувають при навчанні плаванню студентів. Складність ігор, що застосовуються на заняттях повинна бути доступною і зростати поступово, бути доступною для тих, що займаються та відповідати ступеню їх плавальної підготовленості.

При проведенні ігор слід дотримуватися наступних методичних вимог:

- в кожній грі ставиться завдання, яке сприяє навчанню потрібним елементам техніки плавання і розвитку тих чи інших фізичних якостей;
- гра потрібна бути посильною, відповідати рівню підготовленості студентів, надавати позитивний емоційний вплив;
- гра повинна сприяти прояву активності і ініціативи учасників;
- інструктор повинен контролювати ступінь емоційності тих, що займаються і вчасно припиняти гру, керувати нею.

Ігри у воді проводяться індивідуальним (без поділу на групи) і груповим методом.

Класифікація ігор наступна:

- ігри що включають елемент змагання і не мають сюжету;
- ігри с сюжетом;
- командні ігри.

Відповідно з педагогічними завданнями всі ігри на воді можуть бути переважно спрямовані на:

- засвоєння водного середовища
- навчання студентів техніці дихання, пірнання лежання на воді та спливання;

- розвиток різних рухових і плавальних якостей;
- навчання студентів техніці плавальних рухів.

УДК 796. 412. 371
Кириченко О.В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СТЕП-АЕРОБІКА НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Степ-аеробіка з'явилася в 90-х роках і швидко завоювала популярність. Нині це один з найбільш популярних видів аеробіки, застосовуваний більш ніж в 40 країнах світу. Цей вид аеробіки був винайдений біля десяти років тому американкою Джин Міллер, відомим фітнес-інструктором. Про історію винаходу з повним правом можна сказати:не було б щастя, так нещастя помогло. Один раз після травми коліна, щоб швидше привести ногу в робочий стан, Джина як тренажер стала використовувати... сходи ґанку свого будинку. Ритмічні підйоми й спуски сходами дали такий чудовий результат, що вона негайно приступилася до створення на основі свого домашнього реабілітаційного комплексу нового виду аеробіки, що одержав назву «степ-аеробіка». До речі, наукові дослідження, проведені американськими вченими, показали, що степ-аеробіка незамінна для профілактики й лікування таких недуг, як артрит й остеопороз, вона також корисна спортсменам у періоди підготовки до змагань і відновлення після травм.

Нараховують близько 20 способів підйому на платформу й сходу з неї. Степ-аеробіка поліпшує форму стегон, сідниць, гомілок. Можна додатково використовувати обтяження (штангу, гантелі) як навантаження на м'язи плечового поясу.

Установлено, що за однаковий час на заняттях степ-аеробікою «спалюється» більше калорій, ніж на тренуваннях танцювальної аеробіки. Однак у неї є й істотний мінус: степ-аеробіка перевантажує колінні й тазостегнові суглоби. А це ризик травми для тих, хто страждає від нестачі кальцію.

Існує також різновид степ-аеробіки - «дубль-степ». Заняття проводяться на двох платформах відразу. Рухи виконуються з використанням спеціальної степ-платформи. Платформа дозволяє виконувати різні кроки, підскоки на ній, через неї в різних напрямках. Степ-платформу можна застосовувати не тільки з метою виховання витривалості як кардіо-тренажер, але й з використанням для силових

тренувань. Ярусний пристрій платформи дозволяє регулювати висоту, а, отже, і фізичне навантаження. Вартість платформи доступна в порівнянні з іншим обладнанням фітнес-клубів. Тренажер легко встановлюється у звичайному тренувальному залі завдяки легкості транспортування. В основі степ - аеробіки лежить, головним чином, хореографія базової аеробіки, що не виключає, однак, включення різних танцювальних стилів аеробіки, силової аеробіки й інших змішаних видів. Цей вид аеробіки заставляє працювати великі групи м'язів й активно впливає на кардіореспіраторну систему.

Методичною особливістю в проведенні занять степ-аеробіки є переважний показ вправ. Під час подання словесних вказівок використовують одне - два слова, які є допоміжними поясненнями, інформацією про зміну рухів, похвалою чи коректуванням. Ефективність таких вказівок здебільшого визначається вмінням викладача фізичної культури своєчасно, чітко й голосно подавати їх, не перериваючи демонстрацію рухів, не збиваючи дихання. А це ставить певні вимоги і до загальної фізичної та технічної підготовки викладачів фізичної культури.

З метою підтримання інтересу до уроків степ-аеробіки викладач повинен дотримуватися визначеної стратегії навчання і ускладнення степ-аеробних програм залежно від рухового досвіду, підготовленості студентів. У зв'язку з цим під час проведення занять широко використовують специфічні методи, які забезпечують різноманітність (варіативність) степ-аеробних рухів.

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

Степ-аеробіка впливає на тіло комплексно, при цьому делікатно коректує форму ніг (аеробіка досить ефективна для тих груп м'язів, які дуже важко задіяти: сідниць, задньої частини стегна й м'язів, що приводять стегно), розвиваючи потрібну групу м'язів. А так само тренажер використається для виконання вправ для м'язів рук, черевного преса, спини і т. д. Аеробіка надає позитивну дію на весь організм,

зміцнюючи дихальну, серцево-судинну, м'язову й нервову системи, нормалізуються артеріальний тиск і діяльність вестибулярного апарата.

УДК: 796.332
Кокарева С. М.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД ДО ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНИХ КОМАНД ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Підготовка студентів – спортсменів в збірних команд з ігрових видів спорту є одним з основних напрямків фізичного виховання. В останній час у науково – методичній літературі широко обговорюється та набуває актуального значення проблема підготовки спортсменів з ігрових видів спорту в умовах ЗВО. В підготовці студентської футбольної команди є свої складності та особливості. По-перше, склад команди постійно змінюється в зв'язку з вступом першого курсу та випуском студентів старших курсів, які вибувають з команди. По-друге, майже завжди існують складності з комплектацією команди, так як не завжди в університет поступають гравці тих амплуа та фізичної підготовленості, які необхідні команді на даному етапі. Взагалі, існує велика проблема з набором на перший курс студентів-футболістів. Саме з цих причин останнім часом студентський футбол почав помітно здавати свої позиції. З кожним роком в командах з футболу стає все менше вихованців закладів вищої освіти. Режим тренувань і відпочинку команди університету визначається заданими умовами навчального процесу (приблизно 3 тренування на тиждень). Крім цього, підходи, які застосовуються до організації спортивної підготовки студентів-футболістів, не відповідають сучасним вимогам, що диктуються динамікою розвитку гри.

Отже, тренер студентської команди стикається з головною проблемою: як правильно підійти до побудови навчально-тренувального процесу в умовах ЗВО, який би дав змогу команді досягти максимальних спортивних результатів. Саме тому метою нашої роботи є моделювання сучасних інноваційних підходів, які допоможуть розв'язати цю проблему. Сьогодні досягти великих успіхів у футболі можна тільки за рахунок інтенсифікації спортивної підготовки футболістів. Сам процес інтенсифікації спортивної підготовки передбачає чотири етапи: відбір команди, мотивацію і мобілізацію, формування програми підготовки та діяльнісну реалізацію програми.

Відбір для занять у збірних командах університету повинен проводитись за наступними жорсткими критеріями: - стан здоров'я; - високий рівень мотивації до досягнення великих успіхів у спорті; - попередня спортивно-технічна та спеціальна фізична підготовленість; - відповідність морфотипу вимогам футболу; - функціональні можливості організму; - загальна фізична працездатність; - наявність здібностей до футболу; - сприятлива динаміка спортивних результатів; - психофізіологічна надійність і готовність. Вирішальним фактором є також авторитет тренера, спортивні досягнення його учнів, видатних спортсменів, що мають аналогічні вихідні можливості. Формування програми підготовки передбачає, насамперед, розробку цільової моделі змагальної діяльності, психофізичної і психофізіологічної підготовленості, що забезпечує високі спортивні результати, і дидактичного наповнення навчально-тренувального процесу, що підводить до цих результатів. Головне на цьому етапі - вирішити проблему моделювання оптимального дидактичного наповнення, що забезпечує готовність спортсмена до високих спортивних досягнень. Для цього необхідно правильно підібрати найбільш ефективні засоби, методи, побудувати реальний план цілей, завдань і змісту по періодах і етапам тренування, встановити точну просторово-часову інтеграцію різних методів і прийомів спортивного вдосконалення; співвідношення напруженості функціонування загальних і спеціальних засобів та видів спортивної підготовки. Необхідно також намітити точки контролю та методи оцінки загальної та специфічної спортивної готовності. При цьому необхідно для кожного футболіста підібрати дидактичне наповнення тренування, адекватне його ігровому амплуа і індивідуальним психофізіологічним можливостям.

Дуже важливо, щоб навчально-тренувальний процес на цьому етапі здійснювався на основі принципів педагогіки з широким використанням методів індивідуально-діяльного програмування, заснованого на постійній корекції пропонованої програми спортивної підготовки у відповідності зі спортивними завданнями на даному етапі. До гарних результатів призводить застосування імітаційно-діяльного методу, що включає послідовне виконання комплексу тестів, які імітують спортивні виступи. Останній метод робить доцільним участь студентів-спортсменів в різного роду підвідних змаганнях, що істотно сприяє їх спортивному зросту. Високі сучасні змагальні навантаження футболістів роблять обов'язковими їх моделювання в тренувальному процесі і регулярне, досить часте, до 30 разів протягом річного циклу підготовки, участь у відповідальних іграх із сильними суперниками. Досвід показує, що така практика значно сприяє вдосконаленню

спортивної майстерності спортсменів. Інтенсивна реалізація спланованого дидактичного комплексу вимагає паралельного здійснення ефективного відновлення, так як навантаження на організм в процесі інтенсифікованого спортивного тренування багаторазово зростають за рахунок збільшення головним чином нервово-м'язових напружень. На думку багатьох тренерів, засновану на багаторічному досвіді роботи з висококваліфікованими студентами-спортсменами, хороший відновний ефект може приносити наступна система глобальних і локальних відновлювальних заходів, яка до того ж не вимагає великих матеріальних витрат, що важливо в роботі зі студентами в сучасних умовах: - раціональне планування тренування; - оптимальне поєднання загальних і спеціальних засобів; - хвилеподібність і варіативність навантаження; - широке використання перемикань, неспецифічних фізичних навантажень; - правильне поєднання роботи і відпочинку; - введення спеціальних відновних циклів. Виключно важливе значення при роботі зі студентами в режимі інтенсивної підготовки має кваліфікація та професіоналізм тренерів і їх особистісні якості. Студент-спортсмен повинен довіряти тренеру, глибоко поважати його. Сам тренер зобов'язаний володіти глибокими знаннями в області інтенсивного спортивного тренування, бути гуманістом, але разом з тим вимогливим педагогом, піклуватися не тільки про спортивні результати, а й про здоров'я, побут студентів, їх майбутню професійну кар'єру. Дуже важливо, особливо в сучасних умовах розвитку ринкових відносин, коли випускники ЗВО повинні володіти високою конкурентоспроможністю, знати і вміти реалізовувати на практиці поєднання навчання з інтенсивними заняттями спортом.

УДК 378.015.31:796.0113
Котова О. В.[1], Лосенко І. В. [2]
[1]канд. пед. наук., доц. МДПУ ім. Б. Хмельницького
[2] студ. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ІННОВАЦІЙНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

У закладах вищої освіти для залучення і зацікавленості предметом «Фізичне виховання», в освітньому процесі необхідно використовувати сучасні інноваційні педагогічні технології.

Інноваційні технології навчання мають два напрямки, такі як:

- «активізація пізнавальної діяльності» студент отримує готову пізнавальну інформацію від педагога (характер навчання пасивний, студент приймає позицію пасивного об'єкта, відсутні елементи творчості, немає самостійності, з наявністю елементів традиційного репродуктивного навчання), при такому напрямку студент здобуває знання, навички без творчого використання їх на практиці;

- «інтерактивні технології навчання» (інтерактивність в перекладі з англійської означає «взаємодія»), що відносяться до комунікативно-орієнтованого напрямку в навчанні і дана модель в освіті сконцентрована на студента як особистість, що формується, здатну до самовираження і самореалізації (основною частиною даної технології стає особистісно-орієнтована взаємодія викладача і студентів) [2].

Інтерактивне навчання як спосіб пізнання, формується у формі занурення студентів в спілкування шляхом діалогової взаємодії, які виробляють навички спільної діяльності. При інтерактивному навчанні студент не пасивний об'єкт освітнього процесу, як не слухач і спостерігач, а активний суб'єкт і учасник.

Коли навчання побудоване як діалог студентів з пізнаваною реальністю, педагог виконує функцію не тільки організатора, керівника, але і співучасника навчального процесу.

До найбільш популярних методів інтерактивного навчання, що сприяє включенню студентів у активний процес придбання і переробки знань, відносяться: «Круглий стіл», «Дебати», «Мозковий штурм», «Дискусії» і т. ін.

Американські дослідники Р. Карнікау і Ф. Макелроу [1] визначили закономірність навчання: людина пам'ятає 10% прочитаного; 20% почутого; 30% побаченого; 50% побаченого і почутого; 80% того, що говорить сам; 90% того, до чого дійшов в діяльності.

На факультативних заняттях оздоровчою аеробікою ми використовували такі інтерактивні засоби, як презентація з використанням різних допоміжних засобів (дошки, книги, відео, слайди, комп'ютери і т.п.) з подальшим обговоренням матеріалу.

Мета: організація процесу вивчення теоретичних відомостей за програмою «Фізичне виховання» в інтерактивному режимі.

Завдання:

- вдосконалення способів пошуку, обробки та надання нової інформації;

- розвиток комунікативних навичок;

- актуалізація та візуалізація досліджуваного теоретичного матеріалу.

Методика проведення: Після обговорення тематики цікавих і необхідних теоретичних знань з предмету «Фізичне виховання», кожна студентка вибрала власну тему презентації. В кінці кожного заняття оголошується тема наступної презентації і всім задаються 3-5 ключових питань, щоб група була підготовлена і відбулася дискусія. Доповідач готує презентацію на 5-7 хвилин. По закінченні презентації проходить спільне зі студентками обговорення, підведення підсумків і представлення отриманих висновків.

Інтерактивне навчання дозволяє вирішувати одночасно кілька завдань, головним з яких є досягнення цілей навчання, розвиток комунікативних умінь і навичок. Воно допомагає встановленню емоційних контактів між студентками, забезпечує виховне завдання, оскільки привчає працювати в команді, прислухатися до думки інших. Використання інтерактивних форм в процесі навчання, як показує практика, знімає нервове навантаження студенток, дає можливість змінювати форми їх діяльності, переключати увагу на вузлові питання теми занять.

Література

1. Интерактивные формы проведения учебных занятий [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.bti.secna.ru/teacher/umk/doc/Pamyatka_interaktivnye_formy-1.doc
2. Карабанов Є. О., Непша О. В.. Суханова Г. П., Ушаков В. С. Інформаційні технології в системі «фізична культура-спорт» // Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури та спорту: збірник наукових праць. – Харків: ХДАФК, 2018. Випуск 2. – С.49-53.

УДК 796.8
Кружило Г. Г.[1], Грицай О. І.[2]
[1]канд. пед. наук, доц. КПУ, м. Запоріжжя
[2]магістр КПУ, м. Запоріжжя

РОЗВИТОК ШВИДКІСНО СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ РУКОПАШНОГО БОЮ

Значною частиною української народної фізичної культури є національні засоби фізичного виховання, які почали відроджуватися в Україні у 1980-ті роки ХХ ст. і з часом набули масового розвитку. У

сьогоденні в нашій державі розвивається ціла низка бойових мистецтв: «Спас», «Бойовий гопак», «Хрест», «Триглав», «Сварга» тощо. Зокрема набуло широкого розвитку в Україні й поза її межами козацьке бойове мистецтво «Спас».

Аналізуючи стан розвитку спорту в Україні можна відзначити значний інтерес до національної спрямованості як законодавчих органів, так і населення країни. Однак незалежно від волі державних органів почали розвиватись українські національні одноборства, що сформувалися та розвиваються на базі української традиції тіловиховання. Це зумовлено як зростанням зацікавленості до українських одноборств, так і необхідністю ґрунтовних наукових досліджень з історії, філософії, методики навчання, біомеханіки та медико-біологічних аспектів. На сучасному етапі саме український рукопаш «Спас» є одним з видів спорту, що успішно розвивається та інтенсивно вивчається в Україні та поза її межами.

У зв'язку із зростаючою спортивної конкуренцією в бойових мистецтвах велику роль набуває питання підготовки спортсменів на початковому етапі. Необхідні навички та вміння в українському рукопаші «Спас» формуються в процесі навчання.

Під час навчання в групах початкової підготовки відбувається становлення навичок одноборств, виявляються індивідуальні особливості дітей, враховуються їх вольові здібності, формуються мотиви спортивної діяльності. Основними завданнями для груп початкової підготовки є:

- формування інтересу до занять спортом взагалі та українським рукопашем «Спас» зокрема;
- різнобічна фізична підготовка;
- опанування мінімумом теоретичних знань з українського рукопашу «Спас», засад спортивного режиму, навичок з гігієни спорту;
- навчання та вдосконалення техніки українського рукопашу «Спас».

На даному періоді передбачається:

- навчання загально розвивальним та спеціальним вправам для ніг, рук і тулуба;
- опанування основних вихідних положень в українському рукопаші «Спас» під час виконання різних технічних дій;
- формування особливостей пересувань одноборців українського рукопашу «Спас» майданчиком з імітацією різноманітних ударів руками та ногами;
- засвоєння різних базових ударів руками та ногами, самостійно та в парах, ударів по різних мішенях;

- формування навичок спостереження за суперником та ін.

Наприкінці першого року навчання вихованці опановують виконання базових тактичних комбінацій, складовими яких є прямий та бічний стусан, крюк, прямий копняк, копняк скіс та підсік.

Аналіз техніки ведення тренувальних поєдинків та боїв під час змагань показує, що спортсменами початкового рівня навчання з усіх базових вправ найчастіше застосовуються: прямий та бічний стусан, копняк прямий та скіс у верхній рівень.

У процесі навчання вправам з українського рукопашу «Спас» застосовують різноманітні практичні методи, які посідають провідне місце в його організації та передбачають активну рухову діяльність вихованців. У підґрунті практичних методів лежить безпосереднє відпрацювання вправ, рухів і дій в різноманітних умовах та обставинах з метою вироблення необхідних навичок ведення рукопашу.

УДК 796
Кружило Г. Г.[1], Лебедь Д. О.[2]
[1]канд. пед. наук, доц. КПУ, м. Запоріжжя
[2]магістр КПУ, м. Запоріжжя

СТАН ВОДНО-МОТОРНОГО СПОРТУ У ЗАПОРІЗЬКІЙ ОБЛАСТІ

Періодизація є досить ефективним засобом упорядкування матеріалу та його аналізу. Завдяки цьому можна набагато краще зрозуміти основні механізми історичних процесів, що відбуваються як у всьому світі, так і в окремому соціумі.

Розглядаючи й аналізуючи різні літературні джерела, було приділено увагу важливим подіям в історії водно-моторного спорту, які в значній мірі вплинули на його становлення та розвиток.

За свою більш ніж 120-річну історію водно-моторний спорт пройшов важкий і складний шлях розвитку. Він не одразу став таким, яким ми його бачимо у сьогоденні. Тому потребується чітка періодизація його розвитку. Історики й соціологи по-різному підходять до періодизації якого-небудь довгострокового явища.

На нашу думку, для визначення періодів розвитку такого цікавого й складного виду спорту як водно-моторний, неможливо орієнтуватися на якийсь один критерій, яким би значним він не казався. Необхідно враховувати сукупність факторів політичного, економічного, соціального та чисто спортивного характеру.

На підставі цього нами були визначені 4 основних періоди розвитку водно-моторного спорту:

- перший період – розвиток водно-моторного спорту в Російській імперії в дореволюційний період (1889–1917 рр.);

- другий період – динаміка розвитку водно-моторного спорту в післяреволюційний та післявоєнний періоди (1920–1958 рр.);

- третій період – пік розвитку водно-моторного спорту України в складі СРСР (1959–1990 рр.)

- четвертий період – розвиток водно-моторного спорту в сучасній Україні (1991 р. – до сьогодення).

Перший період 1889–1917 рр. Цей період можна охарактеризувати як початок ери «автомобілізму на воді». Оскільки моторний катер з'явився майже одночасно з автомобілем, то їхні шляхи розвитку йдуть паралельними курсами і до цього дня.

Другий період 1920–1958 рр. Цей період можна позначити, як період становлення гонок на воді як виду спорту. Однак він був найважчий для розвитку спорту. Революція та війни сильно загальмували процес розвитку. В цей період створюються перші вітчизняні зразки спортивної техніки для гонок на воді.

Третій період 1959–1990 рр. Це період вступу федерації водно-моторного спорту СРСР до Міжнародного водно-моторного Союзу UIM. Вихід на міжнародну першість і успішний виступ у ній українських спортсменів. Зростання кількості клубів, секцій та спортсменів, які в них займались. Виробництво спортивної техніки для масового спорту та для початківців.

Четвертий період 1991 р. до сьогодення. Період відродження спорту в незалежній Україні. Українська національна федерація поновлює членство у Міжнародному водно-моторному союзі UIM. Україна виходить у лідери водно-моторного спорту в Європі та світі. Однак, як встановлено з літератури та спеціалістами-практиками, з 2014 р. намітився спад розвитку водно-моторного спорту в Україні. Аналізуючи хронологію, можна стверджувати, що схожість політичних, суспільних та економічних процесів у другому і в четвертому періодах привели до зниження потенціалу розвитку водно-моторного спорту. Ці процеси обумовили чинники, які негативно впливають на розвиток спорту. Звичайно, без підтримки держави та громадських організацій, меценатів і спонсорів дуже складно розвивати цей вид спорту, оскільки він вимагає постійного фінансування. Однак можна впевнено сказати, що водно-моторний спорт в Україні має хороші перспективи.

УДК 796.015
Крюков Ю. М.
канд. пед. наук, проф. КПУ, м. Запоріжжя

ЗАСОБИ ПІДВИЩЕННЯ ЛЕГЕНЕВОЇ ВЕНТИЛЯЦІЇ СПОРТСМЕНІВ

В даний час накопичено багато даних, які доводять наявність прямої залежності між величинами максимального споживання кисню (МСК) і станом тренованості спортсменів.

У зв'язку з цим виникає питання про розробку нових методів і засобів, які допомагають збільшити МСК, що характеризує максимальний рівень аеробних процесів в організмі. Природно, для того щоб ці методи були суворо цілеспрямовані, необхідно враховувати значення тих найважливіших фізіологічних систем, які забезпечують МСК, - систем дихання, крові і кровообігу.

Впливаючи на організм через дихальну систему шляхом зміни кількісних співвідношень газового складу вдихуваного повітря, можна викликати посилення легеневої вентиляції та деякі зрушення в системах крові і кровообігу. В якості одного з методів впливу на організм через дихальну систему під час спортивного тренування ми рекомендуємо дихання через додатковий «мертвий» простір (ДМП). Збільшення легеневої вентиляції при диханні через ДМП є компенсаторною реакцією дихальної системи на зміну кількісного співвідношення газів вдихуваного повітря. Це збільшення відбувається в основному за рахунок глибини дихання, яка зростає в середньому на величину обсягу ДМП.

Метою даної роботи було дослідження впливу систематичних тренувань з диханням через ДМП на показники МСК і спортивної працездатності.

Надмірне МСК (280мл) в нашому дослідженні обумовлюється двома факторами: надлишкової вентиляцією частка якої становить 210мл O_2, і надлишковим відсотком споживання кисню - 70%. Це служить показником того, що підвищення рівня МСК під впливом регулярних тренувань із застосуванням ДМП відбувається в основному в результаті збільшення вентиляції, при деякому підвищенні її ефективності.

Все це дає підставу вважати, що дихання через ДМП при збереження стандартної тренувальної навантаження переводить організм в інші фізіологічні умови, відповідні роботы підвищеної потужності. Це в комплексі з гіпервентиляцією і некомпенсованою нею

гипоксемією сприяє розвитку систем, що забезпечують підвищення МСК і поліпшення витривалості.

УДК 796
Кубатко А. І.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

СПОРТ ТА МОЛОДЬ

Приємно дивитися на молодих людей, які цілком віддають себе заняттям спортом. Багато молодих людей, як хлопці, так і дівчата, останнім часом стали все частіше агітувати на користь здорової нації, що не вживає алкоголь і тютюнові вироби. Уявіть, наскільки могли б зрости показники здоров'я населення, якби вся молодь відмовилася від згубних звичок і зайнялася будь-яким видом спорту?

Спорт для молодого організму - і користь, і розвага. Подивимося, чим такий корисний спорт для молодого організму, що росте.

1. Спорт - ворог стресу. Так, сучасна молодь набагато більше схильна до всіляких стресів, ніж молодь, наприклад, років двадцять тому. У них нові вимоги до освіти, напружені навчальні графіки. Багатьом доводиться починати працювати вже по досягненню працездатного віку. Все це, так чи інакше, впливає на психіку молодого неврівноваженого мозку. Якщо стрес не подолати, він може продовжити зростати і перетвориться у депресію або (ще гірше) нервовий зрив. Тому досить часто молоді люди підсвідомо шукають спосіб розрядки. Найчастіше це виливається у вживання спиртних напоїв, наркотиків або тязі до цигарок. Однак, якщо правильно вказати підлітку на раціональність застосування його енергії, можна відкрити йому дивовижний світ спорту. Під час спортивних занять в крові активно виробляються гормони, які працюють на подолання стресу.

2. Формування скелета і м'язової маси. Нинішня молодь багато часу проводить за комп'ютерами, ігровими приставками та іншими заняттями. Досить часто через неправильне сидіння за столом або партою учневі або студенту діагностують неправильну поставу і викривлення хребта. Щоб такого не відбувалося, потрібні регулярні спортивні навантаження, що дозволяють утримувати м'язи в тонусі, а значить виправляти поставу доступними методами. У підлітковому віці скелет ще не сформований остаточно, багато кісток і суглобів все ще мають високу гнучкість. Тому, якщо закріпити саме ці властивості скелета в перехідному віці, велика ймовірність, що вони збережуться і до зрілості.

3. Поліпшення кровообігу і роботи мозку. На навчанні між заняттями часто проводять фізкультурні п'ятихвилинки з виконанням елементарних вправ не тільки для того, щоб учні мали можливість відволіктися, але і для того, щоб «розігнати кров». Висидіти майже годину уроку, концентруючись при цьому на змісті матеріалу - завдання не з легких. Саме тому необхідно періодично виконувати прості фізичні вправи, щоб кров заново прискорювала свій хід по організму. Це, в свою чергу, активує роботу головного мозку і нервової системи.

4. Командний дух. Часто доводиться спостерігати розрізненість колективу - люди гуртуються групами за певними ознаками і спілкуються виключно в своєму колі. Іноді від цього страждають одинаки, які залишаються «за бортом» подібних компаній. Командні ігри (наприклад, футбол або баскетбол) дозволяють людям відчути спільність, придбати готовність допомагати і довіряти один одному в скрутну ситуації.

Не втрачають своєї популярності улюблені всіма види спорту, такі, як футбол, волейбол, хокей, плавання і т.п.

Однак у молодіжному середовищі з'являється все більше захоплень, які можна віднести до спорту, так як у тій чи іншій мірі вони впливають на здоров'я і фізичний стан позитивним чином.

Спорт в Україні досить розвинений і наші спортсмени, що представляють свою країну на світових аренах, є прямим тому підтвердженням. Україна за спорт і здоровий спосіб життя і це не данина моді, а скоріше, індивідуальний вибір кожного.

Популярні види спорту в Україні.

Футбол. Як і в усьому світі, в Україні футбол найпопулярніший вид спорту. Це улюблена гра дітей, підлітків і дорослих.

Бокс. У ТОП найпопулярніших видів спорту увійшов бокс. Даний вид спорту заслуговує на окрему увагу. Одні тільки брати Клички вважаються одними з кращих боксерів планети.

Теніс. Раніше на питання, який найбільш популярний вид спорту в Україні можна було почути що завгодно, але не теніс. Всього за кілька років цей вид спорту почав набирати обертів і цілком заслужено тепер займає почесне третє місце в даному рейтингу.

Баскетбол. Ігрові види спорту завжди були в увазі і баскетбол не став винятком.

Біатлон. Найпопулярніший зимовий вид спорту в Україні ні в кого не викличе сумнівів, звичайно ж, це біатлон.

Хокей. Такий пріоритетний вид спорту як хокей користується популярністю серед молоді і не тільки.

Легка атлетика. Легка атлетика також відноситься до найпопулярніших видів спорту в Україні. Найбільш популярні види спорту в Україні намагаються витіснити легку атлетику, але це у них не особливо виходить, оскільки у даного виду спорту є свої вболівальники.

Гандбол. Здавалося б, гандбол, такий вид спорту, про який мало, хто знає в Україні. Але ні, чоловіча збірна України з гандболу демонструє непогану гру.

Волейбол. Не дивно, що волейбол популярний вид спорту, на відкритих майданчиках і в спортивних залах у нього люблять грати як діти, так і дорослі.

Кіберспорт. Кіберспорт з кожним днем набирає все більше і більше обертів, не виключено, що зовсім скоро він буде вважатися одним з найбільш рейтнгових видів спорту не тільки у світі, але і в Україні.

Аеробіка має дуже велику популярність сьогодні серед дівчат та хлопців. Цей вид спорту поєднує в собі силу та грацію, координацію та гнучкість.

Отже спорт грає велику роль у сучасному житті, тому що фізичне здоров'я людини - сполучна ланка інтелектуального, емоційного, духовного і морального розвитку особистості.

УДК 796.325
Луценко С. Г.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ДОЗУВАННЯ ФІЗИЧНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗІ СТУДЕНТАМИ І КУРСУ

У практиці фізичного виховання використовується велика кількість різноманітних вправ загально розвиваючого і спеціального характеру. Ці засоби, як правило, спрямовані на формування та вдосконалення основних фізичних якостей студентів. За нашими спостереженнями студенти першого курсу мають різний рівень рухової підготовленості, переважно низький і середній. При оцінюванні рівня фізичної підготовленості за державними тестами вище низького і низький рівень показників виявляється у сорока відсотків від максимального показника.

Зі студентами, що мають низький і вище низького рівень фізичної підготовленості навчальні заняття мають оздоровчу спрямованість та на них використовуються засоби загально розвиваючого характеру. Можна використовувати багатовидове заняття з широким колом малого та

середнього навантаження. Фізіологічне навантаження коливається в межах 110-130 уд / хв, досягаючи епізодично 150-160 уд / хв. На початку семестру доцільно акцентувати увагу на розвиток загальної витривалості.

У групах із середнім рівнем фізичної підготовленості навчальні заняття набувають тренувальну спрямованість. Характерною особливістю такого підходу є комплексне рішення освітньо-виховних завдань з переважною спрямованістю на виховання найменш розвинених фізичних якостей. Фізичне навантаження в основній частині занять дається варіативно, з постійним підвищенням.

До змісту занять включаються:

- спортивні ігри (баскетбол, міні-футбол, волейбол);
- елементи колового тренування за інтервальним методом з жорсткими інтервалами відпочинку;
- аеробіка.

У процесі занять використовуються методи індивідуального підходу, звертається увага на найбільш слабкі сторони фізичної підготовленості студентів, даються індивідуальні завдання.

Зі студентами, з фізичною підготовленістю вище середнього та високого рівня, крім перерахованих вище, даються завдання вдосконалюватися в обраному виді спеціалізації (тренажерний зал, гирьовий спорт, спортивні ігри). Також проводяться тести на розвиток сили і швидкісно-силової витривалості. На занятті контролюючою ланкою є 15 -20 хвилинна двостороння гра в баскетбол, волейбол, міні-футбол.

Для збільшення моторної щільності уроку доцільно строго дозувати завдання та навчання технічним елементам. Особливо важливо в двосторонніх іграх добиватися підвищення інтенсивності фізичного навантаження змагальним шляхом. Кінцевим результатом у двосторонній грі повинна бути перемога.

З підвищенням рівня фізичного навантаження на заняттях помітно покращуються показники тестування фізичної підготовленості студентів.

УДК 37.032
Мілкіна О. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Фізична культура є частиною передової культури, набутком всього народу. Це потужний засіб не тільки фізичного вдосконалення та

оздоровлення, але також і виховання соціальної, трудової, творчої активності громадян. Фізична культура не вичерпується вправами, спортом, гімнастикою, іграми та туризмом: вона включає громадську та особисту гігієну праці, побуту, використання природних сил для загартування, правильний режим праці, відпочинку та харчування. Систематично вживані фізкультура та спорт - це молодість, що не залежить від паспортного віку, це старість без хвороб, оживлена оптимізмом, довголіття, і нарешті - здоров'я.

Слід зазначити, що найважливіше місце в науковій організації праці студента займає фізичне виховання, функції якого у вищий школі багатогранні та істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність студента. Фізичне виховання впливає на формування духовної культури, естетичних смаків, моральних норм, покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу.

У світлі сучасних уявлень про здоров'я людини зростає значення раціонального організованого фізичного виховання у закладах вищої освіти, що стає найважливішим фактором забезпечення високого функціонального стану організму й оптимальної розумової працездатності студентів.

Процес навчання вимагає напруження пам'яті, стійкості і концентрації уваги, часто супроводжується виникненням стресових ситуацій (іспити, заліки), на що вказують багато науковців.

Поєднання зниження м'язового навантаження з наростанням інтенсивності нервово-психічної діяльності сприяє погіршенню працездатності, зниженню стійкості до простудних захворювань, передчасному старінню та збільшенню рівня захворюваності. Зниження рухової активності в першу чергу позначається на прояві порушень з боку нервової, серцево-судинної систем, органів дихання, системи травлення.

Фізичне виховання у ЗВО проводиться протягом усього періоду навчання студентів і здійснюється в різноманітних формах, які взаємопов'язані, доповнюють одна одну і являють собою єдиний процес фізичного виховання студентів. Рекомендації Базової навчальної програми з фізичного виховання для вищих навчальних закладів України (незалежно від форм власності) мають законодавчий характер і визначають загальну стратегію формування високої особистої фізичної культури студента. Її зміст орієнтує педагогічний процес не на посереднього студента й дозволяє диференційований підхід до виховання кожної конкретної особистості. Здоров'я студентів

розглядається як абсолютна життєва цінність, основа їхньої духовної зрілості.

Учбові заняття є основною формою фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вони передбачаються у навчальних планах з усіх спеціальностей, їх проведення забезпечується викладачами кафедр фізичного виховання.

У сукупності з навчальними заняттями правильно організовані самостійні заняття забезпечують оптимальну безперервність і ефективність фізичного виховання. Самостійні заняття сприяють кращому засвоєнню навчального матеріалу, дозволяють збільшити загальний час занять фізичними вправами, прискорюють процес фізичного вдосконалення та є одним із шляхів впровадження фізичної культури і спорту до побуту і відпочинку студентів. Ці заняття можуть проводитися у позанавчальний час за завданням викладачів або в секціях.

Фізичні вправи в режимі дня спрямовані на зміцнення здоров'я, підвищення розумової і фізичної працездатності, оздоровлення в умовах навчальної праці, побуту і відпочинку студентів. Масові оздоровчі, фізкультурні і спортивні заходи спрямовані на широке залучення студентської молоді до регулярних занять фізичною культурою і спортом, на зміцнення здоров'я, вдосконалення фізичної і спортивної підготовленості студентів. Вони організуються у вільний від навчальних занять час, у вихідні та святкові дні. Ці заходи проводяться спортивним клубом вищого навчального закладу на основі широкої ініціативи і самодіяльності студентів при методичному керівництві кафедри фізичного виховання і активної участі профспілкової організації закладу.

Можна зробити висновок, що фізичне виховання - це спеціалізований педагогічний процес цілеспрямованого систематичного впливу на людину фізичними вправами, силами природи, гігієнічними факторами з метою зміцнення здоров'я, розвитку фізичних якостей, удосконалення морфологічних і функціональних можливостей, формування і поліпшення основних життєво важливих рухових навичок, умінь і зв'язаних з ними знань, забезпечення готовності людини до активної участі у суспільній, виробничій діяльності і культурному житті.

УДК-796
Назарчук К. О.
студ. гр. ФМТЕ-138 НУ «Запорізька політехніка»

ГІМНАСТИКА ЯК ВИД ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА ЇЇ ВПЛИВ НА СТАН СТУДЕНТІВ ЗВО

У практиці фізичного виховання фізичні вправи застосовуються у вигляді гімнастики, різних видів спорту, ігор і туризму.

Гімнастика має велике оздоровчо-гігієнічне значення. Корифеї світової науки велике значення придавали фізичним вправам, особливо гімнастичним і вважали їх за найкращий засіб підвищення життєдіяльності та працездатності, а також оздоровлення та активного відпочинку.

Першою особливістю гімнастики є те, що її види служать вирішенню конкретних виховно-освітніх завдань і, як правило, включаються в організований педагогічний процес. Цим, зокрема, гімнастика відрізняється від ігор, які широко розповсюджені поза організованого педагогічного процесу, а якщо і включаються до нього (наприклад, рухливі ігри), то мають потребу в спеціальній обробці й організації.

Друга характерна риса гімнастики - її спрямованість на диференційоване оволодіння основами руху та створення передумов для успішного практичного застосування рухів в умовах, що змінюються відповідно до завдань. У порівнянні з грою, туризмом і різними видами спорту для гімнастики характерний більш вибірковий підхід до оволодіння основами всіх рухів. Диференційоване оволодіння основами рухів в гімнастиці полягає в тому, що студенти займаються послідовно, по можливості роздільно і вибірково, вивчають всі сторони і основні складові частини рухів, як найбільш загальні (що виявляються у всіх рухах), так і приватні (характерні лише для певних груп рухів). При цьому вони знайомляться з напрямком, амплітудою, швидкістю, силою, темпом і ритмом як загальними характеристиками рухів; з основними способами їх поєднання; з впливом на рухи ваги і інерції власного тіла або переміщуваних предметів; із загальними закономірностями і роллю основних фаз рухів (наприклад, відштовхування, польоту і приземлення в стрибках). На цій основі формується уміння свідомо керувати своїм руховим апаратом, крім того, засвоюється велика кількість простих технічних прийомів виконання різного роду необхідних в житті рухів. Так розвивається загальна координація рухів і створюються реальні передумови швидкого опанування новими формами рухів і досягнення найбільшого досконалості в них. Тим самим забезпечується загальна

рухова підготовка, що сприяє кращому оволодінню будь-якими спеціальними руховими діями, що зустрічаються у трудовій діяльності.

Третьою відмітною особливістю гімнастики є диференційований, по можливості виборчий вплив на настрій і функції організму. На відміну від ігор та інших фізичних вправ гімнастика впливає не тільки на кожну групу м'язів (наприклад, м'язи рук, черевного преса), але навіть на окремі сторони їх діяльності та стану (наприклад, головним чином на прояв сили, стан розслаблення, на розтягання). Це дозволяє точно і відносно швидко усувати недоліки в загальному розвитку рухового апарату, а також забезпечувати його спеціальну підготовку стосовно до особливостей окремих видів рухової діяльності.

Четвертою і дуже важливою характерною рисою гімнастики є те, що в якості фізичних вправ в ній застосовуються в основному різні абстрактні форми рухів, спеціально створені в педагогічних цілях. Це - велика частина загально розвиваючих вправ, безмежна, по суті, маса вільних вправ, вправи на снарядах, спеціальні вправи в рівновазі, спеціальні дихальні вправи, численні аналітичні форми основних природних рухів (наприклад, ходьба на носках, з носка, приставним кроком, хресним кроком, в певному темпі, з певною довжиною кроку), спеціальні вправи у швидкості й точності реакцій. Всі ці вправи створені і застосовуються головним чином для оволодіння основами рухів, а також для виборчого впливу на організм та психоемоційний стан.

Отже, велике значення в науковій організації праці студента займає фізичне виховання, функції якого у вищому навчальному закладі істотно впливають на навчально-пізнавальну, професійну та соціальну діяльність студента. Фізичне виховання покращує настрій, загальний та психоемоційний стан організму, підвищує пам'ять та увагу. Це означає, що необхідно підбирати такий руховий режим, який буде адекватним фізіологічним, психоемоційним параметрам і рівню здоров'я кожного студента.

УДК 796.2
Напалкова Т. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Зростаючий обсяг інформації, постійна модернізація навчальних програм, широке використання транспортних та інших технічних

засобів чинять несприятливий вплив на рухову діяльність студентів. У сучасному суспільстві проявляються протиріччя між вимогами до фізичної підготовленості студентів і способом їх життя. Природні умови і навчання у ЗВО обмежують рухову діяльність і не забезпечують необхідного режиму, тому виникає необхідність пошуку найбільш доцільних засобів і методів підвищення фізичної підготовленості студентів. Рівень розвитку всіх рухових якостей становить в комплексі основу загальної фізичної підготовки. Студентство є відповідальним періодом життя людини у формуванні фізичного компонента здоров'я і культурних навичок, які забезпечують його зміцнення, вдосконалення та збереження в майбутньому. Тому результатом фізичного виховання студентів повинні стати високий рівень здоров'я та формування фундаменту фізичної культури майбутньої дорослої людини. Гра – вид діяльності, який представляє свідому, ініціативну діяльність, спрямовану на досягнення умовної мети, добровільно встановлену гравцем. У грі задовольняються фізичні і духовні потреби студента, в ній формуються його розум, вольові якості. Ігрова діяльність сприяє гармонійному розвитку опорно-рухового апарату, оскільки в роботу можуть бути залучені всі м'язові групи, а умови змагання вимагають від учасників досить великого фізичного навантаження. Ігри сприяють і моральному вихованню. Повага до суперника, товариські почуття, чесність у спортивній боротьбі, прагнення до вдосконалення – всі ці якості можуть успішно формуватися під впливом занять рухливими іграми. Рухливі ігри в нашій країні є одним з наймасовіших засобів з фізичного виховання. Великий вибір фізичних вправ і методів їх застосування, що складають зміст ігор, дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток всіх основних функцій організму залежно від рухових можливостей тих, хто ними займається. Великий діапазон використання засобів і методів рухливих командних ігор робить їх доступними для студентів різної фізичної підготовленості. Рухливі ігри різної спрямованості є дуже ефективним засобом комплексного вдосконалення рухових якостей. Вони найбільшою мірою дозволяють удосконалювати такі якості як спритність, швидкість, силу, координацію та ін. При раціональному використанні гра стає ефективним методом фізичного виховання. Для розвитку спритності використовуються ігри, які спонукають швидко переходити від одних дій до інших, в обставинах, що відповідно змінюються. Вдосконаленню моторності можуть сприяти ігри, що вимагають миттєвого реагування на звукові, зорові, тактильні сигнали, ігри з раптовими зупинками, затримками і відновленням дій, з подоланням невеликих відстаней в найкоротший час. Для розвитку сили підходять ігри, що вимагають

проявляти короткочасні швидкісно-силові напруження, помірні за навантаженням. Розвитку витривалості сприяють ігри з неодноразовим повторенням дій, з безперервною руховою діяльністю, які пов'язані зі значною витратою сил та енергії. Однак тут слід враховувати фізичну підготовленість гравців.

У фізичному вихованні студентів рухливим іграм належить найпочесніше місце. Саме вони являють собою найбільш доцільний вид фізичних вправ, що відрізняються привабливістю, доступністю, глибиною і різнобічністю впливу. Використання студентами рухливих ігор різної спрямованості на заняттях з фізичної культури у ЗВО значно підвищать рівень і темп розвитку студентів.

Література

1. Абросимова Л. И. Роль физического воспитания в расширении функциональных возможностей развивающегося организма / Л. И. Абросимова, Т. П. Юрко // Охрана здоровья детей. - М. - 1977. – №7. - 187 с.

2. Андрощук Н. В. Радість руху / Н. В. Андрощук, А. Б. Дзюбановський, А. Д. Леськів. - Тернопіль.: СМП «Астон», 1999. - 114 с.

3. Линець М. М. Основи методики розвитку рухових якостей / М. М. Линець. - Львів: Штабар, 1997. - 207 с.

4. Теорія і методика фізичного виховання: [підручник для студ. вищ. навч. закладів фіз. виховання і спорту]: в 2 т. / під ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімп. література, 2008. – Т. 2. – 366 с.

УДК: 378.015.31: 796.0113

Непша О. В.[1], Непша Я. Ю.[2]
[1]асист. МДПУ ім. Б. Хмельницького
[2] студ. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ЗНАЧЕННЯ ЗАГАЛЬНОФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Всебічна загальна фізична підготовка (ЗФП) усуває недоліки в підготовленості студентів, сприяє раціональному оволодінню технікою більшої кількості фізичних вправ, сприятливо позначається на формуванні фізіологічних і емоційних підстав спеціальних навантажень. Метою загальнофізичної підготовки є зміцнення здоров'я, підвищення рівня опірності людського організму під впливом

несприятливих чинників навколишнього середовища, зміцнення імунних властивостей організму.

Використовуючи загальнофізичну підготовку, можливо відновити функціональні системи організму в процесі і після завершення інтенсивних навантажень і перевантажень, перемикатися на інший характер діяльності з метою зниження емоційного і фізіологічного стомлення.

Основою ЗФП може слугувати або окремий спортивний вид, або різні комплекси фізичних вправ, наприклад такі як гімнастичні вправи, бігові вправи, бодібілдинг, різні форми фітнесу, одноборств, плавальні вправи, рухливі ігри. Основний принцип загально-фізичної підготовки полягає в різноманітті, не можна підлаштовувати загальнофізичну підготовку під вузьку спеціалізацію і надмірний розвиток єдиного показника фізичного розвитку і вдосконалення на шкоду іншим видам і напрямам.

Однією з переваг загальнофізичної підготовки є той факт, що місцем проведення занять із ЗФП може виступати будь-яке помешкання, або спортивна зала, або стадіон, або лісопаркова зона, або басейн, навіть дворовий майданчик - ЗФП в цьому плані невибаглива.

Викладачі фізичного виховання у закладах вищої освіти не повинні контролювати виконання вправ ЗФП тільки в період проведення навчального заняття, вони повинні пояснити студентам про необхідність самостійних занять із загальнофізичного розвитку, тому молода людина або дівчина повинні вміти правильно підбирати фізичні вправи і вміти раціонально дозувати навантаження .

При цьому студентам слід враховувати:

- тривалість періоду підготовки;
- особливості індивідуального розвитку студента:
    а) рівень здоров’я;
    б) вік;
    в) рівень та ступінь різнобічного фізичного розвитку;
    г) цільові орієнтири студента.

Крім того, слід враховувати взаємний вплив різних вправ, оскільки вони спрямовані на вдосконалення різних рухових здібностей, то дана вправа може мати як позитивний, так і негативний ефект. Формування однієї фізичної якості має одночасно поєднуватися з позитивною динамікою інших фізичних якостей. Але при необхідності ліквідації відставання в розвитку певної якості у студентів, все повинно вирішуватися у взаємозв’язку, а пропоновані засоби щодо вдосконалення загальнофізичного стану носять характер не наполегливих рекомендацій.

Вправи загальнофізичної підготовки за ступенем впливу і спрямованості класифікують на групи непрямої та прямої дії.

Вправи групи непрямої дії підвищують рівень працездатності органів і систем людського організму: серцево-судинна система, дихальна, нервова, видільна, ендокринна, кровоносна, а також опорно-руховий апарат. Пробіжка і крос, лижна і велосипедна прогулянка, спортивна гра (волейбол, баскетбол, футбол, хокей), катання на ковзанах і роликах, плавання відмінні засоби підвищення рівня працездатності і витривалості організму молодої людини або дівчини.

Вправи прямої дії безпосередньо спрямовані на вдосконалення фізичної підготовленості в певному виді спорту. Вправи прямої дії підвищують рівень функціонального стану організму, зміцнюють м'язову систему людини, сприяють розвитку фізичних якостей студентської молоді.

До засобів ЗФП студентів також ми можемо віднести: щоденник ранкової гігієнічної зарядки, серйозне і вдумливе ставлення до занять з фізичної підготовки, участь у різноманітних спортивних заходах.

Таким чином, слід відзначити, що загальне фізичне виховання формує обов'язковий рівень фізичної підготовленості студента, необхідний йому для оптимальної життєдіяльності та для спеціалізації в певній професійній або спортивній діяльності.

Література

1. Котова О. Актуальні питання фізичного виховання та покращення фізичних здібностей студентської молоді / О. Котова, Н. Лябах, В. Асланова // Формування стратегій міжкультурної комунікації особистості учня в онтогенезі: від методики до методології: тези Міжнар. наук.-практ. Конф. (13-14 вересня 2018 р.). – Мелітополь: ФОП Однорог Т. В, 2018. – С.123-127.

УДК 796/799:37.036
Путров О. Ю.[1],Бурлай Д. А. [2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. Е-418а, НУ «Запорізька політехніка»

МЕТА ТА ПЕРЕВАГИ КУРСУ ФІЗІЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗВО

Сучасна система фізичного виховання в Україні стовідсотково задовольняє природної біологічної потреби студентської молоді в руховій активності та забезпечує студентів необхідним рівнем здоров'я, фізичної підготовленості, працездатності, що таким чином курс

фізичного виховання у ЗВО можна вважати невід'ємною частиною освітньої програми на сьогодні.

Фізичне виховання як навчальна дисципліна вирішує одночасно освітні, виховні та оздоровчі завдання, які спроможні забезпечити збалансований педагогічний вплив на студента відповідно до сучасних вимог формування творчої інтелектуальної, морально стійкої та фізично досконалої особистості.

Основною метою дисципліни «Фізичне виховання» у ЗВО є підготовка інтелігентних, високоосвічених, здорових, гармонійно розвинених, компетентних у фізкультурно-оздоровчій діяльності майбутніх фахівців з високою творчою і громадською позицією, готових до високопродуктивної діяльності.

Саме завдяки курсу фізичного виховання викладачі мають змогу урізноманітнення форм, методів і засобів залучення студентів до участі в фізкультурно-оздоровчих заходах; сприяють підвищенню рівня фізкультурно-оздоровчої освіти, загальної і спеціальної фізичної підготовленості, покращання стану здоров'я, набуття навиків дотримання здорового способу життя і вміння їх передати іншим, що в цілому забезпечить високий рівень фізкультурно-оздоровчих компетентностей та загальної життєдіяльності; крім того відбувається залучення студентів до самостійних занять фізичними вправами та спортом, що сприятиме розширенню оздоровчого потенціалу, набуттю нових умінь і навиків рухової активності, фізичному розвитку і фізичній підготовленості.

В нинішній час в Україні працюють десятки тисяч фахівців з вищою і середньою фізкультурною освітою і їх кількість має тенденцію до збільшення, так як постійно розширюється мережа фізкультурних навчальних закладів, що також вказую на незаперечний пріоритет розвиту курсу фізичного виховання в вищих навчальних закладах України.

Крім того, слід зазначити, що однією із основних вимог, яка ставиться сучасним аграрним сектором до системи загальної підготовки типового студента у сфері фізичного виховання, є формування здатності самостійно і творчо вирішувати не лише учбові та побутові питання, а й складні фізкультурно-оздоровчі завдання серед студентського соціуму. Студент має усвідомлювати особистісну й громадську значущість власного прикладу в дотриманні здорового способу життя, підвищенні власної фізкультурно-оздоровчої компетентності, формуванні спортивно-оздоровчого клімату у трудових колективах, ціннісного ставлення до засобів фізичного виховання, бути прикладом і організатором усіх фізкультурно-оздоровчих заходів та готовим нести

відповідальність за їх результати. Виховання таких фахівців для сектора ЗВО країни можливе лише за умови надання пріоритету розвиту та вдосконалення курсу фізичного виховання в університетах країни, шляхом формування у студентів не розрізнених знань, навичок і вмінь, а цілісного комплексу базових фізкультурно-оздоровчих компетенцій випускника.

Щодо процесу проведення, то Згідно із навчальною програмою, розробленою ініціативною групою вчених на замовлення Міністерства освіти України, у процесі фізичного виховання у вищих закладах освіти використовуються традиційні і нетрадиційні засоби і методи фізкультурної освіти та фізичного удосконалення. Добір засобів і методів здійснюється за розсудом викладачів з урахуванням фізкультурних і спортивних інтересів та індивідуальних особливостей тих, хто займається, рівня їхнього здоров'я, фізкультурної освіти, фізичної підготовленості, наявності умов для занять, екологічного добробуту. Але, забороняється використання засобів і методів у фізичному вихованні, пов'язаних з невиправданим ризиком для життя і здоров'я тих, хто займається, а також таких, які не відповідають етичним вимогам, формують культ насильства і жорстокості.

Тому, можна зробити фундаментальний висновок, що курс фізичного виховання в ВНЗ країни має ниску незаперечних переваг та є незаперечно необхідним.

УДК 37.032:796.011.3–057.87

Пасічна Т. В.[1], Лозенко Н. М.[2]
[1] доц. НТУУ «Київський політехнічний інститут ім. Ігоря Сікорського»
[2]викладач НТУУ «Київський політехнічний інститут ім.Ігоря Сікорського»

ІНТЕРАКТИВНІ ФОРМИ ДІЯЛЬНОСТІ СТУДЕНТІВ ВУЗІВ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Сучасні зміни в освіті поступово дозволяють впевнюватися, що інтерактивні технології навчання здатні створити необхідні умови як для становлення і розвитку компетентних учнів, так і для виховання активних громадян з відповідною системою цінностей. Одним з основних об'єктів, на якому сконцентрована увага багатьох спеціалістів різних наукових галузей, є взаємозв'язок рухових можливостей людини та стану її здоров'я. При цьому здоров'я розглядається як психофізичний стан людини, який характеризується відсутністю патологічних змін, функціональним резервом, достатнім для

повноцінної біосоціальної адаптації та збереження фізичної й психічної працездатності в умовах природного середовища існування. У зв'язку із складністю феномена фізичної культури у сучасних умовах з'являються дослідження щодо формування нової системи уявлень про фізичну культуру та її цінності.

Відмінна риса таких досліджень – філософсько-культурологічний підхід, що, перш за все, передбачає зміщення акценту з фізичної підготовки в бік найбільшої культурологізації, інтелектуалізації процесу фізичного виховання студентів.

У процесі культурного розвитку людина діє послідовно у трьох напрямках:

- засвоює культуру як об'єкт її впливу;
- створює нові культурні цінності, як суб'єкт творчої діяльності;
- функціонує в культурному середовищі, як носій суспільних і особистих цінностей.

Інтеграція людини в культурі як єдиний можливий засіб вирішення суперечностей її розвитку. Модель людини, яка займається фізичною культурою - це людина вільна, здатна до самовизначення у світі культури, гуманна, духовна, творча і активна особистість

Можна визначити фізичне виховання як соціальний педагогічний процес формування фізичною культури особистості, змістовність якого визначається ознайомленням суб'єктів із її матеріальними і духовними цінностями. Їх збагаченням на соціальному та індивідуальному рівнях, ефективність і результат визначається сформованостю особистої фізичної культури. Формування фізичної культури студентів вважається одним із раціональних шляхів модернізації системи фізичного виховання у ЗВО. Реалізація цього процесу можлива лише на засадах гуманізації, коли принципи демократизації та толерантності взаємодії стають пріоритетними. Заняття з фізичного виховання розглядається як форма живої спільноти «студент – викладач», де вони є суб'єктами сукупної діяльності, а власне навчальна діяльність – це діяльність щодо самозміни цих суб'єктів.

Саме на заняттях з фізичного виховання можливо поєднання фізичного, інтелектуального, соціального й духовного аспектів здоров'я особистості. Завдання викладачів – створити відповідні умови для вдосконалення цих складових здоров'я.

Сьогодні в освіті відчутний пріоритет загальнолюдських цінностей. Згідно з особистісно-діяльнісним підходом до організації навчального процесу, в центрі його знаходиться той, хто вчиться. Формування особистості відбувається у процесі навчання за таких умов:

• забезпечення позитивної атмосфери в колективі для досягнення спільної мети;

• створення позитивного настрою для навчання;

• відчуття рівного серед рівних;

• викладач - порадник, старший товариш.

Усім цим умовам відповідають інтерактивні технології. Вони належать до інноваційних, ціль яких – співробітництво в реалізації спільних завдань.

УДК: 37.037
Рімар Ю. І.
канд. наук з фіз. виховання, доц. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У СТУДЕНТІВ

Витривалість – це здатність організму протистояти фізичному стомленню в процесі м'язової діяльності.

Видів витривалості багато: швидкісна, силова, локальна, регіональна і глобальна, статична і динамічна, серцево-судинна і м'язова, а також загальна і спеціальна, емоційна, ігрова, дистанційна, координаційна, стрибкова.

Між названими видами втоми (витривалості) немає прямої залежності.

Найчастіше в спортивній діяльності ми стикаємося з тотальною втомою, тому надалі ми розглянемо переважно питання вдосконалення витривалості стосовно роботи, що вимагає функціонування більшої частини опорно-рухового апарату.

Розрізняють загальну та спеціальну витривалість.

Загальна витривалість, як рухова якість людини – це її здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів.

Витривалість стосовно конкретного виду рухової діяльності називають спеціальною.

Серед спеціальних видів витривалості найважливішими є швидкісна, силова та координаційна.

Розпочинати удосконалювати загальну витривалість доцільно із застосуванням методу безперервної стандартизованої вправи.

Цей метод дозволяє підвищити рівень МПК. забезпечити швидке розгортання систем енергозабезпечення, привчити студентів переносити негативні зміни у внутрішньому середовищі організму.

Оптимальна тривалість вправи - 20-30хв у початківців і кілька годин у спортсменів, що тренуються у видах на витривалість.

Для розвитку витривалості застосовуються найрізноманітніші фізичні вправи (циклічні, ациклічні, гімнастичні, легкоатлетичні, ігрові та інші).

Додатковими засобами розвитку витривалості слугують дихальні вправи, використання факторів зовнішнього середовища, та інші основи, що вибирає викладач.

Витривалість визначає адаптацію і стійкість до різних руйнівних чинників, забезпечує можливість творчого розкриття особистості і є важливою умовою її профорієнтації, особливо на етапі життєвого самовизначення.

Саме рівень витривалості опосередковано з великою точністю свідчить про загальний стан здоров'я і функціональних можливостей дихальної та серцево-судинної системи.

Тому робота з розвитку витривалості, як основа покращення працездатності та зміцнення здоров'я має бути пріоритетним напрямом роботи викладачів на заняттях з фізичної культури.

Але слід зауважити, що звичне за змістом і інтенсивністю, монотонне заняття з розвитку витривалості, перестає бути цікавим для першокурсників та не є чинником, що викликає позитивні зміни в їх організмі.

Таким чином це стає основним проблемним питанням, яке має досліджуватися в галузі фізичного виховання сучасної молоді.

УДК 796/799:37.036

Суханова Г. П.[1], Ушаков В. С.[2]
[1] старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького
[2] старш. викл. МДПУ ім. Б. Хмельницького

ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ ПЕДАГОГІЧНИХ ЗВО, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ В СЕКЦІЇ ВОЛЕЙБОЛУ

За останні роки все гостріше постають питання фізичного виховання студентів педагогічних закладів вищої освіти. Викладачі-тренери кафедри проводять певні пошуки і дослідження в цій області. Студенти перших курсів обирають за бажанням доступний вид спорту і протягом чотирьох років займаються в спортивних секціях, де вони мають можливість підвищити свій фізичний і технічний рівень.

Викладачі-тренери не завжди задоволені результатами подібних наборів в секції, велика частина студентів, і особливо в секції з волейболу, зазвичай, підготовлена на 20-30% як у фізичному, так і технічному плані. Ось тут і постають дуже складні завдання для тренера: як навчити подібного волейболіста елементів волейболу, якщо фізична підготовка далека від бажаного, а техніці часом доводиться перенавчати. Тут тренер повинен проявити себе як дуже тактовний педагог, вдумливий психолог. Він повинен не тільки взяти на себе турботу по навчанню прийомам цього виду спорту, а й допомогти студенту повірити в себе, пробудити бажання займатися обраним видом спорту.

В ході проведення секційних занять приходимо до висновку, що вправи краще засвоюються, коли вони цікаві і доступні (для цього необхідний індивідуальний підхід на кожне тренування), на кожному тренуванні пропонуються вправи від простого до складного, коли кожен студент чітко розуміє поставлену перед ним задачу, коли кожне тренування носить емоційний, ігровий і змагальний характер.

При визначенні навантажень не можна не враховувати і такі специфічні особливості, як період сесій, перерви на канікули і т.ін. З огляду на «рваний» режим тренувального процесу, рекомендується більше уваги приділяти основним прийомам: верхня передача, прийом-доведення, подача і нападаючі удари, комбінації в захисті та нападі.

Елементи техніки краще вивчати на початковому етапі навчання, фізичну і тактичну підготовку після 1-1,5 місяці тренувань. Закріплювати раніше вивчені прийоми у 2-сторонній грі. Після появи зіграності в команді можна запрошувати рівні за силою команди для підведення підсумків пройденого етапу, це дасть вашим вихованцям можливість проекзаменувати себе не тільки в фізичному та технічному плані, але і в психологічному. Часті товариські зустрічі допоможуть вам створити колектив однодумців, а самі хлопці навчаться самостійно приймати рішення на майданчику і за його межами, зможуть чогось навчитися і у своїх суперників.

Удосконалювати ігрові прийоми бажано і з додатковим обладнанням: мішені (для нападаючого удару); обтяження та ін.

Важливо, щоб виконуючи підготовчі вправи, волейболісти знали, які якості вони розвивають. При підборі вправ слід уникати одноманітності і великої кількості. Інтерес до занять буде забезпечений, якщо тренер буде використовувати змагальну форму тренувань, у великих групах необхідно розбити групи на станції і проводити заняття по методу кругового тренування.

Молодий тренер може розраховувати на свій успіх і успіх своїх підопічних в тому випадку, якщо він доброзичливий, є для студентів-волейболісті прикладом і зразком, якщо він будує свої заняття емоційно, в змагальній формі і після кожного тренування зазначає сильні і слабкі сторони вихованців, вчить їх самостійно оцінювати себе, приймати рішення на майданчику і поза ним [1].

В процесі навчання на одному занятті треба вирішувати не більше 3-4 завдань. Важливо виділяти основні і другорядні завдання. Секційні заняття треба планувати відповідно до підготовки колективу, враховувати вік і різнорідність груп.

Таким чином, волейбол є важливим засобом фізичного виховання. При цьому необхідно враховувати стан здоров'я, рівень фізичної підготовки, функціональні можливості організму, наявність здібностей до волейболу. Використання ігрового методу при виконанні вправ сприяє підвищенню емоційного стану і в підсумку засвоєнню матеріалу, що вивчається.

Література

1. Іваненко В. В. Інноваційний підхід у підготовці волейболістів / В. В. Іваненко, Є. О. Карабанов // Соціальні та екологічні технології: актуальні проблеми теорії і практики: матеріали XI Міжнар. Інтернет-конф. (Мелітополь, 22-24 січня, 2019 року). – Мелітополь: ТОВ «Колор принт», 2019. – С.28

УДК 37.032:796.011.3–057.87
Черкез К. А.
асист. ЗГК НУ «Запорізька політехніка»

ЗНАЧЕННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ В ЖИТТІ СТУДЕНТІВ КОЛЕДЖІВ

У сучасному світі істотно зростає усвідомлення ролі фізичного виховання як фактора удосконалювання природи людини і суспільства. Здоровий спосіб життя в цілому, фізичне виховання і спорт зокрема, стають соціальним феноменом. Фізичне виховання відіграє важливу роль у підготовці всебічно розвиненої людини. Воно спрямоване на зміцнення здоров'я, на оволодіння життєво важливими руховими навичками та вміннями, на досягнення високої працездатності. Фізичне виховання і спорт повинні бути однією з обов'язкових складових учбового плану освітніх установ та індивідуального плану студента.

Фізичне виховання і спорт у коледжі сприяють підготовці майбутніх фахівців до високопродуктивної праці, здатності протидіяти негативним факторам, що впливають на здоров'я і навчання у коледжі, умінню самостійно використовувати засоби фізичної культури в праці і відпочинку, формувати загальну і професійну культуру здорового способу життя і т.д.

Регулярні заняття фізичними вправами посилено розвивають функцію різних груп м'язів. Фізичне навантаження тренує органи і системи організму (серцево-судинну, дихальну), забезпечує нормальну діяльність рухового апарату, процеси обміну речовин. Щоденне виконання певної кількості різноманітних вправ, прагнення робиити їх правильно і в заздалегідь наміченому обсязі без будь-яких послаблень формує звичку, а потім і потребує твердо додержуватись правил поведінки, при цьому зростає дисциплінованість людини, зміцнюється її воля.

У різноманітному віці фізичне виховання має різні завдання. Юнаки удосконалюють м'язове відчуття - здатність розрізняти темп і розмах рухів, ступінь напруження і розслаблення м'язів. Вони оволодівають правильною технікою рухів, ступенем напруження і розслаблення м'язів. Удосконалення техніки рухів пов'язане з формуванням особистості людини.

Підлітки, крім закріплення досягнутого оволодівають основними видами рухів, що виконуються у різних за складністю умовах і спортивною технікою. У цьому віці формується і закріплюється звичка систематично займатися фізичними вправами. В цілому фізичне навантаження підлітків може бути більшим, але важкі вправи мають бути обмеженими оскільки велике силове навантаження в цьому віці може перешкодити нормальному розвитку організму. Учні середнього віку нерідко схильні переоцінювати свої фізичні можливості. Ось тоді невдачі, зриви, низькі результати в різних видах фізичних вправ можуть викликати в них невпевненість і водночас негативне ставлення до занять фізичними вправами.

На сучасному етапі розвитку країни в умовах якісного перетворення всіх сторін життя суспільства зростають вимоги до фізичної підготовленості наших співгромадян, необхідної для успішної їхньої трудової діяльності. Рівень культури людини виявляється в її вмінні раціонально, повною мірою, використовувати свій вільний час. Від того як він використовується, залежить не тільки успіх у трудовій діяльності, навчанні і загальному розвитку, але і саме здоров'я людини, повнота її життєдіяльності.

Сутність використання спорту полягає в підвищенні енергетики організму, що є передумовою до підвищення адаптації організму до навколишнього середовища. Фізичним вихованням у ЗВО охоплені практично всі студенти, оскільки цей вік людини найбільш сприятливий для розвитку й удосконалення фізичних можливостей організму.

Фізична культура і спорт у навчально-виховному процесі коледжу виступають як засіб соціального становлення майбутніх фахівців, як засіб активного розвитку їхніх індивідуальних і професійно значимих якостей, як засіб виховання в дусі колективізму і взаємодопомоги та засіб досягнення фізичної досконалості. Фізичне виховання є головним напрямком впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечувати розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини.

УДК 796.421
Черненко А. Є.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДОСЛІДЖЕННЯ СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ

Організм людини - це єдина складна біологічна система, що самостійно розвивається та саморегулюється, знаходиться у постійній взаємодії із навколишнім середовищем, маючи здатність до накопичення, сприйняття, передачі та збереження інформації. Гармонійний розвиток організму в цілому можливий при безпосередньому дотриманні здорового образу життя та шляхом занять вдосконаленням загального стану за допомогою засобів фізичної культури та спорту. Особливо актуальним в контексті становлення організму цей процес є в період студентства. Ставлення студентів до фізичної культури та спорту - одна з найактуальніших проблем сучасного суспільства.

Студентській вік - один з критичних періодів у фізичному, біологічному, психологічному та соціальному розвитку людини. В структурі загальної фізичної культури студентської особистості значне місце повинно бути відведене вдосконаленню персональних якостей, розвитку самовиховної та навчальної функції студента.

Основною метою при навчанні та вихованні студентів повинно стати формування потреб у «конструюванні здоров'я». Саме тому ми присвятили дослідження мотиваційному компоненту як рушійному фактору до самостійних занять фізичною культурою.

Дослідження підтвердило, що студенти-чоловіки з більшою цікавістю ставляться до занять фізичною культурою, ніж жінки. За результатами соціалогічних досліджень росповсюдженість занять ранкової гімнастикою серед чоловіків складає 65,2%, проти 34,3% серед жінок. Найчастіше це все пояснюється відсутністю інвентаря та спортивних об'єктів, високою вартістю абонементів та незацікавленістю послугами, що пропонуються.

Мотивація студентів до занять фізичною культурою не однородна та залежить від багатьох факторів: вікових, гендерних та індивідуальних особливостей. Дослідження також доводять, що для студентів молодших курсів спорт є лише дисципліною у ЗВО. І лише згодом на старших курсах студенти починають розуміти моральні та емоційні аспекти спорту та шанувати його.

Дослідження показують, що зацікавленість студентів спортом проявляється наступним чином: 5% читають спортивні видання, 46% дивляться спортивні передачі, 24 % відвідують спортивні змагання та ще 25% абсолютно нічим не цікавляться.

Продовжуючи наші дослідження ми зупинилися на тому, що виділили 3 блоки мотиваційних спрямованостей: мотиви покращення та зміцнення здоров'я, мотив розвитку рухових та вольових якостей та мотив емоційного розвитку. При проведенні дослідження нами було проведене анкетування з приводу аналізу 3 мотиваційних аспектів. Отримані дані були проаналізовані та транспоновані у відповідні статистичні дані за допомогою t-критерію Ст'юдента.

У дослідженні брали участь 300 студентів І-ІІ курсів. Результати вивчення мотивів представлені у таблиці.

Мотиви	**Студенти**	**Студентки**	**Критерій різності t**
Жага до вдосконалення та укріплення здоров'я	58	46	2,10
Гарне фізичне самопочуття після занять	53	51	0,35
Розвиток сили	86	77	2,03
Розвиток витривалості	6	56	1,79
Розвиток швидкості	49	41	1,40
Задоволення від занять	39	35	0,72
Гарний настрій під час занять	44	36	1,42

З результатів можемо яскраво виражено побачити, що лідирує серед мотивів - мотив зміцнення здоров'я і більш вмотивовано до такого фактору ставляться чоловіки-студенти. Немає виражених гендерних відмінностей при дослідженні такого мотиваційного аспекту як гарне самопочуття під час занять. Серед мотивів розвитку фізичних якостей звичайно перше місце посідає мотив розвитку сили.

Результати також доводять, що емоційні компоненти не мають особливого значення при формуванні вмотивованості до занять студентів фізичним вихованням та спортом. Лише третя частина опитаних вважає цей аспект вагомим мотиватором.

Також нами було досліджено, що основними факторами, що здатні вплинути на бажання розпочати заняття спортом для сучасної студентської молоді можуть стати: перегляд спортивних заходив, івентів та телетрансляцій; в той час як для дівчат це буде бажання домогтися ідеального зовнішнього вигляду шляхом роботи над своєю фігурою.

Суттєві гендерні відмінності простежуються при виборі виду спорту для самостійних занять фізичною культурою та спортом. Для дівчат ними стали аеробіка, шейпінг та їх різновиди, в той час, коли хлопці зупиняють свій вибір на силових видах спорту та різних видах одноборств.

Вагомих статевих відмінностей у причинах, що заважають заняттям фізичною культурою та спортом не було виявлено. Серед них найбільш розповсюдженими стали: відсутність часу, фінансова неспроможність та наявність інших інтересів.

Необхідно, щоб виникла тенденція до зростання ролі фізичного виховання та спорту в житті студентів, збільшення рівня позитивної мотивації до самостійних систематичних занять спортом та жаги до здорового способу життя.

Ефективність фізичного виховання значним чином зросте, якщо буде підвищено рівень позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

УДК 796
Шеховцова К.В.
старш. викладач НУ «Запорізька політехніка»

РАГГА ДЖЕМ (RAGGA JAM) ,ЯК ТАНЦЮВАЛЬНИЙ СТИЛЬ ФАНК-АЄРОБІКИ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ АЕРОБІКА ЗВО

Вплив аеробіки на організм людини важко переоцінити. Саме студенти, як нікто інший, потребують рухової активності та поліпщення характеристик свого тіла. Кажучи про види аеробіки, можна відокремити фанк-аеробіку, що здобула прихильність багатьох студентів нашого вищого навчального закладу. Фанк-аеробіка — це комплекс аеробних вправ під музику з танцювальними елементами, запозиченими з різних видів танцю. Фанко дуже швидко знайшов прихильників з боку студентів. Фанк-аеробіка включає в собі хіп-хоп, локінг, поппінг, крамп, рага джем, вакінг, брейк тощо.Одним із самих популярних та цікавим серед студентської молоді є стиль Рагга Джем (Ragga Jam)

Танець реггі (так само як і музика) - одна зі складових популярної культури, яка з'явилася на острові безтурботності в результаті злиття двох інших ямайських мелодій: Ska і Rock Steady. Це своєрідний симбіоз Ямайських і Антильських ритмів, розбавлений також хіп-хопом. По суті, танець Рагга не виник би, якби йому не передувало виникнення музичного напрямку реггі. При виконанні танцю стилю рагга особлива увага приділяється процесу тряски: танцюючі намагаються трясти стегнами і грудьми. Трохи пізніше з'явився стиль танцю Dance hall, який можна охарактеризувати як більш динамічний і швидкий.

Світову популярність музика і танець реггі придбали завдяки нині культової особистості - Бобу Марлі. У 1963 році Боб Марлі, Пітер Тош і Банні Лівінгстон утворили групу The Wailers, яка спочатку співала в стилі Ska. Поступово вони додали в свій репертуар Rock Steady. У підсумку в їхньому репертуарі і народився стиль реггі, а сама група була перейменована в Bob Marley & The Wailers.

У 1998 році француженка Лер Куртельмон , якиій належить патент на Рагга джем, створила новий стиль танцю. Танцівниця і хореограф Nike Woman спробувала створити «перший міський танець, доступний для всіх жінок». Спочатку позиціонувала цей танець як засіб самореалізації для жінок, які майстерно володіють тілом і експресивністю руху бажають показати собі і іншим, що вони —жінки з

великої літери. Для цього вона зв'язала танець ракга своїм власним стилем, джемом.

Ракга Джем (Ragga Jam) за характером виконання нагадує Хіп-Хоп, але з великими амплітудами. Особливості хореографії дозволяють створювати цікаві і доступні постановки, танець легко модифікується для виконання як на двох квадратних метрах клубного танцполу, так і на великій сцені. Чим популярніший ставав танець Dancehall, тим більше прихильниць ставало у фітнес-програми Ragga Jam. Світовою популярністю Ragga Dancehall зобов'язаний багатьом виконавцям, але найпопулярніші з них: співачка Rihanna, Vybz Kartel, Шон Пол (Sean Paul), Cecile, Lady Saw, Sizzla Konshens, Elephan Man, Mr Vegas, Mavado, Aidonia, Shaggy, Major Lazer, Buju Banton. Видатні хореографи по Ragga: Guillaume Lorentz з Fatou Tera, Karla Mendes, Animal, Laure Courtellemont, команда Blazin ', Latonya, Shisha.

Танцюють Раггу під музику реггі, яку можна легко дізнатися по його темпу, який повільніший, ніж в ска та рок стеді. Ритми реггі рвані, розмір танцю і музики - 4/4, з акцентом на другий і четвертий удари. У музиці, яка супроводжує танець, в першу чергу, використовуються барабани та інші типи ударних, баси і гітари, клавішні і - звичайно ж вокал.

Велику популярність Ракга Джем здобув у оздоровчих фітнес-програм , а також став одним з видів танцю, що війшов до спортивної програми у змаганнях по спортивній аеробіці в категорії «Фанк». В останні роки Ракга Джем стала дуже популярним стилем для навчання студентів на заняттях аеробіки, вже не є виключно жіночим танцем. Сьогодні користується особливою популярністю у активної, енергійної молоді, хлопців та дівчат, а також у всіх любителів таких музичних напрямів, як реггі та хіп-хоп. Цей стиль відрізняється енергійністю, виразністю і досить серйозною фізичною підготовкою на уроках фізичної культури зі студентами.

Висновки: отже, саме завдяки різноманітності стилів фанк-аеробіки, кожен студент може вподобати напрям, що повною мірою висвітлить його індивідуальність. Ragga Jam є чудовим видом аеробіки, що допомагає студентам залишатися в тонусі навіть після затяжного навчального процесу, досить добре впливає на поставу, працює з м'язами спини, зміцнюючи їх, покращує координацію рухів. Музичний стиль Ragga, що супроводжує заняття з Ragga Jam, має приємні легкі мотиви, що допоможуть розслабитись та покращать настрій. Саме тому

цей стиль заслуговує окремої уваги студентів та викладачів. Та найголовніше: заняття фанк-аеробікою розвивають музичний слух і почуття ритму, збагачують студентів новими знаннями музичної та хореографічної культури, зміцнюють здоров'я та покращують настрій та самопочуття.

УДК-796
Шипенко А. О.
асист. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ СТУДЕНТІВ ЗВО

Відновлення й поглиблення змісту в сфері фізичної культури перш за все пов'язано з найбільш повною реалізацією її культурно-утворюючої та гуманірної функцій. Його соціокультурна сутність - у формуванні нового образу світу й нової, вписаної в цей образ системи культурної діяльності особистості.

З одного боку, освітній процес співвідноситься зі своїм соціально значимим змістом, а з іншого боку - обумовлений досвідом студента як суб'єкта освітнього процесу й носія власної культури. У цій ситуації студент реалізує волю вибору, своєрідність свого освітнього шляху, у результаті якого здобуває свою культурну ідентичність. Лише в цьому випадку особистість сприймає освіту в сфері фізичної культури як складову власного стилю життя, може утворити себе сама, підкорятися освітнім цілям особистісного росту.

Сучасна система фізичного виховання студентської молоді нефізкультурних вищих навчальних закладів є пріоритетною у формуванні фізичної культури як виду загальної культури молодої людини, здорового образу й спортивного стилю життєдіяльності майбутніх спеціалістів.

Традиційний шлях освоєння цінностей фізичної культури із пріоритетом фізичної підготовки, спрямований на виконання уніфікованих програмних залікових нормативів - це лише базис для формування всієї системи цінностей фізичної культури, які далеко не вичерпуються тільки фізичними кондиціями молодої людини і являють собою єдність у розвитку духовної й фізичної сфер.

Однак такий підхід до фізичного виховання частіше декларується. На ділі, як доводить практика, фізичне виховання замкнено на руховій діяльності, фізична культура розглядається лише як спрямованість

фізичного виховання на формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей людини, тим самим істотно збіднюючи його можливості, що в остаточному підсумку приводить до розриву освіти і культури. Сам процес фізичного виховання втрачає культурний та моральний зміст. Емоційно-ціннісне відношення до фізкультурно-спортивної діяльності не формується спонтанно й не успадковується. Воно набувається особистістю в процесі самої діяльності й ефективно розвивається при освоєнні знань і нагромадженні творчого досвіду, пов'язаного із проявом ініціативи й активності в істинно педагогічному процесі.

Успіх роботи з фізичного виховання студентів у ЗВО багато в чому залежить від того, наскільки ефективно будуть організовані заняття починаючи з 1-го курсу.

Одним із пріоритетних завдань підвищення інтересу до виховання тілесної культури є включення студента в простір фізичної культури не тільки як користувача, але й як суб'єкта, здібного творити в цій сфері діяльності.

Потреба у фізичній культурі - головна спонукальна, спрямовуюча й регулююча сила поведінки особистості, що має широкий спектр: потреба в рухах і фізичних навантаженнях, у спілкуванні, а також проведенні вільного часу в дружньому колі, в іграх, розвагах, відпочинку, емоційній розрядці, у самоствердженні, зміцненні позицій свого «Я», у пізнанні, в поліпшенні якості фізкультурно-спортивних занять, у комфорті та ін.

Задоволення потреб супроводжується позитивними емоціями, саме тому людина звичайно вибирає той вид діяльності, що більшою мірою дозволяє задовольнити потребу, яка виникла, й одержати позитивні емоції.

Щоб визначити, якими мотивами керуються студенти, потрібно надати їм реальну можливість займатися фізичними вправами за власною ініціативою, і якщо вони продовжують заняття -- це значить, що в основі даної рухової діяльності лежать внутрішні мотиви, для педагогічної практики найбільш важливим є визначення засобів, методів і методик виховання мотивації студентів з метою виховання в них особистої фізичної культури.

2 АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

УДК 796.011.3(075.8)
Ванюк О. И.
канд. наук по физ. воспитанию и спорту, старш. преп. НУ «Запорожская политехника»

УПРАВЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ЖЕНЩИН В СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

Быстрый рост спортивных результатов, биологические особенности женского организма, отсутствие научно обоснованной программы подготовки женщин в современном спорте высших достижений подчеркивают актуальность проблемы женского спорта. Не вызывает сомнения, что половой диморфизм и связанные с ним физиологические особенности женского организма предопределяют необходимость специфики построения тренировочного процесса высококвалифицированных спортсменок. При этом изменения отношений между функциональными системами индивидуумов с различной половой принадлежностью в ответ на одни и те же внешние и внутренние воздействия могут существенно отличаться. А поскольку большинство исследований по изучению влияния спорта на организм, по обоснованию режима и методики тренировки было проведено на спортсменах-мужчинах, то их результаты не всегда были корректны по отношению к построению тренировок женщин-спортсменок, что далеко не во всем правомерно, а иногда и небезвредно. Между тем доказано, что не во все фазы биологического цикла спортсменки в состоянии выполнить тренировочные и соревновательные нагрузки. Кроме того, календарь соревнований не может предусмотреть разнообразность специфического биологического цикла спортсменок - как его общей длительности, так и сроков наступления отдельных фаз. Таким образом, знание особенностей строения женского организма, этапов биологического созревания, периодов менструального цикла (МЦ), функциональных возможностей основных систем организма, восстанавливаемости функций необходимо при планировании тренировочных нагрузок, выборе обучающих и тренирующих воздействий для развития двигательных качеств, технико-тактической и

психологической подготовки как при долгосрочном планировании, так и на этапах их подготовки.

В настоящее время нет однозначных данных о методике тренировки женщин, хотя и можно выделить два разнонаправленных мнения специалистов и в связи с этим два подхода к этому вопросу. Так, анализируя данное положение, В.Н. Платонов отмечает, что первая группа ученых и практиков предлагает учитывать в построении мезо циклов тренировки МЦ женщин. Вторая же настаивает на том, что строить тренировочный процесс у спортсменок необходимо по образу и подобию спортсменов на основе общих закономерностей тренировки. Таким образом, на основании эмпирического опыта педагоги-практики разделили методику тренировки женщин на две группы, не имея при этом доказательных научных объяснений различия во взглядах.

Согласно вышеизложенному, можно отметить, что перспективы развития женского спорта вне всякого сомнения зависят от разработки дифференцированной методики построения спортивной подготовки женщин.

По исследованию и анализу литературы и практического опыта подготовки спортсменок, а также данных собственных исследований предлагается методологический алгоритм программы управления тренировкой квалифицированных спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах легкой атлетики, в основе реализации которого лежит целевой количественный подход к определению содержания тренировочного процесса. Алгоритм разработки программы спортивной тренировки следующий.

1. Анализ структуры и динамики тренировочных нагрузок, освоенных спортсменками высокой квалификации, а также индивидуальный опыт подготовки конкретной спортсменки на предыдущих этапах тренировки. Это необходимо потому, что спортивная наука не всегда идет впереди практики и указывает последней наиболее перспективные методические пути спортивно-технического совершенствования.

Следует отметить, что в распределении тренировочной нагрузки имеются существенные индивидуальные различия, если фиксировать последнюю в основных единицах измерения (т, км и т.д.). Однако при переводе системы учета нагрузки в относительные единицы (в % от суммарного объема за макроцикл) отмечаются общие основы в построении тренировки, существенно снижается меж индивидуальная вариативность в динамике тренировочных нагрузок. Это обстоятельство позволяет говорить о возможности описания общей (групповой) тенденции в распределении тренировочной нагрузки, характерной для

данного вида легкой атлетики. Тренеру конкретной спортсменки необходимо в течение года (начиная с октября) регистрировать тренировочную нагрузку по всем основным группам средств, суммируя ее по неделям и месяцам и сопоставляя полученные данные с годичным объемом и его распределением у высококвалифицированных спортсменок.

2. Выявление наиболее существенных показателей специальной подготовленности, уровень которых прежде всего требуется повысить спортсменке. Если не обеспечить надлежащего повышения уровня специальной физической подготовленности спортсменок, специализирующихся в скоростно-силовых видах, то невозможно «совершенствование технического мастерства и увеличения скорости соревновательного упражнения.

Следует отметить, что рекомендуемые в некоторых работах принципиальные схемы организации тренировочной нагрузки в макроцикле имеют существенный недостаток, так как, отмечая основную логику построения конкретных этапов тренировки, предусматривающую распределение объемов средств подготовки определенной направленности и последовательность введения их в тренировочный процесс, не показывают, как такая организация тренировочных нагрузок соотносится с МЦ спортсменок. Точное соответствие данным схемам неизбежно приведет к выполнению больших объемов тренировочной работы в «критические» фазы цикла, когда наблюдается пониженный уровень функционального состояния и работоспособности спортсменок, что может не только уменьшить ожидаемый тренировочный результат, но и привести к нарушениям в репродуктивной системе спортсменки.

3. Всегда необходимо учитывать, что сила воздействия какого-либо фактора (например, тренировочная нагрузка) определяется сугубо индивидуальной реакцией на него каждого субъекта, зависящей не только от характеристик действующего фактора, но и от адаптационных возможностей данного субъекта и его функционального (исходного) состояния. Иными словами, одна и та же доза (сила) воздействия даже для одного индивидуума (в зависимости от его состояний в разные периоды времени) может оказаться слабой по силе, средней или чрезмерной. Поэтому управление тренировочным процессом квалифицированных спортсменок должно осуществляться на основе постоянной оценки (диагноза) состояния конкретной спортсменки и ее возможностей с целью применения адекватной этому диагнозу тренировочной нагрузки.

4. Для рационального управления динамикой состояния спортсменок и протекания адаптационных процессов в связи с применением адекватных по направленности и объему тренировочных нагрузок необходимо организовать педагогический контроль. В качестве показателей используют (лучше два раза в месяц) тестовые задания, которые оценивают силовые и скоростно-силовые способности спортсменок.

5. Педагогическое мастерство тренера будет выражаться не в том, чтобы его ученики сделали больше бросков снаряда, подняли значительный тоннаж штанги или пробежали много километров, а в тех необходимых для спортивного результата изменениях в организме каждого атлета, к которым приведет оптимально выполненная тренировочная нагрузка.

6. Тренеру, работающему со спортсменками, желательно знать, к какому соматотипу - «женственному» (феминнному) или «мужественному» (маскулинному) относится его подопечная. Для первой группы характерно постоянство МЦ, и фазность его протекания следует строго учитывать при построении тренировки. У второй группы спортсменок (чаще встречающейся) часто наблюдается нарушение специфического биологического цикла. Именно они «ближе к мужчинам», и организация их тренировочного процесса возможна по образу спортсменов на основе общих закономерностей тренировки.

Таким образом, при построении тренировочного процесса женщин необходимо определять такую рациональную форму его структурных объединений, где каждая из характеристик, преимущественно определяющих качественную и количественную меру воздействия тренировочной нагрузки на организм спортсменки - ее содержание, объем и организация - была строго согласована с циклическими изменениями в организме женщин, находящими отражение в психологическом состоянии, уровне работоспособности и проявлении двигательных качеств в каждую фазу МЦ.

Следовательно, можно сделать вывод из всего выше изложенного, что построение тренировочного процесса спортсменок должно не только предполагать разработку и практическое внедрение перспективных технологических решений, но и предусматривать сохранение при этом здоровья спортсменки - будущей матери, повышая возможности роста ее спортивных результатов и спортивного долголетия.

УДК 796.08
Дуднік Ю. І.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОПТИМІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ НА ЗАНЯТТЯХ З БАСКЕТБОЛУ

Фізичне виховання як складова частина вищої гуманітарної освіти повинна сприяти формуванню здорового способу життя студентської молоді. Метою фізичного виховання у вищих навчальних закладах є сприяння підготовці гармонійно розвинених висококваліфікованих фахівців. Для досягнення цієї мети необхідно вирішення цілого ряду завдань, серед яких пріоритетними є - зміцнення здоров'я та забезпечення високої розумової та фізичної працездатності завдяки всебічному розвитку фізичних здібностей на основі індивідуалізації змісту методів і засобів фізичного виховання. Під впливом занять з фізичного виховання у студентів на індивідуальному рівні необхідно формувати стереотип поведінки здорового способу життя.

Баскетбол - вид спорту, якому притаманна висока емоційність, видовищність, різноманітність прояву фізичних якостей і рухових дій, інтелектуальних здібностей і психічних можливостей. Баскетбол складається з природних процесів (ходьби, бігу, стрибків) і специфічних рухових дій без м'яча (зупинок, поворотів, переміщень приставними і скрестними кроками). Крім цього, в баскетболі використовуються різноманітні дії з м'ячем (передачі, ведення м'яча, кидки м'яча в кошик). Під час гри в баскетбол задіяні практично всі функціональні системи організму людини. Досягнення позитивного спортивного результату також веде до прояву таких психічних можливостей як цілеспрямованість, наполегливість, рішучість, сміливість, впевненість у собі, почуття колективізму.

Сьогодні існує декілька підходів до побудови занять з баскетболу. Аналіз оздоровчого впливу різних за спрямованістю програм довів, що найбільш ефективним є використання змішаних програм. Впровадження таких програм сприяє підтримці інтенсивності занять на високому рівні, необхідному для зміцнення серцево-судинної системи. Такі програми будуть сприяти навчанню студентів реалізовувати свої фізичні здібності при виконанні технічних і тактичних прийомів у грі, ефективно виконувати ігрові дії, які складаються з декількох прийомів техніки, використовувати свій технічний арсенал відповідно до зміни ігрових ситуацій, адекватно відтворювати поєднання тактичних дій.

Основними факторами оптимізації оздоровчих занять зі студентами є визначення мотивації і кінцевої мети занять, обліку початкового рівня

фізичного стану і фізичної підготовленості студентів, вибір раціональної спрямованості занять, а також, характеру і величини тренувальних навантажень.

З метою формування здорового способу життя у студентів необхідно впроваджувати нові форми фізичного виховання в позаурочний час, такі, як проведення майстер-класів, бесід та різних турнірів з баскетболу.

УДК: 796.332
Кокарев Б. В.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. каф. ФКіС ЗНУ

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ФУТБОЛІСТІВ ЗАВДЯКИ ВИКОРИСТАННЮ ПРОГРАМИ З ВАРІАТИВНИМ ВИКОРИСТАННЯМ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ

Невід'ємною частиною досягнення високих результатів в сучасному футболі є високі показники швидкісно-силових здібностей. Дані науково-методичної літератури і спортивна практика показують, що розвиток швидкісно-силових здібностей юних футболістів – складний і малоефективний процес, тоді як середній шкільний вік характеризується високим ступенем сенситивності щодо тренувальних впливів. Позитивний ефект можливий тільки при виконанні вправ з близько граничним і граничним швидкісно-силовим навантаженням. Але, на початковому етапі підготовки юні футболісти спочатку повинні оволодіти міцними руховими навичками (технікою) з високим рівнем швидкості, а навантаження тренувальних вправ повинно бути оптимальним і відрегульованим за кількісним значенням параметрів навантаження.

У зв'язку з цим стає зрозумілою актуальність дослідження, яка полягає в тому, щоб розробити тренувальну програму, розраховану на інтенсивний розвиток швидкісно-силових здібностей, що проявляються в збільшенні тривалості виконання серії вправ при навантаженні малого обсягу, застосовуючи яку можна було б забезпечити швидкий приріст розвитку цих здібностей у юних футболістів.

Аналіз впливу тренувальних навантажень, спрямованих на розвиток швидкісно-силових здібностей показав, що збільшення тривалості виконання серії вправ від 3-4 до 4-5 і 5-6 хвилин при однаковому обсязі навантаження викликає різні пристосувальні реакції організму.

Збільшення обсягу тренувального навантаження від 40 до 70 і 100%, при однаковій тривалості серії вправ, також викликає різні відповідні реакції організму.

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати, розробити та визначити ефективність застосування програми вправ для розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів.

Результати дослідження. З метою виявлення ефективності розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів було проведено основний педагогічний експеримент в природних умовах тренувального процесу. Всього в нашому дослідженні взяли участь 24 юних футболісти: експериментальна група - 12 осіб, контрольна група - 12 осіб.

Експериментальне дослідження проводилося протягом 6 місяців, для більш точного визначення результату контрольні тестування були проведені 3 рази. Це дозволило нам простежити за динамікою зміни показників швидкісно-силових здібностей юних футболістів.

Для розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів, головною особливістю розробленої програми є виконання вправ у варіативних режимах навантаження. Наприклад, виконання вправ в режимі навантажень малого обсягу з різною тривалістю серій вправ, потім навантаження середнього обсягу з тривалістю серії вправ, що дорівнює 3-4 і 4-5 хвилинах, а наприкінці - навантаження великого обсягу, з тривалістю серії вправі, шо дорівнює 3-4 хвилинам. Такі тренувальні навантаження не викликають негативних зрушень в працездатності.

Тренувальні навантаження великого та середнього обсягу з тривалістю виконання серії вправ, що дорівнює 5-6 хвилин і більше, не рекомендується застосовувати у тренувальному процесі для розвитку швидкісно-силових здібностей у юних футболістів. Виконання таких навантажень призводить до значного стомлення, до перетренованності та інших негативних явищ.

В проведенні дослідження нами були застосовані наступні тести для визначення швидкісно-силових здібностей: «Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг», «Вистрибування вгору з одного кроку поштовхом однією ногою», «Біг 30 м», «Човниковий біг 3х20 м». В ході дослідження було визначено, що вихідні показники експериментальної та контрольної групи не мають статистичних відмінностей.

Після визначення вихідних показників, було впроваджено і апробовано спеціально розроблений комплекс вправ. Після трьох місяців апробації комплексу, було проведено повторне контрольне тестування, що дозволило визначити проміжні показники швидкісних здібностей експериментальної і контрольної групи юних футболістів.

Завершальним етапом дослідження стало прийняття підсумкового тестування з основних тестів, результати якого дозволили визначити ефективність розробленого комплексу вправ.

Висновок. У процесі дослідження була розроблена і впроваджена програма, в межах якої спеціально підібрані засоби широкого спектру дії виконуються в різних варіантах навантаження і за обсягом, і за часом вправ. На початку дослідження у всіх показниках розвитку швидкісно-силових здібностей юних футболістів в експериментальній і контрольній групах статистично значущих відмінностей виявлено не було. В ході педагогічного експерименту після впровадження спеціально розробленої програми у всіх показниках спостерігаються позитивні зрушення, але в експериментальній більш виражено. Так у тесті «Стрибок у довжину з місця поштовхом двох ніг» в експериментальній групі результат покращився на 14см, а в контрольній групі - на 6см. В тесті «Вистрибування вгору з одного кроку поштовхом однією ногою» показники експериментальної групи покращилися на 5см, а в контрольній групі - на 2см. В тесті «Біг 30м» результат покращився у експериментальній групі на 0,08с, а в контрольній групі - на 0,11с. Показники в тесті «човниковий біг 3х20 м» в експериментальній групі покращився на 0,7с, а в контрольній групи - на 0,3с.

УДК 796
Ремешевський О. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ

У гирьовому спорті річний цикл тренувальних занять підрозділяється на три основних періоди: підготовчий, змагальний і перехідний. Побудова річного тренувального циклу виходить з календарного плану спортивних змагань і тісно взаємопов’язана з ним. З усіх змагань, передбачених календарним планом на рік, виділяють одне або два основних, і по них орієнтується весь річний цикл тренувальних занять. Окрім виступу в основних змаганнях можна планувати виступ в одному або двох менш значущих, але розглядати ці змагання треба як контрольні, з метою перевірки рівня підготовки до головних змагань, а також корегування тренувального процесу на даному етапі у разі зниження або недостатнього зростання спортивних показників.

Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, стажу тренувальних занять, кількості запланованих змагань на рік і термінів їх проведення побудова та зміст річного циклу може бути самою різною.

Наприклад, для спортсмена з невеликим тренувальним стажем (1-2 роки) досить двох контрольних змагань і одного або двох основних.

Якщо змагання заплановані в які-небудь інші місяці, то підготовчий період повинен починатися відповідно зі зміщенням термінів проведення змагань. У висококваліфікованих спортсменів кількість змагань значно більше, і проводитися вони можуть протягом усього року. Тут також необхідно виділити для себе найбільш вагомі змагання та у відповідності з термінами їх проведення спланувати річний цикл.

Відомо, що підтримувати високий рівень підготовки протягом тривалого періоду часу (два і більше місяців) дуже важко. У цьому випадку змагальний період поділяють на кілька змагальних мікроциклів.

Кожен мікроцикл передбачає певний проміжок часу для активного відпочинку після виступу в змаганні, тимчасове зниження обсягу та інтенсивності навантажень протягом приблизно часу до наступних змагань, зменшення виконання змагальних вправ і, навпаки, збільшення тренувальної роботи із застосуванням спеціально-допоміжних вправ, подібних за структурою рухів зі змагальними. Потім знову поступово збільшують обсяг змагальних вправ, підвищують інтенсивність навантаження. Виконання спеціально-допоміжних вправ до кінця змагального мікроциклу доводять до мінімуму і застосовують в основному в якості розминок або при усуненні «слабкого місця» в спеціальній фізичній підготовці, виявленого в результаті минулих змагань.

Існує здвоєний річний цикл підготовки, коли заплановані спортсменом змагання неможливо вмістити в один змагальний період, тому що між ними занадто великий проміжок часу. Залежно від спортивної кваліфікації спортсмена, його віку, кількості змагань запланованих на рік, структура і зміст річного тренувального циклу можуть бути самими різними.

Після змагального періоду слідує перехідний, котрий також має свої певні завдання.

УДК 796.093.612
Сердюк Д. Г.[1], Лукіна К. М.[2]
[1]канд.фіз.вих., доц. ЗНУ
[2]студ. ЗНУ

ВИЗНАЧЕННЯ ОСНОВНИХ СКЛАДОВИХ УСПІШНОГО ВИСТУПУ СПОРТСМЕНОК У ГРУПОВИХ ВПРАВАХ ХУДОЖНЬОЇ ГІМНАСТИКИ

Чемпіонати світу з художньої гімнастики – це змагання найвищого рівня після Олімпійських Ігор. Вони проводяться 1 раз на рік, крім року,

в який проводяться Олімпійські Ігри. Групові вправи художньої гімнастики з 1987 року і до теперішнього часу входять в міжнародну програму змагань за програмою двоборства. За правилами класифікаційної програми змагань, затвердженої FIG, змагальна діяльність команд в групових вправах ділиться на два види багатоборства: групові вправи з однаковими предметами (GROUP 5X) і з двома різними (GROUP 3X+2X). Предмети повинні бути однакові за формою, вагою, розміром і можуть відрізнятися тільки за кольором [1; 2].

У новому олімпійському циклі (2017-2020 рр.) було проведено два ЧС – у 2017р. м. Пезаро (Італія) та 2018 р. м. Софія, Болгарія.

Слід зазначити, що спортсменки збірної команди України з кожним роком підвищують рівень своєї майстерності. Це підтверджується підсумковим результатам, який показують гімнастки, а саме: найгірший результат був зафіксований на ЧС-2013 – підсумкове 15 місце у багатоборстві. З кожним наступним виступом на ЧС спортсменки підіймались на більш високі сходинки. Найкращий результат українські спортсменки показали на ЧС-2018 у Софії, посівши 4 місце у багатоборстві і виборовши бронзові медалі у вправах з трьома м'ячами та двома скакалками (табл. 1).

Місця, які посіли збірні команди країн у багатоборстві на Чемпіонатах світу 2017 р. та 2018 р.

Країна	**ЧС 2017 р.**	**ЧС 2018 р.**
Азербайджан	12	7
Білорусія	4	6
Болгарія	2	3
Греція	9	-
Ізраїль	8	-
Іспанія	5	-
Італія	6	2
Китай	-	11
Мексика	-	9
Німеччина	-	12
Росія	1	1
Україна	7	4
Франція	10	8
Фінляндія	11	10
Японія	3	5

Примітка. Порожні клітинки позначають, що команда посіла місце гірше 12.

За останні роки стався стрімкий стрибок у розвитку техніки групових вправ художньої гімнастики. Динаміка оцінок складності та

виконання групових вправ в олімпійському циклі у збірних команд говорить про велику щільність оцінок. Можна відзначити, що багато оригінальних елементів не використовуються в композиціях через зниження їх вартості в правилах змагань олімпійського циклу і не всі елементи Code FIG використовуються у вправах рівномірно.

Нами проаналізовані результати спортивних досягнень команд на головних змаганнях сезону.

Оцінювалися змагальні композиції 8 кращих збірних команд на Чемпіонатах світу по співвідношенню елементів складності тіла і предмета, а також компоненти виконавської майстерності: артистичність, виконання та допущені гімнастками помилки. У цьому олімпійському циклі гімнастки виконують вправу з 5 обручами та вправу з 3 м'ячами та 2 скакалками.

Результати змагань свідчать про досить високий рівень виконавської майстерності команд-конкурентів і щільності результатів між ними. У багатоборстві інтегральна оцінка за вправу з обручами у гімнасток Болгарії склала 18,95 бали; у гімнасток Росії – 18,7 бали; в фіналі гімнастки Росії отримали також 18,7 бали, в той час як переможцями стали гімнастки збірної Італії, отримавши 18,9 бали. Українські спортсменки у багатоборстві за вправу з п'ятьма обручами отримали 17,95 бали, в фіналі, нажаль результат погіршився – 17,75 бали і підсумкове 8 місце.

Різниця результатів команд, які посіли перше і третє місце склала всього 0,3 бали. Це свідчить про стабільність виступів гімнасток та майже однаковий рівень їх майстерності. Команда Японії в багатоборстві в групових вправах посіла третє місце і поступилася команді Болгарії всього 0,300 бали, а команді-лідеру Росії – 1,050 бали.

У вправах з трьома м'ячами і двома скакалками провідні позиції посіли майже ті самі команди (табл. 2). Найкращий результат за складність виконання отримали спортсменки збірної команди Росії – 9,75 бали, найнижчий – 8,95 бали гімнастки України та Ізраїлю. Слід зазначити, що за техніку виконання за вправу з трьома м'ячами та двома скакалками гімнастки отримали нижчі оцінки, ніж а вправу з п'ятьма обручами.

Щільність результатів у фінальних змаганнях дуже висока. У вправах з трьома м'ячами і двома скакалками (ЧС, Італія, 2017 р.) різниця результатів між командою, яка посіла 1 перше місце і бронзовими призерами знову склала 0,3 бали.

При оцінюванні виступів гімнасток команди України нами було відзначено нестабільний виступ, втрати предметів, несинхронне

виконання елементів, що вплинуло на оцінки суддів. Команда України в багатоборстві посіла 7-е місце. У фіналах 8 та 6 відповідно.

У багатоборстві лідери ЧС-2017 збірна команда Росії отримали 37,7 бал, а в фіналі по сумі двох виступів 37,6 бали, що пояснюється стабільністю виступів спортсменок. Команда Японії покращила свої результати у фіналі на 0,6 бали, завоювавши бронзові та срібні медалі. Українські гімнастки у фінальних змаганнях виступили нестабільно, втративши предмет та допустивши грубі помилки, як підсумок оцінки отримали на 0,825 бали нижче, ніж у багатоборстві.

Після проведення ЧС-2017 у правила змагань були внесені зміни, які дозволяли значно покращити результати командам, які виконували складні та ризиковані елементи та взаємодії. Зміни в правилах позначилися на оцінках, які отримали гімнастки на ЧС-2018, який проходив у вересні в Болгарії м. Софія.

Як ми бачимо, максимальну оцінку за складність отримали гімнастки збірної Росії за вправу з 5 обручами – D=14,75 бали. Трохи нижчі були оцінки за складність вправи з 3 м'ячами та 2 скакалками. Максимальний результат показали знову гімнастки Росії – 14,45 бали. Українські гімнастки за складність у правах з 5 обручами отримали 11,9 бали, а за вправу з 3 м'ячами і 2 скакалками – 13,45 бали.

За виступи у фінальних змаганнях 36 Чемпіонату світу (2018 р.) у Софії у вправах з п'ятьма обручами спортсменки отримали такі бали: команда Болгарії (D=14,7 бали), Японії (D=14,6 бали), Італії (D=14,1 бали), Росії (D=13,5 бали) і Азербайджану (D=13,4 бали) домінують за всіма критеріями оцінок складності, команда України (D=12,8 бали) посіла у фіналі 7 місце, отримавши за суттєву помилку знижку 0,3 бали.

У вправі з двома видами предметів команда Італії за складність отримала вищу оцінку у фіналі (D=13,8) і посіла перше місце. Майже не поступилися у оцінках за складність гімнастки збірної команди України, які отримали за свій виступ 13,6 бали, що лише на 0,2 бали менше ніж у чемпіонок збірної команди Італії та на 0,1 бали ніж у срібних призерок

Для збірної команди України в групових вправах характерна нестабільність складу в усьому олімпійському циклі. Після ЧС-2017 склад команди майже повністю оновився. Динаміка результатів збірної команди України протягом останнього олімпійського циклу свідчить про хаотичність змагальних результатів, хоча у 2018 році показники помітно покращилися.

Команда збірної країни повинна складатися з гімнасток високої кваліфікації, впевнених в собі і в своїх силах. Потрібно відзначити, що моделювання різних сторін підготовленості спортсменок, що обумовлюють досягнення певного рівня майстерності і прогнозованих

результатів, в збірній використовується ще недостатньо. Не видно роботи з резервом кандидатів до національної збірної, відсутня конкуренція в самій збірній команді.

Аналіз змагальної діяльності провідних команд світу показав, що розвиток групових вправ і досягнення найкращого результату – це сукупність складності (D) вправ і чіткості виконання (E) композиції в цілому, що підтверджується і результатами останніх чемпіонатів світу 2017 та 2018 років, на яких гімнастки збірної команди України показали високі результати.

Таким чином, ми можемо констатувати, що до основних компонентів структури змагальної діяльності у групових вправах художньої гімнастики відносять: елементи складності (перекидання, передачі, тілесний контакт, елементи складності тіла, елементи складності предмета) та техніка виконання. Максимального результату спортсменки досягають за рахунок стабільних оцінок за складність, безпомилкове виконання елементів майстерності, танцювальних доріжок, різноманітності та оригінальності в змагальній композиції. Збірна команда України на ЧС-2018 посіла 4 місце у багатоборстві та 3 місце у фінальних змагання у вправах з 3 м'ячами та 2 скакалками, що свідчить про підвищення майстерності гімнасток.

Література

1. Винер-Усманова И. А. Интегральная подготовка в художественной гимнастике : автореф. дис. на соискание учен, степени д-ра пед. наук : 13.00.04. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 208 с.

2. Коваленко Я. О., Болобан В. Н. Структурные элементы построения соревновательных композиций индивидуальных и групповых упражнений в художественной гимнастике. Физическое воспитание студентов. – 2016. № 1. – С. 12-20.

УДК 796.332.078:316.32
Соболь Е.[1], Дорошенко Е.[2], Сватьєв А.[3]
[1] аспірант ЗНУ
[2] д-р наук з фіз. виховання та спорту, проф. ЗДМУ
[3] д-р пед. наук, проф. ЗНУ

ГЛОБАЛІЗАЦІЯ ЯК ЧИННИК РОЗВИТКУ ФУТБОЛУ

Останнім часом значно підвищилась зацікавленість науковців, менеджерів і практичних фахівців з футболу (тренерів, спортсменів) до

питань впливу глобальних чинників на розвиток спорту вищих досягнень взагалі та футболу зокрема [1, 3]. В науковій і спеціальній методичній літературі виокремлюють низку напрямів, які детермінують дію глобальних чинників на розвиток спорту [1, 2], а саме:

- міграція спортсменів і тренерів;

- концентрація висококваліфікованих спортсменів і тренерів у найбільш престижних лігах (національних чемпіонатах), провідних клубних і збірних командах;

- професіоналізація спортсменів і тренерів;

- комерціалізація офіційних міжнародних змагань: чемпіонатів Європи і світу; Ліги чемпіонів і Ліги Європи УЄФА та ін.;

- соціалізація провідних спортсменів і тренерів;

- політизація офіційних міжнародних змагань, в першу чергу, Ігор Олімпіад, чемпіонатів і Кубків світу;

- інформатизація суспільства.

В свою чергу, це призводить до істотних змін у системі багаторічної підготовки футболістів на різних етапах спортивного вдосконалення.

Метою дослідження є вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в футболі на основі врахування дії глобальних чинників. Для вирішення мети використано наступні методи наукового дослідження: аналіз та узагальнення даних наукової літератури і глобальної мережі «Internet»; педагогічні спостереження; аналіз показників комплектації складу футбольних команд української Прем'єр-ліги у взаємозв'язку з результативністю змагальної діяльності станом на 15.11.2018, n=312 [1]; аналіз офіційних статистичних матеріалів; методи математичної статистики.

У процесі аналізу комплектації команд української Прем'єр-ліги виявлено та узагальнено наступні тенденції:

- чотири команди активно використовують гравців, які є «легіонерами» або «натуралізованими» спортсменами: «Шахтар» (Донецьк) – 11 «легіонерів» і 1 «натуралізований» спортсмен; «Динамо» (Київ) – 8 «легіонерів»; ФК «Львів» (Львів) – 8 «легіонерів»; «Карпати» (Львів) – 10 «легіонерів». Діапазон показників: від 25% до 48% від загального складу команди;

- інші вісім команд Прем'єр-ліги України використовують гравців, які є «легіонерами» у значно меншому ступені. Діапазони даних від 0% до 20% від загального складу команди;

- дві команди, які активно використовують гравців, які є «легіонерами» – «Шахтар» (Донецьк) і «Динамо» (Київ) посідають відповідно 1 і 2 місця в турнірній таблиці станом на 15.11.2018 року.

Чинниками, що істотно лімітують кількість гравців у складах футбольних команд Прем'єр-ліги України, які є «легіонерами» або «натуралізованими» гравцями, є:

- процеси міграції: лише одна команда – ПФК «Олександрія» (Олександрія) не використовує «легіонерів» і «натуралізованих» гравців;
- рівень «натуралізованих» гравців у Прем'єр-лізі України є низьким – один спортсмен з 312 футболістів, як внесені до заявкового списку, що становить 0,32% від загальної кількості спортсменів);
- низький рівень фінансового та матеріально-технічного забезпечення футбольних клубів української Прем'єр-ліги;
- достатньо низький спортивний рівень футбольних команд української Прем'єр-ліги сезону 2018-2019 рр. і ліги взагалі.

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на вивченні можливостей побудови процесу багаторічної підготовки футболістів з урахуванням дії глобальних чинників.

Література

1. Дорошенко Е. Комплектація футбольних команд української прем'єр-ліги в контексті глобалізації спорту вищих досягнень / Е. Дорошенко, Е. Соболь, І. Дорошенко // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2018. – № 6. – С. 129-135.

2. Сушко Р. Аналіз проблемних питань розвитку спортивних ігор з урахуванням чинників глобалізації спорту вищих досягнень // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2017. – Вип. 3 (22). – С. 441-445.

3. Connell J. Globalisation, soft power, and the rise of football in China // Geographical Research. – 2018. – Volume 56, issue 1. – P. 5-15.

УДК 796
Сокол Л. Г.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ РУХЛИВИХ ІГОР ДЛЯ ТЕХНІЧНОЇ ТА ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Систематичне проведення різноманітних ігор дозволяє створювати у спортсменів певний запас рухів. На цій базі легше формується нова навичка. Слід підкреслити, що навичка, яка формується у спорті, реалізується, як правило, без гри, без участі емоцій. Більш за те, емоції здатні тільки порушити дії та ускладнити досягнення мети. Гра

приходить на допомогу тренеру лише тоді, коли рухи автоматизуються і увага концентрується не стільки на руховому акті, скільки на результаті дії, умовах та ситуації, в яких вона виконується (спочатку розучується перекид, прийом гри, передача естафети, стрибок з місця і т.п., потім ці елементи включаються у гру). Тут гра виступає як засіб удосконалення навички, що виконується у підвищеному емоційному стані, у ситуаціях, що змінюються, за зовнішніх протидій. Навичка стає не тільки стійкою та стабільною, але й гнучкою, варіативною. Це може, спричинити до виникнення нового, більш досконалого вміння. Спортсмен набуває здатності застосовувати засвоєну навичку у цілісній діяльності, відбирати для кожного випадку найкращі варіанти виконання дій.

Рухлива гра виступає як комплексна вправа, яка до того ж примушує думку активно працювати. Тому використання у тренуваннях ігор для вирішення різноманітних педагогічних задач сприяє створюванню загальних передумов для оволодіння технікою. До того ж, ігрова діяльність включає до себе найпростіші або найскладніші засоби ведення боротьби. У грі учасники повинні самі вміти розраховувати свої сили, визначати раціональні прийоми дій. Елементи тактики закладені у простих і командних «Квач», «Вудочка», де зміна ритму обертання мотузки допомагає швидше «салить» гравців, а також у таких нескладних іграх, як «Човник» або «Виклик», де доводиться планувати тактичні дії.

Вміння відчувати малі відрізки часу, швидкість і ритм рухів, вміло розподіляти сили також входить у арсенал тактичної майстерності, яка може вдосконалюватися у грі та ігрових завданнях.

Тактичне мислення виховується не стільки з теоретичного розбору можливих змагальних ситуацій, вправ ігрового характеру (хто швидше підмітить дію суперника, зорієнтується у відповідь на сигнал, хто краще відчує ритм, час на дистанції і т.п.). Ігор та вправ тактичного плану у одноборствах та спортивних іграх (завдяки різноманітності тактичних можливостей) більше, ніж, скажімо, у складно-технічних або циклічних видах спорту. У зв`язку з тим, що технічні навички доцільно розвивати стосовно майбутніх тактичних ситуацій (і це спортсмен повинен усвідомлювати вже за вивчення техніки), рухлива гра виступає як засіб, що дозволяє моделювати різноманітні ситуації (від простих до порівняно складних).

Добираючи спеціальні ігри, тренер може навчати спортсмена початківця елементарним стандартним тактичним прийомам, у яких той буде свідомо використовувати спортивну техніку. При цьому дуже важливо формувати тактику, що спрямована на наступальний стиль боротьби.

Наразі спостерігається тенденція обмежувати виховання автоматизованих тактичних навичок та розширювати їх варіативність. Це завдання можна успішно виконувати за допомогою різноманітних командних ігор. При добиранні та складанні їх важливо знати здібності спортсменів, враховувати їх попередній досвід, щоб пропонувати у грі оптимальні умови.

УДК 796.05
Терьохіна О. Л.[1], Терьохіна Є. Ю.[2]
[1]канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]ст.гр. Е-419м НУ «Запорізька політехніка»

СТРАТЕГІЯ І ТАКТИКА ГРИ В СКВОШ

Фундаментальна стратегія гри полягає в тому, щоб відбити м'яч уздовж бічних стін в один із задніх кутів корту. Такий удар називають «прямий драйв». Після свого удару гравець повинен переміститися в центр корту в так звану позицію «Т» для того, щоб мати можливість взяти будь-який удар суперника. Атака м'яким скороченим ударом у фронтальні кути змушує суперника виконати більший шлях кортом для відповідного удару і може призвести до негайної перемоги. Крос (удар під кутом) використовуються для обману і знову ж збільшення шляху до м'яча для суперника.

Дуже досвідчені гравці намагаються якомога частіше закінчувати розіграш, потрапляючи м'ячем у кути фронтальної стіни або в область, де бічні стіни перетинаються з підлогою, що називається «нік» (nick). Якщо нік виконаний правильно, то м'яч покотиться підлогою і не буде абсолютно ніякої можливості його відбити. Однак, якщо м'яч не потрапляє в нік, то він може просто відскочити від бічної стіни і дати суперникові легку можливість атакувати.

Ключовою стратегією в сквош є домінування в області «Т» (область перетину червоних ліній близько до центру корту, в якій гравець отримує найвигіднішу позицію для прийому чергового удару суперника). Досвідчені гравці після свого удару повертаються на «Т» і готуються до прийому у відповідь. З цієї позиції гравець має можливість швидко досягти будь-якої частини корту та відбити м'яч, виконуючи мінімум пересувань.

Розіграші між досвідченими гравцями можуть містити 30 і більше ударів, тому гра вимагає найвищої підготовки на силу і на витривалість. Чим досвідченіші стають гравці, і зокрема, краще беруть удари, тим

більше гра стає «війною на виснаження». На високому рівні гри фізично підготовленіший гравець має більшу перевагу.

Майже всі гравці (досвідчені й не дуже) потрапляють в такі категорії за стилем гри:

«Захисник» - зазвичай, дуже сильний гравець, який грає терпляче і приймає всі удари супротивника, але не веде сильної атакувальної гри.

«Атакувальний гравець» - так само може бути терплячим, але легше вибиває переможні м'ячі або грає «ніки». Володіє дуже хорошою точністю удару і умінням обдурити суперника.

«Силовий гравець» - намагається побороти суперника дуже швидкими м'ячами. За ним не помічено ні витривалості, ні терпіння.

«Універсальний гравець» - однаково добре грає у всіх попередніх стилях гри, відчуває себе комфортно в усіх областях корту.

Для виведення суперника з балансу важливе вміння змінювати напрямок м'яча в останній момент. Гравці екстра-класу можуть передбачати удар суперника на кілька десятих часток секунди швидше середнього гравця, що дає їм шанс швидшої реакції. Ця властивість набувається з великою практикою тренувань та ігор.

3 МЕДИКО - БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ

УДК 796. 022
Атаманюк С. І.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ОЦІНКА СПОРТИВНОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЖІНОК У РІЗНІ ФАЗИ МЦ ЯК ЧИННИК УПРАВЛІННЯ ПРОЦЕСОМ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В СПОРТИВНОМУ КОМАНДНОМУ ФІТНЕСІ

Системний підхід до управління процесом підготовки спортсменок, до дослідження ролі біологічних особливостей функції жіночого організму неможливий без аналізу змін їх спеціальної та загальної фізичної працездатності в різні фази властивого організму жінок біологічного циклу.

Протягом усього періоду існування сучасного спорту оцінка спортивної працездатності жінок у різні фази МЦ викликала суперечливі точки

зору. Жіночий спорт з його незмірно збільшеними фізичними і психічними навантаженнями змусив по-новому підійти до питань тренування спортсменок у різні фази МЦ.

На сучасному етапі спорт вищих досягнень характеризується емоційним і фізичним напруженням, вимагає постійного збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних і змагальних навантажень, що висуває високі вимоги до організму спортсмена.

Максимальна спрямованість на індивідуальні здібності спортсмена, сувора відповідність функціональним можливостям планованих тренувальних і змагальних навантажень, характер відпочинку, харчування, засобів відновлення приховують значні резерви підвищення ефективності спортивної підготовки.

Проблема підготовки жінок-спортсменок у спортивному командному фітнесі стає особливо актуальною на сучасному етапі розвитку спорту. На жаль, у тренувальному процесі не завжди враховуються особливості впливу різних за інтенсивністю та обсягом навантажень на їх організм.

Жіночий організм має основну біологічну особливість, складну за своєю нейрогуморальною регуляцією, – менструальну функцію, циклічність якої істотно впливає на весь організм і, зокрема, на його працездатність.

Організм жінки відрізняється від чоловічого цілою низкою анатомо-фізіологічних особливостей. Але найважливіша й основна біологічна особливість жіночого організму – здатність до дітородіння, функціональною основою якої є менструальна функція. Відповідно і тренувальний процес у жінок має будуватися з урахуванням специфічних біологічних особливостей жіночого організму, тобто трохи інакше, ніж у чоловіків. Низка досліджень останніх років присвячена вивченню працездатності спортсменок різної спортивної спеціалізації в різні фази МЦ і впливу фізичних навантажень на функцію жіночих гонад. Це підтверджує, що немає жодної відомої фізіологічної функції, яка перебувала б поза сферою гормональної регуляції. Гормони впливають на обмін речовин – білків, жирів, вуглеводів, води і мінеральних речовин. Вони контролюють ріст і розвиток організму, формування ознак статі, діяльність різних органів, запліднення і вагітність. Під МЦ розуміють один із проявів складного біологічного процесу в організмі жінки, що виражається в закономірних циклічних змінах функції статевої системи з одночасними циклічними коливаннями функціонального стану жіночого організму: нервової, серцево-судинної, ендокринної та інших систем.

Правильне планування навантажень з урахуванням циклічності процесу виходу жіночих статевих гормонів допомагає раціонально використовувати резервні можливості організму спортсменки.

Принцип планування заснований на перерозподілі навантаження в мікроциклах з урахуванням функціональних можливостей в різні фази МЦ, дає можливість виконання великих сумарних навантажень при високому тренувальному ефекті спортсменок, які займаються спортивним командним фітнесом.

УДК 611.718.1
Бугаевский К. А.
канд. мед. наук, доц. ЧНУ имени Петра Могилы

РАССМОТРЕНИЕ ОСОБЕННОСТЕЙ ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПОВ И МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА У ВЕЛОСИПЕДИСТОК РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП

Велосипедный спорт и, в частности шоссейные велосипедные гонки, пользуется большой популярность у юных спортсменок во многих странах мира, в т.ч и в Украине. Под воздействием значительных физических и психо-эмоциональных нагрузок, в тренировочно-соревновательном периоде, у многих молодых спортсменок, происходят изменения, порой существенные, в формировании их индивидуального полового соматотипа. Также, этот вид спорта требует адекватного ответа женского организма, в виде сбалансированной адаптации, на высокий уровень физических и психологических нагрузок, характерных для этого вида спорта. Предиктором в вопросе нарушений репродуктивной функции любой женщины, в т.ч. и спортсменки, являются нарушения её менструального цикла. Также, весьма важным и, не до конца изученным, является вопрос взаимосвязи, между началом менструального процесса и временем начала интенсивных занятий тем, или иным видом спорта. В связи с этим, целью нашего исследования, было: определить и проанализировать выявленные индивидульные значения показателей овариально-менструального цикла (ОМЦ) и индекса полового диморфизма (ИПД) у велосипедисток-шоссейниц, подросткового и юношеского возраста. Для проведения нашего исследования, были использованы антропометрические исследования: ширина плеч (ШП), ширина таза (ШТ), или тазо-гребневый размер (d. cristarum). По полученным результатам, для каждой спортсменки индивидуально, путём математических исчислений, определялись значения индекса

полового диморфизма, по методике, предложенной J. Tanner и W. Marshall (1996, 2004). Для определения индивидуальных особенностей ОМЦ была использована авторская анкета (К.А. Бугаевский, 2018) и расширенное интервьюирование спортсменок. Базой для проведения исследования стали спортивные секции и клубы, занимающиеся подготовкой велосипедисток-шоссейниц, из ряда областей Украины. Всего в исследовании приняли участие 68 спортсменок. Из них – 29 спортсменок пубертатного возраста и 39 спортсменок юношеского возраста. Уровень спортивного мастерства – от I спортивного разряда, кандидата в мастера спорта (КМС) и мастера спорта (МС). Режим тренировок – от 5-6 до 7 раз в неделю, по 2,5 – 3,5 часа на одну тренировку. В начале исследования мы изучали взаимосвязь менархе (Me), или первой менструации, со временем начала интенсивных занятий данным видом спорта. К исследованию были привлечены спортсменки обеих возрастных групп, которые уже имеют в анамнезе менструальные кровотечения. После проведения анкетирования и интервьюирования, были получены следующие результаты: у спортсменок пубертатного возраста (n=29), свои занятия велосипедным спортом до наступления первой менструации (Me), начали 14 (48,28%), в период становленя ОМЦ – 7 (24,16%), после установления ОМЦ – 8 (27,59%) спортсменок пубертатного возраста. В группе спортсменок юношеского возраста (n=39), свои занятия велосипедным спортом до наступления первой менструации (Me) начали 21 (53,85%), в период становленя ОМЦ – 11 (28,21%), после установления ОМЦ – 7 (17,95%) спортсменок юношеского возраста. Как видно из полученных результатов, в обеих группах спортсменок (n=68), подавляющее количество молодых велосипедисток, или каждая вторая из всех спортсменок, начали свои занятия велосипедным спортом до появления у них первой менструации (Me) – 35 (51,47%), а 18 (26,47%), более, чем каждая четвёртая, в важный период онтогенеза – в период становления их репродуктивной функции. Лишь 15 (22,06%) из всех велосипедисток, начали свои занятия велосипедным спортом в течение 1-2 лет, после установления у них ОМЦ. При проведении дальнейшего анализа полученных результатов анкетирования и интервьюирования, у ряда спортсменок обеих групп, были определены, имеющиеся нарушения ОМЦ. Нами выделялись такие диагностические критерии изменений ОМЦ, как время установления ОМЦ, длительность, частота и объём имеющегося менструального кровотечения (МК). Данные динамики ОМЦ, полученные у спортсменок пубертатного возраста, следующие: срок наступления менархе – 13,53±0,56 лет($p \leq 0,05$); срок установления менструального цикла – 2,16±0,39 года ($p \leq 0,05$); длительность

менструального цикла – 39,44±0,48 дня (p≤0,05); длительность менструального кровотечения – 2,12±0,27 дня (p≤0,05). Полученные результаты, указывают на более поздний, чем в популяции украинских девочек соответствующего возраста, дебют Ме – в 12,4 года. Кроме того, в данной возрастной группе, изменена длительность ОМЦ, при средне-физиологической норме в 21-35 дней , т.е. менструальные кровотечения у девушек стали более редкими по частоте возникновения. А само МК, также уменьшилось по длительности, по сравнению с его средне-физиологической нормой в 3-7 дней. По данным интервьюирования и анкетирования спортсменок было установлено, что объём выделяемой менструальной крови, стал меньше, МК более скудное, чем было раньше. Наиболее выраженные изменения характеристик ОМЦ и его нарушений, были установлены в группе спортсменок, начавших занятия спортом до наступления Ме – у всех 14 девушек, у 5 (71,43%) спортсменок, начавших занятия спортом в период становления ОМЦ, и у 3 (37,50%) спортсменок, начавших заниматься спортом после начала и установления ОМЦ. Лишь у 5 (17,24%) спортсменок данной возрастной группы (все начали заниматься спортом после установления ОМЦ), был выявлен, близкий к физиологическому ОМЦ. Полученные результаты свидетельствуют о формировании в группе спортсменок пубертатного возраста, в первую очередь у тех девочек, которые начали интенсивные занятия спортом как до наступления у них Ме, так и в период становления их ОМЦ. У них формируются такие нарушения ОМЦ, как олигоменорея, гипоменорея и опсоменорея. В группе велосипедисток-шоссейниц юношеского возраста, также был проведён анализ полученных данных динамики ОМЦ. Его результаты следующие: срок наступления менархе – 13,61±0,65 лет (p≤0,05); срок установления ОМЦ – 2,18±0,52 года (p≤0,05); длительность ОМЦ – 41,04±0,53 дня (p≤0,05); длительность менструального кровотечения – 2,07±0,19 дня (p≤0,05). Как следует из данных исследования, в группе юных спортсменок, также определены нарушения становления и динамики ОМЦ, в виде более позднего, чем в популяции, времени появления Ме, более длительных сроков установления ОМЦ, увеличение, выше физиологической нормы, сроков пауз между МК и, следовательно, более редкие менструальные кровотечения, а также уменьшение как объёма, так и длительности самого менструального кровотечения. Данные результаты явно свидетельствуют о формировании в данной группе спортсменок, стойкого гипоменструального синдрома (Гипо МС), с характерными для него клиническими проявлениями олиго, гипо-опсоменореи. Также, было установлено, что у ряда спортсменок обеих групп, имеются

проявления предменструального синдрома и клинических проявлений альгодисменореи.

При изучении индивидуальных особенностей значений индекса полового диморфизма (ИПД) и имеющихся у спортсменок обеих возрастных групп, вариантов половых соматотипов, нами, за основу, брались индексные значения, предложенные этими исследователями для женщин, а именно: гинекоморфный половой соматотип – менее 73,1; мезоморфный половой соматотип – 73,1–82,1) и андроморфный половой соматотип – более 82,1. После проведения антропометрических измерений и математических расчетов, нами были получены такие результаты: у спортсменок пубертатного возраста (n=29), гинекоморфный половой соматотип был определён у 16 (55,17%), мезоморфный половой соматотип у 13 (44,83%)спортсменок. Андроморфный половой соматотип у велосипедисток-шоссейниц пубертатного возраста не был определён. В группе спортсменок юношеского возраста (n=39), гинекоморфный половой соматотип был определён у 4 (10,26%), мезоморфный половой соматотип у 30 (72,00%). Андроморфный половой соматотип был определён у 5 (17,24%) юных велосипедисток-шоссейниц.

Выводы. 1. У спортсменок пубертатного и юношеского возраста, при начале занятий велосипедным спортом до появления менархе и в период начала формирования ОМЦ, под воздействием интенсивных физических и психологических нагрузок формируются нарушения в репродуктивной системе. Нарушения характеризуются, в подавляющем большинстве случаев в задержке сроков формирования и становления основных параметров ОМЦ, с многообразными, зачастую комбинированными вариантами.

2. Определена взаимосвязь с продолжительностью и интенсивностью соревновательно-тренировочного режима спортсменок и прогрессированием нарушений ОМЦ в виде гипоменструального синдрома и явлений предменструального синдрома. Наибольшее количество выявленных нарушений ОМЦ и его показателей определено у спортсменок, начавших занятия спортом до начала менархе и на начальных этапах формирования у них ОМЦ, с многообразными нарушениями в процессе его динамического развития.

3. Установлено, что изменения (инверсии) половых соматотипов, наиболее часто происходят у спортсменок, начавших свои интенсивные занятия спортом до начала Ме, или во время становления у них стабильной динамики ОМЦ, а также, инверсии значений в половых соматотипах нарастают с возрастом, и связаны с продолжительностью и

интенсивностью физических и психологических нагрузок в данном виде спорта.

УДК 796.855+615.851.8]:612.1]-057.875-055.2
Гурєєва А. М.[1], Дорошенко Е. Ю.[2], Сазанова І. О.[3], Світлична Т. С.[4]
[1]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗДМУ
[2]д-р. наук з фіз. виховання і спорту, проф. ЗДМУ
[3]старш. викл. ЗДМУ
[4]викладач ЗДМУ

ВПЛИВ ВПРАВ У-ШУ ТА ЙОГИ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН СУДЕНТОК СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Останні роки спостерігається збільшення кількості студентів, які мають відхилення у стані здоров'я, що серйозно ускладнює їх адаптацію до навчальних навантажень, стаючи причиною подальшого погіршення здоров'я [2, 3].

Мета – перевірити ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях фізичним вихованням у студенток спеціальної медичної групи (СМГ).

У дослідженні приймали участь студентки І курсів, за станом здоров'я віднесених до СМГ. Контрольна група (КГ) (n=26) та експериментальна група (ЕГ) (n=25) на практичних заняттях фізичного виховання займалась за робочою програмою для ЗВО, але під час практичних та самостійних занять з фізичного виховання у ЕГ, за бажанням студентів, були додані вправи гімнастики у-шу та йоги [1].

На початковому етапі дослідження у студенток СМГ виявили заниженні показники ЖЄЛ, проби Штанге, проби Ромбергу, просторової координації та гнучкості. В межах норми показники артеріального тиску та функціональної проби з затримкою дихання під час видиху (проба Генчі). Середні показники ЧСС та ЧСС після навантаження (проба Мартіне) вище за норму. Показник функціонального стану серцево-судинної системи (ССС) (проба Робінсона) знаходиться на середньому рівні, що говорить про недостатність функціональних можливостях ССС.

Повторне тестування досліджуваних показників було проведено наприкінці навчального року. Так, у студенток КГ визначено позитивну динаміку у показниках роботи ССС: ЧСС знизилася на 1,8%, ЧСС після навантаження на 3,3%, показники індексу Робінсона покращилися на 2,5% та з середнього рівня змінилися на хороший. Покращилися показники функціонального стану дихальної системи: проба Штанге на

11,9%, проба Генчі на 4,1%, ЖЄЛ на 3,5%. Найбільші темпи позитивних змін зафіксовано у показниках, які характеризують просторову (проба Ромберга) (26,3%) та статичну координацію (16,4%) й гнучкість (14,5%).

Результати досліджуваних показників у студенток ЕГ засвідчили найбільш істотні відмінності ніж у студенток КГ. Достовірно ($p<0,05$) покращилися наступні показники: ЧСС на 6,7% (знизилися з 77,24±1,82 до 72,38±1,23 уд·хв-1); ЧСС після навантаження (проба Мартіне) знизилася на 7,9% (з 130,15±3,72 до 120,67±2,32 уд·хв-1), але ще відповідає задовільному рівню стану ССС; на 12,01% покращилися показники індексу Робінсона (з середнього рівня (85,43±2,52 у.о.) підвищився на хороший (76,27±1,74 у.о.), що відповідає нормі функціональних резервів ССС); рівень просторової координації покращився на 82,88%, а статичної координації на 47,37%; показники гнучкості позитивно змінилися на 34,57% (з рівня нижче норми (8,48±1,54 см) до середнього рівня (12,96±1,55)). Спостерігаються покращення функціонального стану дихальної системи: результати проби Штанге покращилися на 18,96%; на 5,65% зросли показники проби Генчі та ЖЄЛ на 1,09%, усі покращені показники відповідають віковій нормі [3].

Висновки. За результатами проведеного нами дослідження, представлені дані свідчать про безсумнівний позитивний вплив регулярних занять, особливо, з додаванням вправ у-шу та йоги до практичних занять з фізичного виховання студенток закладів вищої освіти, які за станом здоров'я, віднесені до спеціальної медичної групи.

Література

1. Ільченко С. Мотивація до занять спортом і відвідування занять з фізичного виховання студентів педагогічних спеціальностей / С. Ільченко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2017. – №1. – С. 15-19.

2. Ляшенко В. М. Фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи / В. М. Ляшенко, В. М. Туманова, Т. Мариськіна // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури): матеріали Міжнародної науково-практичної конференції, 18-19 жовтня. – Київ: 2012. – с. 154–161.

3. Світлична Т. С. Ефективність використання вправ у-шу та йоги на заняттях фізичного виховання у спеціальних медичних групах / Т.С. Світлична, А.М. Гурєєва, І.О. Сазанова // Науковий часопис

Національного педагогічного університеу ім. М.П. Дрогоманова. Серія №15 Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. Наукових праць. – К., 2019 – Випуск 5 (113)19. – С. 157-161.

УДК 001.89
Данильченко С. І.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ХАРАКТЕРИСТИКА КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Останнім часом в Україні спостерігається стрімке погіршення здоров'я сучасної молоді. Ускладнюється проблема тим, що майже 60% з них мають захворювання двох, а то і трьох систем організму одночасно.

Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період.

Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево-судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різним ступенем втомлюваності на уроці фізичної культури). В цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передує переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренованості і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важливих якостей і вдосконалення рухових навичок.

Мета в роботі з учнями СМГ:

• добитися індивідуально-стійкого поліпшення самопочуття;

• спланувати і реалізувати шляхи виходу з хвороби тимчасового або довготривалого характеру.

Заняття з фізичного виховання у студентів спеціальної медичної групи характеризується такими особливостями:

1. Обов'язкове включення в кожне заняття вправ для формування правильної постави, на розслаблення і спеціальних дихальних вправ.

2. Заняття складається з 4-х частин.

3. Шикування студентів відбувається не за зростом.

4. Допустимим є застосування пасивного відпочинку.

5. Дозволяється виконання загальнорозвивальних вправ у довільному, зручному для студентів темпі.

6. Повторення основної вправи не більше 5ти разів.

7. Вимірювання ЧСС і ЧД, з записом у щоденнику самоконтролю.

Таким чином, можна виділити специфічні для студентів спеціальної медичної групи завдання, функції і принципи фізичного виховання.

УДК 37.015.3:796.011.3:[61-029:9]
Дорошенко Е. Ю.[1], Гурєєва А. М.[2], Сазанова І. О.[3]
[1]д-р. наук з фіз. виховання і спорту, проф. ЗДМУ
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗДМУ
[3]старш. викл. ЗДМУ

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ В ІСТОРІЇ МЕДИЦИНИ

Зв'язок медицини і спорту є природним і органічним протягом розвитку людської цивілізації. Саме тому, серед медиків – практичних фахівців і науковців, які формують здоровий спосіб життя різних верств населення, багато видатних спортсменів і відомих особистостей, які внесли вагомий внесок у розвиток фізичного виховання та спорту.

Метою дослідження є визначення внеску медичних працівників у розвиток прикладної науки – теорії та методики фізичної культури і спортивного тренування. Для вирішення мети використано наступні методи наукового дослідження: вивчення даних наукової літератури і мережі «Інтернет» – історико-хронологічний і компаративістський

аналіз, узагальнення отриманих даних, вивчення педагогічного досвіду, педагогічні спостереження.

У стародавньому світі широкого розповсюдження набули гімнастичні вправи і спортивні заняття. Одна з легенд, що оточують ім'я Гіппократа (460-377 рр. до н.е.), якого вважають засновником сучасної медицини, констатує, що він не раз виходив переможцем в боротьбі і кінних змаганнях, навіть був переможцем Ігор Олімпіад з боротьби. Зі зміною соціально-економічних та суспільно-історичних формацій завершилася й антична епоха. Соціальний інтерес до Ігор Олімпіад був втрачений протягом майже 1,5 тисячі років. Масовий спортивний рух почав формуватися наприкінці XIX століття, особливо після відродження Ігор Олімпіад П'єром де Кубертеном у 1896 році.

В історії медицини добре відомі імена американського лікаря-педіатра, науковця та громадського діяча Бенджаміна Спока, але мало хто пам'ятає, що на Олімпійських Іграх в 1924 році він став олімпійським чемпіоном з веслування академічного у складі збірної команди США. Видатний український кардіохірург М.М. Амосов, значну увагу приділяв руховому режиму, вважаючи його основою для підтримання оптимального рівня здоров'я, що дозволило йому проводити надскладні операції. Унікальним є досягнення, що занесене до книги рекордів Гінесу: п'ять золотих медалей, які виборов протягом Ігор Олімпіади 1980 року в Лейк-Плесіді (США) видатний американський ковзаняр Ерік Хайден. Після завершення кар'єри ковзаняра, Е. Хайден домігся видатних результатів у професійному велоспорті: став чемпіоном США, успішно брав участь у найбільш престижній світовій гонці «Тур де Франс». Надалі Е. Хайден віддав перевагу кар'єрі лікаря: в подальшому працював спортивним ортопедом зі збірними командами США з видів спорту, захистив дисертацію на здобуття наукового ступеня доктора медичних наук. Ці приклади, не є поодинокими і свідчать про істотний внесок видатних спортсменів, які мали вищу медичну освіту, як в історію медицини, так і теорію та методику фізичної культури і спортивного тренування. Стосовно українських спортсменів відомими є факти успішних виступів медичної сестри з Одеси, дебютантки XX Ігор Олімпіад (Мюнхен, 1972) Юлії Рябчинської, що виборола золоту медаль у веслуванні на байдарці-одиночці. Срібними призерками XXI Ігор Олімпіад (Монреаль, 1976) стала лучниця Валентина Ковпан, лікар зі Львова, а також, члени жіночої збірної СРСР з волейболу Ольга Казакова і Любов Рудовська – студентки Одеського державного медичного інституту. Видатні досягнення у баскетболі мав Олександр Сальников – випускник Київського державного медичного інституту: Бронзовий призер Ігор

Олімпіад 1976, 1980 рр., чемпіон світу (1974), срібний призер чемпіонату світу (1978), чемпіон Європи (1979, 1981), срібний призер чемпіонатів Європи (1975, 1977), срібний призер чемпіонатів СРСР (1975, 1977), триразовий володар Міжконтинентального Кубку (1975, 1977, 1979), бронзовий призер чемпіонату СРСР (1974).

Також вагомим є внесок у розвиток спортивної науки і практики України випускників Запорізького державного медичного інституту (нині – університету). Українським фахівцям галузі фізичної культури і спорту добре відомі імена багаторазового переможця і призера змагань республіканського та державного рівнів з легкої атлетики, майстра спорту СРСР, доктора медичних наук, професора Євгена Михалюка; багаторазового переможця і призера європейського змагань з плавання у категорії «Masters, +45» Віталія Сиволапа, доктора медичних наук, професора; лікаря вищої категорії Віталія Тригуба, багаторазового переможця і призера змагань республіканського та державного рівнів з фехтування, майстра спорту СРСР та ін.

Звичайно, неможливо згадати всіх спортсменів-медиків, відобразити всі проблеми, що зв'язують спорт і медицину в рамках одного дослідження. Але важливо, що більшість лікарів-спортсменів зберегла прихильність до своєї професії, зробила свій вагомий внесок не тільки в історію медицини, а й історію фізичної культури.

УДК 796.412.01
Кириченко О. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З АЕРОБІКИ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ

Термін «аеробний» означає той, хто «живе в повітрі» або «використовуючий кисень».

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що примушують його збільшувати споживання кисню. В результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

У наш час більшість людей малорухливі. Вони ходять пішки від автостоянки або автобусної зупинки до своєї установи, від робочого

столу до буфета або кафетерію. Навіть молодь не дуже балує себе фізичними навантаженнями. А недолік рухів погано позначається і на стані здоров'я, і на можливостях людини у всіх сферах життя. Медичні дослідження показують, що фізичні вправи допомагають поліпшити психічний стан, кровообіг і захистити організм від серцевих захворювань. Рухова активність - ось в чому має значення для нормального функціонування, для зміцнення здоров'я і хорошого самопочуття.

Зараз ефективність аеробіки загально-признана. Аеробіка - це комплекс вправ на витривалість, які продовжуються відносно довго і пов'язані з досягненням балансу між потребами організму в кисні і його доставкою. Відповідь організму на підвищену потребу в кисні називається тренувальним ефектом або позитивними фізичними зрушеннями. Аеробіка - реальний шлях до схуднення або підтримки ваги в нормі. Саме цей аспект понад усе привертає молодих дівчат займатися аеробікою. Але потрібно сказати, що фізичні вправи можуть тільки сприяти схудненню, а головним чинником є дієта.

Аеробіка - це рух під музику, стимулюючий роботу серцево - судинної і дихальної систем і що за бажанням міняє фігуру. Аеробіка привертає своєю доступністю, емоційністю і можливістю змінити зміст уроків залежно від інтересів, віку, фізичного стану, підготовленості тих, що займаються. Існує величезна кількість видів аеробіки (на сьогоднішній день близько 40), і кожен може вибрати той або ті, які більше до душі і які більш йому необхідні.

Аеробні вправи відносяться до таких видів фізичного навантаження, коли необхідна наявність кисню протягом тривалого часу. Вони пред'являють організму вимоги, що примушують його збільшувати споживання кисню. В результаті відбуваються сприятливі зміни в легенях, серці і судинній системі. Можна сказати, що регулярні заняття аеробікою підвищують здатність організму пропускати повітря через легені, збільшують загальний кровотік, причому кров ефективніше здійснює одну зі своїх основних функцій - транспорт кисню.

У широкому сенсі до аеробіки відносяться: ходьба, біг, плавання, катання на ковзанах, лижах, велосипеді, і інші види рухової активності. Виконання загальнорозвиваючих і танцювальних вправ, об'єднаних в безперервно виконуваний комплекс, також стимулює роботу серцево-судинної і дихальної систем. Це і дало підставу використовувати термін «аеробіка» для різноманітних програм, що виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Це напрям оздоровчих занять отримав величезну популярність у всьому світі.

УДК 612.014
Крюков Ю. М.[1] Крюкова І. М. [2]
[1] професор ТОФАВ КПУ
[2] старш.викладач ЗЕТК

ФІЗИЧНІ ВПРАВИ У ЗАНЯТТЯХ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Основним завданням нашого дослідження було визначення адекватності обсягу і інтенсивності навантажень, що застосовуються на заняттях з групами студентів спеціального медичного відділення.

У дослідженні визначалася: пульсометрія; функціональні проби серцево-судинної системи; дихання; тестування фізичної підготовленості; медичні обстеження.

Під спостереженням знаходилися 82 дівчини за станом здоров'я переведені в спеціальну медичну групу. У зв'язку з наявними захворюваннями, відзначалися знижені функціональні можливості організму і незадовільна фізична підготовленість. Більше половини студенток в минулому були звільнені від занять фізичною культурою.

Заняття проводилися цілий рік на стадіоні, на відкритому повітрі, два рази на тиждень і включали загально-розвиваючі вправи і ходьбу з комплексом дихальних вправ. Перед початком занять підраховувалася частота серцевих скорочень. Потім студентки виконували теппінг-тест, що дозволяє оцінити стан рухової сфери нервової системи. Закінчувалося заняття, вправами на розслаблення і повторним виконанням теппінг-тесту. Проводилося опитування з метою виявлення самопочуття студенток за методикою суб'єктивного шкалювання.

Основним принципом занять було індивідуальне застосування дозованих відрізків ходьби. Обсяг ходьби становив 20-25 хвилин на перших заняттях і 30-40 хвилин в кінці семестру. Темп ходьби 100-110 кроків за хвилину.

Фізіологічна крива по пульсу показала, що реакція ЧСС на дозовану ходьбу на початку була до 110уд./хв., а в окремих випадках 120-130уд./хв.

Дозована ходьба в помірному темпі на заняттях зі спеціальними медичними групами призвела до поліпшення функцій серцево-судинної системи. Процес адаптації організму дівчат виявився в стабільності ЧСС на рівні 120-130уд./хв. при збільшенні тривалості ходьби і в задовільному відновленні її на 10-й хвилині після ходьби до 90-100уд./хв. Теппінг-тест, проведений після заняття, показав, що психофізіологічний стан студенток покращився. Сума точок в квадратах достовірно зросла ($p < 0,05$).

Інтенсивність фізичного навантаження в навчальному процесі з фізичного виховання підрозділяється на малу (частота пульсу 100-130уд/хв), середню (130-160уд/хв) і велику (160-190уд/хв). Оптимальними по фізіологічній дії на фізичну працездатність студентів спеціальних медичних груп вважаються малі і середні навантаження.

Заняття дозованою оздоровчою ходьбою в помірному темпі, в межах 30-40 хвилин в комплексному поєднанні з дихальними вправами сприяли розвитку і підтримці різнобічних фізичних якостей.

Оздоровчий ефект занять з використанням оздоровчої ходьби з комплексом дихальних вправ на навчальних заняттях з групами спеціального медичного відділення, виявився в поліпшенні самопочуття і загального стану здоров'я студентів.

УДК 612.392
Мотуз С. О.[1], Діденко А. Є.[2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. КНТ-527 НУ «Запорізька політехніка»

ЦІННІСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ ДЛЯ ТРЕНУВАНЬ

Фізична активність має велике значення для здоров'я дорослих та дітей. Ті, хто займається спортом, відчувають гостру потребу у правильному та корисному харчуванні. Однак, харчування спортсменів може не давати потрібного ефекту із-за відсутності належної інформованості у цій області.

Правильне харчування настільки необхідне спортсмену тому , що для відновлення та нормального функціонування організм потребує достатньої кількості поживних речовин, а саме білків, жирів, вуглеводів, мінералів та вітамінів.

Вуглеводи є важливим джерелом «палива» для організму. На ранніх стадіях помірних фізичних вправ вуглеводи забезпечують від 40 до 50 відсотків потреби в енергії. Зі збільшенням інтенсивності тренування збільшується використання вуглеводів.

Жири також суттєво задовольняють потреби організму в енергії. Вони є найбільш енергоємною складовою харчування. Використання організмом жирів як палива залежить від тривалості тренування та стану спортсмена. Зі збільшенням тривалості тренування збільшується використання жирів організмом.

У порівнянні з жирами та вуглеводами білок мінімально сприяє потребам організму в енергії. Однак, він перетворюється в

амінокислоти, які використовуються в якості будівельних блоків для різних тканин, ферментів та гормонів, необхідних організму. Білок важливий для нарощування та відновлення м'язів, що відбувається після фізичних навантажень.

Цінність правильного харчування полягає не тільки в кількості поживних речовин, які споживає спортсмен, а й у плануванні часу прийомів (а з ними й кількості) їжі.

Так, наприклад, перед тренуванням доцільно споживати їжу з високим вмістом вуглеводів, оскільки це дає можливість організму поповнювати запаси глюкози в крові та глікогену. Важливий також і тип вуглеводів, які необхідно споживати. Вуглеводи з низьким глікемічним індексом вважаються хорошим вибором, оскільки вони повільніше засвоюються та призводять до підвищення рівня глюкози в крові перед та під час занять спортом.

Основною метою харчування після тренування є поповнення запасів поживних речовин в організмі та відновлення втраченої рідини. Після тренування необхідно відновити рівень глікогену. Для цього потрібне достатнє споживання вуглеводів та час на саме відновлення. Також дослідження показали, що споживання високоякісних джерел білка, багатих незамінними амінокислотами, протягом двох годин після завершення вправ призводить до покращення синтезу м'язового білка [1].

Потрібно відзначити, що харчування не є «статичним». Спортсмени мають періодичну програму, яка містить в собі різні типи тренувань у різні цикли тренувань. Тому харчування також потрібно періодизовувати, враховуючи як щоденні тренування (що можуть варіюватися від незначних до виснажливих), так і загальні цілі, які ставить перед собою спортсмен.

Кожна дієта має бути підібрана фахівцями для окремого спортсмена, із врахуванням не тільки його фізичного здоров'я, й з урахуванням специфіки того чи іншого тренування або мети тренування.

Цінність правильного харчування для спортсмена очевидна. Воно забезпечує достатню кількість калорій, поживних речовин, мікроелементів та вітамінів. Більш того, правильне харчування створює оптимальний гормональний фон, який дозволяє реалізувати фізичні можливості та досягти максимальних результатів.

Література

1 – Regina Belski, Nutrition for sport, exercise and performance/Regina Belski, Adrienne Forsyth & Evangeline Mantzioris – Allen & Unwin, 2019– 193 p.

УДК 796.011.3
Овдєєнко А. О.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ХАРЧУВАННЯ – ГОЛОВНИЙ ЧИННИК ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ

У період напружених тренувань і (особливо) змагань харчування є одним з провідних чинників підвищення працездатності і прискорення відновних процесів.

Обмін енергії в організмі - одне з головних і постійних проявів його життєдіяльності. Завдяки обміну забезпечуються ріст і розвиток організму, підтримуються стабільність морфологічних структур, здатність їх до самооновлення, а також високий ступінь упорядкованості обмінних процесів і функціональної організації біологічних систем.

Зміни в обміні речовин, які виявляються при високій нервово-емоційній напрузі, говорять про те, що в цих умовах потреба в деяких поживних речовинах, зокрема білках та вітамінах, підвищується.

Сильний вплив на обмін речовин зі збільшенням фізичного навантаження надає м'язова діяльність. Зі збільшенням фізичного навантаження підвищуються енерговитрати, для відтворення яких потрібен певний набір харчових продуктів.

В якості джерела енергії при м'язовій роботі використовується вуглеводи. Однак запаси вуглеводів в самій м'язової тканини настільки обмежені, що якщо б вони були єдиним видом «палива», то повністю б вичерпані через кілька хвилин або навіть секунд м'язової діяльності.

«Паливом» для м'язового скорочення також може служити глюкоза крові, якщо судинна система м'язів забезпечує надходження глюкози з достатньою швидкістю. Використовувана в процесі м'язового скорочення глюкоза крові повинна поповнюватися за рахунок запасів глікогену в печінці, які також обмежені.

На відміну від вуглеводів запаси жирів в організмі фактично необмежені. Перевага жирів як джерела енергії засновано на тому, що при окисленні 1г їх кількість енергії приблизно в 9 разів більше, ніж при окисленні 1г запасів глікогену. Таким чином, щоб накопичити еквівалентну кількість «палива» виключно у формі глікогену, його енергетичний резерв повинен бути в 9 разів важче. Були спроби використання вуглеводної дієти з метою підвищення запасів глікогену (створення депо глікогену) але практика спорту відкидає ці методи як нефізіологічні. Тільки збалансоване харчування відповідає сучасним вимогам, що пред'являються до великого спорту.

Основне значення харчування полягає в доставці енергетичного і пластичного матеріалів, необхідних для заповнення витрати енергії та побудови тканин і органів. Їжа представляє собою суміш тваринних і рослинних продуктів, що містять харчові речовини: білки, жири, вуглеводи, вітаміни, мінеральні солі, воду. При окислюванні в організмі білків, жирів і вуглеводів звільняється прихована в них енергія; білки, крім того, служать пластичним (будівельним) матеріалом. Вітаміни відіграють регулюючу роль.

Принцип збалансованого харчування передбачає найбільш повне задоволення потреб людини в білку при дотриманні певних співвідношень тваринного і рослинного білка.

З рослинних продуктів повноцінні білки містять соя, квасоля, рис, горох, хліб, кукурудза. Багато метіоніну, що грає важливу роль в жировому обміні міститься в судаку, трісці, сирі, яловичині. У телятині багато лізину, необхідного для забезпечення зростання.

Жири відносяться до основних харчових речовин і є обов'язковим компонентом у збалансованому харчуванні. Поживна цінність різних жирів неоднакова. Коров'яче масло, сметана, вершки, жири риб цінні тим, що в них містяться вітаміни, яких немає в яловичому, баранячому і свинячому салі, в комбіжирі, а також в рослинних жирах. Останні, на противагу тваринних жирів, багаті ненасиченими жирними кислотами, які хімічно швидше окислюються і легше використовуються в енергетичному обміні.

Вуглеводи є основним енергетичним продуктом. У спостереженнях над спортсменами встановлено, що при їжі, багатій вуглеводами, організм працює економічніше і менше втомлюється, ніж при харчуванні жирною їжею.

При інтенсивному фізичному навантаженні вміст вуглеводів в харчовому раціоні необхідно підвищити до 800-900 г на добу. Найкраще вуглеводи засвоюються в організмі, коли більша частина їх (64%) надходить у вигляді крохмалю (крупи, хліб, макарони, картопля), а 36% - у вигляді сахарів (буряковий, тростинний, глюкоза).

Вітаміни є регуляторами обміну речовин. Вітаміни В1 (тіамін), В2 (рибофлавін), РР (нікотинова кислота) є джерелами утворення окисних ферментів. Участь в окислювальних процесах приймають вітаміни С (аскорбінова кислота) та Е (токоферол).

УДК 796.011
Терьохіна О. Л.
канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІННОВАЦІЙНИЙ ПІДХІД В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ З ЗАХВОРЮВАННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ

Стан здоров'я людей впливає на всі сфери життя суспільства. Високий потенціал фізичної, психологічної та розумової працездатності є найважливішою запорукою повноцінного життя людини.

Фізичне здоров'я студентської молоді є актуальною проблемою сучасного суспільства. На державному рівні велика увага приділяється розробці і реалізації програм з оздоровлення нації. І для успішної реалізації програм, необхідною умовою є потреба людини в руховій активності. На жаль, рухова активність сучасного студента мізерно мала. Однією з причин недостатньої рухової активності студентів є завантажений режим дня. Велика частина часу приділяється освіті, а вільний час від навчання сучасна молодь приділяє Інтернет-простору. З огляду на погіршене здоров'я молоді приділяється пильна увага організації навчального процесу з фізичного виховання студентів. Це стимулює викладачів шукати нові технології організації навчально-виховного процесу зі студентами спеціальної медичної групи.

Серед інноваційних впроваджень для студентів спеціальної медичної групи популярні такі фітнес-програми:

- оздоровча аеробіка - це фітнес напрямок, мається на увазі виконання гімнастичних вправ під ритмічну музику. Спеціальний музичний супровід необхідний, щоб підтримувати пульс студентів на певному рівні. Оздоровча аеробіка є одним з напрямків масової фізичної культури, які регулюють навантаження;

- фітбол-аеробіка - це заняття зі спеціальним м'ячем великого розміру. Особливості фітбол-аеробіки в тому, що знижене ударне навантаження на хребет і на нижні кінцівки. Заняття на фітболі надають оздоровчий ефект на організм (нормалізується кров'яний тиск, розвивається спритність і координація рухів, тренується вестибулярний апарат);

- аква-аеробіка - це різновид аеробіки, коли заняття проводяться у воді. Тривалість заняття 50-60хв. Починається з розминки і вправ на розтяжку (10-15хв). Основна частина становить 20-30хв. В програму входять аеробні та силові вправи для зміцнення м'язів спини, живота, ніг, рук, грудних м'язів.

Запропоновані програми сприяють профілактиці захворювань опорно-рухового апарату, позитивно впливають на розвиток силових показників м'язів спини, живота, гнучкості, а також сприяють поліпшенню емоційного стану студентів, підвищують мотивацію до занять фізичною культурою.

УДК:796.011.3-057.875
Черненко О. Є.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ

АКТУАЛЬНІСТЬ ЗБЕРІГАННЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ У СТУДЕНТОК ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

Найважливішими завданнями фізичного виховання молоді є загальний розвиток, зміцнення здоров'я, формування необхідних рухових навичок правильної постави та запобігання різних деформацій хребта [1].

Проблема порушень постави в даний час є однією зі складних і досить поширених проблем. Незважаючи на те, що питанню корекції порушень постави присвячено велику кількість робіт, дані про стан постави у дівчат на сьогоднішній день свідчать про досить високий процент порушень, особливо у студенток.

Основною причиною такого становища, на думку багатьох дослідників, є дефіцит рухової активності, однак існує протилежне твердження про те, що в основі негативного впливу лежить не гіпокінезія, а низька витривалість до статичних навантажень, так як опорно-руховий апарат людини при роботі в положенні сидячи відчуває значні додаткові навантаження, пов'язані з підтриманням положення тіла в просторі.

Але для того щоб запобігти різним деформаціям хребта чи сформувати правильну поставу, а може й виправити вже деформовану, насамперед треба знати яка ж насправді правильна постава й коли вона розпочинає формуватися і в який період життя треба звертати особливу увагу на поставу.

Отже поставою заведено називати звичну позу невимушено стоячої людини. Однак, це визначення занадто вузьке: людині перш за все властива певна трудова діяльність, пов'язана з різними рухами та положеннями тіла. Тому поняття постави слід значно розширити, визначаючи її як звичне положення нашого тіла під час покою та рухів [1, 2].

Якщо людина вільно, без напруження тримає прямо голову та тулуб, а плечі, звичайно, опущені вниз та злегка відведені назад, причому, вона зберігає в основному це положення не тільки тоді, коли стоїть, але також під час ходьби, сидіння та праці, ми кажемо, що у такої людини правильна постава.

Як нормальна постава, так і патологічні її варіації визначаються не тільки морфологічними ознаками, але і функціональними факторами, які залежать від складної взаємодії нашого організму з оточуючим середовищем.

Таким чином, постава перш за все, функціональне поняття і її не можна розглядати як щось постійне, що не піддається змінам.

Нормальна постава характеризується шістьма головними ознаками: 1 – розташуванням остистих відростків хребців на одній вертикальній лінії; 2 – розташуванням надпліч, плечей на одному рівні; 3 – розташуванням кутів обох лопаток на одному рівні; 4 – рівних між собою трикутників талії, що утворюються боковою поверхнею тіла і вільно опущеними руками; 5 – розташуванням сідничних складок на одному рівні; 6 – правильними вигинами хребта в сагітальній площині (глибина поперекового лордозу – до 5см, шийного – до 2см) [3].

До цих шести ознак можна ще додати: форму грудної клітини; пряме розташування голови (лоб і підборіддя знаходяться в одній площині, перпендикулярній до підлоги, а мочка вух розташовані на одному рівні);– практично горизонтальним розташуванням лінії ключиць; однаковою довжиною рук та ніг; симетричністю розташування тазу (гребені клубових кісток знаходяться на одному рівні; сідничні складки також розташовані на одному рівні); ноги в положенні стоячи помірно розігнуті в кульшових і колінних суглобах [1, 3].

Із фізіологічної точки зору поставу необхідно розглядати як своєрідну навичку, тобто, певне сполучення умовних рефлексів, які забезпечують зберігання звичайного положення.

Постава формується у дітей в процесі росту їх організму у тісному зв’язку із розвитком рухових функцій. Зміни постави з роками відбуваються у зв’язку з удосконалюванням можливостей опорно-рухової функції дитини, яка керується ЦНС, закріплює та утримує тіло в положенні правильної постави.

Основну роль у формуванні правильної постави відіграє не абсолютна сила м’язів, а рівномірний їх розвиток та правильний розподіл м’язової тяги.

Основним кістковим стрижнем, на якому тримаються голова та тулуб, є хребет, тому постава залежить в значній мірі від його

положення, яке визначається в основному натяганням м'язів та зв'язок, які оточують хребцевий стовп. Якщо м`язи тулубу розвинені рівномірно і тяга згиначів урівноважується тягою розгиначів, корпус і голова займають пряме, красиве положення [1, 2].

Симетричне, гармонічне влаштування тіла людини задовольняє важливі біохімічні умови, при яких чисельні сегменти хребта, тазу та суглобів людини побудовані так, що кожний сегмент є міцним фізіологічним опором для вище лежачого відділу, що знаходиться вище.

Ортоградне положення людини під впливом нервово-м'язового та зв'язкового апарату формує фізіологічні згини хребта, установлює його під визначеним кутом до тазу (нормальний кут тазу від 35 до 55 градусів), завдяки чому створюються найбільш сприятливі механічні умови для опори тулубу, правильної постави та функції нижніх кінцівок і самого хребта.

Постава не передається за спадковістю, а формується в процесі росту, розвитку і виховання дитини. В процесі утримання голови дитини на 3-4 місяці після народження, формується шийний лордоз, а функція сидіння формується з 6-10 місяців – грудний кіфоз.

З 1-го року – період стояння, ходьби (тобто, ортоградне положення), до 5-7 років формується поперековий лордоз. Таким чином, у дітей в період росту, постава зазнає постійних змін під впливом гормонального фактору, фізичного розвитку, раціонального або нераціонального режиму та багатьох інших факторів зовнішнього середовища [3].

Остаточне формування і закріплення всіх вигинів хребта завершується до 18-20 років. Хвилеподібна форма хребта та наявність буферних утворень у вигляді дисків, забезпечує ресорну (амортизаційну) функцію.

Тому завдання фізичного виховання у вищих навчальних закладах - сприяти укріпленню м'язів для підтримки правильної постави або її корекції.

Нами було проведено дослідження 21 дівчини 17-20 років, які навчаються у Запорізькому національному університеті на факультеті фізичного виховання за спеціальністю 227 Фізична терапія, ерготерапія освітня програма Фізична терапія, ерготерапія. Для визначення особливостей постави нами було застосовано гоніометрію. Під час візуального огляду ми використовували карту рейтингу постави Хоулі та Френкса.

Огляд включав обстеження семи показників постави: зсув голови вправо або вліво від вертикальної осі; зсув плечей щодо горизонтальної лінії; рівень латерального вигину хребта; чи перебувають стегна на

одному рівні; зігнутість шиї виступання підборіддя назовні; рівень нахилу тулуба назад; виступання вперед живота.

Всі показники оцінювалися балами залежно від ступеня змін:

- 10 – добре;
- 5 – задовільно, присутні невеликі зміни показника постави;
- 0 – погано, ставили при явно виражених відхиленнях у поставі.

Отримані дані були оброблені методами математичної статистики.

Провівши обстеження студенток 17-20 років, ми можемо констатувати, що лише 25,5% дівчат мають нормальну поставу; 74,95% мають якісь функціональні порушення, а саме: сколіотична постава спостерігалася у 34,82% досліджуваних, кругла спина – у 22,17% осіб, кругло-ввігнута спина – у 10,93%, а пласка – у 7,03% студенток.

Варто відзначити, що підсумкова середня оцінка рейтингу постави Хоулі та Френкса у дівчат становила 65,87±1,75 бали.

Соматоскопічні дослідження біогеометричного профілю постави дівчат: кут асиметрії лопаток становив в середньому 4,96±0,940.

Ми можемо констатувати, що переважна більшість студенток 17-20 років мають функціональні порушення у поставі. Вищесказане актуалізує пошук сучасних вітчизняних і зарубіжних методик фізичного виховання, які носять корекційний характер. Дія фізичних вправ різноманітна. Вона проявляється комплексно (наприклад, у вигляді одночасного тонізуючого та трофічного впливу). У залежності від відхилення постави можна підібрати такі спеціальні фізичні вправи і таке дозування навантаження, які забезпечать переважну дію одного механізму.

При впровадженні різних тренувальних програм, у тому числі і оздоровчої спрямованості в практику фізичної культури і спорту не слід забувати про оборотність тренувальних ефектів.

Ця властивість тренувальних ефектів виявляється в тому, що вони поступово зменшуються при зниженні тренувальних навантажень нижче за пороговий рівень або взагалі зникають при повному припиненні тренувань. Після підвищення тренувальних навантажень або відновлення тренувальних занять знов виникають позитивні тренувальні ефекти.

На сьогоднішній день технології фітнесу відповідають всім вимогам, що пред’являються до вправ коригуючої спрямованості, і можуть застосовуватися як основний засіб корекції постави. Тому проблема зміцнення здоров’я дівчат, розширення стійкості організму до несприятливих факторів зовнішнього середовища за допомогою

оздоровчої фізичної культури набуває важливого соціально-значущого сенсу і залишається найбільш актуальною в даний час.

Література

1. Кашуба В. А. К вопросу использования корекционно-профилактических программ в процессе физического воспитания студенток с различными нарушениями пространственной организации тела / В.А. Кашуба, О.А. Мартынюк // Науковий часопис НПУ ім. М.П. Драгоманова: зб. наук. праць / за ред. Г.М. Арзютова. – К.: Вмд-во НПУ ім. М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 1 (27). – С. 28-35.

2. Понырко Е. А. Коррекция осанки у студенток ВУЗов средствами оздоровительных видов гимнастики автореф. дис. на соискание учен, степени к-та пед. наук : 13.00.04. НГУ им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2013. – 24 с.

3. Шанковський А. З. Корекція тілобудови студентів в процесі фізичного виховання з урахуванням стану їх постави : дис. … канд.фіз.вих. 24.00.02 / Івано-Франківськ, 2018. 288 с.

УДК 376–056.48: 616.896: 373.3.043.2–056
Шаповалова І. В.
канд. пед. наук, доц. ЗДМУ

ПЛАВАННЯ ЯК ВИД АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗЛАДАМИ СПЕКТРУ АУТИЗМУ

В нашій країні проблема розладів спектру аутизму сьогодні є надзвичайно актуальною, проте його механізми ще недостатньо вивчені. Згідно статистичних даних, такий діагноз мають майже 1% дітей всього світу. Діти з розладами спектру аутизму є найменш захищеною категорією населення та потребують особливої уваги з боку держави, вчених, лікарів, психологів, педагогів, реабілітологів.

Розлади спектру аутизму науковці визначають як зміни, що виникають внаслідок порушення розвитку головного мозку й характеризуються вираженим і всебічним дефіцитом соціальної взаємодії та спілкування, а також обмеженими інтересами й повторюваними діями.

Вже у ранньому дитинстві спостерігаються порушення соціальної взаємодії у дітей з розладами спектру аутизму (вона рідко посміхається дорослим, у старшому віці – уникає зорового контакту, рідко наближається до сторонніх, зокрема дітей, практично не виявляє

емоцій). Порівняно з нормотиповими однолітками, у дітей із зазначеним діагнозом відсутній інтерес до нового, потреба в організації спільної ігрової діяльності. Саме тому такими важливими є своєчасна діагностика захворювання та спеціальні заходи, які сприятимуть наближенню таких дітей до повноцінного життя. Вчасна реабілітація та застосування засобів адаптивного фізичного виховання дітей з розладами спектру аутизму, розповсюдження якісної інформації щодо проблем захворювання, формування толерантного ставлення суспільства до людей з особливими потребами та їхніх сімей є актуальним завданням сьогодення.

Учені виявили, що клінічні прояви розладів спектру аутизму дуже різноманітні. Вони включають такі порушення:

1) порушення спілкування – неможливість встановлювати відносини з оточуючими людьми, хвороблива боязнь контакту з ними, відгородженість від зовнішнього світу. Це проявляється з самого народження відсутністю адекватної емоційної реакції на матір, тривогою при спілкуванні з усім новим, прагненням до територіального самоти, гіперчутливістю до фізичного впливу, дотику тощо;

2) порушення мовлення – на першому році життя відзначається затримка розвитку передмовних вокалізацій – гуління, белькотіння, псевдослів, відсутність інтонаційної виразності і специфічного сигнального значення крику –плачу та інших вокалізацій. У ранньому віці відзначається зміщення строків появи перших слів і фраз, тривале збереження мовних форм. Перші ознаки потреби у мовному спілкуванні з'являються лише до 6–8 років;

3) афективні порушення – у дитячому віці спостерігається затримка строків появи першої посмішки. Відсутні позитивні емоції у відповідь на усмішку дорослого, ласкава розмова. Згодом емоційна реакція на появу матері і близьких також відсутня;

4) особливості пізнавальної діяльності – відзначається нерівномірність показників вербально-інтелектуальної функції. Загальний обсяг знань, розуміння суспільних норм життя і здатність оперувати числами нижче норми. Відзначається достатній рівень розвитку окремих здібностей;

5) порушення рухових навичок – переважають різні рухові стереотипії: розгойдування в колисці, одноманітні повороти голови, ритмічні згинання і розгинання пальців рук, гойдалки, кружляння навколо своєї осі, рухи пальцями, або всією кистю. Спостерігаються порушення координаційних здібностей та моторики.

Серед засобів адаптивного фізичного виховання, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток цієї категорії маленьких громадян,

дієвим є плавання, для виявлення ефективності впливу якого на базі басейну «Спартак» та ГО Центру соціальної та реабілітаційної допомоги «Прометей» було проведено дослідження, у якому приймали участь діти з розладами спектру аутизму віком 6-7 років. Діти були розподілені на контрольну та експериментальну групи по 15 осіб в кожній. Проводились заняття на суші та в басейні 3 рази на тиждень по 60 хв., протягом року.

Заняття з плавання розпочиналися із вправ на суші, які мали загальнозміцнювальну та спеціальну спрямованість. Застосовували вправи ознайомлення з водою, підготовчі вправи та елементи техніки плавання кролем. Заняття в басейні починались з пристосування до водного середовища, дихальних вправ та вправ спеціальної спрямованості.

Заняття з плавання суттєво підвищували фізичний, розумовий і психічний розвиток дитини, заспокоювали нервову систему, нормалізували сон, тренували дихальну й серцево-судинну системи, опорно-руховий апарат. Плавання зміцнює скелет, м'язи та зв'язки. Ритмічні, динамічні рухи рук та ніг забезпечують різноманітне навантаження, й надають зміцнювальний вплив, розвивають координацію, ритмічність рухів, необхідних для активної діяльності.

Плавання сприяє не тільки фізичному зміцненню організму, але й поліпшенню емоційного стану дитини з розладами спектру аутизму, створює можливість повірити у власні сили, сприяє якнайшвидшій та успішній адаптації дитини в колективі, піднімає соціальний статус дитини, адаптуючи до сучасних вимог суспільного розвитку.

На початку дослідження було проведено тестування «Оцінки тесту на координацію рухів» під час якого визначені сумарні показники середніх результатів контрольної та експериментальної груп, які були приблизно на одному рівні. На початку дослідження в КГ показник складав 16,85 бали, в ЕГ − 16,90 бали, різниця складала 0,05 бал.

Показники в експериментальній групі перевищували показники в контрольній групі в кінці дослідження, в КГ складало 16,45 бали, в ЕГ − 15,5 бали, різниця складала 0,95 балів.

Отже, аналіз отриманих результатів дозволяє констатувати, що заняття з плавання сприяло покращенню координаційних здібностей у дітей з розладами спектру аутизму.

Література

1. Марценковський І. А., Марценковська І. І. Розлади аутистичного спектра: фактори ризику, особливості діагностики й терапії. Міжнародний неврологічний журнал. № 4. 2018. С. 95-103.

2. Стратович Ю. А. Расстройство аутистического спектра у детей и подростоков: актуальные вопросы и пути решения проблемы. Раціональна фармакотерапія. № 2. 2018. С. 55-58.

УДК 796
Щербій С. А.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

АБСОЛЮТНІ ПОКАЗНИКИ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ВАЖКОАТЛЕТІВ 11-12 РОКІВ

За останній час на світових і Європейських першостях підвищився рівень спортивних досягнень. Важкоатлети нашої країни на міжнародних змаганнях займали призові місця. Однак досягнення високих результатів неможливо без відповідного рівня їх фізичної підготовленості, яка залежить від індивідуальних морфологічних показників. Особливості фізичного розвитку юних кваліфікованих важкоатлетів залежать також від генетичних задатків того чи іншого спортсмена і його маси тіла.

Аналіз літератури і публікацій показав, що автори вивчали питання фізичного розвитку юних кваліфікованих важкоатлетів різних груп вагових категорій. Разом з тим, порівнянь виявилося дуже мало. І все ж, на підставі досліджень провідних фахівців, можна зробити висновок, що дана проблема потребує уточнення.

Довжина тіла. Проведені дослідження показали, що довжина тіла у 11-12-літніх важкоатлетів була нижче, ніж у їхніх однолітків, що займаються легкою атлетикою. Останні виявилися вищими на 2,9 см. Однак ця різниця в зрості між юними важко - і легкоатлетами 11-12 років не є достовірною величиною. При цьому слід зазначити той факт, що як у одних, так і біля інших був високий коефіцієнт варіації. Це дозволяє говорити про значну варіантності довжини тіла спортсменів незалежно від виду спорту.

Вага тіла. Якщо в довжині тіла юні штангісти відстали від їх однолітків-легкоатлетів, то по вазі тіла вони виявилися більш важкими. Однак відмінності у вазі тіла, як і в першому випадку, у них виявилися недостовірними. У юних важкоатлетів, на відміну від їхніх однолітків-легкоатлетів, спостерігалися більш виражені внутрішньо групові

відмінності ваги тіла. Це видно по показнику коефіцієнта варіації. У першому випадку він дорівнює 7,5, а в другому - 5,3%. Даний факт можна пояснити тим, що для юних важкоатлетів навіть в 11-12-річному віці має значення вагова категорія.

Окружність грудної клітини. У 11-12-річних атлетів цей показник фізичного розвитку так само, як і вага тіла, виявився більшим, ніж у 11-12-річних легкоатлетів. Однак відмінність в цьому показнику було недостовірним. Цікавим є такий факт: якщо у вазі тіла більш виражені групові відмінності були зафіксовані у юних важкоатлетів, то за даними вимірів ОГК у юних легкоатлетів коефіцієнт варіації виявився трохи вище, хоча ця різниця і не була суттєвою.

Життєва ємність легенів. Цей показник характеризує функціональний стан дихальної системи людини і дає важливу інформацію про ефективність фізичного розвитку підростаючого покоління. У юних важкоатлетів ЖЕЛ була трохи нижче показників легкоатлетів. Однак у них коефіцієнт варіації був вище, чому юних легкоатлетів, на 6,1%. Очевидно, у юних штангістів рівень функціонального стану дихального апарату має виражену відмінність, що в меншій мірі відзначається у їх однолітків-легкоатлетів.

Кистьова сила. Даний показник фізичного розвитку визначався на правій руці за допомогою стандартного динамометра. У юних важкоатлетів сила кисті виявилася на 2,2 кг більше, ніж у легкоатлетів. Однак ця різниця була недостовірною. У показниках сили кисті у юних легкоатлетів відзначалися значні внутрішньо групові відмінності, і за даними коефіцієнта варіації ці спортсмени перевершили своїх однолітків-важкоатлетів (відповідно 7,9 і 8,4%). Це можна пояснити тим, що підйом вантажів (грифа штанги, гантелей і ін.), Навіть якщо не ставиться завдання розвивати силу кисті, призводить до природного в даному виді спорту розвитку сили м'язів рук. Легкоатлети займаються силовими вправами значно рідше.

Станова сила. Цей показник характеризує розвиток більших м'язових груп: м'язів спини і ніг. У юних важкоатлетів сила м'язів спини і ніг виявилася більш вираженою, ніж у легкоатлетів (на 4,4кг). І в цьому випадку штангісти 11-12 років змогли достовірно перевершити своїх однолітків-легкоатлетів.

Гнучкість. Для характеристики фізичного розвитку 11-12-літніх атлетів рівень гнучкості є важливим фактором, за яким можна в комплексі з вищенаведеним судити про загальний фізичний стан і здоров'я людини. Цей показник у 11-12-літніх важкоатлетів виявився на 3,6% гірше, ніж у легкоатлетів

Наукове електронне видання
Можна використовувати в локальному
та мережному режимах

СПОРТ ТА ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ. СУЧАСНІСТЬ ТА МАЙБУТНЄ

Збірник тез доповідей
Всеукраїнської науково-практичної конференції

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM);
супровідна документація.
Тираж 5 прим. Зам. № 1131.

Видавець і виготовлювач
Національний університет «Запорізька політехніка»
Україна, 69063, м. Запоріжжя, вул. Жуковського, 64
Тел.: (061) 769–82–96, 220–12–14

Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 6952 від 22.10.2019