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

12-14 жовтня 2021 року

Електронне видання на DVD-ROM

м. Запоріжжя, 2021

УДК 378:796(06)
С73

Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол № 1 від 11.10.2021 р.)

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. викладач каф. ФКОНВС

С73 **Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти.. Сучасність та майбутнє.** Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 12-14 жовтня 2021 р., м. Запоріжжя [Електронний ресурс] / Редкол. : В. В. Наумик (відпов. ред.) та ін. Електрон. дані. – Запоріжжя : НУ «Запорізька політехніка», 2021. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-332-4

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції серед студентів, викладачів, науковців, молодих учених і аспірантів закладів вищої освіти 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.

УДК 378:796(06)

ISBN 978-617-529-332-4

© Національний університет
«Запорізька політехніка»
(НУ «Запорізька політехніка»), 2021

ЗМІСТ

Атаманюк С. І. **ТЕХНОЛОГІЇ СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ 8**

Безручко Л.С., Штепа К.О. **ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 10**

Бейгул І.О., Шишкіна О.М. **ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО 12**

Ванюк О.І. **ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ У ВОЛЕЙБОЛІ 14**

Вербова К.О., Кокарева С.М.. **ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ 16**

Гавриленко В. В. **ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ 18**

Голєва Н.П. **ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ТЕХНІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 20**

Головко Т.М., Кокарева С.М. **ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК НЕТРАДИЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ 21**

Гуцалюк Д.Г. **ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ 23**

Гуцалюк Д.Г. **ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ 25**

Данильченко С. І. **СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ 27**

Дорофєєва Т. І. **.ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД 29**

Дудник Ю.І. **РОЛЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ 33**
Жмуцький М.А., Кокарева С.М. **ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ 35**
Журавльов Ю.Г. **ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ 37**
Зверев О.В., Щербій С.А. **ВПЛИВ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ 38**
Кириченко О. В. **ЗАЛУЧЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 40**
Кириленко М.Є., Кокарева С.М. **ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Й СПОРТОм 42**
Кокарева С. М. **БІОМЕХАНІКА РУХІВ У СКАНДИНАВСЬКІЙ ХОДЬБі 44**
Кокарев Б.В., Кацаєва К.В. **АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФІЗИЧНУ РОБОТОЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «АЕРОБІКА ТА КОМАНДНИЙ ФІТНЕС» 46**
Кокарев Б.В., Киливник А.А. **АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗНУ 49**
Кокарев Б.В., Сербін О.М. **КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 51**
Кубатко А. І. **ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ 54**

Луценко С.Г. **ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТІВ 56**
Мілкіна О. В. **РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ І ОСНОВИ ЇХ ВИХОВАННЯ 58**
Мотуз С. О. ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК СПОРТИВНОЇ ГРИ 60
Мотуз С. О., Бойко Р. В. **РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ 61**
Музолевська Б.Г., Кокарева С.М. **МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ 63**
Мусійченко П.В., Кокарева С.М. **ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ 65**
Напалкова Т. В. **ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ» 67**
Павленко К.Є., Кокарева С.М. **ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДИК І СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ЯК ЗАСОБУ ДОСЯГНЕННЯ ДОСТАТНЬОГО РУХОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ 69**
Повстенко А.А., Кокарева С.М. **ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ САМОКОНТРОЛЮ 71**
Путров О.Ю. **МЕТОДИКА ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ 73**
Ремешевський О.В. **ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП 75**
Рімар Ю.І. **УПРАВЛІННЯ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ 77**
Рімар Ю. І., Піщенко А. О. **МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ 80**

Скірдова А.Ф., Кокарева С.М. **ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ 81**
Старостіна А.В., Кокарева С. М. **ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ 83**
Терьохіна О.Л. **ПОНЯТТЯ ТА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ 85**
Терьохіна О. Л. **ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ..... 87**
Хара Т. С., Кокарева С. М. **СТРЕТЧИНГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ 88**
Цвєткова Т., Кокарева С. М. **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ У СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ 90**
Черненко А. Є. **НЕТРАДИЙІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ 92**
Чумакова Т. І., Кокарева С. М. **КЮЙЕН ЯК ФОРМА РУХОВИХ НАВИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ РУКОПАШНИМ БОЄМ ЗІ СТУДЕНТАМИ 94**
Шаповал М.О., Кокарева С. М. **НОВІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ 96**
Шеховцова К. В., Свірська К. С. **МІФИ ПРО ФІТНЕС ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ПРОГРЕСу..... 98**
Шеховцова К. В., Свірська К. С. **SOFT FITNESS 101**
Шипенко А. О. **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ У ГРУПІ ДИСЦИПЛІН «ДИСТАНЦІЯ ПІШОХІДНА» НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ 103**

Шипенко А. О. Стрілець М. О **ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ 104**
Шпилька Н. П., Кокарева С. М. **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ 105**
Щербій С. А. **ВПЛИВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ ТА РОЗВИТОК ЇХ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ 107**

УДК: 796.012
Атаманюк С. І.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ТЕХНОЛОГІЇ СТВОРЕННЯ ТА ВПРОВАДЖЕННЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ СЕРЕД НАСЕЛЕННЯ

Фітнес-програми – це програми, що забезпечують результативність в заняттях фітнесом. Більш точно їх можна визначити як сукупність наукових способів, заходів, прийомів, сформованих в певний алгоритм дій, який певним чином в інтересах підвищення ефективності оздоровчого процесу, що забезпечує гарантоване досягнення результату, на основі вільного мотивованого вибору занять фізичними вправами з використанням інноваційних засобів, методів, організаційних форм занять фітнесу, сучасного інвентарю та обладнання

Аналізуючи виникнення фітнес-програми, їх витоки і сучасний зміст, слід зазначити, що найбільше їх з'являється у фітнес-індустрії, яка, розвиваючись швидкими темпами, бере для вирішення своїх завдань все саме цінне, що напрацьоване за багато років до оздоровчої фізичної культури (основою є як традиційні, так і інноваційні методики, програми, технології та ін), модернізує і на цій основі створює фітнес-програми, опис яких зустрічається як у наукових дослідженнях, методичних розробках, освітніх програмах, так і в різних видах фізичної культури, де вони з успіхом застосовуються.

Так як в основі ідеології фітнесу та його цілепокладання лежить пріоритет здоров'я людини, то створювані фітнес-програми мають переважно оздоровчу спрямованість.

Умовою для грамотної розробки фітнес-програми, досягнення їх ефективності та комплексності оздоровчої спрямованості (підвищення рівня фізичного, психічного і соціального здоров'я) є єдині вимоги до її складання.

Створенням та впровадженням нових фітнес-програм переймаються 94 фізкультурно-оздоровчі організації, науково-дослідницькі лабораторії, інститути і окремі вчені, а також представники сучасної фітнес-індустрії.

Основні фактори, що сприяють створенню та впровадженню у практику оздоровчо-рекреаційної спрямованості нових фітнес-програм:

• результати наукових досліджень з проблем гіподинамії та оптимальної рухової активності;

• поява нового спортивного інвентарю й обладнання (степ платформи, тренажери, фітболи, спінбайки тощо);

• ініціатива та творчий пошук професіоналів фітнес-індустрії.

Міжнародні фізкультурно-оздоровчі організації внесли та вносять найбільший вклад у розвиток нових фітнес-програм. У структурі таких організацій, як Міжнародна асоціація оздоровчих тенісних і спортивних клубів (IHRSA), Міжнародна асоціація рухової активності і танців (IDEA), освітня організація фітнесу (WFO), Європейська конфедерація «Спорт і здоров'я» (CESS) та інших. До провідних науково-дослідних центрів із розробки фітнес-програм у зарубіжних країн належать Інститут аеробних досліджень К. Купера, заснований в 1970 р., науковий центр Університету У. Кекконена (Фінляндія) та ін.

Цими міжнародними інституціями створено спеціалізовані підрозділи, котрі успішно займаються розробкою і впровадженням передових фітнес-програм.

Науково-дослідницькі організації та вчені України вносять свій значний вклад в розробку сучасних фізкультурно-оздоровчих програм. Так, протягом ряду років розвитком нових фітнес-програм займався Київський науково-дослідний інститут медичних проблем фізичної культури (І. Муравов, С. Душа, Л. Іващенко, Г. Апанасенко та ін.), Київський національний університет фізичного виховання і спорту України. Нині в Україні ця робота продовжується в Інституті передових технологій у фізичному вихованні і спорті Української академії наук національного прогресу у співпраці з Всеросійським науково-дослідницьким інститутом фізичної культури, Волгоградським науково-дослідницьким інститутом оздоровчої фізичної культури та іншими установами.

Багаторічний національний та міжнародний досвід формування різноманітних фітнес-програм дозволяє визначити основні фактори, що сприяють їх ефективній реалізації в сучасних умовах:

1) фітнес-програма повинна передбачати заходи формування свідомого ставлення до участі в ній;

2) комплекси вправ для фітнес-програм повинні складатися для певних груп населення з врахуванням їх підготовленості та бути доступними для виконання; бажано враховувати специфіку роботи учасників процесу та час, який може бути використаний для занять протягом робочого дня; слід пропонувати послуги в організації занять фітнесом з врахуванням вподобань аудиторії;

3) складаючи фітнес-програму занять, потрібно виходити з конкретних цілей, котрі перед ними ставляться: активний відпочинок, підвищення фізичної підготовленості, зниження маси тіла, профілактика будь-як захворювання чи інше;

4) фітнес-програма повинна бути націлена на отримання задоволення від занять, а не на показники масовості охоплення населення; на перший план висуваються потреби, мотиви й інтереси учасників фітнес-занять;

5) фітнес-програмою повинна передбачатися оцінка стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості тих, хто займається; до того ж тестування повинне бути систематичним, комплексним, проводитись через певні проміжки; часу, оскільки це сприяє підтримці інтересу до фітнес-програми;

6) фітнес-програма повинна передбачати умови для спілкування та позитивні емоції у процесі виконання вправ;

7) перш ніж почати виконання фітнес-програми, необхідно створити безпечні умови, звернувши особливу увагу на рівень медичного забезпечення;

8) фітнес-програми повинні регулярно поновлюватися, що зменшить ефект звикання та сприятиме поступальному фізичному вдосконаленню учасників.

Представники фітнес-індустрії є провідною рушійною силою в розробці та впровадженню фітнес-програм, так як залучення широких верств населення до оздоровчо-рекреаційної спрямованості – одне з основних джерел прибутків сучасної фітнес-індустрії. Створення нових фітнес-програм супроводжується продуманою маркетинговою політикою і пов'язане не тільки з фінансуванням видавництва методичних посібників і рекомендацій, але й з широкою рекламою інвентарю, обладнання, що використовуються, створенням аудіо- та відеопродукції, а також організацією і проведенням освітніх семінарів і курсів з підготовки інструкторів оздоровчого і спортивного фітнесу.

УДК: 37.037

Безручко Л.С.[1], Штепа К.О.[2]
[1]викл. 1 категорії Відокремленого структурного підрозділу «Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ «Запорізька політехніка»
[2]здоб. освіти 1 курсу гр. 21-31 Відокремленого структурного підрозділу «Запорізький гуманітарний фаховий коледж НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЛЕННЯ ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Рух, – як писав академік І. Павлов, – головний прояв життя. Діяльність наших внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів є одночасно й удосконаленням функцій інших органів і систем.

Різноманітна рухова діяльність як важливий фактор збереження внутрішнього середовища, може впливає на всі вегетативні системи

організму, забезпечує швидку його адаптацію до умов існування, що змінюється. Активна рухова діяльність стимулює зміцнення здоров'я, сприяє всебічному розвитку здобувачів освіти.

Однією із актуальних проблем фізичного виховання здобувачів освіти є створення умов для оптимальної рухової активності. Рухова активність здобувача освіти зумовлена руховим режимом у навчальному закладі освіти, тому для активізації рухового режиму потрібно створити необхідні умови, що задовольняють потреби здобувачів освіти у русі.

Фізичні вправи зміцнюють м'язи, кістки організму, позитивно впливають на діяльність всіх внутрішніх органів, особливо серця і легень.

Завдяки регулярним заняттям фізкультурою у здобувачів освіти значно збільшується обсяг легень, дихання стає більш глибшим, отже збільшується кількість кисню, що входить до організму. Це – запорука повноцінного кровообігу.

Позитивний досвід стародавніх лікарів використовується на даний час у нетрадиційних методах оздоровлення на заняттях з фізичного виховання.

Одним із нетрадиційним засобом оздоровлення є дихальна гімнастика. Виконання дихальних вправ сприяє посиленню кровообігу, процесу дифузії газів в легенях, повнішому насиченню крові киснем та покращенню обміну речовин при порушеннях дихальних процесів та фізичних навантаженнях.

Дихальні вправи сприяють активному виведенню з організму шкідливих продуктів життєдіяльності – антропотоксинів (вуглецю, жирних кислот, метану, етанолу, метанолу, альдегідів тощо).

Дихальні вправи сприяють нормалізації нервової регуляції дихання та ліквідують порушення діяльності дихальної системи.

Окремі дихальні вправи сприяють ліквідації патологічних процесів у внутрішніх органах через покращання кровообігу (реберне дихання) та масажну дію (черевне дихання).

На сучасному етапі вивчені фізіологічні механізми впливу дихальних вправ на стан нервової системи, тонус кори головного мозку та емоційний стан. Так регулювання тривалості вдиху і видиху може діяти заспокійливо, як прийом розслаблення, або мати мобілізуючий ефект.

Дихальні вправи удосконалюють довільні рефлекторно-гуморальні механізми регуляції функції дихання і розширюють фізіологічні механізми пристосування організму до розумових і фізичних навантажень.

Застосування дихальних вправ під час фізичних навантажень сприяє підвищенню працездатності організму, прискорює процеси відновлення та ліквідацію кисневого боргу.

Раціональне застосування методів нетрадиційної медицини, може сприяти економіці медичних засобів та раціональному використанню лікарняних ліжок.

Зважаючи на особливості студентського періоду життя, роботу зі здобувачами освіти у закладах освіти необхідно будувати так, щоб вони не тільки вправлялися, активно відпочивали, одержували фізичні навантаження, але й полюбили фізичну культуру і спорт, щоб у них виникла потреба виконувати фізичні вправи систематично та регулярно.

Література

1. Валецька Р.О. Основи медичних знань. Підручник. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 380 с.

2. Горбенко М. Нетрадиційні засоби у формуванні здорового способу життя. Фізкультура, спорт та здоров'я нації – нова епоха, нова генерація. Миколаїв, 2002. С. 153–156.

3. Григус І.М. Нетрадиційні засоби оздоровлення: навчальний посібник. Рівне: НУВГП, 2017. 242 с.

УДК: 796.011

Бейгул І.О.[1], Шишкіна О.М.[2]
[1]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент ДДТУ
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старший викладач ДДТУ

ЗАСТОСУВАННЯ КРОСФІТУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО

На сучасному етапі розвитку України, в умовах реформування освітньої, соціокультурної сфери, у тому числі галузі фізичної культури та спорту назріла необхідність пошуку нових ефективних шляхів і засобів удосконалення процесу фізичного виховання молоді. Особливої уваги заслуговує фізичне виховання студентів, тому що роки перебування у ЗВО – важливий етап формування майбутніх фахівців.

Сучасний стан молодого покоління характеризується низьким рівнем рухової активності, а тому – і недостатнім розвитком фізичних якостей. Традиційні методи та засоби розвитку фізичних якостей є ефективними, але слід постійно удосконалювати інші підходи щодо їхнього розвитку, поліпшувати емоційний фон занять тощо.

З метою стимулювання фізкультурно-оздоровчої діяльності студентської молоді та формування у них мотивації до регулярних занять фізичною підготовкою розробили систему занять з кросфіту.

Кросфіт – це система тренувань, які відрізняються високою інтенсивністю і постійною зміною вправ. Головна мета занять кросфітом – покращити фізичну форму, роботу серцево-судинної та дихальної систем, навчити організм швидко адаптуватися до зміни навантажень. Кросфіт є програмою вправ на силу та витривалість, до складу якої входять переважно добірки аеробних вправ, гімнастики та важкої атлетики.

Тренування у кросфіті складається з декількох раундів, кожен з яких включає 3–5 вправ. Основне завдання – виконати максимальну кількість раундів за відведений час або виконати певну кількість раундів за мінімальний час. Вправи виконуються сетами, тобто без інтервалу відпочинку. У кросфіті використовуються вправи трьох типів: кардіо (біг, веслування, велосипед); з гімнастики (підтягування, віджимання, присідання тощо); з вагою (штанга, гирі, гантелі). Практично на кожному тренуванні використовуються нові поєднання вправ.

Функціональна варіативність у кросфіті досягається шляхом задіяння всіх видів інтенсивності та методу зміни послідовності виконання безперервних фізичних вправ в умовах використання максимально широкого переліку фізичних вправ з власною вагою, з вільною вагою, а також із залученням циклічних навантажень, що сприяє ефективному розвитку загальної фізичної підготовленості. Кінцевою метою занять кросфіту є поліпшення загальної фізичної форми, витривалості і готовності до будь-якої життєвої ситуації, що вимагає активних фізичних дій.

Кросфітом можуть займатися практично всі бажаючі, адже вправи передбачають навантаження на різні групи м’язів. Початківці починають із загальних вправ: присідання, випади, віджимання, підтягування тощо. Згодом вправи стають складнішими, зростає вага. І лише тоді, коли м’язи та суглоби будуть готові до значних навантажень, можна їх збільшити. Позитивною характеристикою кросфіту є його універсальність, що свідчить про те, що, на відміну від інших видів спортивної діяльності, цей вид тренінгу є найбільш пристосованим до реальних життєвих ситуацій.

Основними перевагами кросфіту, порівняно із традиційними засобами фізичної підготовки для розвитку фізичних якостей студентів є: відсутність матеріальних витрат на обладнання (більшість вправ виконується з вагою власного тіла, значні можливості використання підручних засобів та природних умов); мінімізація часу на проведення занять (на виконання комплексів вправ витрачається короткий проміжок часу); можливість застосування за будь-яких умов (в спортивному залі, в обмеженому просторі); доступність для студентської молоді з різним рівнем фізичної підготовленості; значні можливості у варіюванні навантажень (широкий діапазон простих і доступних вправ, які можна об’єднувати в різні комплекси, виключає можливість адаптації до однотипного навантаження);

можливість проведення тренування одночасно з великою групою студентів; ефективність щодо розвитку професійно важливих фізичних якостей та покращання функціональних можливостей; формування знань та вмінь студентської молоді щодо самостійного використання комплексів кросфіту у майбутній професійній діяльності.

Таким чином, з'ясовано, що сутність системи «Кросфіт» полягає у виконанні простих і доступних фізичних вправ для розвитку різних груп м'язів методом колового тренування з високою інтенсивністю. Унікальність і неповторність кросфіту полягає в тому, що існують безліч варіацій поєднання вправ, переважно силової спрямованості й кожне тренування істотно відрізняється від попереднього.

УДК: 799.31
Ванюк О.І.
канд. наук. з фіз. виховання та спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМИ ТРАВМАТИЗМУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Волейбол – один з найбільш масових видів спорту. Їм можна займатися в спортивному залі і на вулиці, у дворі і на пляжі, удвох і групою; можна грати все життя, починаючи з раннього віку. Заняття волейболом – дуже ефективний засіб зміцнення здоров'я і фізичного розвитку.

Волейболіст високого класу – це всебічно розвинена атлет, що володіє силовий і швидкісною витривалістю, «вибуховий» силою, стрибучістю, гнучкістю, умінням орієнтуватися в складній ігровій обстановці. Загальна тривалість матчу часом досягає 2-2.5 години. За цей час гравець виконує величезну фізичне навантаження: 200-250 стрибків максимальної висоти, до 500 технічних прийомів, здійснюваних в самих різних поєднаннях, велика кількість швидкісних переміщень з раптовими зупинками і зміною напрямків, багаторазовими падіннями і кидками. Витримати настільки інтенсивне навантаження можуть тільки дуже добре підготовлені спортсмени. Фізична підготовка є і завжди буде основною умовою досягнення високих спортивних результатів, будучи фундаментом технічної і тактичної підготовки [1].

Без високорозвинених фізичних здібностей неможливе ефективне прояв швидкісно-силових якостей, витривалості, спритності, гнучкості в грі, що, в свою чергу, позначається на безпомилковості виконання технічних прийомів.

Волейбол не тільки формує в спортсмена такі якості як витривалість, швидкість, силу, завзятість, а й призводить до отримання травм. Найбільш

поширеними травмами в волейболі є удари верхніх і нижніх кінцівок, розтягнення зв'язок, сухожилля, м'язів ніг, рук, тулуба; вивих плечових, гомілковостопних, ліктьових, колінних і променево зап'ясткових суглобів. Розриви м'язів і сухожилля спостерігаються рідше [2]. У даній роботі наведено кількість отриманих травм волейболісток у жіночої професійної команди України (Табл. 1).

Під час відповідальних змагань або розминки, спортсмени отримують травми. Сучасний спорт пред'являє високі вимоги до їх фізичного стану. Результати проведеного опитування волейболісток, членів збірної команди Запорізького Національного Університету і аналіз отриманих ними травм під час навчально-тренувального процесу і змагань видно, що великий відсоток травм припадає на пальці, коліна, спину і щиколотки.

Таблиця 1 - Аналіз травматизму волейболістів суперліги в процесі гри

Локализация травм	Блок	Атака	Защита	Другие	Неизвестно
Плечо	10%	75%	0	3%	12%
Палец	85%	0	5%	5%	5%
Колено	0	45%	6%	10	39%
Лодыжка/стопа	45%	15%	8%	12%	20%
Спина	0	31%	13%	6%	50%
Другое	33%	0	40%	0	27%

Висновок: Аналіз кількості травм при заняттях фізичною культурою і спортом протягом багатьох років показав, що спортивний травматизм - це до певної міри, процес керований. І при організації належних заходів профілактики, спортивні травми можна звести до мінімуму, особливо ушкодження середньої тяжкості і важкі. Найбільш поширеними причинами цих пошкоджень є: недолік розминки, велика кількість займаються в групі, порушення спортивної дисципліни та режиму, низький рівень технічної підготовленості гравців. При заняттях спортом необхідний обов'язковий лікарський контроль. Спортсмени зобов'язані дотримуватися ігрову дисципліну, не застосовувати грубих і небезпечних прийомів, вести гру відповідно до правил. Щоб запобігти травмуванню, одержувані при заняттях волейболом, необхідно знати заходи профілактики, при необхідності використовувати бандажі, супінатори, наколінники, тугі пов'язки і спеціальні фіксуючі пластирі.

Література

1. Оськина Т. В. «Современные физкультурно-оздоровительные технологии как средство здоровье сбережения в ДОУ» [Текст] / Т. В. Оськина // Актуальные задачи педагогики: материалы III междунар. науч. конф. (г. Чита, февраль 2013 г.). – Чита: Издательство Молодой ученый, 2013. – С. 47-49.

2. Юрьева И. А. «Инновационные технологии физкультурно-оздоровительной направленности в физическом воспитании учащихся» [электронный ресурс] / проектная работа по дисциплине «Физкультура». http://gigabaza.ru/doc/100508.html.

УДК: 37.037
Вербова К. О.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. КНТ-211, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Важливість фізичного самовиховання у студентів обумовлена необхідністю майбутнього професійного самовизначення. Нерідко студенти вибирають додаткові кошти для вирішення особистих, більш вузьких завдань з метою корекції свого здоров'я: підвищення вестибулярної стійкості; спритності; оперативного мислення; рішучості і сміливості; підвищення стійкості до несприятливих факторів навколишнього середовища. Такий вибір пов'язаний в першу чергу з вимогами життєдіяльності студентської молоді.

Невід'ємним компонентом фізичної культури особистості є включеність учня в активні форми занять фізичними вправами. Основна форма таких занять – регулярні самостійні заняття.

За характером впливу самостійні заняття фізичними вправами є важливим фактором формування, зміцнення і вдосконалення здоров'я студентів. В результаті систематичних самостійних занять істотно підвищуються фізичні можливості організму, поліпшується фізична і технічна підготовленість.

З метою вивчення особливостей самостійних занять фізичними вправами як фактора підвищення фізичної підготовленості студентів була здійснена експериментальна робота, яка проводилася на базі НУ «Запорізька політехніка». В експерименті взяли участь 100 студентів.

З метою реалізації поставленого завдання, спрямованого на виявлення мотивації до використання різних форм самостійної рухової діяльності та рівня теоретичних знань у студентів, був використаний метод анкетування.

Результати анкетування дозволили визначити наступне:

1. Мотиваційний блок тверджень встановив провідні мотиви студентів до самостійних занять фізичною культурою.

2. Теоретичний блок тверджень дозволив визначити рівень теоретичних знань, необхідних для повноцінної організації занять, безпосередньо самими студентами.

Слід зазначити, що у більшості студентів (82 %) виявлено низький (1-2 бали) рівень теоретичних знань, необхідних їм для організації самостійних занять руховою активністю.

Результати анкетування показали також, що найбільшу популярність серед студентів мають оздоровчий біг (50 %), Спортивні ігри (30 %), заняття в тренажерному залі (15 %) і оздоровча аеробіка (5 %).

Отримані дані тестування рівня фізичної підготовленості показали, що більшість студентів мають середній, нижче середнього і низький рівень фізичної підготовленості. Отже, дані експерименту вказують на необхідність використання ефективних засобів, методів і прийомів фізичного виховання, в тому числі самостійних занять фізичною культурою.

Була організована методична робота з підвищення у них теоретичних знань і впровадження в їх дозвілля самостійних занять фізичними вправами. Одним з напрямків роботи було формування теоретичних знань з організації самостійних занять фізичною культурою студентів. Для досягнення поставленого завдання викладачами на початку кожного заняття проводилися бесіди, згідно з темами, встановленими навчальною програмою. У бесідах розкривалися сутність поняття самостійних занять фізичною культурою, методика здійснення самостійної фізкультурно-оздоровчої діяльності, проводився інструктаж з техніки безпеки.

Для досягнення позитивного результату були розроблені методичні вказівки «Організація самостійних занять фізичною культурою для студентів» з організації самостійних занять фізичною культурою.

Рівень теоретичних знань значно зріс у порівнянні з результатами, показаними на попередньому етапі дослідження. Рівень фізичної підготовленості студентів істотно підвищився за час проведення дослідження, що говорить про ефективність застосування самостійних занять фізичною культурою.

Аналіз науково-методичної літератури та експериментальної роботи дослідження з досліджуваної проблеми дозволив зробити наступні висновки.

1. Більшість студентів має стійку мотивацію та потребу до участі у самостійній фізкультурно-оздоровчій діяльності.

Найважливішими мотивами до самостійних занять фізичною культурою є можливість мати гармонійно розвинену статуру; отримувати емоційне задоволення від даних занять. Дані експерименту вказали на те, що студенти позитивно ставляться до занять фізкультурно-оздоровчою діяльністю, розуміють їх цінність і рішуче налаштовані на подолання можливих перешкод на шляху до фізкультурних занять. Це говорить про високий рівень цілеспрямованості і мотивації до самостійної фізкультурної діяльності.

2. Важливою складовою організації самостійної фізкультурної діяльності є формування теоретичних знань студентів за методикою проведення даних занять. Після проведення дослідження, рівень теоретичних знань студентів помітно зріс.

3. Результати роботи зі студентами вказали на позитивну динаміку рівня фізичної підготовленості. Все це свідчить про ефективність застосування самостійних занять фізичною культурою студентів з метою фізичного вдосконалення.

Таким чином, процес самостійної рухової діяльності повинен носити не стихійний, а спрямований характер. Для досягнення очікуваного ефекту в процесі використання самостійної фізкультурної діяльності займається повинен володіти певним рівнем знань в даній області, особливо методичного характеру, і мати відповідну потребу, інтерес до систематичних занять фізичною культурою.

УДК: 796. 022
Гавриленко В. В.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФАКТОРИ, ЩО СПРИЯЮТЬ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ СПЕЦІАЛЬНОЮ ФІЗИЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ У СТУДЕНТІВ ЮРИДИЧНОГО ФАКУЛЬТЕТУ

Спеціальна фізична підготовка є складовою частиною підготовки всіх правозахисників нашого суспільства у тому числі і студентів юридичного факультету НУ «Запорізька політехніка», по закінченню якого вони стануть правознавцями більшість із них можливо пов’яже своє життя із правоохоронною системою діяльність якої спрямована на захист наших громадян. Спеціальна фізична підготовка спрямована не тільки на зміцнення здоров’я але і на розвиток спеціальних фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей у правознавців з метою гармонійного формування особистості правозахисника та розвитку активної

життєдіяльності в сфері правозахисної системи. На ряду з різними дисциплінами спеціальна фізична підготовка відіграє дуже важливу роль у навчанні студентів юридичного факультету яка не тільки має вплив у культурному житті країни, нації, суспільства, а й в інших її сферах, як специфічна самостійна галузь вона має досить суттєвий вплив на здоров'я та безпеку громадян діяльність яких пов'язана з небезпекою. Особливо це стає вагомим у теперішній час у зв'язку із загостренням криміногенної ситуації, заняття спеціальною фізичною підготовкою повинно бути необхідною складовою частиною підготовки не тільки фахівців силових структур але й посідати важливе місце у навчанні та вихованні молодого покоління в першу чергу професійна діяльність яких пов'язана із ризиком для життя, це робота юристів–правознавців, журналістів, охоронців і т. д.

Матеріал базової програми сучасної спеціальної фізичної підготовки у першу чергу спрямований на вирішення виховних, освітніх та оздоровчих завдань під час цих занять.

Для сприяння більшої мотивації до занять спеціальною фізичною підготовкою у студентів юридичного факультету програму навчань складено з урахуванням найбільш сприятливих вікових і анатомо-фізіологічних періодів у вихованні та розвитку фізичних якостей. Вона побудована на принципах пріоритетного та варіативного використання спеціальних фізичних вправ, що створює можливість викладачу творчо планувати процес занять з урахуванням особливостей контингенту та умов спортивного навчання.

Під час занять спеціальною фізичною підготовкою вдало використовуються різні системи навчання такі як система технічного контролю, моделювання ситуацій, розвиток функціональної симетрії та інщі, що дозволяє пристосовувати програми навчання для різного рівня підготовленості тих, хто займається та складається з навчального пріоритетного матеріалу для формування теоретико-методичних знань, практичних навичок та умінь і методики розвитку фізичних якостей.

Такі заняття спеціальною фізичною підготовкою у студентів юридичного факультету в значній мірі мотивують їх до більш якісної роботи у цьому напрямі та сприяють формуванню системи знань з фізичної культури та здорового способу життя, необхідних у процесі життєдіяльності та навчання, що забезпечить загальну і професійно-прикладну фізичну підготовленість, яка визначає психофізичну готовність випускників вищого закладу освіти до життєдіяльності й обраної професії.

УДК: 796
Голєва Н.П.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ ТЕХНІЧНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Для технічних видів спорту дистанційні заняття у сполуці із заняттями офф-лайн мають певні переваги.

Для досягнення певного рівня підготовки з цих видів спорту має велике значення здатність людини до високого рівня концентрації уваги на основних елементах техніки виконуваних вправ, зосередженості на її найдрібніших деталях, суворого дотримання послідовності дій та т. і.

За звичайних обставин та умов ми маємо змогу ознайомити студентів з основними елементами техніки виконання змагальних вправ, вправ спеціальної підготовки. Але часто-густо в умовах звичайного заняття, коли наявні у великій кількості фактори, що відволікають увагу початківців від прискіпливого дотримування «малюнку» техніки виконання змагальної вправи - емоційний стан гендерно змішаних груп, незвичні обставини та умови занять, освітлення та т. і. - не дають можливості багатьом студентів досягти необхідного рівня зосередженості для успішного оволодіння технічними елементами.

Зазвичай, для занурення у світ власного «я» та тонких м'язових відчуттів ми використовуємо засіб виконання заданих вправ наосліп. Це дуже дієвий та корисний спосіб навчання та/або самостійного та свідомого виявлення та виправлення помилок.

Але для значної частини початківців спочатку навіть цей спосіб не дозволяє достатньо зосередитися на власних м'язових відчуттях та впевнено і безпомилково виконати низку елементів техніки у потрібній , правильній послідовності, з високим рівнем пропріоцептивної чутливості.

У випадку дистанційного навчання студенти отримують завдання ознайомитися з описом техніки виконання певних дій, мають вдумливо та уважно відтворити її, записати на відео власне виконання, мають самі його передивитися перед тим, як надіслати викладачеві, виправити помилки, які самі знайшли.

Усі ці дії після консультації та обговорення з тренером-викладачем та остаточного видалення усіх можливих помилок – дозволяють у високій мірі сподіватися, що елементи техніки будуть не лише правильно сприйняті та вивчені, але й стануть основою для подальшого успішного оволодіння спортивною технікою та можливого виконання нормативів спортивних розрядів навіть на тлі дистанційного навчання.

Дуже цікавою є також можливість для збірних команд зі стрільби кульової, наприклад, використовувати у межах дистанційного навчання спортивний стрілецький тренажер СКАТТ.

Його можна використовувати в он-лайн режимі для роботи над удосконаленням техніки виконання пострілу (у сполуці з макетом зброї, або її старого екземпляру, що переведений до статусу макету).

Такий вид тренування дозволяє плідно працювати спільно з тренером-викладачем та добре підготувати студента до систематичного самостійного тренування «на віддальонці».

Ще однією перевагою використання такого тренажера є можливість спільного тренування декількох осіб, проведення он-лайн контрольних чи навіть турнірів (звичайно, за наявності достатньої кількості обладнання). Усе це дозволяє надати навчально-тренувальному процесу певного емоційного забарвлення, підвищити зацікавленість молоді до таких занять та, зрештою, підвищити їх ефективність.

УДК: 378.147:796-028.76(045)
Головко Т.М.[1], Кокарева С.М.[2]
[1]студ.гр. МТЕ-410, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДИХАЛЬНА ГІМНАСТИКА ЯК НЕТРАДИЦІЙНИЙ ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Людство стоїть на порозі нового тисячоліття. Воно бере з собою у майбутнє здобутки існуючої цивілізації. Позитивний досвід стародавніх лікарів використовується на даний час у нетрадиційних методах оздоровлення. Традиційні і нетрадиційні методи оздоровлення не заперечують, а взаємодоповнюють одні одних. До нетрадиційних засобів оздоровлення відносяться і дихальна гімнастика.

Дихальна гімнастика. Абсолютними протипоказаннями до виконання дихальних вправ є лише важкі порушення функції серцево-судинної системи при нестійкому АТ з тенденцією до його пониження, а також аритмія, що супроводжується серцевою недостатністю. Виконання дихальних вправ сприяє посиленню кровообігу, процесу дифузії газів в легенях, повнішому насиченню крові киснем та покращенню обміну речовин при порушеннях дихальних процесів та фізичних навантаженнях. Дихальні вправи сприяють активному виведенню з організму шкідливих продуктів життєдіяльності - антропотоксинів (вуглецю, жирних кислот, метану, етанолу, метанолу,

альдегідів тощо). Дихальні вправи сприяють нормалізації нервової регуляції дихання та ліквідують порушення діяльності дихальної системи. Окремі дихальні вправи сприяють ліквідації патологічних процесів у внутрішніх органах через покращання кровообігу (реберне дихання) та масажну дію (черевне дихання). Так регулювання тривалості вдиху і видиху може діяти заспокійливо, як прийом розслаблення, або мати мобілізуючий ефект. Дихальні вправи удосконалюють довільні рефлекторно-гуморальні механізми регуляції функції дихання і розширюють фізіологічні механізми пристосування організму до розумових і фізичних навантажень. Застосування дихальних вправ під час фізичних навантажень сприяє підвищенню працездатності організму, прискорює процеси відновлення та ліквідацію кисневого боргу. Основні правила правильного дихання передбачають:

1. Дихання через ніс. Проходячи через носові ходи, повітря очищується від пилу і мікробів та нагрівається (майже до 30º у будь-яку погоду). При видиху повітря зволожує слизову оболонку носа та попереджує її пересихання. До того ж люди, які не дихають через ніс, відстають у розумовому розвитку. Відсутність носового дихання погіршує пам'ять, увагу, спричиняє головний біль, погіршення сну. Порушене носове дихання спричиняє застій рідини, що омиває мозок, в результаті чого в ньому накопичуються шкідливі для нервової системи речовини. З'являється шум у вухах, відчуття важкості в голові, приступи задухи, порушується мова та нюх, підвищене роздратування.

2. Правильний вдих. Виконання вдиху відбувається плавно і безшумно, тонкою цівкою, без напруження, зі збереженням можливості його продовження. Така техніка вдиху виконується для більш ефективного процесу оксигенації (насичення крові киснем). Глибоке, рідке дихання вважається більш доцільним з фізіологічної точки зору та більш корисним для здоров'я. У повітрі міститься 21 % кисню. При неглибокому диханні людина вдихає 15–17 % кисню, а в організм потрапляє лише 4 %. Пояснюється це тим, що при поверховому диханні не все повітря, що вдихається потрапляє вглиб альвеол. При глибокому диханні повітря проходить значно глибше з повнішим насиченням крові киснем. До того ж глибоке дихання – найкращий спосіб масажу серця, що розташоване у поглиблені між легеневими долями.

3. Виконання видиху відбувається активно і до кінця. Поступове надходження повітря при вдиху змінюється стрімким його виведенням при видиху для більш активного наступного вдиху. Збільшення тривалості вдиху без напруження та активного видиху призводить до економізації режиму дихання, який характеризується зменшенням надлишкової вентиляції.

4. Дихання повинно бути повним. У дихальному акті беруть участь грудна клітка і діафрагма. Повне дихання призводить у рух весь дихальний

апарат. Його техніка передбачає вдихання середньої кількості повітря, а не повне наповнення легень з його розподілом повітря по всьому їх об'єму. Повне дихання не є штучним видом.

5. У процесі дихання виключається зайве напруження. Воно не повинно завершуватись задишкою, дискомфортом.

6. При виконанні вправ на дихання, увагу слід концентрувати на ділянку живота, грудної клітки, фазах вдиху і видиху. Організація самоконтролю за технікою виконання дихальних вправ у такий спосіб дає можливість отримати максимальний ефект від їх застосування. Виконання дихальних вправ – це довільне керування диханням, яке сприяє розвитку дихальних м'язів, постановки правильного дихання, підвищенню працездатності і збільшенню резервів дихальної системи. Не всі дихальні м язи тренуються однаково. Діафрагма – основний дихальний м яз, який забезпечує вентиляцію на 75 – 90 % розвивається особливо повільно. 7. В руховій діяльності повинні узгоджуватись фази дихання і рухів за анатомічною ознакою. Вдих повинен співпадати з рухами або позою, при яких складаються найбільш анатомічно сприятливі умови для розширення грудної клітки. Це випрямлення тулуба, піднімання рук тощо. Для виконання видиху найбільш сприятливими умовами є нахил тулуба, опускання рук, групування тощо.

8. Створення гігієнічних умов виконання дихальних вправ. Для отримання найбільшого оздоровчого та лікувального ефекту від використання дихальних вправ їх проведення варто організовувати на відкритому повітрі, чи в провітреному приміщенні. Навчання правильному диханню починається з теоретичних відомостей про дихання, його значення у життєдіяльності людини, механізми дихання, основні показники, значення дихальних вправ.

УДК: 796.011.3
Гуцалюк Д. Г.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ В АЕРОБНІЙ ГІМНАСТИЦІ

У зв'язку з неухильним підвищенням вимог до рівня фізичної, технікотактичної підготовленості та складності змагальних програм важливе місце в процесі підготовки висококваліфікованих аеробів займає психологічний супровід спортивної діяльності. Термін «психологічний супровід» прийшов в спортивну діяльність із загальної та соціальної психології на зміну терміну

«психологічне забезпечення», під яким традиційно розуміли комплекс заходів, спрямованих на спеціальний розвиток, вдосконалення та оптимізацію систем психічного регулювання функцій організму і поведінки спортсмена з урахуванням завдань тренування та змагань.

Як і в освітньому процесі, в спорті змінювалося ставлення до спортсмена як об'єкту спортивної діяльності - на сприйняття його суб'єктом власного розвитку, тренувального та змагального процесу

«Супроводжувати» можна тільки те, що є в наявності, коли до факту можливостей, що надаються «ззовні», приєднується факт «власного руху» суб'єкта назустріч стимулам середовища. В даному контексті психологічний супровід в спорті - це системна діяльність, яка, на думку С. К. Багадіровой, включає в себе психологічну підготовку, психологічну готовність і підготовленість.

«Психологічний супровід в спорті означає сприяння в досягненні максимальних для даного спортсмена результатів і створення сприятливих умов для його професійного та особистісного розвитку, і здійснюватися воно повинно на всіх етапах спортивної кар'єри». Таким чином, слідом за Г. Д. Горбуновим, Н. Б. Стамбулова, В. Г. Сивицьким, Е. Е. Хвацкой під психологічним супроводом спортивної діяльності ми розуміємо системну діяльність по вивченню психолого-педагогічного статусу спортсмена і динаміки його психічного стану, створення сприятливих соціально-психологічних умов для навчання, розвитку і корекції властивостей і якостей особистості спортсмена.

Основна мета психологічного супроводу полягає в контролі і корекції психологічного стану спортсменів, а також у формуванні властивостей і якостей особистості, які сприяють підвищенню ефективності тренувального процесу та стабільності спортивних результатів.

Не викликає сумнівів те, що тренувальний процес висококваліфікованих спортсменів повинен бути орієнтований не лише на відповідність вимогам виду спорту до психофізичних кондицій і руховому досвіду спортсмена, але і на його індивідуальні психологічні особливості. Згідно Є. П. Ільїну, «при довгостроковому відборі необхідно виділити не певну особливість по типу особистості, а комплекс властивостей особистості, які сприятливо відобразиться в обраному виді спорту».

Зрозуміло, що кожен вид спорту, поряд із загальними для всіх (цілеспрямованість, дисциплінованість, стресостійкість, висока мотивація досягнення і ін.), Пред'являє специфічні вимоги до властивостей і якостей особистості спортсмена. Причому одні й ті ж якості особистості спортсмена можуть сприяти успіху в одних видах спорту і перешкоджати йому в інших. Наприклад, висока емоційність допомагатиме спортсмену в спортивних танцях, але заважати в шахах або стрільбі, а високий зріст стане візитною

карткою в баскетболі і створить чимало проблем у спортивній гімнастиці. Причому в таких родинних, на перший погляд, видах спорту, як спортивна і художня гімнастика, кращими типологічними особливостями властивостей нервової системи будуть інертність процесів збудження і гальмування, при цьому спортивна гімнастика вимагає від своїх спортсменів сильної нервової системи, а до художньої, більш творчої по змісту, розташовані спортсмени з високим ступенем нейротизму і більш тонкою організацією.

Спортивна аеробіка – є одним з найдинамічніших, емоційних, видовищних видів спорту, які вимагають граничного прояву фізичних психологічних якостей і техніко-тактичних умінь. Досягнення світових результатів у даному виді спорту характеризується виконанням змагальної програми високої інтенсивності, яка містить елементи спортивної та художньої гімнастики, спортивної акробатики. При цьому підвищення обсягу навантажень в тренувальному процесі не завжди сприяє досягненню поставленого результату. Оскільки аеробне гімнастика дає можливість спортсмену виступати в трьох різних дисциплінах, то йому необхідно психологічно налаштовуватися безпосередньо перед виходом на майданчик кілька разів за один день змагання.

Виходячи з цього, тренерський штаб повинен контролювати психологічну готовність спортсменів протягом тренувального процесу і в ході змагальної діяльності, з огляду на індивідуально-особистісні особливості спортсмена. Головною проблемою залишається виявлення рівня готовності спортсмена до основних стартів сезону з урахуванням аналізу наукових даних. Оскільки в основі будь-якого рухового дії лежать психічні та фізіологічні механізми, то виявлення і тих і інших показників є актуальним.

УДК: 796.011.3
Гуцалюк Д. Г.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ДИСТАНЦІЙНЕ НАВЧАННЯ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА РУХОВУ АКТИВНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Сучасне суспільство протягом десятиліть не стикалися з надзвичайною ситуацією, викликаною пандемією covid-19. Для профілактики інфекції людство було вимушено вдатися до умов «самоізоляції». Уже сама «самоізоляція» вводить організм у стан стресу, обумовлене зниженням контактів, зміною режиму дня, різким зниженням рухової активності. Однією з найбільш вразливих сфер суспільства виявилася сфера освіти як професійного, так і загального.

Блок теоретичних дисциплін реалізований у дистанційній формі за допомогою електронних освітніх ресурсів, що більш-менш дозволяє компенсувати процес навчання, хоча саме по собі дистанційне навчання, яке активно впроваджується в освіту в останні 10 років, має величезну кількість мінусів. Це підтверджується також думкою викладачів і студентів [В. В. Вольчик, 2020].

Навчальні дисципліни, які мають на увазі проведення тільки практичних занять, постраждали найбільше. Зокрема, фізична культура, яка використовується при всіх дійсних на сьогоднішній день технологіях, практично неможливо реалізувати дистанційно. Це виявилось додатковою причиною зниження рухової активності студентів [М.М. Мілько, 2020].

Особливо гостро стоїть питання самоізоляції для студентів з обмеженими руховими можливостями. Деякі організації пропонують використовувати дистанційні технології занять з фізичної культури для студентів спеціальної медичної групи ще за довго пандемії [Е.В. Тарабарина, 2019].

У період самоізоляції зменшення обсягу рухової активності зазвичай пов'язано з нераціональним розпорядком дня студента: в умовах вивчення основного матеріалу дистанційно, збільшується час, коли учень змушений підтримувати незручне статичне положення, положення за робочим місцем, і обмежувати свою природну рухову активність.

Так само, важливо відзначити, що негативним наслідком зниження рухової активності є погіршення показників хронічних захворювань. Внаслідок недостатньої рухової активності в режимі дня виникають проблеми з порушенням загального мозкового кровообігу, венозний застій крові в нижніх кінцівках, знижується працездатність організму [Н. І. Смагін, 2020].

Яким же чином можна вирішити ці питання? Відповідь одна: необхідно формувати самостійне заняття фізичною культурою. В цьому випадку замінює малорухливий спосіб життя, людина стає більш міцною і витривалою.

Одним з доступних методів спортивної підготовки студентів є ранкова гімнастика. Вона доступна для кожного, не вимагає контакту з іншими людьми і великих тимчасових витрат. При занятті гімнастикою не варто забувати про помірність і не слід перевантажувати організм.

Вправи протягом усього дня також добре впливають на організм. Кожен може виконати їх тоді, коли йому буде зручно. У перерві дистанційного навчання, між лекцій і практик профільних дисциплін невеликі фізичні навантаження дозволять організму прийти в гарний стан, відпочити, та в підсумку виконана робота буде зроблена більш продуктивно і якісно, а найголовніше, людина збереже свою фізичну працездатність.

Тренувальні заняття які виконуються 2-3 рази в тиждень, мають більш позитивний результат. Студент розвине фізичні здібності, витривалість, відрегулює відхилення, якщо вони існують. Слід пам'ятати, що найзручніший час для таких занять припадає на другу половину дня через 2-3 години після прийому їжі.

У сучасному світі, де панує величезна конкуренція між людьми, здоров'я є одним з ключових аспектів успіху. Ось чому багато успішних людей все частіше звертаються до спорту. Вони наймають персональних тренерів для занять в он-лайні. І все це з метою – міцного здоров'я та гарного зовнішнього вигляду [В.І. Ильинич, 2000].

УДК: 364.14
Данильченко С. І.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

СКАНДИНАВСЬКА ХОДЬБА ЯК ЗАСІБ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДЛЯ СТУДЕНТІВ

Скандинавська ходьба (північна ходьба, нордична ходьба, фінська ходьба з палицями, Nordic Walking, по фінськи: sauvakavely) – ходьба зі спеціальними палицями, доступний всім вид спорту для занять на відкритому повітрі. За фізіологічним впливом на організм скандинавська ходьба належить до ефективних циклічних вправ аеробної спрямованості й може бути застосована як для збільшення обсягу рухової активності, так і для корекції факторів ризику розвитку серцево-судинних захворювань, збільшення функцій дихання і кровообігу, опорно-рухового апарату, обміну речовин. Цей вид рухової активності особливо ефективний як засіб рекреаційних занять для осіб різного віку, в тому числі і з низьким рівнем здоров'я. Саме це і обумовлює актуальність нашого дослідження.

Скандинавська ходьба з'явилася за однією з версій близько 1940 року в Фінляндії завдяки професійним лижникам, які прагнули підтримувати себе у формі поза межами лижного сезону. В безсніжний період вони тренувалися без лиж, використовуючи біг з лижними палицями. Ряд медичних досліджень в 80-х роках минулого століття підтвердив позитивний вплив ходьби з палицями на рівень фізичного стану, що ознаменувало початок професійного застосування скандинавської ходьби. З скандинавських країн ходьба з палицями незабаром поширилася в Швейцарії, Австрії, Німеччини а потім практично в усій Європі. Далі цей вид спорту перетнув океан і став популярним в Америці, Австралії, Новій Зеландії, Японії та багатьох інших

країнах. Сьогодні більше 5 мільйонів чоловік в 65 країнах займаються скандинавською ходьбою.

В Україні скандинавська ходьба почала набирати популярність порівняно недавно, але сьогодні все більше і більше з'являється прихильників цього нового виду фітнесу. При регулярних заняттях скандинавською ходьбою знижується ризик розвитку артеріальної гіпертонії, її перебіг, зменшується рівень холестерину в крові. Скандинавська ходьба підтримує в тонусі і, без перебільшення, повертає до життя людей з проблемами опорно-рухового апарату. Вона дозволяє знизити навантаження на суглоби ніг і п'яти (в порівнянні з бігом або звичайною ходьбою), зменшити або зняти болі і м'язову напругу в спині, плечах і шиї. Дана техніка дозволяє активізувати близько 90% всіх м'язів нашого тіла, а саме – рук і плечового поясу, верхньої частини тулуба і ніг. Ходьба зумовлює позитивну перебудову нервових процесів, покращує діяльність аналізаторів, емоційний стан, нормалізує сон. Це найкраща активність для зниження ваги природним чином (без утомливих дієт). Заняття показані круглий рік, зокрема - взимку і влітку. Результат досягається природним шляхом - за допомогою ритмічного руху і правильно поставленого дихання на свіжому повітрі.

За даними дослідження, що базується на особливостях повсякденного життя і здоров'я 72000 жінок, 3 години жвавої ходьби на тиждень (це 30 хвилин кожен день) можуть знизити ризик виникнення серцевих захворювань у жінок на 30-40%. Дослідження, опубліковане в 2010 році, показало, що малорухомі жінки, хворі на гіпертонію, зуміли протягом 24 тижнів знизити систолічний артеріальний тиск і масу тіла, роблячи 9700 кроків на день з довільною швидкістю. Дослідники вивчали 11000 чоловіків і встановили, що одна година регулярних вправ помірної інтенсивності (еквівалентних скандинавській ходьбі), виконуваних 5 разів на тиждень, наполовину знижує ризик серцевого нападу у чоловіків. Огляд 24 досліджень зв'язку аеробних вправ з кістковою мінеральною щільністю у жінок свідчить: піших 30-хвилинних прогулянок кілька разів на тиждень достатньо, щоб в помірних масштабах (близько 2%) збільшити кісткову мінеральну щільність. У тих, хто не виконував вправи, результат був гірший . Великий внесок у розвиток скандинавської ходьби зробили німецькі вчені. Саме вони провели ряд медичних досліджень і визначили її переваги. Так, за їх даними, скандинавська ходьба:

- зміцнює м'яз серця;
- збільшує об'єм легенів до 30%;
- зменшує вплив накопичених токсинів;
- регулює діяльність кишківника;
- покращує кровообіг та діяльність серцево-судинної системи.

Тепер в лікарнях Німеччини скандинавська ходьба обов'язково входить в програму реабілітації після операцій. Саме завдяки цій методиці німецькі лікарі ставлять людину на ноги після заміни тазостегнового суглоба вже через місяць. Зараз лікарі рекомендують скандинавську ходьбу всім категоріям населення, тому що цей вид фітнесу доступний людям будь-якого віку і рівня фізичної підготовленості.

Таким чином, скандинавська ходьба є одним із ефективних різновидів рекреаційних занять фізичними вправами, зокрема для осіб з ослабленим здоров'ям. Раціонально збалансовані за обсягом навантаження позитивно впливають на всі органи та функціональні системи і рекомендовані людям, страждаючим захворюваннями серцево-судинної та дихальної систем, при болях у хребті та суглобах, при сколіозі та остеохондрозі, як профілактику остеопорозу, при неврозі і неглибоких депресіях, при безсонні.

УДК: 796.071.4:37.07.018.46]:352.07 (477)
Дорофєєва Т. І.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ХДАФК

.ПРОБЛЕМА ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТІВ ДО ПОКРАЩЕННЯ ЯКОСТІ УПРАВЛІННЯ РОЗВИТКОМ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В УМОВАХ ТЕРИТОРІАЛЬНИХ ГРОМАД

Розглядаємо сільську територію як особливу територіальну одиницю самоуправління, що діє в рамках закону, заснована на власному досвіді, специфічних умовах господарювання, а також об'єднує навколо себе громаду з метою управління її життям, вирішення спільними зусиллями існуючих проблем мешканців і сприяння всебічному розвитку даної території. Крім того, «сільські території» як об'єкт управління варто розглядати відповідно до певної адміністративно-територіальної одиниці (район, область).

Понад 56% населення 27 країн-членів Європейського Союзу нині проживають на сільській території, яка охоплює 91% всієї території ЄС. Тому розвиток сільських територій був і залишається пріоритетом економічної політики цього поважного об'єднання. В Україні за даними науковців населення сіл складає 31,1%, 69% території вважають сільськогосподарськими угіддями, а ще 13% знаходяться під лісами. Хоча офіційне визначення площі сільських територій відсутнє, орієнтовні оцінки різних джерел їх обсягу на рівні близько 80% території України.

У результаті послідовного впровадження політики децентралізації центральної влади в Україні станом на 2021 р. утворені 1469 територіальних громад. Визначено, що первинним суб'єктом місцевого самоврядування,

основним носієм його функцій і повноважень відтепер є саме територіальна громада села, селища, міста. Причому, більшість новостворених громад поширюють свою діяльність саме на сільську територію.

Тема розвитку фізичної культури і спорту на місцевому рівні, у тому числі на сільських територіях України, привертала увагу численних дослідників. Так, М. М. Кость, М. Лозовик, В. Приходько, Ю. О. Тимошенко та інші вивчали історичні витоки та організаційні основи фізкультурно-спортивного руху серед сільського населення.

Вказане підкреслює необхідність дослідження і розв'язання наукової і практичної проблеми вдосконалення розвитку фізичної культури і спорту, а також підвищення якості фізкультурно-спортивних послуг на рівні громад.

Визначена основна гіпотеза дослідження, яка полягає у науковому припущенні, що одне тільки покращення існуючих практик організаційної діяльності, форм і способів роботи фахівців фізичної культури і спорту не здатне забезпечити суттєве підвищення показників стану даної сфери та якості фізкультурно-спортивних послуг. Натомість, обґрунтування, розробка і подальше використання групи стандартів якості на систему управління розвитком фізичної культури і спорту сприятиме покращенню стану сфери, привертанню уваги керівництва громад до її розвитку, у т. ч. осучасненню матеріально-спортивної бази, організаційної і кадрової роботи, застосуванню інноваційних форм занять спортом. Усе разом створить сприятливе тло для підвищення якості фізкультурно-спортивних послуг і залучення різних груп населення громад до занять фізичною культурою і спортом.

Увагу автора привернули існуючі новітні підходи до вдосконалення управління на місцевому рівні. Серед них системи управління якістю різних муніципальних послуг відповідно до міжнародних стандартів. Це передовсім позитивний досвід впровадження в Україні стандарту ISO 9000:2001, як одного з видів підтримки територіальних громад. Пошук у цьому напрямі є актуальним, адже у Розпорядженні Кабінету Міністрів України «Про затвердження плану заходів на 2021-2022 роки щодо реалізації першого етапу Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» визначене завдання розроблення державних стандартів у сфері фізичної культури і спорту.

Виходячи з положень статті 1 Закону України «Про стандартизацію» під внутрішнім стандартом, який привернув нашу увагу, розуміємо документ, заснований на консенсусі, прийнятий офіційно визнаним органом, що встановлює для загального і неодноразового використання правила, настанови або характеристики щодо діяльності чи її результатів та спрямований на досягнення оптимального ступеня впорядкованості в певній сфері. Хоча виконання вимог таких стандартів на систему управління є

добровільним, але розроблені вони мають бути на основі керівних принципів, зафіксованих у документах авторитетних міжнародних організацій.

Можна припустити, що позитивний ефект впровадження групи стандартів можливий у випадку забезпечення високого рівня погодженої організаційно-управлінської роботи в усіх ланках системи спорту регіону, на що до останнього часу не зверталось достатньої уваги. Отже, зосередження уваги лише на розробці окремих стандартів мало дієве, якщо відсутні інші стандарти управлінської діяльності для основних суб'єктів в системі «регіон – громада». Або ж відповідні суб'єкти в умовах регіону не мають або не дотримуються цих стандартів.

Актуальність і доцільність дослідження теоретико-методологічних засад стандартизації системи управління фізичною культурою і спортом в громадах і проблеми обґрунтування стандартів на систему управління розвитком фізичної культури і спорту в умовах громад визначає потреба подолання ряду наступних суперечностей:

- між подальшим наростанням і пришвидшенням процесів децентралізації влади, а також покращенням якості значної кількості різноманітних послуг на місцевому рівні, та суттєвим відставанням у цих питаннях сфери фізичної культури і спорту;

- між впровадженням в Україні міжнародних стандартів ISO серії 9000 у ході вдосконалення практик надавання широкого спектру послуг населенню громад та існуючою неувагою до цього аспекту покращення управління у ході надавання фізкультурно-спортивних послуг;

- між потребою теоретичного обґрунтування особливостей змісту і розробки стандартів на систему управління сферою фізичної культури і спорту та відсутністю відповідного, придатного для цього наукового доробку;

- між потребою визначення змісту групи стандартів на систему управління сферою фізичної культури і спорту в регіоні та відсутністю обґрунтування переліку стандартів, які мають бути включені до цієї групи;

- між потребою обґрунтування стандарту управлінської діяльності для різних рівнів системи управління спортом в регіоні та відсутністю подібних стандартів для їх використання в якості прототипів, які вже були б офіційно визнані та використовувались в іншій, близькій до спорту соціальній сфері;

- між потребою легітимації стандартів на систему управління фізичною культурою і спортом в умовах регіонів/громад та відсутністю законодавчо-визначених способів їх поширення у сфері фізичної культури і спорту;

- між потребою мобілізації наявних і різноманітних ресурсів розвитку фізичної культури і спорту на регіональному рівні та не розробленістю дієвих механізмів їх залучення;

- між потребою привертання уваги керівних органів і активу регіонів і громад до теми вдосконалення фізкультурно-спортивних послуг та не відпрацьованістю дієвих механізмів створення потрібних для цього умов;

- між потребою забезпечення якісної організаційно-управлінської діяльності фахівців спорту громад на основі відповідних стандартів та відсутністю уявлень про вирішення цього питання у практичній площині.

Розв'язання вказаних суперечностей кличе потребу отримання низки нових знань на відповідних рівнях:

- методологічному, що передбачає виявлення та аналіз педагогічних, соціальних і управлінських принципів, концепцій, положень, теорій, парадигм і механізмів розвитку спорту на місцевому рівні;

- теоретичному, що включає уведення до сфери фізичної культури і спорту вже існуючих термінів і знань відповідно до обраної теми дослідження;

- технологічному, що включає розробку групи стандартів на систему управління фізичною культурою і спортом в регіонах і територіальних громадах, а також створення на цій основі механізму їх ефективної взаємодії, взаємодоповнення за схемою «центр – регіон – територіальна громада».

Методологічне і теоретичне та підґрунтя для розв'язання вказаних протиріч закладено у наукових працях з педагогіки, соціального і стратегічного управління, фізичної культури і спорту. Однак, у процесі теоретичного аналізу наукових публікацій сучасних авторів не були виявлені дослідження, які б забезпечили обґрунтування групи стандартів на систему управління фізичною культурою і спортом в умовах територіальних громад, що й зумовило вибір теми дослідження. Таким чином, дослідження спрямоване на розв'язання важливої наукової і практичної проблеми розробки стандартів на систему управління розвитком фізичної культури і спорту в умовах громад для забезпечення високої якості фізкультурно-спортивних послуг різним категоріям населення.

Дослідження проводиться відповідно до теми «Історичні і методологічні основи управлінських підходів до системи підготовки спортсменів» на 2016-2020 рр. номер державної реєстрації 0116U003013 згідно плану науково-дослідних робіт Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. І за цією ж темою на 2021-2025 рр. номер державної реєстрації 0121U108330 плану НДР Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту. Для виконання досліджень за визначеною проблемою відповідно до вказаної наукової теми, мети і завдань роботи між Придніпровською державною академією фізичної культури і спорту і Харківською державною академією фізичної культури було заключено Договір про наукове співробітництво.

Роль автора як співвиконавця вказаної теми полягає у пошуку та аналізі інформації за темою дослідження. В розробці, науково-методичному обґрунтуванні концепції застосування стандартів на систему управління розвитком фізичної культури і спорту в умовах територіальних громад. В розробці проектів групи стандартів якості для їх застосування на місцевому рівні: Регіонального стандарту «Обласний щорічний конкурс «Краща спортивна громада»», Регіонального стандарту «Система управління якістю фізкультурно-спортивних послуг територіальної громади», Стандарту підвищення кваліфікації «Інструкторів фізичної культури» сільських і селищних рад, об'єднаних територіальних громад області, а також зразка Освітньо-професійної програми інструкторів-методистів з організації фізкультурно-оздоровчої роботи територіальних громад освітнього рівня магістр.

Міжнародні стандарти ISO серії 9000, які були використані при розробці Регіональних стандартів, розроблені для сприяння організаціям, незалежно від їх типу та чисельності працівників, у впровадженні та забезпеченні функціонування ефективних систем управління якістю (СУЯ). ISO 9000 подає основоположні поняття, принципи та словник термінів стосовно систем управління якістю та забезпечує основу для інших стандартів на СУЯ. Цей стандарт призначений допомогти користувачу зрозуміти основоположні поняття, принципи та терміни стосовно управління якістю з тим, щоб він був у змозі результативно та ефективно запровадити на практиці СУЯ та реалізувати цінність від інших стандартів.

Отже, виконання наукового дослідження за вказаною темою сприятиме вирішенню проблеми покращення якості управління розвитком фізкультури і спорту в умовах територіальних громад, включаючи сільські території.

УДК: 796.09
Дудник Ю.І.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЛЬ ЗАНЯТЬ З ФІЗКУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ З ОСЛАБЛЕНИМ ЗДОРОВ'ЯМ

До спеціальної медичної групи відносяться студенти з значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не перешкоджають навчанню в університеті, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних

можливостей низький або нижче середнього. Такі студенти навчаються за окремою програмою для спеціальних медичних груп.

Студенти спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися на заняттях з фізичної культури у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій, основній та заключній частинах занять, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань). Таким студентам можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання корегувальних вправ, а наприкінці навчального року ставиться «зараховано».

Освоєння програм дає можливість покращити самопочуття студентів і підготувати до переведення їх до підготовчої, а згодом, і до основної медичної групи. Такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях, дає можливість студентам познайомитися з основами рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому. Основною формою організації навчальної діяльності, є індивідуальний підхід сумісний з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів і та інше).

Студентам із захворюваннями органів дихання не можна виконувати вправи, що ведуть до затримки дихання, натужування. Необхідно більше приділяти уваги на дихання.

На заняттях зі студентами, що мають захворювання нирок, не допускаються стрибкові вправи, не можна охолоджувати тіло.

Для студентів із порушеною нервовою системою обмежуються вправи, що викликають нервову напругу (вправи у рівновазі на підвищеній опорі, рухливі ігри, елементи спортивних ігор).

При захворюваннях органів зору не допускаються стрибкові вправи, перекиди, вправи з натужуванням, стійки на руках і на голові. При хронічних захворюваннях шлунку, печінки, жовчного міхура знижується навантаження на м'язи живота, обмежуються стрибкові вправи як за обсягом, так і за інтенсивністю.

Таким чином, реалізація особистісно-орієнтованого підходу особливо важлива в роботі зі студентами спеціальної та підготовчої медичних груп. Критерієм ефективності фізичного виховання таких студентами є достатній рівень їх компетентності, що виражається в опануванні теоретико-методичних знань навчальної програми, певним рівнем фізичного розвитку і здоров'я, умінням використовувати різноманітні засоби фізичної культури в повсякденному житті, дотриманням здорового способу життя.

Слід зазначити, що оздоровчий вплив фізичних вправ буде ще більш ефективним, якщо вони використовуються в поєднанні із природними

чинниками (сонце, повітря, вода). Систематичні заняття фізичною культурою в заздалегідь провітрених залах, на відкритому повітрі, в полегшеному одязі, з дотриманням температурних норм, з широким використанням ігор – є найважливішим чинником загартування учнів.

УДК: 378.015.31:796]:001.895
Жмуцький М.А.[1], Кокарева С.М.[2]
[1]студ. групи КНТ-130, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ТЕХНОЛОГІЇ СПОРТИВНО ОРІЄНТОВАНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Для сучасного суспільства впровадження інноваційних технологій в освіту має не стільки теоретичне, скільки прагматичне значення, оскільки в умовах глобалізації стосується його історичного розвитку та перспектив, які пов'язані з так званими «високими технологіями».

У сучасних умовах, модернізації навчальних та виховних систем закладів вищої освіти (ЗВО), активізації діяльності щодо посилення мотивації до занять фізичним вихованням, бажанням вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися актуальними стають питання необхідності розробки нових підходів до процесу фізичного виховання студентів.

Я хочу розглянути одну з провідних інноваційних технологій, а саме технологію спортивно орієнтованого фізичного виховання.

В основі цієї технології лежить використання спортивних ігор та інших видів спорту для управління процесом цілеспрямованої зміни фізичного стану та працездатності молоді за допомогою спортивного тренування. Заняття побудовані таким чином, щоб при високій щільності вони були емоційно насиченими та містили елементи гри. Студенти отримують таке фізичне навантаження, яке вони здатні витримати без шкоди для свого здоров'я. Вони вчаться правильному, у повному сенсі «культурному» виконанню рухів, що впливають не тільки на фізичний розвиток, а й на особистісний. На заняттях застосовують коловий спосіб тренування, в основі якого лежать три методи:

– безперервно-поточний, який полягає у виконанні завдань одного за іншим, з невеликим інтервалом часу. Цей метод сприяє комплексному розвитку рухових якостей;

– поточно-інтервальний, який базується на короткостроковому (20-40 с) виконанні простих по техніці вправ з мінімальним відпочинком, що сприяє розвитку загальної силової витривалості;

– інтенсивно-інтервальний – використовується з ростом рівня фізичної підготовленості.

Завдяки такому способу, як колове тренування, у студентів з'являється живий інтерес до систематичних занять фізичною культурою. Стає не байдуже, скільки разів вони підтягнуться на перекладині, скільки разів віджмуться від підлоги, скільки раз зроблять підйом переворотом, скільки часу протримають кут у висі на перекладині. У них постійно йде боротьба між собою, групами, вони починають займатися у змагальному русі. Ця технологія забезпечує високий рівень якості фізичного виховання, покращення показників здоров'я, психологічної стійкості, поведінки та активної відмови від шкідливих звичок і залежностей.

Також не можу не запропонувати технологію олімпійської освіти, яка базується на засадах олімпійської освіти, метою якої є залучення студентів до цінностей та ідеалів Олімпізму, які орієнтовані на загальнолюдські, гуманістичні та духовно-моральні цінності, які пов'язані зі спортом. У технології олімпійської освіти здійснюється комплексний підхід до впливу на особистість за трьома напрямками: свідомість; поведінка; почуття. У практиці роботи з олімпійської освіти застосовуються різноманітні форми і методи. Центральне місце серед них займає робота щодо роз'яснення та пропаганді ідей Олімпізму, олімпійського руху під час навчального процесу у рамках навчальної дисципліни. Проводяться заняття з олімпійських знань, олімпійські заняття, пізнавальні та етичні бесіди. Також проводяться малі олімпійські ігри, які орієнтують учасників на духовно-моральні та естетичні цінності. Ці змагання формують прагнення до самовдосконалення, гармонійний розвиток і високоморальну поведінку.

Впровадження сучасних інформаційних технологій в освітній процес закладів вищої освіти сприяє розгортанню системи освіти, тому, що інноваційні технології позитивно впливають на процес навчання та виховання, насамперед шляхом зміни схеми передачі знань та методів навчання. Новітні технології в організації навчальної та виховної роботи можуть не тільки підвищити ефективність навчального процесу, але й посилити мотивації до занять з фізичного виховання, бажання вести здоровий спосіб життя, фізично розвиватися та вдосконалюватися.

УДК: 796
Журавльов Ю.Г.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПЕРІОДИЗАЦІЯ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ГИРЬОВИКІВ

У гирьовому спорті, річний цикл тренувальних занять підрозділяється на три основних періоду: підготовчий, змагальний і перехідний. Побудова річного тренувального циклу виходить з календарного плану спортивних змагань і тісно взаємопов'язане 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 самим різним.

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: 378.172(075.8)
Зверев О.В.[1], Щербій С.А.[2]
[1]студ. гр. БАД-218 НУ «Запорізька політехніка»
[2]старш. викл. каф ФКОНВС, НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ МЕТОДИКО-ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Останнім часом в нашій країні спостерігається погіршення здоров'я молоді, зокрема студентів. З кожним роком серед молодих людей зростає кількість мають хронічні захворювання, пов'язані з неправильним способом життя. Спортивні показники сучасних студентів становлять лише 60 % від аналогічних показників молоді 1960-1970-х рр.

Сьогодні фізична культура є обов'язковим предметом в школах і вузах. Однак певні методичні рішення викладачів можуть позначатися як позитивно, так і негативно на здоров'ї студентів.

Основні проблеми фізичного виховання студентів:

- погіршення здоров'я внаслідок частого використання засобів ІКТ в роботі та навчанні;
- зниження рівня мотивації до спортивної діяльності;
- брак знань студентів з охорони здоров'я та основ фізичного виховання та ін.

Фізична культура є одним із способів вирішення зазначених проблем. У процесі фізичного виховання студентів навчають різним руховим діям з метою розвитку здібностей управляти своїми рухами, а також з метою пізнання закономірностей руху свого тіла. Навчають також правильному виконанню рухів, використовуваних в якості загально-розвиваючих вправ для управління фізичним розвитком. Навчають техніці рухових дій, необхідних у праці, побуті і на спортивних тренуваннях.

Процес навчання руховим діям включає в себе наступні етапи: ознайомлення, розучування і вдосконалення. На першому етапі відбувається

ознайомлення з фізичною вправою. Ознайомлення направлено на створення у учнів уявлення про розучується вправі. На другому етапі фізичні вправи розучуються поглиблено, створюється вміння виконувати його стабільно в обсязі намічених технічних вимог. На третьому етапі забезпечується закріплення техніки вміння і вдосконалення техніки виконання досліджуваного вправи, формується навик і створюється здатність доцільно застосовувати рухову дію в реальних умовах практичної діяльності.

Вивчення особливостей відносин студентів до спортивної діяльності, заняття фізичною культурою і здоров'язберігаючою діяльністю проводили багато дослідників.

Для вивчення ефективності застосування методико-практичних занять з фізичного виховання у ЗВО було проведено дослідження.

Мета дослідження – виявити ставлення студентів до спортивної діяльності та занять з фізичного виховання. Дослідження проводилося серед студентів 1-2-х курсів Національного університету «Запорізька політехніка».

В першу чергу виявлялося кількість студентів, які безпосередньо займаються або цікавляться спортивною діяльністю. Результати спростували поширену думку про те, що в даний час інтерес молоді до спортивної діяльності стрімко падає. 95 % респондентів зазначили, що вони активно цікавляться або займаються спортом.

Потім основне дослідження проводилося серед респондентів, які безпосередньо зацікавлені спортивною діяльністю. Наступне питання повинно було виявити рівень заняття спортом у студентів. Хоча серед респондентів 16% займаються спортом професійно, велика ж частина студентів практикують спортивну діяльність для підтримки себе у формі, а також для збереження свого здоров'я.

Далі було необхідно з'ясувати, скільки часу у студентів займає заняття спортом. Встановлено, що велика частина респондентів приділяє спорту в середньому два дні на тиждень (65 %), що є середнім показником серед молодих людей. 18 % студентів відзначали, що можуть займатися спортом практично кожен день, і 15 % – один раз на тиждень. Однак варто відзначити, що кожен день займаються спортивною діяльністю переважно професійні спортсмени (за результатами відповідей на попереднє запитання).

Для перевірки одного з можливих мотиваційних факторів респондентам було поставлено питання про вплив спортивної діяльності на навчальну. В даному випадку практично всі респонденти, які брали участь в дослідженні, відзначили, що навчальна діяльність не пов'язана з їх заняттям спортом. 2 % студентів, які відзначили цей зв'язок, пояснили, що в основному це може принести додаткові переваги за участю в спортивних змаганнях міського або обласного рівня.

Наступне питання було одним з найбільш значущих в дослідженні, оскільки опитуваним пропонувалося вибрати основні фактори, які сприяли підвищенню мотивації до заняття спортом. За результатами опитування 74 % студентів відзначили поліпшення своєї фізичної форми. Крім того, велика частина опитаних вважає значущими такі стимули, як розвиток характеру і психічних якостей, а також придбання необхідних навичок і умінь (16 і 21 % відповідно). Таким чином, ми бачимо, що матеріальні фактори відіграють найменший вплив на студентів, а першочерговими факторами є саме саморозвиток і самовдосконалення.

Можна зробити висновок про те, що заняття спортом і фізичною культурою благотворно впливають на свідомість студентів. На перший план для них виходить безпосередньо потреба самовдосконалюватися і приділяти належну увагу своєму фізичному здоров'ю.

УДК: 796.012.1
Кириченко О.В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ЗАЛУЧЕННЯ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ ДО ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Здорова нація – це майбутня еліта суспільства, його розумовий потенціал. Вони є майбутніми творцями матеріальних і духовних благ країни, а в нині – це обличчя нації, її краса, енергія, активність, творчість.

Зараз здоров'я студентів усе частіше стає приводом для занепокоєння спеціалістів із його збереження, що пов'язано з багатьма зовнішніми й внутрішніми факторами – погіршенням стану навколишнього середовища, комп'ютерних ігор, інтернет-залежності, підвищенням розумових та психічних навантажень, зменшенням фізичної активності, появою нових інфекційних захворювань.

Рівень здоров'я підростаючого покоління в Україні невблаганно знижується. Тому збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків є сьогодні пріоритетним завданням держави. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження різних напрямків фітнесу в систему фізкультурної освіти, що сприятиме оновленню занять з фізичної культури студентів.

Використання інноваційних видів рухової активності в процесі фізичного виховання дає змогу швидше і якісніше оволодіти новими вміннями та навичками, які сприяють підвищенню рівня фізичної

підготовленості та фізичної працездатності студентів. Сучасна програма з використання фітнес-технологій спрямована на підвищення інтересу студентів до занять фізичної культури і прилучення їх до систематичних занять фізичними вправами, сприяє оптимізації навчально-виховного процесу та підвищенню рівня фізичної підготовленості. Призводить до оптимізації функціонального стану серцево-судинної системи, всього організму в цілому.

Пропаганда фітнесу в засобах масової інформації та вільний доступ до веб - ресурсів служить додатковим аргументом на користь вибору занять. Їх інтерес також обумовлений і тим, що фітнес-програми загальнодоступні, доступність занять фітнесом визначається, насамперед, тим, що їх зміст базується на простих вправах і в більшості випадків, не потрібно спеціального дорогого устаткування.

Їх ефективність полягає в рівносторонньому впливі на опорно-руховий апарат, серцево-судинну, дихальну і нервову системи організму дитини, розвиток рухових здібностей та профілактику різних захворювань. Емоційність занять пояснюється не тільки музичним супроводом, що створює позитивний психологічний настрій, а й прагненням погоджувати свої рухи з рухами партнерів у групі, можливістю демонструвати добре відпрацьовані рухи, отриманням задоволеності від занять, що також емоційно надихає і підвищує інтерес до них.

Впровадження фітнес - технологій спрямовані передовсім на розвиток кардіо - респіраторної системи. Аеробні вправи підвищують функціональні можливості серцево-судинної системи, зміцнюють серцевий м'яз, збільшують її здатність засвоювати кисень. Крім оздоровчого ефекту, пов'язаного з поліпшенням роботи органів кровообігу і дихання, аеробні навантаження позитивно впливають на вуглеводний обмін, функцію печінки та шлунково-кишкового тракту. Аеробні навантаження сприяють зниженню частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, зменшують ризик виникнення серцевої недостатності, покращують роботу легень і допомагають подолати стресові стани організму.

Фітнес-технології сьогодні є одним із шляхів підвищення інтересу і творчої активності студентів, створення планомірної підтримки позитивних емоцій, оптимізації умов проведення занять, підвищення їх загальної і моторної щільності та привабливості. Багато досліджень, проведених різними дослідниками підтверджують, що студенти з великим інтересом займаються на заняттях фізичної культури аеробікою та іншими напрямками фітнесу. Визначено, що фітнес-технології можна з успіхом застосовувати практично на всіх заняттях фізичної культури. Музичний супровід, різноманітність застосовуваних технологій сприяють «пожвавленню» заняття, надають йому нову емоційну окраску, а головне, – вони не протиставляють один вид

фізичних вправ іншому, а взаємно доповнюють їх, тим самим, сприяючи підвищенню інтересу до занять.

Різноманітність засобів і методів дозволяє підвищувати рухову активність, розвивати м'язову силу і витривалість, сприяє поліпшенню за допомогою систематичних занять аеробікою постави, рухових здібностей, і благотворно впливати на функції серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Аеробіка це дуже корисна і ефективна система оздоровчих занять, що базується на використанні танцювальних та гімнастичних вправ в аеробному режимі за участю великих груп м'язів. Заняття спрямовано на розвиток аеробної витривалості, координаційних, силових здібностей та гнучкості. Вправи виконуються під музичний супровід, що забезпечує позитивний емоційний фон занять та сприяє підвищенню мотивації до занять фізичними вправами.

УДК: 378:37.035.3:796.011.1
Кириленко М.Є.[1], Кокарева С.М.[2]
[1]студ. гр. ФЕУ-310 НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПІДВИЩЕННЯ МОТИВАЦІЙНО-ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ Й СПОРТОМ

Пріоритетними мотивами заняття фізичною культурою і спортом студентів є зміцнення здоров'я, удосконалення форми тіла, досягнення високого спортивного результату, спілкування з друзями й активний відпочинок. Дослідження структури мотивів показали, що у сільських хлопців пріоритетним у заняттях фізичними вправами є мотив досягнення високих спортивних результатів. Це, імовірно, пов'язано саме з місцем проживання, тому що є способом самоствердження, самореалізації.

Заняття спортом супроводжуються поїздками на змагання в інші міста, можливостями потрапити у збірну команду, виїхати за кордон, поліпшити своє матеріальне становище і самий реальний варіант – переїхати із сільської місцевості в місто. Хлопці ставлять собі за мету і поліпшити фігуру за допомогою фізичних вправ, а також хочуть спілкуватися з друзями під час занять. Однак меншою мірою вони займаються спортом заради зміцнення здоров'я і зниження маси тіла, для них це не є стимулом.

У студенток на I-II місці також знаходяться мотиви зміцнення здоров'я й удосконалення фігури, причому ці показники у процентному відношенні однакові з даними хлопців. Далі в них представлені мотиви зниження ваги, спілкування з друзями, активний відпочинок і досягнення високого спортивного результату. У дівчат із сільської місцевості пріоритетним мотивом є удосконалення форми тіла, який вони підкріплюють прагненням бути здоровими. Крім того, вони хочуть займатися фізичними вправами заради задоволення й активного відпочинку, щоб схуднути, й зовсім мало дівчат ставлять за мету досягнення високих спортивних результатів.

Фахівці вважають причини спаду інтересу до фізичного виховання пов'язані з тим, що останнім часом втрачено освітньо - виховну спрямованість занять фізичною культурою. Тому були розроблені наступні методики формування інтересу учнів до занять фізичної культури на основі розглянутих вище категорій:

1. Використання міжпредметних зв'язків природознавства і фізичної культури як засобу навчання і виховання, спрямованого на формування інтересу системи знань з фізкультури, анатомії, гігієни на основі таких понять, як режим дня, правильна постава, загартування, дихальна гімнастика, практичні вміння та навички, самостійні заняття фізичними вправами.

2. Застосування ігрового методу з метою створення позитивного емоційного фону на вдосконалення рухових вмінь і навичок.

3. Використання педагогічного стимулювання для забезпечення інтелектуальної і фізичної активності.

Реалізація міжпредметних зв'язків підвищує активність, допомагає оволодіти системою міжпредметних знань і навичок з фізичної культури, гігієни, що є необхідною умовою виникнення в них інтересу до занять фізичними вправами.

З вищевикладеного стає очевидним, що підвищення мотиваційно-ціннісного ставлення студентів ЗВО технічного профілю до занять фізичною культурою й спортом буде ефективним, якщо запропоновані навчальні програми з фізичного виховання стануть ураховувати запити й потреби студентів у сфері фізичної культури й спорту з обліком віково-статевих і соціально-демографічних особливостей. А одним з найважливіших критеріїв, що дозволяють робити висновки про реальності даного утворювального процесу, є досягнення особистістю такого стану, при якому реалізуються її індивідуальні й соціальні процеси з «самореалізацією».

Таким чином, студентам надається більш широкий вибір різних форм фізкультурно-спортивної діяльності з обліком їхніх особистих інтересів, схильностей та здібностей. Разом з тим подібна система й організація навчальних занять буде підвищувати творчий потенціал викладачів, спонукаючи їх до постійного вдосконалення, пошуку нових методичних

прийомів, методів і технологій навчання й оздоровлення з предмету «Фізичне виховання». Спортивна спрямованість практичних занять з фізичного виховання студентів може не тільки радикально змінити їх фізкультурну активність, але й у цілому прищепити спортивний стиль повсякденної життєдіяльності. Як наголошують фахівці, спортивний шлях – це енциклопедія технології культурного перетворення фізичного, психічного і морального в особистості. Для покращення матеріально-технічної бази, її удосконалення та розширення необхідні кошти. Для різноманіття видів рухової активності потрібні нові майданчики, спортивні споруди, обладнання та інвентар. І чим більше університет буде розширювати матеріально-технічне оснащення, тим вище буде загальний рівень функціональної підготовки студентів ЗВО технічного профілю.

УДК: 796.035
Кокарева С.М.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

БІОМЕХАНІКА РУХІВ У СКАНДИНАВСЬКІЙ ХОДЬБІ

Скандинавська ходьба – модна сьогодні система рухів, яка поширилася не тільки в Скандинавських країнах, де є національним трендом, але і по всьому світу. Як свідчить історія, скандинавську ходьбу придумали спортсмени, які займаються лижними гонками, в якості виду літніх тренувань. Скандинавські народи в силу сформованих національних традицій і клімату люблять ходити на лижах. Вважається, що фіни першими перетворили ходьбу з палицями на вид фізкультури, що має загальнозміцнююче значення для організму.

У трейлраннінзі (бігу по пересіченій місцевості) застосовується цикл рухів – подвійний крок, з використанням трекінгових палиць для утримання рівноваги на різних поверхнях. Проведені дослідження показали, що скандинавська ходьба є хорошим матеріалом для проведення експериментальних, прикладних досліджень за участю студентів, не тільки для вивчення предметних технологій, а й напрацювання практичних навичок, необхідних у професійній діяльності.

Скандинавська ходьба в Україні позиціонується як нова оздоровча послуга. Споживачам оздоровчих послуг пропонується купувати палиці для ходьби різних технічних конструкцій, від простих до складних, що включають навіть крокомір. Пропагується класична техніка ходьби і техніка

для схуднення. Скандинавська ходьба практично не має протипоказань. З точки зору використання законів і принципів біомеханіки, скандинавська ходьба має оздоровчий ефект з виділенням наступних генеруючих факторів:

– створює психоемоційний настрій людини (прогулянка на свіжому повітрі у будь-яку погоду);

– заняття в колективі однодумців та напрацювання особистісного досвіду оздоровлення;

– робота м'язів тіла людини в збалансованому дії з органами дихання;

– розвиває систему індивідуальних рухів, що включають резервні можливості організму.

Необхідно популяризувати корисний вид рухової діяльності з додатковою точкою опори – палицями. Менталітет нашого населення такий, що ми дуже повільно звикаємо до нових технологій рухової діяльності і тим більше схильні до модних форм занять у фітнес-залах.

У процесі проведеного аналізу були змодульовані біомеханічні рухи руками і постановка стопи з здійсненням руху. Проведено порівняльний аналіз роботи м'язів у трейлраннінгу, спортивній дисципліні, якою займається сучасна молодь. У цій спортивній дисципліні використовуються трекінгові палиці в якості додаткової опори.

Система біомеханічних рухів в скандинавській ходьбі складається з наступних елементів:

1. Біомеханічні рухи руками. Руки злегка зігнуті в ліктях, рухаються вгору-вниз, по-справжньому відштовхуючись від землі (снігу або іншої поверхні). «Передня» рука піднімається під кутом приблизно 45 градусів. «Задня» рука висувається на рівень таза.

2. Біомеханіка стопи. Стопи необхідно ставити прямо, стійко на п'яти. Наступне біомеханічний рух – перекат стопи з п'яти на подушечки пальців. При перекочуванні відбувається поштовх, про це треба пам'ятати. Друга нога ставиться на п'яту, і цикл повторюється вже з нею.

Циклічність кроків як в класичному бігу. Ходоки роблять помилки, заводячи палиці за спину і перехрещуючи їх там. Повертати корпус під час підйому руки для відштовхування також не можна. Необхідно, щоб під час руху працювали рука і лікоть, а не одна кисть. Стопи не треба розчепірювати, вони повинні стояти стійко, в прямому положенні. Так утримується не тільки бажане рівновагу, але і менше навантаження на хребет, отже, даний вид ходьби буде показаний студентам з різними захворюваннями спини.

Було проведено дослідження видів ходьби з різними біомеханічними особливостями на предмет можливості використання в скандинавській ходьбі.

Техніка ходьби з «пригинальним кроком» показує порушення рівноваги тіла через нахил вперед, при швидкому темпі. Освоюється способом

систематичних тренувань і спеціального навчання. Даний вид ходьби використовують у військових цілях і спеціальних військах при підготовці до роботи. Техніка спортивної ходьби вказує на випрямлені ноги, розігнуті коліна, на 30 градусів підняті руки в різких рухах. При цьому відсутня фаза польоту, опора скорочена.

При ходьбі «вгору по площині» з подвоєним навантаженням працюють тазостегнові м'язи, які є опорними. При ходьбі «по похилій поверхні вниз» приземлення починається з носка, чотириглавий м'яз розслаблений. У ходьбі «на дотик» рівновага тіла втрачається, опора переноситься на задню ногу, навантажується і передня кінцівка. Спосіб ходьби «на пальцях» значно навантажує м'язи спини і пресу.

У трейлраннінгу цикл руху – подвійний крок. Під час виконання двох кроків права і ліва нога по черзі виконує опорну і махову функцію. Більш активним періодом в русі ніг є опорний період. В цей час за рахунок руху опорної ноги тіло спортсмена переміщається по дистанції.

У трейлраннінгу задіяно набагато більше груп м'язів, ніж при звичайному бігу. Найбільший ефект від застосування палиць помітний на тривалих спусках, де вони знімають значну частину навантаження з колін, запобігаючи перевантаження і травмування суглобів. Помічено, що палиці підтримують рівновагу при ходьбі по нерівній поверхні: осипів, гірських стежках, при перенесенні важкого рюкзака, з яким складніше утримувати баланс. На горизонтальних поверхнях і підйомах трекінгові палиці дозволяють перенести частину навантаження з ніг на плечовий пояс, полегшуючи просування вперед.

УДК: 796.4
Кокарев Б.В.[1], Кацаєва К.В.[2]
[1]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ
[2]студ. гр. 6.0178-с ф-ту фіз. виховання, здоров`я та туризму ЗНУ

АНАЛІЗ ФАКТОРІВ, ЩО ВИЗНАЧАЮТЬ ФІЗИЧНУ РОБОТОЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТОК-СПОРТСМЕНОК СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ «АЕРОБІКА ТА КОМАНДНИЙ ФІТНЕС»

Фізична роботоздатність є інтегральним показником функціонального стану і функціональної підготовленості організму спортсменів. Вона є найважливішою умовою для розвитку всіх основних фізичних якостей, основою здатності організму до перенесення високих специфічних навантажень, можливості реалізувати функціональні потенціали до

інтенсивного протікання відновлення у всіх видах спорту і багато в чому визначає спортивний результат практично на всіх основних етапах багаторічної тренування. Роботоздатність забезпечується функціонуванням одних і тих самих систем організму. На її рівень впливають ті ж фактори, але роль цих систем і факторів різна в залежності як від спортивної спеціалізації, так і спортивної кваліфікації.

Знання факторної структури фізичної роботоздатності необхідно для проведення адекватного контролю функціонального стану організму спортсменів різних спеціалізацій, а також оптимального управління тренувальним процесом на етапах багаторічної адаптації організму до м'язової діяльності.

У зв'язку з цим з'ясування факторів, що обумовлюють фізичну роботоздатність студенток-спортсменок факультету фізичного виховання, здоров`я та туризму Запорізького національного університету які спеціалізуються у спортивній та фітнес-аеробіці на етапах багаторічної спортивної підготовки є актуальним.

Мета дослідження полягала у виявленні основних категорій факторів, що визначають рівень фізичної роботоздатності спортсменок які спеціалізуються у спортивній та фітнес-аеробіці.

Для досягнення поставленої мети в роботі вирішувалися наступні завдання:

1. Встановити значення різних категорій фізіологічних факторів у забезпеченні фізичної роботоздатності у спортсменок спеціалізації «аеробіка та командний фітнес» на початковому етапі підготовки.

2. З'ясувати роль фізіологічних факторів у забезпеченні фізичної роботоздатності спортсменок на етапі спортивного вдосконалення.

3. Виявити провідні фактори, що визначають фізичну роботоздатність спортсменок в ході систематичних тренувань на заключному етапі підготовки.

Організація і методи дослідження. Дослідження було організовано за участю спортсменок спеціалізації «аеробіка та командний фітнес» 17 – 21 рік (n = 14) в період навчальних зборів.

Реєстрація параметрів кардіо-респіраторної системи здійснювалася методами спірографії та за допомогою кардіомонітора «Polar». Рівень фізичної роботоздатності визначався в тесті PWC_{170}. Для математичної обробки даних використовувалося програмне забезпечення «ШВСМ». Методами математичної статистики здійснювалася обробка даних з обчисленням коефіцієнта кореляції (r) фізичної роботоздатності і параметрів фізіологічних систем, що характеризують категорії факторів потужності, мобілізації, економізації та стійкості, що обумовлюють функціональну підготовленість спортсменок.

Результати дослідження. В результаті проведеного дослідження з'ясувалося, що на різних етапах спортивної підготовки рівень фізичної роботоздатності визначається сукупністю різних показників функціональної потужності фізіологічних систем організму. Так на етапі початкової підготовки фізична роботоздатність обумовлена довільною силою скелетної мускулатури і продуктивністю кровообігу. Визначальними для фізичної роботоздатності на етапі спортивного вдосконалення є показники фізичного розвитку спортсменок і сили нервових процесів в центральній нервовій системі. Високий рівень фізичної роботоздатності на етапі спортивної майстерності забезпечується високими параметрами функцій серця і розвитком легеневого апарату.

Кореляційний аналіз ступеня взаємозв'язку величини фізичної роботоздатності з показниками, що характеризують функціональну мобілізацію на етапі початкової підготовки студенток-спортсменок показав, що рівень фізичної роботоздатності має сильний статистичний взаємозв'язок з показниками мобілізації відновних процесів системи кровообігу, зокрема зі ступенем повернення до рівня оперантного спокою після фізичного навантаження частоти серцевих скорочень і середнього гемо-динамічного тиску (r = 0,945; r = 0,688 відповідно). При цьому простежується взаємозв'язок значень показника PWC_{170} зі станом судинного компонента системи кровообігу. Проведеним аналізом виявлено взаємозв'язок середньої сили з мобілізацією пульсового тиску (r = 0,475), а також зі швидкістю і точністю реакції. На етапі спортивного вдосконалення виявлено, що з усього комплексу показників, що характеризують мобілізаційні здібності, середній статистичний зв'язок має лабільність нервової системи і звичний ритм еферентної імпульсації мото-нейронів. Фізична роботоздатність спортсменок на заключному етапі підготовки має середній статистичний взаємозв'язок з мобілізацією відновлення ЧСС після фізичного навантаження.

Аналіз ступеня взаємозв'язку величини фізичної роботоздатності з показниками категорії факторів функціональної економізації показав, наявність на початковому етапі підготовки середнього взаємозв'язку фізичної роботоздатності з ударним і серцевим індексом, коефіцієнтом економічності кровообігу, а також сильного зв'язку з коефіцієнтом витривалості (r = 0,708) і коефіцієнтом співвідношення об'ємно-часових параметрів кровообігу (r = 0,713). На етапі спортивного удосконалення з'являється сильний статистичний взаємозв'язок роботоздатності з величиною кисневого пульсу при навантаженні. До заключного етапу посилюється зв'язок з кисневим пульсом, частотою серцевих скорочень в спокої і залишається середній взаємозв'язок з ударним індексом і співвідношенням систолічного обсягу і ЧСС.

Як показали результати дослідження, адаптаційні зміни в організмі у процесі спортивного тренування, призводять до закономірного підвищення зі збільшенням віку і кваліфікації студенток-спортсменок рівня їх фізичної роботоздатності, яка виступає інтегральним показником функціонального стану організму, що забезпечується комплексним диференційованим розвитком всіх компонентів функціональної підготовленості організму і нарощуванням його функціональних резервів. При цьому роль різних факторів у забезпеченні фізичної роботоздатності істотно різниться на етапах багаторічної адаптації до м'язової діяльності.

УДК: 371.7:372.879.6
Кокарев Б.В.[1], Киливник А.А. [2]
[1]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. ЗНУ
[2]студ. гр. 6.0178-с ф-ту фіз. виховання, здоров`я та туризму ЗНУ

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ВІДБОРУ ДІТЕЙ ДО СПОРТИВНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ ПЕДАГОГІЧНОЇ ПРАКТИКИ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗНУ

Численні спортивні школи м. Запоріжжя та області пропонують різноманітність видів спорту, в т. ч. тих, які мають Олімпійські перспективи. Відзначено, що останнім часом зростає число батьків, які мають бажання віддати дитину в спортивну школу якомога раніше, починаючи вже з 4-х років. Однак видів спорту, в яких існує рання спеціалізація, небагато. Серед них спортивна і художня гімнастика, фігурне катання на ковзанах, стрибки у воду, акробатика. Відомо, що за Положенням про ДЮСШ (СДЮШОР) для занять в даних видах спорту починають приймати: хлопчиків з 6-7 років і дівчаток з 5-6 років. Так, наприклад, у спортивній школі СДЮСШОР № 1 м. Запоріжжя набір дітей з 4-5 років за програмою загальної фізичної підготовки з елементами спортивної гімнастики в цьому навчальному році склав 136 осіб. Таким чином, стає актуальним питання про вік для початку систематичних тренувань.

Практика показує, що рано починаються заняття, в основному, в складно-координаційних видах спорту. Безумовно, тут на перший план виходять питання, пов'язані з відбором дітей і рекомендацією їх не тільки для занять спортивною гімнастикою. Адже, можливо, діти, які не мають схильності до спортивної гімнастики, можуть бути успішними в інших видах спорту, про що звичайно повинні знати батьки. У підсумку, групи ЗФП які об'єднують дітей 4 - 6 років створені, з одного боку, для того щоб тренерам відбирати до групи початкової підготовки вже фізично підготовлених дітей. З

іншого боку, вони існують для оздоровлення дітей, створення у них міцної бази рухових навичок, що дозволяють бути успішними в будь-якому іншому виді спорту.

Слід зазначити важливі, на нашу думку, завдання на даному етапі підготовки дітей:

1) зміцнення всіх функцій і систем організму, загартовування;

2) формування правильної постави, зводу стопи;

3) розвиток основних фізичних здібностей;

4) навчання техніці деяких елементів спортивної гімнастики;

5) навчання елементам хореографії, виховання почуття темпу, ритму;

6) виховання морально-вольових якостей, дисциплінованості, цілеспрямованості та ін.

Однак, найвищі вимоги, що пред'являються до гімнастів високого класу, вже сьогодні необхідно реалізовувати, починаючи з першого ступеня багаторічної підготовки спортсмена. Так, необхідно сформувати стиль, характерний для гімнастичних дисциплін, рухову культуру, вміння виконувати вправи красиво і виразно. Як засоби виступають хореографія, всілякі музичні та ритмічні ігри та естафети, загальнорозвивальні вправи спеціального призначення. Крім того, вже на цьому етапі слід використовувати доступні засоби для вдосконалення функцій вестибулярного апарату, формування навичок взаємодії з партнерами.

Оскільки даний вік є дошкільним, а діти схильні до наслідування, то і вимоги при навчанні повинні бути максимально наближені до цього періоду дорослішання. Наприклад, показ повинен супроводжуватися розповіддю з акцентом уваги на діях, що забезпечують виконання вправи. Пояснення має бути простим і зрозумілим. Слід використовувати різні зрозумілі дітям образні порівняння. Вправи повинні бути нетривалими і чергуватися з короткими паузами для відпочинку. Важливо пам'ятати, що провідна діяльність на даному етапі – ігрова, тому більшість вправ повинно проводитися у вигляді ігор або ігрових завдань. Річний обсяг роботи на етапі відбору та початкової підготовки становить 208 годин для груп 1 року навчання та 312 годин для груп початкової підготовки понад 1 рік навчання. Тренувальні заняття, як правило, проводяться 2-3 рази на тиждень, тривалість кожного з них не повинна перевищувати двох академічних годин.

Відомо, що при спортивному відборі (СО) більше виходять з інтересів виду спорту, а при орієнтації – з інтересів особистості. В системі багаторічної підготовки гімнастів СО носить комплексний характер. Виділяються три основних види СО.

1. Перший, початковий відбір, який пов'язаний з визначенням схильності до занять гімнастикою і зарахуванням в групи початкової підготовки.

2. Другий має своєю метою відбір найбільш перспективних спортсменів для проведення з ними поглибленої спеціалізованої підготовки. Обидва названих види СО носять одноразовий характер.

3. Третій, здійснюваний систематично протягом усього періоду занять спортом, відбір гімнастів в команду для участі у змаганнях (як за результатами попереднього контролю, так і за підсумками самих змагань).

Помічено, що різні автори пропонують різні комплекси методик для забезпечення спортивного відбору. Основні методи дослідження належать до наступних груп: педагогічні; медико-біологічні; психологічні; соціологічні та ін.

Одні методи мають значення на етапі відбору в групи початкової підготовки, інші навпаки актуальні на етапі відбору до змагань. Щодо спортивної гімнастики і власне відбору в групи початкової підготовки розглядається необхідність дослідження анатомо-морфологічних ознак. З цією метою вивчаються генетично обумовлені особливості будови тіла і визначається схильність спортсмена до того чи іншого виду спорту.

Разом з тим, необхідно пам'ятати про дітей, які не пройшли відбір з різних причин. В даний час, коли діти проводять значну кількість часу комп'ютером, мало рухаються, особливо важливо зберегти їх психічне і фізичне здоров'я, прищепити основи здорового способу життя. Є два виходи з ситуації, що склалася. Перший – залишати таких дітей в групах здоров'я, і другий, на наш погляд, більш перспективний – це переорієнтування дітей на інші види спорту.

УДК: 796.015
Кокарев Б.В.[1], Сербін О.М. [2]
[1]канд. наук з фіз. виховання і спорту, доцент ЗНУ
[2]студ. гр. 6.0179-2ф ф-ту фіз. виховання, здоров`я та туризму ЗНУ

КЛАСИФІКАЦІЯ ФІТНЕС-ПРОГРАМ ТА ЇХ ВИКОРИСТАННЯ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ СТУДЕНТІВ ФАКУЛЬТЕТІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Фітнес – це інноваційний напрям оздоровчої фізичної культури, сукупність передових технологій, засобів, методів, форм і сучасного обладнання, які сприяють оздоровленню, підвищенню фізичної роботоздатності, покращенню фізичної, технічної та функціональної підготовленості студентів. Зокрема, факультетів фізичного виховання, у яких показники інтегральної підготовленості студентів-спортсменів до участі в різноманітних змаганнях відіграють особливу роль. Фітнес гарантує

різноманітні, емоційно привабливі вправи, адаптовані і варіативні програми, диференційовані комплекси, що враховують медичну групу здоров'я, «фітнес-профіль», стать, спортивну спеціалізацію студентів. Фітнес відрізняється високою емоційністю і оздоровчою ефективністю, що дозволяє йому утримувати високий рейтинг серед видів оздоровчої фізичної культури. Основи теорії та методики оздоровчих видів гімнастики та її компонента фітнесу представлені в працях багатьох вітчизняних та закордонних фахівців.

Фітнес-програма являє собою спеціально організовану форму рухової активності переважно оздоровчої або спортивної спрямованості. Оздоровча спрямованість фітнес-програм пов'язана з досягненням і підтриманням належного рівня фізичного стану. Програми класифікуються за цільовою та віковою ознаками, технічною оснащеністю, функціональним впливом. За функціональним впливом найбільш інтенсивними програми вважаються: кросфіт, функціональний тренінг, сайклінг, 6-D-слайдінг, бігові програми на кардіотренажерах, степ-аеробіка, фітнес-аеробіка. При цьому слід зазначити, що в системі фізкультурної освіти викладачі досить часто стикаються з проблемою відсутності обладнання та необхідного інвентарю для фітнесу, тому практично для всіх залів будуть прийнятні програми: бодібар-тренування, заняття на степ-платформі в різних форматах, гантельної гімнастики, кругового та інтервального тренування, фітнес-йоги, кросфіту, Пілатесу, mix-програм, комплексів з набивними м'ячами та ін.

Фітнес-програми відрізняються інноваційністю, інтегративністю, модифікаційністю, варіативністю, адаптованістю до різного контингенту, естетичною доцільністю, оздоровчою ефективністю. Фітнес-програми класифікуються як аеробні, силові, змішані, танцювальні, з елементами східних єдиноборств, «body-mind» (розумне тіло) та ін. В цілому фітнес, його групові програми слід класифікувати як базові види фітнесу, аквафітнес, ментальні види фітнесу, танцювальні, martial arts та ін. Також існує п'ять підходів при розробці фітнес-програм: еклектичний (на основі культурних традицій), синергетичний (інтеграція, системність), традиційно орієнтований, синтетичний (традиції та інновації), диверсифікаційний (множинність варіантів одного виду занять фітнесом). Аналіз розвитку фітнес-системи також дозволив виділити наступні основні напрямки оздоровчого тренування: групові програми занять, тренажерні оздоровчі технології, водні програми, спортивні ігри, дитяча оздоровча фізкультура та інші програми.

Силові програми:

– силовий урок без предметів і обтяжень (згинання-розгинання рук в упорі лежачи, присідання, сходження або застрибування на платформи 40, 50, 60, 70, 80 см, «планка» та ін.);

– силові уроки з медболами, набивними м'ячами, гантелями, еспандерами бодібарами, пластиковою штангою або гирями (pump);

– колове тренування (частково – кросфіт);

– інтервальне тренування (інтервали силової та комплексної спрямованості, різної інтенсивності, частково – кросфіт);

– силовий урок на фітбол-м'ячі (в тому числі з гантелями, м'яч як обтяження, перешкода, додаткове обладнання);

– Пілатес-програми.

Програми розвитку спеціальної витривалості:

– слайд-тренування 6-D слайдинг (відноситься до видів функціонального тренування);

– сайклінг (спінінг, розвиток загальної витривалості, імітація велосипедної гонки, імітація їзди по рівнині, в гору, у вихідних положеннях сидячи і стоячи);

– інтервальне тренування (чергування інтервалів низької, середньої і високої інтенсивності, інтервалів аеробного і силового навантаження, інтервалів на силових тренажерах і вправ з вільними вагами);

– колове тренування (функціональної спрямованості, стрибкової спрямованості, на тренажерах);

Численні програми з оздоровчої аеробіки:

– аеробіка як функціональний тренінг (різновиди вистрибувань, імітації ударів, вправ з гантелями 1-2 кг, присідань); базова (класична) аеробіка; степ-аеробіка; аеробіка з елементами єдиноборств («тай-бо»); танцювальна аеробіка (хіп-хоп, зумба, латина, модерн, фанк, стріп та ін.); pamp-аеробіка (з міні - штангами); боді-балет аеробіка (з елементами балету); mix-програми з аеробіки (змішані програми); слайд-аеробіка (на спеціалізованій слайд платформі) та ін.

Психорегулюючі програми: китайська гімнастика «тай-чі», оздоровче ушу; класична йога і фітнес-йога; комплекс вправ на розтягування (стретчинг); Пілатес.

Змішані або комбіновані програми:

– частина заняття с аеробіка, частина – колове тренування, елементи функціонального тренінгу;

– атлетична гімнастика, гирьовий спорт та кросфіт, TRX-комплекси;

– спортивні та рухливі ігри;

– mix-програми з гантелями, слайдами, bosu, core step, еспандерами та ін.

– «класичний» фітнес клас: частково (від 1/3 до 2/3) – аеробіка, частково (від 1/3 до 1/2) – силові вправи;

– фітнес-йога з елементами гантельної гімнастики (0,5-3 кг), Пілатесу;

– програми на вдосконалення рівноваги, балансу, зміцнення глибоких м'язів, корекцію фігури із застосуванням core step, Bosu, спеціальних килимків;

Висновки. На основі отриманого матеріалу, для студентів факультетів фізичного виховання основної групи заняття може бути побудовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, функціональний тренінг, змішані програми, TRX). Для студентів, які спеціалізуються з фітнесу та рекреації акцент пропонується зробити на рекреаційних та реабілітаційних технологійях, таких як: аква-фітнес, програми атлетичної гімнастики, колове фітнес-тренування, гантельна гімнастика, адаптовані змішані програми, Пілатес, йога, фітбол-гімнастика, стретчинг.

УДК: 796
Кубатко А.І.
канд. пед. н., доц., НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ У ПРОЦЕСІ ПРИКЛАДНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ

Сучасний рівень розвитку інформаційних технологій та засобів висуває певні вимоги до компетентності фахівців у всіх галузях нашої держави. Необхідними стають навички роботи з інформаційними системами, базами даних та уміння опрацьовувати інформацію, здійснювати її критичний аналіз, моделювати процеси, прогнозувати наслідки, проводити математичні розрахунки та багато іншого. Зазначене вище негативно впливає на стан фізичного та психологічного здоров'я працівників через тривале перебування за комп'ютером та частого нервово-емоційного напруження. Оскільки успішність та якість у роботі, висока працездатність та ефективність напряму залежать від стану здоров'я працівника, то проблема формування культури здоров'я майбутніх фахівців набуває своєї актуальності.

У зв'язку з цим, у закладах вищої освіти вимагає модернізації професійна підготовка майбутніх фахівців у процесі прикладної фізичної підготовки з метою опанування студентами комплексу здоров'язбережувальних знань, умінь і навичок , формування в них таких професійних інтересів, мотивів і ціннісних орієнтацій, які ефективно спрямовують до збереження, зміцнення та відновлювання здоров'я. Актуальність дослідження обумовлена необхідністю перегляду пріоритетів у системі професійної підготовки майбутніх фахівців у закладах вищої освіти, де поряд із набуттям необхідних фахових знань, умінь і навичок набуває

значущості формування культури здоров'я у процесі прикладної фізичної підготовки.

Суттєві зміни у житті українського суспільства спровокували зміни у ціннісних орієнтирах. Зростає значення таких цінностей як життя, здоров'я, активне довголіття, реалізація індивідуальності. А перераховані цінності розглядаються громадянами як критерії соціального прогресу суспільства. У професійній підготовці майбутніх фахівців реальна картина є такою, що навчальні заняття з дисципліни «Фізичне виховання» є майже єдиною можливістю отримати фізичне навантаження.

У формуванні ціннісного ставлення студентів ЗВО до здоров'я необхідно дати їм уявлення про поняття «фізична підготовка», яка є багатовимірним явищем. Фізична підготовка майбутніх фахівців забезпечує вибір тих чи інших рухових умінь і навичок з метою самовираження, саморозвитку та самозбереження себе як унікальної особистості.

Формування культури здоров'я майбутніх фахівців ЗВО є однією з основних проблем у їх професійній підготовці. Період навчання у ЗВО характеризується закладанням основ здоров'я, всебічної фізичної підготовки та гармонійного фізичного розвитку. Ціннісне ставлення майбутніх фахівців має вияв не лише в оцінці значення здорового способу життя, але й в усвідомленості реальних дій і вчинків.

Мета прикладної фізичної підготовки майбутніх фахівців усіх спеціальностей полягає у послідовному формуванні культури здоров'я особистості фахівця, підготовці його до високоякісної праці за обраним фахом, який здатний використовувати фізкультурно-оздоровчі засоби і технології в умовах професійної діяльності.

Література

1. Міхеєнко О. Науково-методична система професійної підготовки майбутніх фахівців зі здоров'я людини до застосування здоров'язміцнювальних технологій. Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. 2016. № 3 (57). С. 222–229.

2.Стасенко В. Г. Здоров'язбережувальні технології. Київ : Шкільний світ, 2013. 120 с.

3. Степанченко Н. І. Система професійної підготовки майбутніх учителів фізичного виховання у вищих навчальних закладах : дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04. Луцьк, 2017. 629 с.

4. Успенська В. Впровадження здоров'язберігальних технологій у загальноосвітньому навчальному закладі. Рідна школа. 2009. № 4 С. 44–48.

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

ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ВОЛЕЙБОЛИСТІВ

Аналізуючи змагання з волейболу на олімпійських іграх 2020 в Токіо неодноразово доводилося переконуватися в тому, що під час зустрічей двох, однаково підготовлених в технічному і тактичному відношенні команд, переможницею виходить та команда, гравці якої мають більш високі морально-вольові якості та змогли мобілізуватися в найважчі і відповідальні моменти гри.

Показовими були ігри між чоловічими командами Канади та Італії (2:3), Аргентини та Бразилії (2:3), Туніса та Аргентини (2:3) У всіх цих зустрічах команди, названі першими, перемагали в перших двох партіях з рахунком 2:0 але не змогли довести гру до перемоги та програли. У третій партії вони починали грати самовпевнено, в розрахунку на легку перемогу, в наслідок чого втрачали концентрацію та збільшували кількість помилок на подачі, прийомі та у нападі. Їх супротивник навпаки зумів мобілізуватися, зменшити кількість технічних і невимушених помилок та одержав перемогу у наступних партіях та в цілому у грі.

Вміння вести гру до фінального свистка судді, з граничною вольовою напругою, без зниження емоційного тонусу – важлива якість волейболістів.

У зв'язку з цим, у навчально-тренувальному процесі, виникає необхідність приділяти достатньо уваги морально-вольовій підготовці гравців, поряд з технічною та тактичною їх підготовкою.

Виховання морально-вольових якостей волейболістів проходить не тільки в процесі учбово-тренувальних занять або виступів на змаганнях, а й в процесі всього життя спортсменів. Тому тренеру важливо бути у постійному особистому контакті з гравцями, знати про їх інтереси, окрім занять волейболом.

Велике значення має особистий приклад тренера, його ставлення до роботи з командою, вміння організовувати заняття та досягати неодмінного досягання поставлених цілей. Гравців необхідно привчати до самостійного вирішення ігрових завдань та вмінню більше проявляти ініціативи під час гри.

Волейболіст тільки тоді навчиться долати труднощі, з якими йому доведеться зустрітися на відповідальних змаганнях, коли в поєднанні з фізичною, технічною та тактичною підготовкою на навчально-тренувальних

заняттях буде частіше проявляти такі вольові якості, як сміливість, рішучість, витримку, цілеспрямованість та волю до перемоги.

У питаннях спеціальної морально-вольової підготовки волейбольних команд тренери часто користуються цілим рядом прийомів, які при вмілому застосуванні, допомагають створити необхідну емоційність на заняттях а також сприяють виявленню та розвитку морально-вольових якостей гравців. Найбільш широко використовуються наступні прийоми:

1. Якщо на занятті присутній понад 12 гравців, для визначення початкового складу гравців, проводиться змагання з виконання конкретного вправи по техніці гри.

Наприклад, кожен гравець верхньої передачею м'яча з лінії штрафного кидка потрапляє в баскетбольне кільце з п'яти спроб. Гравці з меншою кількістю влучень першу партію не грають.

2. Якщо на занятті присутній 12-15 чоловік, скласти три приблизно рівні за силою команди по 4-5 чоловік. Гра проводиться з такою умовою: команда, яка програла одну або дві партії, вибуває з гри.

3. Навчальні ігри проводяться з «покаранням». Наприклад, гравець, що втратив подачу, замінюється запасним гравцем, але всі гравці зобов'язані подавати силову подачу у стрибку. Використовуючи такий метод, тренер підвищує відповідальність гравців за виконання того чи іншого прийому.

4. Навчальна гра проводиться з такою умовою: програла команда знімає після заняття сітку і зобов'язана з'явитися на наступне тренування за 20 хв. до побудови і підготувати майданчик (надути м'ячі, натягнути сітку і т. д.).

5. У товариських зустрічах, в залежності від підготовленості команди супротивника, своїй команді давати завдання – здобути перемогу, програвши противнику, наприклад, не більше 25 очок за всю зустріч або в кожній партії програвати не більше 10-12 очок.

6. Проводити ігри з гандикапом. Основний склад починає партію з рахунком, наприклад, 0: 5. Виграви першу партію, основний склад збільшує фору до 0: 7. Якщо партія програється, фора зменшується. Якщо дві команди приблизно рівної сили, то перша партія починається з рахунку 0: 0, у другій партії виграла команда дає фору 3 очка і т. д.

7. Для жіночих команд доцільно проводити ігрові тренування з юнацькими та чоловічими командами. Це привчає жінок грати проти більш сильного противника, виробляє навик прийому сильних нападаючих ударів, підвищує емоційність гри.

8. Проводити контрольні ігри з вболівальниками.

9. Рекомендується давати завдання на гру. Наприклад, після того як противник набрав 10 очок, все нападаючі удари проводяться тільки з першої передачі, або ж після цього рахунку всі гравці зобов'язані подавати тільки силові подачі. Це привчає гравців діяти сміливо і рішуче в кінці партій.

Ці приклади вказують на шляхи розвитку морально-вольової підготовки гравця в навчально-тренувальному процесі. Але важливо зазначити, що на рівень розвитку морально - вольових якостей у гравців, найкраще впливає їх участь у відповідальних змаганнях. Адже в навчальних іграх важко і часом навіть неможливо створити обстановку, в якій гравці діяли б так само, як і в офіційних змаганнях. Тому дуже важливо, щоб гравці частіше грали в товариських іграх та турнірах і бажано в присутності глядачів.

Тренер повинен намагатися організувати навчально-тренувальне заняття так, щоб максимально наблизити його до умов офіційних ігор. Крім того, тренеру необхідно враховувати те, що нудне заняття або малоцікава товариська зустріч не сприяють розвитку морально-вольових якостей гравців.

Отже, тренувальні заняття необхідно проводити в такому темпі щоб вони були цікавими захоплюючими з посильними труднощами для гравців. Тому що, високий емоційний стан гравців є підгрунтям, на якому можуть більш яскраво проявлятися їх морально-вольові якості.

УДК: 796.012.1
Мілкіна О. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РУХОВО-КООРДИНАЦІЙНІ ЗДІБНОСТІ І ОСНОВИ ЇХ ВИХОВАННЯ

Практика фізичного виховання і спорту в своєму розпорядженні величезний арсенал засобів для впливу на координаційні здібності.

Основним засобом виховання координаційних здібностей є фізичні вправи підвищеної координаційної складності і містять елементи новизни. Складність фізичних вправ можна збільшити за рахунок зміни просторових, часових і динамічних параметрів, а також за рахунок зовнішніх умов, змінюючи порядок розташування снарядів, їх вагу, висоту; змінюючи площу опори або збільшуючи її рухливість у вправах на рівновагу і т.п.; комбінуючи рухові навички; поєднуючи ходьбу зі стрибками, біг і ловлю предметів; виконуючи вправи по сигналу або за обмежений проміжок часу.

Найбільш широку і доступну групу засобів для виховання координаційних здібностей складають загальнопідготовчі гімнастичні вправи динамічного характеру, одночасно охоплюють основні групи м’язів. Це вправи без предметів і з предметами (м’ячами, гімнастичними палицями, скакалками, булавами та ін.), Відносно прості і досить складні, що виконуються в змінених умовах, при різних положеннях тіла або його частин,

в різні боки: елементи акробатики (перекиди, різні перекати і ін.), вправи в рівновазі.

Великий вплив на розвиток координаційних здібностей надає освоєння правильної техніки природних рухів: бігу, різних стрибків (у довжину, висоту і глибину, опорних стрибків), метань, лазіння.

Для виховання здатності швидко і доцільно перебудовувати рухову діяльність у зв'язку з раптово змінюється обстановкою високоефективними засобами служать рухливі та спортивні ігри, єдиноборства (бокс, боротьба, фехтування), кросовий біг, пересування на лижах по пересіченій місцевості, гірськолижний спорт.

Особливу групу засобів складають вправи з переважною спрямованістю на окремі психофізіологічні функції, що забезпечують управління та регулювання рухових дій. Це вправи з вироблення почуття простору, часу, ступеня розвиваються м'язових зусиль.

Спеціальні вправи для вдосконалення координації рухів розробляються з урахуванням специфіки обраного виду спорту, професії. Це координаційно подібні вправи з техніко-тактичними діями в даному виді спорту або трудовими діями.

На спортивному тренуванні застосовують дві групи таких коштів:

а) підводять, що сприяють освоєнню нових форм рухів того чи іншого виду спорту;

б) розвиваючі, спрямовані безпосередньо на виховання координаційних здібностей, що виявляються в конкретних видах спорту (наприклад, в баскетболі спеціальні вправи в ускладнених умовах - ловля і передача м'яча партнеру при стрибках через гімнастичну лаву, після виконання на гімнастичних матах декількох перекидів підряд, ловля м'яча від партнера і кидок в кошик і ін.).

Вправи, спрямовані на розвиток координаційних здібностей, ефективні до тих пір, поки вони не будуть виконуватися автоматично. Потім вони втрачають свою цінність, так як будь-який, освоєний до навику і що виконується в одних і тих же постійних умовах рухове дія не стимулює подальшого розвитку координаційних здібностей.

Виконання координаційних вправ слід планувати на першу половину основної частини заняття, оскільки вони швидко ведуть до стомлення.

УДК: 796.386
Мотуз С. О.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФІЗІОЛОГІЧНА ХАРАКТЕРИСТИКА НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ ЯК СПОРТИВНОЇ ГРИ

Одні люди займаються настільним тенісом, щоб домогтися високих спортивних результатів, інші, а таких більшість, щоб приємно відпочити та оздоровитись. Тому цікаво буде познайомитися з результатами вивчення тренувального і оздоровчого ефекту від занять настільним тенісом.

Якщо вправи слідують одне за іншим і тренувальні заняття проводяться день в день, то виникає кумулятивний (накопичений) тренувальний ефект – підвищується фізична тренованість. Терміновий тренувальний ефект зазвичай оцінюють за трьома показником: частоті серцевих скорочень, споживання кисню і концентрації молочної кислоти в крові. Такі дослідження проведені не тільки під час занять різними видами спорту, але і при виконанні повсякденної м'язової роботи в побуті і на виробництві. Так ось за строковим тренувального ефекту настільний теніс знаходиться між тенісом і плаванням брасом. Але це дуже приблизна оцінка. На ділі все складніше, тому що на відміну від циклічних рухів (ходьба, біг і т.д.) гра в настільний теніс складається з ряду різноманітних рухів. За тенісним столом людина виконує подачі, різноманітні удари по м'ячу і пересування, часто вимагають акробатичній спритності. Крім того, епізоди ігрової діяльності перемежовуються з паузами відпочинку, під час яких гравець ходить за м'ячем. Звичайно, спортсмен цю частину ігрового навантаження може не враховувати, але для нетренованого людини і вона має значення. Таким чином, гра в настільний теніс викликає значний тренувальний ефект. Він особливо великий, коли партії йдуть одне за одним. Про рівень фізичної підготовленості прийнято судити і оцінювати по витривалості, сили, швидкості, спритності і гнучкості.

За спритності і швидкості тенісисти перевершують людей того ж віку, які не займаються настільним тенісом. Це і зрозуміло: адже спритністю називають точність швидких рухів. Так де ж розвивати спритність, як не в настільному тенісі, де темп гри варіює від 30 до 120 уд / хв, а швидкість руху руки з ракеткою досягає 40 км / ч. Швидкість польоту м'яча при виконанні завершального удару досягає 170 - 180 км / ч, а початкова швидкість польоту може досягати 200 км / год, і при цьому м'яч повинен точно потрапляти в потрібну точку.

Настільний теніс удосконалює не тільки швидкість рухів, але і швидкість простої та складної реакції, реакції прогнозування, розвиває

оперативне мислення, а також концентрацію і переключення уваги. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається у які грають у настільний теніс вище, ніж у тих, які ним не займаються. Що стосується сили, то це фізичне якість багатолике. Навряд чи настільний теніс дозволить значно збільшити так звану статичну силу. Інша річ вибухова сила. За цим показником тенісисти перевершують нетренованих людей і тих, хто займається видами спорту, які вимагають в основному сили і витривалості.

Тепер про гнучкість. Гнучкість - одне з важливих якостей, без якого неможливо виконувати ударні руху. Адже сила удару в певній мірі залежить від замаху, і тому чим більше буде амплітуда руху, тим більше енергійний удар. Гра в настільний теніс сприяє розвитку і підтримці високої рухливості в таких суглобах, як плечовий, ліктьовий, променеве-зап'ястний, тазостегновий, а також в зчленуваннях хребетного стовпа. Високий рівень гнучкості, який дозволяє підтримувати гра, є важливим показником фізичного розвитку і стану здоров'я.

І, нарешті, про витривалості гравців в настільний теніс. Як відомо, це фізичне якість неоднорідне. Спрощено кажучи, можна розрізняти витривалість до тривалої фізичної роботі і спортивну витривалість. Заняття настільним тенісом сприяють розвитку «спеціальної ігрової» і особливо швидкісної витривалості, тому що тенісисту, як уже говорилося, доводиться багаторазово виконувати удари з високою швидкістю.

УДК: 796.386
Мотуз С. О.[1], Бойко Р. В.[2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. КНТ-518 НУ « Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ В УКРАЇНІ

Настільний теніс – олімпійський вид спорту (з 1988 року). Для гри спортсмени використовують спеціальні ракетки, м'ячі та стіл розмежований сіткою навпіл. Змагання проходять між двома суперниками або двома парами суперників. Це масовий, захоплюючий та доступний вид спорту, який завоював авторитет як в Україні, так і на всіх континентах світу. Історія його появлення дуже суперечлива. Одні вважають, що він зародився в Азії – в Японії чи в Китаї. Інші стверджують, що настільний теніс уперше з'явився в Англії, як різновид королівського тенісу.

В Україні настільний теніс з'явився наприкінці XIX ст., але офіційні дані змагань відомі тільки з середини XX століття.

Після закінчення Другої Світової війни в Україні тенісний рух активізується. У 1951 році проведений перший офіційний чемпіонат СРСР з настільного тенісу, в якому брали участь і українські спортсмени. У 1957 році створена Федерація настільного тенісу України (ФНТУ). Великий внесок у розвиток настільного тенісу в Україні надала Алла Миколаївна Басіна (начальник відділу спортивних ігор міністерства спорту УРСР), яка була ініціатором і організатором створення Федерації настільного тенісу України. Після розпаду Радянського Союзу федерацією настільного тенісу України було прийнято рішення провести свій перший незалежний чемпіонат, де в 1991 році переможницею стала Олена Ковтун. З тих пір чемпіонат України проводиться щорічно, з відбором до складу національної збірної з настільного тенісу. Також щорічно проводиться Кубок України з настільного тенісу, який носить ім'я А. М. Басіної (президент федерації настільного тенісу України з 1961 року). Найбільш титулованими чемпіонами Україні в період з 1991 року по 2020 рік були: серед чоловіків – Коу Лей, серед жінок – Тетяна Біленко. Починаючи з кінця 90-х років XX століття, європейський настільний теніс, як й український, випробують поступове відставання від настільного тенісу Азії. На європейській арені в період з 1994 року по 2020 рік серед українських тенісистів найбільших успіхів досягли Маргарита Песоцька (молодша), Коу Лей, Євген Прищепа, Олександр Дідух та Ярослав Жмуденко. Тренерами, які привели тенісистів до високих результатів на міжнародній та державній арені були: головний тренер національної чоловічої збірної України з настільного тенісу, головний тренер національної жіночої збірної України з настільного тенісу М.А. Песоцька, а також заслужені тренери України Л.В. Гапонова та Т.Б. Кокуніна.

В 2019 році пройшов перший Супер Кубок України між командою-переможницею Супер ліги та переможницею Кубка України ім.А.М. Басіної в 2019 році. Для професіоналів та любителів організований Клубний чемпіонат України (з 2018 року директор чемпіонату С. А. Лімонов, до нього І. М. Тираспольский). Змагання проводяться в Супер лізі, вищій лізі, першій лізі, а також в трьох регіональних лігах (центральна, західна, південно-східна) та двох дитячих лігах (для кадетів та мінікадетів).

Підготовку гравців у настільний теніс здійснюють дитячо-юнацькі спортивні школи (ДЮСШ), спеціалізовані дитячо-юнацькі спортивні школи олімпійського резерву (СДЮСШОР), училища олімпійського резерву (УОР), училища фізичної культури (УФК), школи вищої спортивної майстерності (ШВСМ). Найбільш розвинені центри підготовки молодих тенісистів знаходяться у Києві, Дніпрі та Харкові. Для любителів та професіоналів настільного тенісу функціонують чисельні клуби, серед яких найбільш популярними є: у Києві – «Ракетка», «Зал легкоатлетичного манежа від ШВСМ», «Лідер», «Гурман», «Покоління», «Оріон», «Воля»; у Харкові –

«Метеорит», «Top-Spin», «Імпульс», «Svaor»; у Дніпрі – «Білі блискавки», «Spin», «STARTT», в Одесі – «Evolution», «Senergy Sport Arena», у Запоріжжі – «Хорт»; в Умані – «Тайфун», у Львові – «Home Club», «Фаворит»; у Чернігові – «Хімік»; у Красилові спортивний комплекс від ДЮСШ; у Луцьку СК «Теніс», СК «ЛФНТ»; в Ковелі – «Патріоти Волині», в Кремінці Тернопільської області – «Демос»; у Львівській області – «Академія Віктора Дідуха» та ін. Практично усі клуби здійснюють підготовку дітей та молоді. Підготовлений ряд молодих тенісистів, які увійшли до світового рейтингу. Вихованка львівської школи настільного тенісу Соломія Братейко у 2018 році стала переможницею чемпіонату Європи в парному розряді серед молоді до 21 року (Мінськ, Білорусь), тренер В.І. Дідух. У лютому 2020 року жіноча кадетська збірна України завоювала бронзові медалі відкритого чемпіонату Чехії (Czech Junior & Cadet Open). Склад команди: Вероніка Матюніна, Анастасія Хачатурова, Софія Шередега. Тренери: Я.Ю. Кокуніна, О.А. Мінін. Цього ж місяця 2020 року мінікадетка Дар'я Ковальова здобула бронзову нагороду на відкритому чемпіонаті Швеції (Swedish Junior & Cadet Open).

УДК: 378:37.035.3:796.011.1
Музолевська Б. Г.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. ФЕУ- 310, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ

Принцип свідомості в період активного розвитку інтелекту набуває основного значення у формуванні мотивації. Відомо, що для молоді характерна потреба в русі, а для дорослої людини рухова активність проявляється на основі свідомого спонукання. В основу всього мотиваційно-формуючого процесу закладений принцип свідомості й активності. Ніщо не може бути введено в свідомість людини за її пасивного або негативного ставлення.

Свідоме ставлення до занять фізичними вправами й ефект спостерігаються там, де студенти чітко знають, з якою метою їм потрібно займатися, якого рівня досягти і чим це може бути корисно в майбутньому. Активність дії або діяльності залежить від внутрішньої позиції особистості й емоційних переживань. Фізкультурна активність зумовлена переважно емоційними переживаннями та задоволенням від процесу. Це формує

внутрішню мотивацію, тобто активний інтерес до занять фізичними вправами.

Активний інтерес до занять фізичною культурою і спортом формується за відповідності зовнішніх мотивів і цілей можливостям тих, хто займається, тобто якщо вони є оптимальними. Успішна реалізація мотивів і цілей викликає задоволення результатом, натхнення успіхом і бажання продовжувати заняття за власною ініціативою, таким чином, формується інтерес до занять, а, отже, і внутрішня мотивація.

Внутрішня мотивація виникає також тоді, коли ті, хто займаються, відчувають задоволення від самого процесу, умов занять, характеру взаємин з педагогом, товаришами по групі під час цих занять. Тобто необхідно сформувати процес, внаслідок якого заняття фізичною культурою набувають особистісного сенсу, створюючи стійкість інтересу, перетворюючи зовнішні задані мотиви діяльності на внутрішні потреби особистості.

В умовах навчання у закладі вищої освіти значна частина студентів має недостатній рівень мотивації здорового способу життя. Формування мотивації до здорового способу життя має бути спрямоване не тільки на розширення уявлень про фактори здорового способу життя, а й на усвідомлення їх необхідності та важливості для збереження і зміцнення здоров'я, а також на формування здорової поведінки. Цьому повинна сприяти спільна діяльність викладачів і студентів, а також проектування педагогічних розробок, спрямованих на формування у студентів усвідомленої мотивації здорового способу життя через фізичне виховання в освітньому процесі.

За відсутності мотивації у людини будь-які програми та заходи щодо збереження здоров'я будуть малоефективними або взагалі не результативними.

У результаті теоретичних пошуків були визначені ще кілька концептуальних положень, які можуть бути основою приватних педагогічних концепцій виховання фізичної культури у студентів.

1. Мотивацію варто розрізняти як внутрішню й зовнішню стосовно студента; зацікавленість до систематичних занять фізичною культурою, до матеріальних і духовних цінностей фізичної культури, як психологічної основи особистої фізичної культури студентів, виховується лише в результаті внутрішньої мотивації. Внутрішня мотивація виникає тоді, коли зовнішні мотиви й цілі занять фізичною культурою відповідають можливостям студента, тобто є для нього оптимальними (не занадто важкими й не дуже легкими), і коли він розуміє суб'єктивну відповідальність за їхню реалізацію. Успішна реалізація таких мотивів і цілей викликає в студентів натхнення успіхом, бажання продовжувати заняття з власної ініціативи, тобто внутрішню мотивацію й інтерес.

2. Чим старший студент, тим більшу роль у мотиваційній сфері можуть грати соціально значимі мотиви: бути здоровим, готовим до життя, праці, військової служби. Навчально-пізнавальні мотиви, мотиви благополуччя й уникнення неприємностей мають різну силу на окремих вікових етапах розвитку особистості студента й залежать від особливостей виховних впливів.

3. Особисту фізичну культуру можна виховувати двома шляхами: впливаючи цілеспрямовано на окремі мотиви й на мотиваційну сферу й особистість студента в цілому. При цьому доцільно сполучення двох способів впливу на мотивацію: «зверху вниз» й «знизу нагору». При першому способі студентам роз'ясняються суспільно й особисто значимі мотиви занять фізичною культурою (еталони, зразки мотивації). При другому способі студенти включаються в різні види фізкультурної діяльності, де відбувається надбання практичного досвіду морального ставлення до особистої фізичної культури, до занять фізичними вправами.

Таким чином, для формування мотивації необхідно виявити потреби й особисті інтереси самих студентів до занять фізкультурою.

УДК: 796. 2.071.5
Мусійченко П. В.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. БАД-538, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ

Рухові навички рукопашного бою – це дії, доведені в процесі навчання до автоматизму. Навички рукопашного бою формуються на основі багаторазових повторень, в результаті чого відбувається утворення умовних рефлексів і міцних умовно-рефлекторних зв'язків, названих динамічним стереотипом. Створення динамічного стереотипу характеризується складною врівноваженою системою процесів в корі головного мозку, що обумовлює високу якість виконання рухів, сувору координацію рухів, ослаблення напруженості і скутості в діях.

При формуванні рухових навичок рукопашного бою спостерігається ряд закономірностей. До основних з них відносяться:

- свідоме і активне освоєння навички;
- поступовий перехід від простого до складного;
- об'єднання окремих елементів і рухів в єдине ціле, тобто з'єднання окремих прийомів в комбінації «захисно-відповідні дії»;

- усунення в ході навчання непотрібних і незручних рухів, які виникають на перших порах навчання, тому під час навчання не можна порушувати правильність і точність виконуваних дій за рахунок швидкості;
- висока стійкість, стабільність і гнучкість закріплених навичок, які можуть відтворюватися в різних умовах обстановки;
- поступовість формування навички і його постійне вдосконалення.

Найважливішим проявом сформованості рухової навички рукопашного бою є узгодженість всіх окремих рухів і прийомів, об'єднаних у зв'язки прийомів, їх комбінації. При оволодінні руховими навичками рукопашного бою досягається економізація зусиль за рахунок виключення непотрібних м'язових напружень. Так, у молодих спортсменів при фізичних навантаженнях спостерігається більше, ніж у досвідчених спортсменів, стомлення основних м'язових груп. У добре тренованого спортсмена рухи більш точні, краще дозовані по зусиллям – це досягається при регулярних тренувальних заняттях.

Формування і закріплення навичок рукопашного бою у студентів відбувається тим швидше, чим більше у них руховий досвід. Навички утворюються не ізольовано, а надають взаємний вплив один на одного на основі механізму перенесення. Вибір ефективних прийомів і раціональної техніки прийомів рукопашного бою, що застосовуються при тренуванні, виконання їх в різних умовах, розширюють функціональні можливості організму і запас рухових здібностей.

У практиці вдосконалення навичок рукопашного бою у студентів важливим є багаторазове повторення прийомів і комбінаційних дій, що сприяє підвищенню ступеня автоматизму. Автоматизм становить основу стабільності навички техніки рукопашного бою.

Процес оволодіння руховими навичками рукопашного бою відбувається при активній діяльності студентів, які повинні ясно усвідомлювати свої дії. Кращий результат дає не просте механічне повторення прийомів рукопашного бою, а осмислене розуміння кожного руху, їх призначення, форми і характеру, свідоме ставлення до допущених помилок.

Прийоми рукопашного бою – це вправи, з'єднані в зв'язки, комбінаційні дії. Вправа як метод навчання передбачає цілеспрямоване багаторазове повторення певних дій з метою вироблення і вдосконалення навичок і умінь.

Щоб полегшити засвоєння виконуваних дій, викладач повинен керувати процесом вироблення навичок у студентів, попереджати про можливі грубі помилки і бути готовим в будь-який момент надати допомогу студентам.

При формуванні рухових навичок рукопашного бою важливе значення має і ступінь розвитку у студентів основних фізичних якостей. Між розвитком фізичних якостей і формуванням рухових навичок рукопашного бою існує певний зв'язок. Удосконалення навички неможливо без високого

рівня розвитку фізичних якостей, і, навпаки, максимально проявити силу, швидкість і спритність не можна без оволодіння навиком конкретного руху. Тільки при відмінному володінні навиком можна ефективно реалізовувати фізичні якості і постійно їх удосконалювати.

Одним з основних засобів формування рухових навичок рукопашного бою при навчанні в багатьох єдиноборствах є комплекси вправ рукопашного бою на 8, 16, 32 і т.д.

УДК: 796.03
Напалкова Т. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ПРОБЛЕМА АДАПТАЦІЇ СТУДЕНТІВ ЗВО ДО ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ З ДИСЦИПЛІНИ «ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ»

Вже другий рік весь світ існує в нових специфічних умовах які потребують істотної адаптації всіх сфер життя, в тому числі й системи вищої освіти. Коронавірусна пандемія призвела до необхідності тотального вдосконалення системи освіти в Україні, та й у всьому світі. ЗВО стикнулися з необхідністю вдосконалення інформаційних напрямів навчання, а саме організації доступного, комфортного та високо професійного рівня отримання знань студентами. Це стало можливим завдяки застосуванню дистанційних засобів навчання на різних інформаційних платформах.

Дистанційне навчання яке мало за мету вирішення питання з отриманням знань під час пандемії, нажаль, ще й досі потребує вдосконалення, адже частіше викликає більше запитань ніж відповідей. Під час дистанційних занять з фізичного виховання гострим залишається питання технічної готовності студентів – наявність всіх необхідних гаджетів (ноутбука, камери, мікрофона тощо) та мінімально необхідного спортивного інвентаря. Важливим є вирішення питання організації методичних вебінарів, що будуть розкривати нюанси використання різноманітних інформаційних платформ, питання налаштування двобічної взаємодії (здача контрольних нормативів).

Ще однією, але не менш істотною, є задача посилення ролі викладача. Викладачі фізичного виховання мають бути готовими до організації додаткових індивідуальних он-лайн консультацій зі студентами, які матимуть за мету не лише перевірку знань, а й перевірку соціально-психологічного стана студента (викласти свої вимоги, пояснити, заспокоїти, підбадьорити). Такі консультації дозволять студентам компенсувати дефіцит очного спілкування, відчути підтримку з боку викладацького складу, знизити їх

рівень психоемоційного стресу, що як наслідок, сприятиме процесу адаптації. Важливим є момент налаштування двобічного спілкування зі студентом, викладач повинен не лише надати список завдань для виконання, а на власному прикладі показати правильність виконання тих чи інших вправ, або в режимі реального часу проводити заняття, слідкувати за правильністю виконання фізичних вправ задля запобігання травмування студентів.

Розглядаючи процес адаптації студентів ЗВО до дистанційного навчання в умовах світової пандемії, необхідно зрозуміти, що адаптація до будь-якого предмету це тривалий безперервний процес із багатьма складовими. Починаючи від фізіологічної адаптації (новий розклад дня, самодисципліна) до соціальної, коли студент поступово адаптується до нових умов соціального середовища.

Підсумовуючи все вище зазначене, адаптація студентів ЗВО до дистанційного навчання є дуже актуальним питанням сьогодення. Вся система освіти зазнає істотних змін, і студенти мають приймати ці трансформації та пристосовуватися до них. Процес адаптації є дуже важливим, і те наскільки швидко та успішно вона відбудеться, тим швидше студент пристосується до нових умов середовища.

Література

1. Буденкова Е.А. К вопросу о формировании общекультурных компетенций студентов-бакалавров средствами электронного дистанционного обучения в вузе: теоретические и практические аспекты // Мир науки. 2016. Т.4. №3. С.41.

2. Новикова Е.С. Социальная адаптация студентов: психологические аспекты и особенности // Современное образование: содержание, технологии, качество. 2018. Т.2. С. 277-278.

3. Ткаченко Н.Н. Социально-психологическая адаптация студентов в образовательной среде разного типа //Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2018. Т. 7. № 4 (25)/ С/ 358-360/

4. Токар В.М., Насретдинов А.М. Адаптация студентов к обучению в вузе // Управление устойчивым развитием. 2017. № 6 (13). С. 115-118.

УДК: 796 : 004 (075)
Павленко К. Є.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. КНТ-110, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук. фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ НЕТРАДИЦІЙНИХ МЕТОДИК І СПОРТИВНОГО ОБЛАДНАННЯ ЯК ЗАСОБУ ДОСЯГНЕННЯ ДОСТАТНЬОГО РУХОВОГО ПОТЕНЦІАЛУ СТУДЕНТІВ

Багато викладачів творчо підходять до організації фізкультурних занять, придумують цікаві форми їх проведення, зміст, методи і прийоми, цим самим вони забезпечують створення, стійкого інтересу до фізкультури у студентів.

Все це і спонукало нас звернутися до проблеми використання нетрадиційних (альтернативних) методик на фізкультурних заняттях, тобто зробити правильний вибір між типовими заняттями і заняттями в нетрадиційній цікавій формі, з використанням нестандартного спортивного обладнання. Тому я вважаю, що проблема проведення фізкультурних занять в нетрадиційній формі, з використанням нестандартного обладнання повинна заслуговувати велику увагу.

Не традиційність, в даному випадку, передбачає відміну від класичної структури заняття за рахунок використання нових способів організації, нестандартного обладнання, внесення деяких змін в традиційну форму побудови занять.

Але при цьому зміст і методика проведення заняття повинні сприяти досягненню тренувального ефекту, достатньої моторної щільності та розвитку фізичних якостей.

Нетрадиційні методики - це частина, фізкультурно-оздоровчого комплексу, доданого в процес занять фізичною культурою, в основу яких покладено ігровий метод і широке використання імітаційних рухів.

Є приклади використання нетрадиційних методик у Європейських ЗВО. Наприклад, суглобова гімнастика (Stretching) - це система спеціальних вправ для розтягування м’язів і підвищення рухливості в суглобах.

У м’язах при розтягуванні і утриманні певної пози активізують процеси кровообігу і обміну речовин.

Або використовують такий простий тренажер як гумові джгути. Все геніальне – просто!

Щоб зайнятися розвитком загальної координації, розтягуванням і розслабленням хребетного стовпа, зміцненням м’язового тонусу і багатьма іншими важливими для фізичного виховання задачами, зовсім не потрібно дорогих і складних тренажерів, досить простих джгутів. Особливість вправ з

амортизатором полягає в тому, що в долаючій фазі вправи зусилля зростає до кінця, а в поступальній фазі – навпаки.

Популярною є ритмічна гімнастика – вид оздоровчої розвиваючої гімнастики, заснованої на ритмічних закономірностях мови музики, загально-розвивальних вправ, базових кроків і елементів аеробіки.

Поряд із класичними видами спорту (футбол, баскетбол, волейбол, теніс тощо), які успішно функціонують у ЗВО, повинні розвиватися нові види спорту, бо кожного року деякі види спорту видозмінюються чи на основі вже існуючих видів спорту з'являються нові, які мають право на життя і визнання серед студентів.

Система фізичного виховання не розв'язує в повному обсязі проблему фізичного вдосконалення студентської молоді й потребує корекції.

Виявлено, що нові види спорту, які з'явилися в 21 столітті, можуть мотивувати і заохочувати студентів до більшої спортивної активності. З цих різновидів багато якими студенти займаються у вільний час.

Pole dance. Під час елементів відбувається утримування тіла в дуже незвичайних положеннях. В результаті велике навантаження доводиться на руки і груди, активно працюють м'язи верхньої частини, підтягується шкіра, зміцнюється спина, з'являється гарна осанка і граціозна хода, прес і м'язовий корсет в цілому укріплюється, прискорюється метаболізм, підвищується імунітет.

Скелелазіння – це специфічне кардіо, змішане з силовими навантаженнями і пластикою. Загалом скелелазіння дуже добре розвиває всі групи м'язів, уважність, спостережливість, пам'ять, рішучість, силу, витривалість, гнучкість і координацію.

Скейтбординг. Катання на скейтборді розвиває практично всі групи м'язів, розвиває координацію і рівновагу, опорно-рухову систему і позитивно позначається на загальному стані організму. Навіть просте катання по рівній поверхні вимагає докладання зусиль, не кажучи вже про виконання стрибків і трюків.

Хантіс як вид спорту чи гри знайомий не багатьом. Грати в нього почали в 2005 році . Студенти грали з тенісним м'ячем на чотирьох столах, щоб залучити якомога більше учнів. Хантіс – це прообраз настільного тенісу, захоплююча гра на спритність, в якій домінують швидкі рефлекси, спритність і координація! Це гарна альтернатива звичайному тенісу.

Zumba - це фітнес-програма, що складається з танцювальних рухів під мотиви в стилі латино. Вона включає в себе мікс з елементів таких активних танців, як самба, хіп-хоп, сальса, меренге, бачата, кумбія, фламенко і деяких інших. Засновником напряму став хореограф-танцюрист з Колумбії Альберто Перез в 2001 році. Це гарна альтернатива аеробіці.

Отже можливо зробити висновки про те що, використання альтернативних (нетрадиційних) методик на фізкультурних заняттях забезпечить підвищення інтересу до фізкультури і поліпшенню здоров'я, якщо:

– створити систему цікавих фізкультурних занять;

– продумати спеціально організовану методику фізкультурних занять, що включає відбір форм проведення, змісту, методів і прийомів;

– покласти в основу нетрадиційних форм фізкультурних занять наступні критерії: інтерес до фізкультури, рівень фізичної підготовленості і стану здоров'я, складність змісту фізкультурних занять.

УДК: 378.4.02:796.011
Повстенко А. А.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. СН-210, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ НА ОСНОВІ САМОКОНТРОЛЮ

Структура занять з фізичного виховання у закладах вищої освіти будується приблизно за одним принципом: студенти основної і підготовчої групи займаються за єдиною програмою; для тих же, хто відноситься до спеціальної медичної групи, передбачені обмежені навантаження і корекція вправ щодо захворювань. У багатьох ЗВО щоденник самоконтролю рекомендують вести студентам, які відносяться до спеціальної медичної групи. Ми вважаємо, що щоденник самоконтролю потрібно рекомендувати всім студентам, незалежно від медичних показань. У щоденнику самоконтролю відображаються фізичні, функціональні, психічні та інші показники, на основі яких можна відстежувати і планувати різні навантаження. Самоконтроль дає можливість студентам адекватно оцінити стан свого організму, простежувати залежність перехідних станів від різних факторів.

Попереднє опитування показало, що багато студентів хотіли б отримувати на практичних заняттях з фізичного виховання адекватне фізичне навантаження з урахуванням суб'єктивних і об'єктивних станів свого організму. У зв'язку з цим в практику ведення методико-практичних занять було запропоновано ввести щоденник самоконтролю.

Експеримент було проведено на базі НУ «Запорізька політехніка» в 2020/21 навчальному році. У ньому взяли участь 110 студентів 1-2-х курсів у

віці 17-19 років, які навчаються на технічних факультетах і відносяться до основної, підготовчої та спеціальної медичної груп, студенти якої самостійно заносили сформовані дані в щоденник самоконтролю, що включає наступні об'єктивні і суб'єктивні показники: антропометричні дані; день тренування; сон (хороший, задовільний, поганий); самопочуття (хороше, задовільний, погане); працездатність (хороша, задовільна, погана); ранковий систолічний артеріальний тиск (мм/рт. ст.), вечірній діастолічний артеріальний тиск (мм/рт. ст.), пульс в спокої (уд./хв), частота дихання (кількість/хв).

Навчання студентів методам педагогічного спостереження за допомогою ведення щоденника самоконтролю проводилося за наступною схемою: роз'яснення, анкетування, самообстеження, тестування, педагогічна документація. Було проведено методико-практичні заняття, про самостійний щоденний контроль свого стану за функціональними пробами.

З метою консультації з виникаючих проблем, а також коригування рухового режиму і фізичних навантажень щоденник самоконтролю студенти щомісяця представляли викладачеві фізичного виховання на кафедрі ФКОНВС. Студенти отримували рекомендації щодо режиму дня, системи харчування та харчового раціону. Експеримент включав виконання комплексів фізичних вправ, розроблених на кафедрі ФКОНВС.

Відповідно до наших рекомендацій в щоденник заносилися результати тестів фізичних якостей, що відображають ступінь тренованості і за якими простежувалися зміни в стані організму при зміні навантаження. Контрольні обстеження було проведено три рази за навчальний рік: у вересні, грудні та травні, за підсумками яких велася індивідуальна робота, вносилися корективи в програми практичних занять, здійснювалися консультації зі спортивним лікарем. Підсумковий контроль відбувся наприкінці навчального року.

Представлені показники антропометрії з щоденника самоконтролю допомогли скласти портрет студентів, які брали участь в експерименті: 28 % студентів належали до спеціальної медичної групи, 14 % – до підготовчої, основна група склала 58 %. Ці студенти мали такі характеристики: зріст нижче середнього; ідеальна маса тіла (ІМТ) приблизно у 40 % на межі норми і наближена до надлишкової маси тіла; близько 30 % з недостатньою масою, нерегулярним раціоном харчування, гіподинамією, хронічним недосипанням, низькою фізичною працездатністю.

Сукупність результатів функціонування серцево-судинної і респіраторної систем організму студентів свідчить про недостатній рівень фізичного розвитку.

В результаті експерименту був розроблений алгоритм ведення щоденника самоконтролю за станом організму. Протягом експериментального періоду студенти виконували рекомендації, завдання з ведення самостійних занять з дозованими видами фізичного навантаження

щодо суб'єктивних відчуттів і об'єктивних показників, фіксуючи результати в щоденнику самоконтролю.

Було виявлено, що збільшення зростання показників затримки дихання на вдиху склало 11 %, на видиху відповідно – 26 %. Значно зменшився Індекс Руф'є (на 38 %), відбулася нормальна стійка реакція на ортостатичну пробу, тоді як зміни індексу Руф'є склало 20 %, а ортостатична проба показала більш виражену реакцію, що свідчить про менший ступінь тренованості.

При дослідженні рівня силових здібностей відзначений високий приріст результатів у студентів. Відбулися поліпшення, але вони менш виражені. Порівнюючи результати тесту на силу м'язів черевного пресу, виявили приріст 34,5 %. У тесті згинання/ розгинання рук в упорі лежачи студенти поліпшили результат на 21,6 %. У тесті згинання/розгинання ніг відзначений приріст на 20,7 %.

Висновок. У вітчизняній теорії фізичного виховання фізичне здоров'я визначається як повноцінний фізичний розвиток індивіда. Завдання з гарантування здоров'я вирішуються спільно з вихованням фізичних якостей і похідних від них фізичних здібностей, особливо тих, розвиток яких веде до підйому рівня функціональних і адаптаційних можливостей організму.

Ведення щоденника самоконтролю допомагає здійснювати моніторинг за станом здоров'я, за функціональною і фізичною підготовленістю, оцінювати динаміку результатів, працювати за індивідуальними програмами, коригувати навантаження, давати практичні рекомендації, здійснювати взаємодію студентів з викладачем.

УДК: 539
Путров О. Ю.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИКА ОЦІНКИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЛЮДИНИ

Студентське життя сповнене надзвичайних і стресогенних ситуацій, тому студенти часто відчувають стрес і нервово – психічне напруження. Факторами ризику є великий потік інформації, відсутність системної роботи в семестрі та, як правило, стрес в період сесії.

Серед факторів, що впливають на функціональний стан студентів, є: фактори робочого середовища (фізичний, фізіологічний, соціальний, психологічний, біологічний, естетичний); фактори соціального середовища в поєднанні з цілями робочої діяльності; фактори процесу роботи (тяжкість та інтенсивність роботи); індивідуальні особливості учнів.

Функціона́льний стан органі́зму - стан живої системи, який визначає рівень життєдіяльності організму, системну відповідь на фізичне навантаження, і дає змогу оцінити рівень адаптації організму до навколишнього середовища і до поставлених йому задач. Термін часто використовується у спортивній медицині.

Функціональний стан визначається як інтегральна характеристика множини функціональних показників різноманітних органів на систему організму, для визначення функціонального стану яких використовується уся можлива діагностична апаратура доступна у клініках.

На практиці при медичному контролі за людьми, при масових обстеженнях, особливо при заняттях спортом і фізичними навантаженнями, широке застосування отримали різноманітні тести і функціональні проби.

Функціональна діагностика - комплексна система аналітико-методичних підходів до визначення й оцінки функціонального стану органів і систем організму. Це цілий напрям який займається проблемами визначення функціонального стану організму з використанням сучасних клінічних засобів діагностики.

Функціональні показники, які можна потім аналізувати у вигляді комплексної оцінки, традиційно в клініках отримуються такими методами як: пневмотахіметрія, оксигемометрія, методи газового аналізу, спірометрія та спірографія, та іншими стандартними клінічними методами.

Функціональні проби дозволяють оцінити функціональний стан окремих систем організму, за допомогою простих процедур, які в більшості випадків досліджують реакцію організму на певний вид діяльності. В спортивній медицині ці проби дають можливість оцінити стан організму і контролювати адекватність фізичних навантажень.

У психологічних методах дослідження виділяють два напрямки.

Методи суб'єктивної діагностики, серед яких розрізняють методи суб'єктивного шкалювання і опитувальники. До переваг опитувальників відноситься добре розроблена симптоматика того чи іншого стану, простота відповіді, зручність обробки; до недоліків - відсутність кількісної оцінки вираженості стану. Крім того, опитувальник звичайно розрахований на діагностику строго певного виду стану (стрес, втома, монотонність). Застосування шкал для вивчення станів базується на оцінюванні переживань в процесі того чи іншого стану.

Методи психометричного тестування. Використання психометричних методів тестування пов'язано з оціненням успішності виконання певного виду діяльності. До переваг цієї групи методик відносяться безпосередня характеристика функціональних можливостей суб'єкта в процесі конкретної діяльності, виключення свідомого завищення ефективності діяльності.

Виходячи з розуміння функціонального стану як інтегральної характеристики властивостей і якостей людини, що визначають ефективність діяльності, необхідно застосовувати комплексні методи, які об'єднують різні підходи. Комплексна методика дає можливість вивчати діяльність стану системно і узагальнено.

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

ЕТАПИ ПІДГОТОВКИ ГИРЬОВИКІВ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП

Оптимальний вік для зарахування в групи гирьового спорту становить 10-11 років. У цей період спрямованість тренувального процесу зводиться переважно до занять з бігу і вивчення техніки поводження з гирями (захоплення дужки гирі, статичні пози в початкових положеннях і під час фіксації).

У дітей в 10-11 років переважають процеси дозрівання тканин і органів при уповільненому зростанні довжини тіла. Закінчується морфологічна диференціація клітин кори головного мозку, печінки, посилюється розвиток скелетних м'язів, помірне збільшення розмірів серця, закінчується структурна диференціація міокарда.

Якщо врахувати, що в віці від 6 до 12 років освоюється значна частина рухових навичок, набутих людиною протягом усієї життя, то розучування великої кількості різноманітних рухів є основною вимогою до змісту фізичної підготовки дітей цього віку. Доступність і природність бігу на різні дистанції також є необхідністю включати їх в тренувальний процес на **етапі початкової підготовки.**

Навчально-тренувальний етап. Оптимальний вік початку цього етапу становить 12-13 років, тривалість занять 4 роки. Заняття проходять в навчально-тренувальних групах.

У 13-14 років значно збільшується маса тіла, і разом з нею підвищуються силові якості. Це відбувається за рахунок вдосконалення регулювання м'язових скорочень. Загальна силова витривалість збільшується за рахунок підвищення економічності рухових дій (підвищення рівня ПАНО) і м'язової регуляції. До початку приросту м'язової маси створюються передумови для зростання швидкісно-силових здібностей.

У віці 13-14 років проявляються зовнішні ознаки початкової фази статевого дозрівання, збільшується збудливість нервових процесів, підвищується реактивність і емоційність у відповідь на реакцію при м'язовій

роботі особливо змагального характеру. Швидкісно-силові здібності в цей період удосконалюються за рахунок поліпшення регуляції рухів, зниження часу простої рухової реакції. У наступні два роки темпи приросту швидкості знижуються.

Важливим показником для вікового розвитку дівчат є вік першої менструації, протягом року після якого відбувається зниження подальшого зростання довжини тіла, а також приросту маси тіла. Відбувається остаточне формування пропорцій тіла. Найбільший приріст майже всіх фізичних якостей у дівчаток відбувається у віці 12-13 років, а у хлопчиків - 13-15 років.

Надалі, до 15-16 років збільшується аеробна потужність (МПК) за рахунок збільшення систолічного об'єму крові і підвищення потужності апарату зовнішнього дихання (ЖЕЛ, МЛВ). У цей період ще обмежена здатність до тривалої роботи на рівні близькому або рівному до МПК. До 15-16 років поступово зростає потужність і ємність гліколізу за рахунок помірного збільшення м'язових запасів глікогену, внаслідок чого підвищуються анаеробні можливості організму спортсменів. У віці 15-16 років мають місце найбільш високі темпи збільшення аеробної ємності (сумарне споживання кисню. Це відбувається за рахунок збільшення капілярної мережі м'язів, координації діяльності вегетативних систем, більшого використання окислення жирів в забезпеченні енергією працюючих м'язів.

Етап вдосконалення спортивної майстерності. Вік початку етапу 16 - 17 років, тривалість - 3 роки. До цього часу практично завершується ріст тіла, кісток стопи і кисті, закінчується зрощення тазових кісток, відбувається значне наростання м'язової тканини і м'язової сили. Завершується розвиток іннервації м'язів, що робить можливим тривале виконання тонко диференційованих рухів. У цьому віці підвищується здатність до виконання як інтенсивних короткочасних навантажень, так і тривалої фізичної тренувальної роботи.

На цьому етапі відбувається подальше підвищення аеробних і анаеробних можливостей організму юних спортсменів. Значною мірою на вік початку і закінчення етапу вдосконалення спортивної майстерності впливають індивідуальні особливості біологічного розвитку.

УДК: 378.015.31.796
Рімар Ю. І.
канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»

УПРАВЛІННЯ ЗМАГАЛЬНОЮ ДІЯЛЬНІСТЮ

Важливе значення має підготовка до змагань та управління діями спортсменів в процесі змагальної діяльності. Провідна роль тут належить тренеру.

Виховання змагальних якостей починається з перших кроків навчання спортивній грі. Спочатку, наприклад, дітей привчають до ігрової діяльності, потім до змагальної, в кінцевому рахунку – до ігрової змагальної.

При цьому спортивній грі і змагань передують рухливі ігри та змагання з фізичної та технічної підготовки, а також підготовчі ігри.

У процесі підготовки до змагань якомога повніше враховуються вимоги, які визначаються структурою змагальної діяльності та факторами, які зумовлюють її ефективність.

Важливе значення має облік умов, в яких протікає змагальна діяльність спортсменів: кліматично умови регіону, склад суперників, умови проведення зустрічей з конкретними суперниками, характеристика глядачів, особливо суддівства і ін.

В кінцевому рахунку підготовка команди і кожного окремого гравця проводиться з урахуванням гри з конкретною командою суперника, проти певного гравця в тій чи іншій ситуації і для цього використовують дані спортивної розвідки про команду і гравців суперника, дані про можливості своєї команди, підсумком чого є тактичний план ведення гри.

Цей план «програється» на тренувальному занятті проти «моделі суперника».

Безпосередньо перед зустріччю проводиться «установка на гру».

Визначаються стартовий склад, варіанти замін, даються завдання кожному гравцеві, декільком зі взаємодії, визначається програма дій до початку зустрічі (збір, від'їзд, спортивний одяг, розминка і т.д.).

Під час зустрічі тренер, спостерігаючи за грою, аналізує дії гравців суперника, своєї команди і вносить корективи за складом команди, ведення гри і т.д.

Для цього в його розпорядженні є перерви в грі відповідно до правил змагань для цього конкретного ігрового виду спорту. Мистецтво тренера вести гру, його поведінка, поводження з гравцями істотно впливають на результат зустрічі.

Після закінчення зустрічі організовується розбір гри. При цьому використовуються результати спостережень за діями спортсменів в грі, аналіз технічного протоколу гри, перегляд відеозаписів гри.

Всі дані порівнюються з установочними і робляться відповідні висновки щодо виконання тактичного плану гри командою і окремими гравцями, виявляють сильні і слабкі сторони в діях гравців, оцінюють ставлення спортсменів до гри і т. д.

У наступних тренувальних заняттях, з одного боку, виправляються виявлені помилки, з іншого – враховуються особливості гри суперників в майбутній грі.

Після закінчення змагань робиться загальний аналіз виконаної роботи з підготовки команди до змагань і за результатами змагальної діяльності.

Загальна оцінка істотно залежить від характеру змагань: якщо це основне на даний сезон, то головний критерій тут – зайняте місце і його відповідність запланованому; якщо підбиває, то головним критерієм тут буде досягнення встановлених на цей період модельних показників за всіма основними параметрами змагальної діяльності.

На основі аналізу структури змагальної ігрової діяльності спортсменів, виявлення значущості її компонентів по відношенню до спортивного результату визначають чинники, від яких залежать ефективність змагальної діяльності і рівень спортивних досягнень у спортивній грі. Найбільш істотними є наступні фактори.

Перший фактор – Оснащеність спортсменів прийомами гри (арсенал техніки). Значимість цього фактору визначається тим, що змагальне протиборство в спортивній грі регламентується правилами, відповідно до яких гравці можуть здійснювати змагальну діяльність за допомогою спеціальних в кожній грі дій – прийомів гри. Даний фактор має важливе значення: з одного боку, без володіння прийомами гри неможлива ігрова змагальна діяльність; з іншого боку – чим ширше арсенал техніки гри і досконаліше навички володіння прийомами гри, тим вище змагальний потенціал спортсменів.

Другий фактор – Оснащеність спортсменів тактичними діями (арсенал тактики). Ступінь досконалості і арсенал тактичних дій служать вирішальним умовою реалізації технічного потенціалу (арсеналу техніки) в умовах гри і змагань.

Третій фактор – «Застосовність» техніко-тактичного арсеналу. Недостатньо добре вивчити і виконувати прийоми гри і тактичні дії – командні, групові, індивідуальні в нападі й обороні. Вирішальне значення має вміння в повному обсязі застосовувати технічні прийоми і тактичні дії в умовах гри і змагань. З практики відомо, що більшість спортсменів знає і вміє набагато більше того, що вони застосовують на змаганнях, особливо в грі з рівним по силам суперником і в екстремальних умовах.

Четвертий фактор – Ефективність техніко-тактичних дій в умовах змагальної діяльності. Ефективність визначається за певними для кожної

спортивної гри показниками – виграш і програш м'яча (шайби), взяття воріт тощо. На підставі цих показників визначається переможець зустрічі (в деяких іграх можливий нічийний результат). Виграш зустрічі і число перемог (нічиїх) в змаганнях складають спортивний результат в спортивних іграх.

П'ятий фактор – майстерність виконання ігрової функції (амплуа) кожним гравцем в команді, яка визначається йому на основі індивідуальних особливостей, урахування рівня підготовленості по компонентах гри і т. д. Це дає можливість комплектувати команду таким чином, щоб вона представляла злагоджений ансамбль, ефективно діючий як в нападі , так і в обороні, даючи можливість кожному спортсмену найкращим чином проявити себе в умовах змагальної діяльності.

Шостий фактор – активність («агресивність»), творчість («ігровій інтелект»), рівень вольових і моральних якостей, спрямовані на ефективне виконання тактичного плану гри і максимальну мобілізацію зусиль спортсменів в екстремальних умовах змагань.

Сьомий фактор – рівень розвитку фізичних і психічних якостей і здібностей, специфічних для змагальної ігрової діяльності в спортивній грі.

Шостий і сьомий фактори виявляються вирішальними при рівновазі інших факторів.

Восьмий і дев'ятий ***чинники*** – рівень функціональних можливостей і морфологічних показників стосовно до специфічних вимог змагальної діяльності в конкретній спортивній грі.

Десятий і одинадцятий чинники – вік і спортивний стаж спортсменів. За інших рівних завжди вища ефективність змагальної діяльності в спортивній грі буде у спортсменів, що мають перевагу в віці і стаж занять спортивною грою.

Дванадцятий фактор – Ефективне функціонування системи, що об'єднує всю сукупність заходів, спрямованих на підготовку спортсменів, здатних показувати найвищі спортивні результати в найбільших міжнародних змаганнях, підготовку кваліфікованих спортивних резервів, на використання спортивної гри в якості засобу масової спортивної роботи.

Література

1.Говердовский Ю.К. Опыт трактовки ортодоксальной дидактики в современом контексте обучения спортивным упражнениям // Теория и пратика физ.культуры.-1991.№8.

2.Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки –М.: Физ.-1985

3.Платонов В.Н. Закономерности и принципы спортивной подготовки.-М.: САМ.-1995

4.Платонов. В,Н. Булатова М.М. Физическая подготовка спортсмена – К.: Олимп. литература, 1995.- 320с.

УДК: 796.01:159
Рімар Ю. І.[1], Піщенко А. О.[2]
[1] канд. наук з фіз. виховання і спорту, доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр.МТЄ-138 НУ «Запорізька політехніка»

МЕТОДИ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Усі методи умовно ділять на три групи: словесні, наочні і практичні.

В процесі спортивного тренування всі ці методи застосовують в різних поєднаннях.

Кожен метод використовують не стандартно, а постійно пристосовують до конкретних вимог, обумовлених особливостями спортивної підготовки.

При підборі методів слід стежити за тим, щоб вони строго відповідали поставленим завданням, загально-дидактичним принципам, а також спеціальним принципам спортивного тренування, віковим і статевим особливостям спортсменів, їх кваліфікації і підготовленості.

Методи спортивного тренування ті фізичного виховання добирають у відповідності до педагогічних завдань тренувального процесу, загально-дидактичних принципів та специфічних принципів спортивного тренування, вікових та статевих особливостей спортсменів, їх кваліфікації та підготовленості.

В спорті основна увага приділяється практичним методам.

До словесних методів, вживаних в спортивному тренуванні, відносяться розповідь, пояснення, лекція, бесіда, аналіз і обговорення.

Наочні методи включають показ окремих вправ і їх елементів, який зазвичай проводить тренер або кваліфікований спортсмен. У спортивній практиці широко застосовуються допоміжні засоби демонстрації – фільми, макети ігрових майданчиків і полів для демонстрації тактичних схем, електронні ігри. Широко використовуються також методи орієнтування.

Практичні методи умовно поділяють на дві групи:

• методи, спрямовані на засвоєння спортивної техніки, тобто на формування рухових умінь і навиків, характерних для вибраного виду спорту;

• методи, спрямовані на розвиток рухових якостей.

Як самостійні практичні методи прийнято також виділяти ігровий і змагальний.

Ігровий метод передбачає виконання рухових дій в умовах гри, в межах характерних для неї правив, арсеналу техніко-тактичних прийомів і ситуацій.

Застосування ігрового методу забезпечує високу емоційність занять і пов'язано з рішенням задач в ситуаціях, що постійно змінюються, ефективно за наявності різноманітних техніко-тактичних і психологічних завдань, що виникають в процесі гри.

Ці особливості ігрової діяльності вимагають прояву ініціативи, сміливості, наполегливості і самостійності, уміння управляти своїми емоціями і підпорядковувати особисті інтереси інтересам команди, прояву високих координаційних здібностей, швидкості реагування, швидкості мислення, застосування оригінальних і несподіваних для суперників технічних і тактичних рішень.

Все це зумовлює ефективність ігрового методу для вирішення завдань, що відносяться до різних сторін підготовки спортсмена.

Проте дієвість ігрового методу не обмежується рішенням задач, пов'язаних з підвищенням рівня підготовленості спортсменів. Не менш важлива його роль як засобу активного відпочинку, переключення уваги на інший вид рухової активності з метою прискорення і підвищення ефективності адаптаційних і відновних процесів, підтримки раніше досягнутого рівня підготовленості.

Метод змагання (змагальний метод) передбачає спеціально організовану змагальну діяльність, яка виступає як оптимальний спосіб підвищення результативності тренувального процесу.

УДК: 378.015.31:796]:001.895
Скірдова А. Ф.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. СН-110, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ІНФОРМАЦІЙНО-КОМП'ЮТЕРНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ГАЛУЗІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Багатьма дослідженнями виявлено, що за допомогою фітнес-програм для мобільних телефонів можна підвищити рухову активність студентів і використовувати її як додатковий засіб мотивації до самостійних занять.

Мобільні додатки для фітнесу виконують функцію тренера і мотиватора, також дозволяють здійснювати контроль рухової активності протягом доби.

Аналіз науково-методичної літератури дозволив встановити, що мобільні фітнес-додатки допомагають дотримуватися режиму тренувань і перетворюють фізкультурно-оздоровчі заняття в «гру» зі змагальним елементом.

Проведений аналіз науково-методичної літератури та мережі Інтернет дозволяє говорити, що мобільні додатки сприяють у вирішенні актуальних завдань: підвищення інтересу до самостійних занять фізичними вправами, формування вміння моніторингу фізичних навантажень, формування стійких мотивацій і потреб в дбайливому ставленні до свого здоров'я, формування творчого використання цифрових засобів і технологій в галузі фізичної культури і спорту в організації здорового способу життя.

У той же час можемо виділити ряд причин, за якими використання мобільних додатків в фізкультурно-оздоровчій сфері може бути рекомендовано на практиці: використання в якості контролю, корекції результатів рухової активності; оптимізація процесів тестування фізичного і психічного стану користувачів; здійснення оперативного збору і обробку інформації про рухову діяльність, в тому числі поточного стану і динаміки даних.

Поява сучасних засобів навчання, різноманітні тренажери, електронна, медична, відео, аудіо апаратура, комп'ютерна техніка дає можливість більш глибоко вивчати педагогічні, фізіологічні та інші закономірності навчально-тренувального процесу. Одержана за їх допомогою інформація швидко перетворюється в засіб навчання рухам і розв'язання задач загальної та спеціальної фізичної підготовки.

Дослідження показали доцільність включення в навчальний процес на уроках фізичної культури вправ на тренажерах, які підвищують інтерес до занять, урізноманітнюють їх.

Інформаційно-комп'ютерні технології використовують:

- як засіб навчання й організації інтелектуального дозвілля;
- для біомеханічного аналізу техніки руху спортсменів, створення моделей тренувальних і змагальних ситуацій і як засіб автоматизації процесів обробки результатів змагань і наукових досліджень;
- для інформаційно-методичного забезпечення та управління навчально-виховним процесом у навчальних закладах, спортивних установах і організаціях;
- при організації моніторингу фізичного стану та здоров'я тих, хто займається;
- як засіб автоматизації процесів контролю, комп'ютерного тестування фізичного, функціонального, розумового і психологічного станів тих, хто займається, і корекції результатів навчально-тренувальної діяльності;

- у рекламній, пропагандистській та підприємницькій діяльності у сфері спорту.

Застосування інформаційно-комп'ютерних технологій здатне значно підвищити продуктивність праці учасників педагогічної діяльності за рахунок високоякісної передачі навчального матеріалу, концентрації уваги на вузлових моментах навчального матеріалу і водночас зменшити непродуктивні втрати сил та часу на пошук, опрацювання, сприймання і засвоєння інформації.

Дослідження свідчать про важливість упровадження сучасних інформаційних технологій для забезпечення спортсменів і тренерів докладною та об'єктивною інформацією про виконання спортивних вправ.

Системи відеоаналізу рухів і складні комп'ютерні комплекси-імітатори поліпшують зворотний зв'язок і в підсумку сприяють формуванню рухових умінь і навичок та підвищують рівень спортивних результатів.

УДК: 796; 378.172 (082)
Старостіна А. В.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. Ю-110, НУ«Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ МЕТОДІВ НАВЧАННЯ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ

Основа інноваційних методів навчання та їх використання були закладені працями багатьох дослідників. Насамперед слід розглянути сутність основних інноваційних методів. Мультимедійні технології пов'язані зі створенням мультимедійних продуктів: електронних книг, енциклопедій, комп'ютерних фільмів, баз даних. У цих продуктах об'єднуються текстова, графічна, аудіо- та відеоінформація, анімація. Мультимедіатехнології перетворили комп'ютер на повноцінного помічника, дали змогу молодим людям будь-якого віку, не виходячи з навчальної аудиторії, будинку, офісу, бути присутніми на лекціях видатних учених, брати участь у конференціях, діалогах, вести кореспонденцію. Актуальним є запровадження мультимедійних методів у технології викладання фізичної культури у закладах вищої освіти. Звичайно, жоден комп'ютер не замінить живого виконання будь-якої фізичної вправи, однак розробка спеціальних презентацій, фільмів спортивної тематики та створення комп'ютерних моделей дали б змогу студентам візуально сприйняти правильність виконання тієї чи іншої вправи й сформувати правильний підхід щодо

дотримання здорового способу життя. Тому перед кожним заняттям студенти повинні проглянути відеоматеріал, який відповідає змісту заняття. Саме тому слід розробити спеціальні технологічні лабораторії, оснащені сучасним комп'ютерним обладнанням, які повинні створювати спеціальні програми для модернізації процесу фізичного виховання та корекції виконання певних рухових вправ.

Інтегровані технології – відносно новий різновид інноваційних технологій, який припускає, що викладач за можливості чітко визначає реакції, поняття, ідеї й навички, які мають бути засвоєні студентами, а потім за допомогою багатостороннього підходу допомагає їм спрямувати власну діяльність на досягнення цих цілей. При цьому студент може діяти у власному темпі, заповнюючи прогалини у своїх знаннях або пропускаючи той матеріал, який є добре засвоєним та закріпленим практикою. Інтерактивні технології є специфічними й досить складними, потребують особливих знань, навичок, здібностей. Упровадження цих технологій у фізичному вихованні неможливе без педагога-дослідника, який володіє системним мисленням, розвиненою здатністю до творчості, сформованою й усвідомленою готовністю до інновацій. Викладач фізичного виховання, який виступає в ролі педагога-новатора, має вдосконалювати методику засвоєння різних вправ, розробляти нові елементи рухової активності та обговорювати їх зі студентами, які також повинні брати участь у цьому процесі.

У новаторській педагогіці фізичної культури багатогранно втілена творча сутність навчально-виховного процесу. Якщо наукова педагогіка розвиває загальні закономірності й теоретичні проблеми виховання, то новаторська творить ефективні педагогічні технології. Технології ігрового навчання – це така організація навчального процесу, під час якої навчання здійснюється в процесі включення молодих у навчальну гру (ігрове моделювання явищ, «проживання» ситуації). Цей метод інноваційних технологій може бути відображений в організації навчальних занять із фізичної культури. Окрім використання традиційних спортивних ігор, викладач має розробляти низку незвичайних рухових ігор з урахуванням індивідуальних особливостей кожного студента, при цьому ці ігри не повинні носити суто дитячий характер. Подібні ігри потрібно конструювати на основі включення до їх складу тих вправ, які є базовими для розвитку фізичних якостей молодих людей.

Особливим видом інноваційних технологій, які можуть застосовуватися у фізичному вихованні, є технології індивідуалізації процесу навчання. Це такий різновид організації навчально-виховного процесу, при якому вибір педагогічних засобів і темпу навчання враховує індивідуальні особливості молодих людей, рівень розвитку їхніх здібностей та сформованого досвіду. Його основне призначення полягає в тому, щоб забезпечити максимальну

продуктивну роботу молоді в наявній системі організації навчання. Індивідуальне навчання – форма, модель організації навчального процесу, при якій: 1) викладач взаємодіє лише з одним студентом; 2) один студент взаємодіє лише із засобами навчання. У першому випадку викладач розробляє комплекс вправ для студента й складає для нього індивідуальний комплекс вправ. Викладач безпосередньо займається фізичною підготовкою студента. У другому випадку студент самостійно виконує комплекс вправ, розроблений викладачем та веде свій індивідуальний контроль за станом свого здоров'я.

Висновок. Кожен із вищеназваних інноваційних методів, які можуть використовуватись у фізичному вихованні, має своє право на існування. Одні методи є доступними для викладачів та студентів, інші через свою складність не набули розповсюдження. Проте важливо зазначити, що більшість із них не є ще занадто актуальними у закладах вищої освіти. Тому основною метою досліджень у цьому напрямі є вивчення всіх складників інноваційних методів та визначення їх місця в системі фізичної культури та спорту. Іншим важливим кроком є розробка нових методів інноваційних технологій у педагогічній технології, які б дали змогу суттєво вдосконалити сучасну систему освіти.

УДК: 796
Терьохіна О. Л.
канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПОНЯТТЯ ТА РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ

Витривалість є немов би зворотною стороною втоми. Більш витривалим є той, хто за інших рівних умов менше втомлюється, або втома в нього наступає пізніше. *Фізична витривалість* як рухова якість людини – це її здатність долати втому у процесі рухової діяльності. *Фізична витривалість* має велике значення для життєдіяльності людини, бо дозволяє: тривалий час підтримувати високий рівень інтенсивності рухової діяльності; виконувати значний обсяг роботи; швидко відновлювати сили після навантажень.

Витривалість є фізичною якістю, яка проявляється в професійній, спортивній діяльності та в повсякденному житті людей. Вона відображає загальний рівень працездатності людини. Будучи багатофункціональним властивістю людського організму, витривалість інтегрує в собі велику кількість процесів, які відбуваються на різних рівнях: від клітинного і до цілісного організму.

Поняття «*фізична витривалість*» є комплексним і поєднує різні аспекти. Зокрема, виділяють *силову витривалість*, яка характеризується здатністю протистояти стомленню, що викликають відносно тривалі м'язові напруги значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну й динамічну силову витривалість.

Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, що пов'язана з утриманням робочої напруги в певному положенні. Статична силова витривалість визначається більшою мірою генетичними чинниками, а динамічна силова витривалість залежить від взаємних умов (генетичні та зовнішні чинники), тобто значною мірою піддається тренуванню.

Під *силою* розуміють здатність людини долати опір або протидіяти йому завдяки діяльності м'язів. *Сила* – це базова фізична якість людини, на основі якої вдосконалюється витривалість, швидкісні якості, яка має тісний взаємозв'язок із гнучкістю та спритністю. Її можна розвивати з використанням різних засобів.

Швидкісна витривалість є здатністю досягти та якомога довше утримувати максимальну швидкість.

Координаційна витривалість виявляється загалом під час рухової діяльності, що характеризується різноманіттям складних техніко-тактичних дій.

Фізичні вправи як основний засіб удосконалення витривалості повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними для всіх учнів; при їх виконанні повинні активно функціонувати більшість скелетних м'язів;
- їх виконання повинно викликати активність функціональних систем, що лімітують прояв витривалості;
- їх виконання дозволяє дозувати та регулювати тренувальні навантаження;
- їх можна виконувати тривалий час (від кількох хвилин до кількох годин).

Рівень витривалості зазвичай визначається часом, протягом якого людина може виконувати задану фізичну вправу. Чим більш тривалий час роботи, тим розвиток витривалості більше.

УДК: 796
Терьохіна О. Л.
канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

Терьохіна О. Л.

ПАРАЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ ЯК СОЦІАЛЬНЕ ЯВИЩЕ

Сьогодні людина, її культура, освіта, науковий розвиток, здоров'я, особистісні якості розглядаються не лише як засіб, інструмент тої чи іншої діяльності, направленої на позитивні зміни в природі або суспільстві, але перш за все як ціль, результат, сенс цих змін й існування самого суспільства. Це обумовлено зміною парадигми розвитку суспільства на нову концептуальну систему поглядів, у відповідності з якою ЛЮДИНА з усіма її унікальними властивостями і особливостями утворює центр теоретичного осмислення соціальних явищ.

Проблема інвалідності – це проблема світового масштабу, яка існує в усіх країнах незалежно від рівня їх економічного розвитку. Все це призводить до необхідності розробки комплексних заходів з соціального захисту даної категорії населення, створення умов для їх соціальної реабілітації та інтеграції. Важливу роль у розв'язанні даної проблеми відіграє паралімпійський спорт.

Значного піднесення паралімпійський спорт досяг у той час, коли у нашій державі була започаткована діяльність єдиного, а тому унікального в системі держави управління фізичною культурою і спортом інвалідів. 1993-й – рік створення Українського центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт», а також його 27 регіональних ланок.

Кожного року в Україні проводяться біля 250 чемпіонатів, кубків та першостей з 19 видів спорту серед паралімпійців та дефлімпійців з ураженнями зору, слуху, опорно-рухового апарату та інтелекту.

Основні принципи паралімпійського спорту:

- принцип гуманістичності – визнання кожної людини як особистості незалежно від властивих їй фізичних вад;
- принцип соціалізації – інтеграція до суспільного життя, досвід спілкування, самореалізації у соціумі;
- принцип оздоровчої та реабілітаційної спрямованості – зміцнення здоров'я та компенсація недостатньо розвинених, порушених або втрачених функцій; адаптація до умов життя та покращення якості життя;
- принцип прагнення до вищих досягнень – вершиною паралімпійського спорту є Паралімпійські ігри, у ході яких спортсмени демонструють набуті тривалими тренуваннями досягнення.

Провідні спортсмени України досягли значних успіхів у найпрестижніших міжнародних змаганнях, гідно представляючи нашу незалежну державу. Серед них високе звання «Заслужений майстер спорту України» присвоєно 144 провідним спортсменам, 391 – звання «Майстер спорту України міжнародного класу», 719 – звання «Майстер спорту України».

УДК: 796.012.23(076.5)
Хара Т. С.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. УФКС-319, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СТРЕТЧИНГ ЯК ІННОВАЦІЙНИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ

Одним завдань фізичного виховання студентів є розвиток життєвонеобхідних рухових якостей, навичок та вмінь у процесі навчання та самостійних занять студентів з використанням інноваційних фітнес-програм та технологій.

Самим важливим критерієм оцінювання фізичної підготовленості юнаків та дівчат є рівень розвитку гнучкості, яка визначається здатністю виконувати рухи в суглобах із якомога більшою амплітудою. Вправи для розвитку гнучкості сприяють зміцненню суглобів, підвищенню міцності й еластичності м'язів, зв'язок і сухожилок, удосконаленню координації опорно-рухового апарату, що значною мірою запобігає його травмуванню.

За недостатнього рівня розвитку гнучкості обмежується розвиток інших рухових якостей та підвищується напруженість м'язів, що прискорює виникнення процесу стомлення під час занять фізичними вправами.

На даний час визнаним засобом підвищення рівня гнучкості є інноваційний вид рухової активності – стретчинг.

Стретчинг – система спеціально фіксованих положень певних частин тіла з метою розвитку рухливості у суглобах.

Вправи стретчингу пов'язані з напруженням та розслабленням (релаксацією) різних м'язів та зв'язок, основний їх ефект полягає в підвищенні фізичного потенціалу людини, позбавленні надмірного нервово-психічного напруження, ліквідації больового синдрому в м'язах після фізичних навантажень, профілактиці захворювань та попередженні випадків травматизму. У практикумі розглянуто основні види стретчингу, наведено

комплекси його вправ, охарактеризовано методи контролю рівня гнучкості з метою оптимізації навчальних і самостійних занять з фізичного виховання з урахуванням педагогічних та методичних принципів їх організації та проведення.

Стретчинг можна розглядати як комплекс вправ для розтягування певних м'язів, зв'язок і сухожилків. При розтягуванні м'язів, сухожилків, шкіри, суглобових зв'язок збуджуються відповідні механорецептори. Це збудження у вигляді імпульсів досягає кори головного мозку і викликає відповідну реакцію в організмі. Отже, різні способи розтягування рефлекторно викликають реакцію нервової системи, покращують процеси в шкірі, м'язах і сухожилково-зв'язковому апараті. Цей вид тренування широко використовується в практиці підготовки спортсменів і танцюристів.

Переваги використання стретчингу:

• застосовується для розігріву м'язів, знижує імовірність травм при тренуваннях;

• сприяє підвищенню гнучкості;

• зменшує період відновлення (знімає больові відчуття в м'язах після фізичних навантажень);

• підвищує витривалість;

• сприяє покращенню постави;

• розслабляє м'язи і надає їм еластичності;

• має виражений оздоровчий ефект, є засобом профілактики багатьох захворювань (поліпшує кровообіг і циркуляцію лімфи, перешкоджає відкладенню солей, є засобом профілактики гіпокінезії і остеопорозу, рекомендується жінкам для зняття відповідних больових синдромів під час менструації);

• сприяє активізації діяльності головного мозку (в результаті глибокого дихання під час виконання серій вправ);

• «омолоджує» шкіру та сповільнює процеси старіння (входить до складу антицелюлітної програми);

• надає гармонії психічному стану (є ефективним засобом для зняття стресу і психічної напруги).

Слід зазначити, що під час занять стретчингом, важливим моментом є здатність організму людини до розслаблення (релаксації). Розслаблення можна розглядати як здатність контролювати м'язову діяльність таким чином, щоб м'язові групи, що беруть участь у виконанні руху, забезпечували би досягнення необхідного результату з мінімальним споживанням енергії (робота в економному режимі), а незадіяні м'язи не залучалися в роботу. Отже, розслаблення можна розглядати як рухову навичку, оскільки здатність знижувати м'язову активність є так само важливою, як і здатність її посилювати.

УДК: 796.81.052.242
Цвєткова Т. Д.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. БАД -530, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК РУКОПАШНОГО БОЮ У СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Комплекси вправ рукопашного бою – це історично усталені засоби навчання, що представляють собою набір прийомів (блоків, ударів), які виконуються на місці або в русі, з різною швидкістю і силою, що імітують бій в різних ситуаціях. У різних країнах вони іменуються як комплекси прийомів: «ката», «пумсе», «тао», «хеян», «фап», «кюйен». Ці комплекси є ефективним засобом вдосконалення прикладних рухових навичок рукопашного бою, а також сприяють вдосконаленню основних фізичних якостей.

Комплекси вправ рукопашного бою являють собою групу прийомів певного технічного рівня, що імітують бій в різних ситуаціях. Використання комплексів вправ рукопашного бою в різних формах фізичної підготовки (навчальні заняття, ранкова фізична зарядка, спортивно-масова робота, фізичне тренування в процесі навчальної діяльності та індивідуальне фізичне тренування) роблять їх ефективним засобом в процесі навчання і вдосконалення навичок рукопашного бою. Доведені до автоматизму захисно-відповідні дії з комплексів вправ рукопашного бою дозволяють інтуїтивно відреагувати на ті чи інші дії атакуючого (рефлекторні дії) і самому перейти до контр-атакуючих дій, застосувавши раніше сформовані комбінаційні прийоми і дії.

Комплекси вправ рукопашного бою можна виконувати як зі зброєю, так і без нього, а також з використанням різних підручних засобів, при цьому структура і зміст комплексів вправ рукопашного бою не змінюються. Це є важливим засобом застосування комплексів вправ рукопашного бою в тренувальному процесі серед силових відомств і армії.

Важливу роль у вивченні технічних комплексів вправ рукопашного бою грає визначення головної мети занять рукопашним боєм: спортивні досягнення, вдосконалення техніки прийомів, зміцнення здоров’я і оволодіння навичками захисту, оскільки мета диктує засоби.

Розглянемо, наприклад, систему підготовки до рукопашного бою із застосуванням в навчально-тренувальному процесі технічних комплексів

вправ рукопашного бою в школах в'єтнамських бойових мистецтв. Школи в'єтнамських бойових мистецтв (В'єт Во Дао) за своєю популярністю на Заході не поступаються зараз школам японського, китайського та корейського походження. Найвідомішою і наймасовішою серед них є школа Вовінам. Створена на базі традиційних стилів в'єтнамського рукопашного бою системи духовного і фізичного вдосконалення для сучасної людини, техніка школи Вовінам активно використовується в підготовці до рукопашного бою в збройних силах і поліції В'єтнаму.

У в'єтнамській армії широкого поширення в підготовці воїнів до рукопашного бою отримали комплекси «ФАП». «ФАП» – це базова техніка школи рукопашного бою, об'єднана в комплексі, де кожен наступний рух є природним продовженням попереднього.

По-українськи точніше використовувати форму множини – ФАПи, оскільки, подібних комплексів відомо кілька. Назвемо основні з них, які застосовуються в рукопашному бою:

- тан-фап – техніка стійок і переходів з одних стійок в інші;
- ханг-фап – техніка блокування руками і ногами;
- тху-фап – техніка ударів кулаком;
- кик-фап – техніка ударів стопою;
- зик-фап – техніка ударів ліктем.

Ці ФАПи виконують від початку і до кінця без перерви і по кілька разів.

Темп виконання – спочатку повільний, але поступово він прискорюється до максимуму. У процесі виконання ФАПів поступово відбувається перетворення технічних знань в уміння, а потім – в навички, тобто в автоматичні рухові дії. Тим самим свідомість звільняється від проблем вибору в момент поєдинку техніки інших конкретних прийомів і зосереджується на кінцевій меті – перемозі.

Після освоєння учнями основних базових комплексів ФАПи розбиваються на ряд зв'язок – фап-дони, і починається відпрацювання складових їх прийомів в пересуванні. Фап-дон – це зв'язка прийомів за принципом «блок плюс удар», тобто захисту з подальшими контратаками. Крім ударів в число відповідних дій входять також больові прийоми, підніжки, підсічки і кидки. Таким чином, ФАПи відпрацьовують «в повітря» і на снарядах (підвісних набивних мішках), а фап-дони припускають обов'язкову наявність партнера. Надалі ФАПи виконуються з різними видами зброї ближнього бою і з використанням підручних засобів.

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

НЕТРАДИЙІЙНІ ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ЯК ФАКТОР ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СТУДЕНТІВ

У ЗВО нарівні з класичними видами фізичної культури, прекрасно зарекомендували себе, нетрадиційні методи, які можуть бути використані на заняттях для зміцнення організму і саме профілактики захворювань. Нетрадиційні технології - це прийоми, що поєднують в собі різноманітні форми і методи, кардинально відрізняються від звичних класичних методів навчання. Більшість з них є унікальними, так, наприклад, в даний час найбільшою популярністю користуються силові вправи, ритміка, вправи на розтяжку, шейпінг, єдиноборства і комплекси фізичних вправ зі східних систем, таких як китайське бойове мистецтво ушу, засобів корекції психічного стану людини, що використовує медитацію – йога, стародавні енергетичні вправи цигун, рівно як шахи і шашки – розумові ігри. За допомогою нетрадиційних видів гімнастики можна оживити уроки фізичної культури, надати уроку понад емоційного забарвлення. Далі розглянемо деякі нетрадиційні методи і засоби.

Шейпінг – це комплекс спеціальних фізичних вправ, відповідної дієти і масажу, спрямованих на зміну фігури та оздоровлення організму, а також дозволяє збільшити або зменшити обсяг м’язової маси; сформувати правильне статура, змінюючи навантаження для конкретних областей тіла і керуючи обмінними процесами в організмі шляхом правильної організації здорового харчування і повноцінного відпочинку. Також можна досягти фізичної досконалості, краси і гармонії тіла, підвищити рівень здоров’я, знизити депресію, знизити ймовірність розвитку розумових розладів, знизити кров’яний тиск, сформувати високу оцінку своїх зовнішніх даних.

Йога – це психофізичні вправи, що складаються з розтягування в поєднанні з правильним диханням і активних силових вправ у поєднанні з розслабленням м’язів і нормалізують функціональні системи організму, що усувають перепади настрою і пригніченість, що знижують стрес і ризик в виникнення остеохондрозу. Практика йоги в повітрі дуже вражає і не перевантажує хребет і суглоби, це також, медитація під спокійну, тиху музику, що гармоніює рівновагу фізичних і душевних сил і припускає, що наше тіло тісно пов’язане з розумом, а розум з душею. Заняття дають людині стрункість і гнучкість, спалюють жир з внутрішніх органів, дозволяють

придбати гарну поставу, готовність до швидкого, точного дії, впевненість в своїх силах, внутрішню дисципліну, довголіття.

Цигун – це спеціальні вправи для поліпшення циркуляції енергії, лікування багатьох захворювань, зміцнення здоров'я та профілактики, що впливають на суглоби тіла через правильне розслаблення. За допомогою цих вправ можна змінити структуру тіла, принести організму розслаблення, привести розум і емоції в стан спокою, збалансованості, прийти до стабільної емоційності, створити правильну поставу, надати суглобову гнучкість, усунути скутість в тілі, виправити сколіоз, усунути міжхребетні грижі та інші захворювання, якими страждають нинішні студенти з-за сидячого способу життя.

Так на прикладі деяких різновидів нетрадиційних форм фізичного виховання, добре зарекомендували себе в практиці багаторічного використання, можна сказати, що на заняттях фізкультури цілком можлива заміна «традиційних» коштів фізичної культури, на нові модні - нетрадиційні види фізичного виховання студентів ЗВО, інноваційні технології та методики у фізичному вихованні і спорті необхідні, щоб організм і розум студентів не звикати до одноманітної фізичної активності, а, навпаки, за допомогою нетрадиційних методів фізкультури можна вдосконалюватися і шукати чогось нового.

Література

1.Сосіна ВЮ. Гімнастика. Вправи для загального розвитку: навч. посіб. Київ: Олімп. л-ра; 2017. 552 с.

2. Боднар І, Виноградський Б, Павлова Ю, та ін. Оцінювання фізичної підготовленості та якості життя різних груп населення: монографія. Львів: ЛДУФК; 2018. 132 с.

3. Synytsya T. Description of Health Aerobics and Mental Fitness Exercise Package Program Content. In: Kultura Fizyczna: Prace Naukowe Akademii im. Jana Długosza w Częstochowie. Częstochowa;2018;17(1), s. 131–139.

УДК: 796.011.3-796.8
Чумакова Т. І.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ.гр. БАД-528, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

КЮЙЕН ЯК ФОРМА РУХОВИХ НАВИЧОК НА ЗАНЯТТЯХ РУКОПАШНИМ БОЄМ ЗІ СТУДЕНТАМИ

Одним з етапів підготовки до рукопашного бою є вивчення «кюйена». Кюйен – це форма рухів, войовничий танець, хитромудрий гімнастичний комплекс. На відміну від фап-Дону, де тільки один противник, кюйен являє собою композиції бою з декількома умовними ворогами. Їх можна ще назвати фапами ФАПів, тобто зв'язками зв'язок базової техніки. Вивчення кюйенів вчить вести бій в різних умовах по-різному. При цьому якість виконання кюйенів наочно показує ступінь технічної підготовленості студентів до ведення рукопашного бою.

Практикуючи кюйени і ФАПи, студенти представляють картину реального бою в своїй психіці і рухах. Так досягається зміна стану свідомості, вкрай необхідного для перемоги над кількома грізними противниками. Практика ФАПів і кюйенів – це не тільки ефективний засіб підготовки до рукопашного бою, але і унікальний метод гармонійного розвитку тіла і духу, що об'єднує в одне ціле рух, дихання і мислення.

З одного боку, відпрацювання техніки відбувається в ідеальних умовах, оскільки відсутні перешкоди, що супроводжують реальні поєдинки: зустрічні удари, біль, відчуття небезпеки, вимушені переміщення. Техніка відпрацьовується на місці і в русі за простими і ускладненими схемами, що дуже важливо для початківців. Всі прийоми в обов'язковому порядку виконуються в обидві сторони.

З іншого боку, різні психофізичні хитрощі, що розкриваються досвідченим викладачем рукопашного бою, дозволяють студентам саме в фапах відчувати в своєму тілі циркуляцію енергії кхі. Поступово навчаються набувають вміння викидати енергетичну хвилю в момент ударів і всмоктувати її з простору, здійснюючи «перезарядку» енергетичного центру в організмі. Як відомо, ідеальний психічний стан бійця під час сутички – це «порожня свідомість», так що ФАПи входять в число шляхів, що ведуть до його досягнення в будь-який момент, коли потрібно.

В даний час широкого поширення набули різні види східних єдиноборств (ушу, карате, тхеквондо, кікбоксинг та ін.), коріння яких

живлять мудрість і досвід багатьох поколінь людей, не тільки створили ефективні системи рукопашного бою, але і перш за все прагнули до виховання гармонійної особистості.

Не вдаючись в історичні подробиці виникнення тієї чи іншої системи єдиноборств, можна стверджувати, що більшість цих видів бойових мистецтв, при всіх відмінностях між ними, мають однотипну ударну базову техніку, яка побудована на принципі найбільшої ефективності в бою. Відмінності між видами єдиноборств, їх стилями і окремими бійцями проявляються в основному в додатковому технічному арсеналі, динаміці поведінки бійців в поєдинку і його індивідуальні особливості.

Основна спонукальна причина для занять рукопашним боєм – це прагнення до особистої безпеки. Добре, тобто надійно, швидко, підготувати «просту людину» до самооборони можна тільки простими засобами – за допомогою простих технічних комплексів вправ рукопашного бою, що включають невелике число нескладних за структурою і в той же час ефективних прийомів. Такі комплекси повинні пред'являти помірні вимоги до рівня розвитку основних фізичних якостей студентів. Технічні комплекси вирішують завдання необхідності швидко сформувати навички ведення реального бою. Всі необхідні навички самозахисту формуються в гранично короткі терміни, максимум за один рік.

Мета навчання і вдосконалення прийомів у вигляді комплексів вправ рукопашного бою – це можливість більш ефективно, раз за разом повторюючи рух (кожен раз все вдаліше), вирішувати поставлену перед собою рухову задачу і цим шляхом дошукуватися до найкращих способів вирішення завдання. Повторення рішення цього завдання потрібні ще й тому, що в природних умовах ні зовнішні обставини ніколи не повторюються, ні сам хід рішення рухової задачі не може повторитися два рази поспіль абсолютно однаковим чином. Це необхідно для того, щоб не розгубитися надалі від несподіваної зміни завдання або обстановки і зуміти відразу пристосуватися до них (тобто ефективно провести прийом).

Таким чином, тренування у виконанні комплексів вправ рукопашного бою сприяє виробленню у студентів рефлекторних зв'язків (на дії противника негайно слідують відповідні дії), що призводять до формування стійких рухових навичок. Ці рефлекторні зв'язки зміцнюються в міру вдосконалення техніки виконання комплексів вправ рукопашного бою. Рівень підготовки воїнів-слов'ян був досить великий і вдосконалювався в різних видах єдиноборств – боксі, рукопашному бою, кулачних поєдинках, національних бойових іграх, національних бойових танцях (гопак, Козачок), складовими елементами яких були комплекси вправ рукопашного бою, що виконуються як без зброї, так і зі зброєю.

Побудова техніки захисно-відповідних дій на основі комплексів вправ рукопашного бою дозволяє істотно уніфікувати методику навчання шляхом підбору однотипних ефективних захисно-відповідних зв'язок-комбінацій проти неозброєного або озброєного противника, а також інтенсифікувати процес підготовки до рукопашного бою за рахунок тренування в варіативних умовах уніфікованих базових елементів техніки. Очевидно також оволодіння окремими прийомами в бік освоєння комбінаційної технікою, що включає переміщення, захисно-відповідні дії (захисно-атакуючі), які є структурними одиницями основних тактичних алгоритмів рукопашної сутички: «атака»; «захист – атака»; «атака – захист – атака».

Особливістю комплексів вправ рукопашного бою є і те, що у них є перспективи подальшого розвитку. У зміст комплексів можна включати величезну кількість різних прийомів і дій, що сприятиме якісному та ефективному формуванню рухових навичок рукопашного бою.

УДК: 796.011.1(06)
Шаповал М. О.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. КНТ-111, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

НОВІ ВИДИ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ЗВО ТЕХНІЧНОГО ПРОФІЛЮ

Існує об'єктивна необхідність підвищення ефективності навчального процесу з фізичного виховання студентів технічних ЗВО, що, безсумнівно, вплине на збільшення показників фізичного стану і працездатності студентів.

Мета дослідження – підвищення інтересу до навчальних занять шляхом впровадження в навчальний процес нових видів оздоровчих методик, а саме фітнес-програм.

Завдання дослідження:

- з'ясувати ставлення студенток до нових видів рухової активності;
- оцінити ефективність використання нових методик у навчальному процесі.

У дослідженнях брали участь студентки 2-го курсу НУ «Запорізька політехніка».

Практика показує, що навіть в рамках обов'язкової фізкультурної освіти інтерес зберігається тільки до занять, що задовольняють конкретні потреби студентів. Враховуючи той факт, що за результатами опитування студентів 1-

го курсу більше 50 % дівчат вибирають заняття за програмою «Оздоровчі види аеробіки», цей вид занять давно і успішно використовується в навчальному процесі зі студентками 1-2-го курсів.

Висока емоційність занять у супроводі сучасної молодіжної музики дозволяє підтримувати високу відвідуваність занять. В останні роки особливий інтерес викликає у молоді фітнес, як складова так званого успішного способу життя, широко пропагованого засобами масової інформації.

Під цим терміном мається на увазі сукупність заходів, що забезпечують різнобічний фізичний розвиток людини, поліпшення і формування його здоров'я. Він включає в себе:

- аеробні, або кардіотренування, спрямовані на зміцнення серцево-судинної і дихальної систем;
- силові тренування, спрямовані на опрацювання і зміцнення м'язів тіла;
- стретчинг, або тренування гнучкості;
- формування культури харчування та здорового способу життя.

В якості аеробних тренувань в рамках фітнес-програми студенткам пропонуються заняття з використанням фітболів, степ-платформ і класичної аеробіки, а також робота на кардіотренажерах (велотренажер, орбітрек). На заняттях оздоровчою аеробікою широко використовуються силові вправи, спрямовані на корекцію статури, причому вони можуть бути як частиною уроку, так бути і самостійним силовим класом, в якому використовуються вправи з власною вагою і (або) з обтяженнями (партнер, гантелі).

Аеробні тренування чергуються з роботою на тренажерах. У кожне заняття, будь то аеробіка або силова підготовка, включаються вправи на розтягування і релаксацію. Розтяжка покращує координацію рухів, підвищує якість виконання вправ, запобігає травмам. Це прекрасний спосіб зняття стресу. Великий інтерес викликають у студенток лекції та бесіди (в стилі «Питання-відповідь») про раціональне харчування і здоровий спосіб життя.

Для з'ясування ставлення студенток до окремих видів фітнес-тренувань було проведено анкетне опитування, в якому взяло участь 65 студенток 2–го курсу. Студенткам було запропоновано оцінити нові види рухової активності за 5-бальною системою.

Всі пропоновані види занять позитивно оцінюються студентками: з невеликою перевагою уроків з використанням степ-платформ 32% опитаних оцінили цей вид занять на 5 балів; силові класи отримали 5 балів у 26% опитаних. Це узгоджується з тим, що зазначені групи ймовірно найбільшою мірою враховують інтереси студенток, а саме: використання степ-платформ дозволяє зробити заняття різноплановими і емоційними, а силові класи

вирішують проблеми корекції статури, що є запорукою привабливості і відмінного самопочуття.

Ефективність використання нових видів рухової активності в навчальному процесі може бути оцінена за допомогою динаміки змін фізичної підготовленості студенток, що займаються за програмою «Оздоровчі види аеробіки». Нами був обраний тест для оцінювання гнучкості.

Основним критерієм оцінки гнучкості є найбільша амплітуда рухів, яка може бути досягнута випробуваним. Був обраний тест для визначення гнучкості хребетного стовпа, яка визначається за ступенем нахилу тулуба вперед. Гнучкість хребта оцінюють за допомогою лінійки або стрічки по відстані в сантиметрах від нульової позначки до третього пальця руки. Якщо при цьому пальці не дістають нульової позначки, то виміряна відстань позначається знаком мінус, а якщо опускаються нижче нульової позначки – знаком плюс.

Тестування проводиться на початку і в кінці семестру, тобто 4 рази за навчальний рік. Відзначено значне збільшення гнучкості студенток, що займаються за програмою «Оздоровчі види аеробіки». Це обумовлено тим, що на заняттях за запропонованою програмою розвитку цієї якості приділяється велика увага, так як хороша гнучкість забезпечує свободу, швидкість і економічність рухів. Недостатньо розвинена гнучкість ускладнює координацію рухів людини, так як обмежує переміщення окремих ланок тіла.

Розроблена система оцінювання тестів фізичної підготовленості за 5-бальною шкалою дозволяє студентам простежувати динаміку зміни показників, зміцнюючи мотивацію до занять фізичною культурою.

Таким чином, заняття фізичною культурою ефективні тільки тоді, коли участь в них викликано внутрішніми спонуканнями студентів, інтересом до занять і їх безсумнівною користю для здоров'я і самопочуття.

УДК: 796
Шеховцова К. В.[1], Свірська К. С.[2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. ФЕУ-510 НУ «Запорізька політехніка»

МІФИ ПРО ФІТНЕС ТА ХАРЧУВАННЯ, ЯКІ ЗАВАЖАЮТЬ ПРОГРЕСУ

На шляху до ідеального тіла легко зіткнутися з помилками, які звучать переконливо, але в реальності заважають прогресу. Слід заздалегідь

ознайомитися з помилковими судженнями, які звучать настільки правдоподібно, що в них легко повірити, щоб не слідувати вигаданим правилам.

Міф № 1. Це всім відоме правило: не можна їсти після 18.00. Існує думка, що відмова від їжі ввечері сприяє схудненню. Однак в деяких випадках він не тільки не допоможе, але і зашкодить. Через такого режиму утворюється великий проміжок часу, коли організм голодує.

Їсти після 18.00 можна, але вечеря не повинна бути важкою і шкідливою. Бажано, щоб вона складалася з білкових продуктів і салатів, зелені. Можна їсти після 18:00, якщо ви багато рухаєтеся протягом дня і у вас все добре з гормонами. Головне розуміти, що останній прийом їжі повинен бути за 4 години до сну. Багато людей забувають: якщо є проблеми зі шлунком, то не потрібно сідати на інтервальне голодування або кето-дієти. Важливо розуміти, наскільки ти здоровий.

Міф № 2. Не можна їсти за 2 години до і після тренування. Це не зовсім справедливо. Природно, рясний обід або вечерю перед тренуванням користі не принесе. Але і починати заняття з почуттям сильного голоду не варто. Це загрожує викликати слабкість, запаморочення і потемніння в очах, позбавить тренування ефективності.

Не можна їсти після тренування - на жаль, цей міф поширюють навіть деякі тренери в фітнес-центрах. І все ж помилково думати, що їжа зіпсує все результати роботи в залі, а за умови голоду жир неодмінно почне спалюватися.

Після інтенсивного тренінгу обов'язково повинен бути або повноцінний прийом їжі, або як мінімум перекус. Приблизно через півгодини після кожного тренування організму потрібні вуглеводи, так як в цей період здатність до їх засвоєння подвоюється. Тому без докорів сумління можна з'їсти, наприклад, яблуко. І не вичікувати дві години.

Міф № 3. При заняттях фітнесом потрібно вживати більше білків. Звичайно, без білка неможливо будівництво м'язової тканини, але в усьому потрібно почуття міри.

Для забезпечення нормального функціонування організму і підтримки м'язового тонусу (а саме, мінімального зростання м'язів, підвищення їх твердості і спалювання жиру) досить вживати 1 г білка на 1 кг ваги тіла в день.

Виходить, людині з вагою 65 кг достатньо 65 г білка в день.

Білок міститься практично в будь-якій їжі, тому необхідне його кількість цілком реально отримати зі звичайним харчуванням. Єдине, якщо ви дотримуєтеся суворої дієти, то варто з'ясувати чи самостійно обчислити кількість білка в щоденному раціоні, при необхідності скорегувавши його.

Міф № 4. Чим довше тренування, тим краще. Здавалося б, чим триваліше тренінг, тим більше вправ, повторів і підходів в нього можна вмістити. А вже це, мабуть, гарант прогресу! Але справи йдуть інакше.

Тут працює той же принцип, що і з перетренованістю – не «переборщити». Заняття повинно бути грамотно розплановано, а його оптимальна тривалість становить 40-60 хвилин в залежності від складності.

Міф № 5. Не можна пити під час тренування. Неправда. При будь-якому фізичному активності пити потрібно більше, ніж зазвичай. Також хибною є думка, що якщо виключити прийом води під час тренування, то можна швидше схуднути.

Зневоднення під час занять вкрай небезпечно, тому що ми потіємо і організм втрачає рідину. Кожні 10-15 хвилин тренінгу потрібно пити звичайну воду. При нестачі рідини в організмі можуть всі обмінні процеси, порушується терморегуляція, сповільнюється виведення продуктів розпаду, а, значить, і ефективність тренування стає сумнівною. Пити воду до, під час і після занять можна і потрібно.

Міф № 6. Піт – це жир. Є абсурдна думка, що коли ми пітніємо, то разом з вологою організм залишає жир.

У процесі потовиділення тіло втрачає тільки рідину. Прямо після заняття цифра на вагах дійсно може зменшитися на пару сотень грамів, але це пояснюється втратою води, а не жиру.

Міф № 7. Немає болю - немає результату. Тренування без крепатури ніяк не можна назвати даремною.

Якщо ви якісно виконували вправи і, відповідно, включали в роботу м'язи, витрачали калорії, це неодмінно принесе результат. Навіть якщо після заняття тіло не болить. Однак організм з часом звикає до навантаження, так що для прогресії необхідно урізноманітнити список вправ, збільшувати вагу, кількість підходів або повторень.

Але якщо людина починає займатися і поступово збільшує навантаження, то біль в м'язах буде. Але якщо людина постійно відчуває «крепатуру», то це означає, що тренування складені неправильно.

Міф № 8. Триразового харчування досить для організму.

В ідеалі приймати їжу потрібно 5-6 разів на день, тобто в інтервалах між трьома звичними прийомами варто ще два-три рази влаштувати невеликий ланч - яблуко або йогурт цілком підійдуть для легкого «перекусу».

У цьому випадку немає необхідності харчуватися «щільно», щоб забезпечити організм всім необхідним. А значить, з'являється можливість уникнути побічних ефектів «великих порцій»: адже дуже калорійний обід погано засвоюється, а в поєднанні з рідкісними прийомами їжі стимулює накопичення жирів.

Міф № 9. Існують універсальні програми тренувань і харчування. Програми тренувань і дієти зірок, опубліковані в інтернеті, доступні кожному. Але далеко не всім вони підходять. У кращому випадку такий «універсальний» план просто не потягне за собою прогрес, а в гіршому зашкодить здоров'ю.

Навантаження і план харчування слід підбирати з урахуванням індивідуальних особливостей: цілей, статури, способу життя, наявності проблемних зон і стану здоров'я. Тим більше якщо у вас є виявлення проблеми, травми або непереносимість певних продуктів.

УДК: 796
Шеховцова К. В.[1], Свірська К. С.[2]
[1]старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. ФЕУ-510 НУ «Запорізька політехніка»

SOFT FITNESS

Нова авторська програма тренерів World Class - Soft Fitness - розроблена для тих, хто з різних причин не може витримувати високоінтенсивні навантаження.

Відносно новим напрямком у фітнесі є soft fitness, або «м'який» фітнес, яким можна займатися початківцям спортсменам або людям зі слабким здоров'ям. На відміну від більшості інтенсивних тренувань, софт-фітнес розрахований на такі категорії людей:

- фізично непідготовлених;
- мають проблеми зі здоров'ям;
- людей, у яких були серйозні травми, є велика зайва вага або хронічні захворювання.

Софт-фітнес включає в себе і оздоровчі програми, за допомогою яких поліпшується самопочуття і тренуються м'язи тіла. Тренування проходять без використання обважнювачів і спортивного обладнання

Особливістю софт фітнесу є правильне, рівномірний розподіл навантаження під час занять. Soft Fitness гармонійно поєднує в собі: помірну кардіонагрузку; навантаження, спрямовану на підтримку і підвищення тонусу м'язів; роботу з балансом і гнучкістю тіла.

Також софт фітнес рекомендують людям, які хочуть почати заняття іншими видами спорту після довгої перерви.

Софт-фітнес як частина лікувальної фізичної культури. Після перенесених травм і хронічних захворювань здатність людського організму займатися спортом різко знижується. Також фізична активність

протипоказана людям з великою вагою і при слабкій витривалості. В даному випадку лікарі призначають лікувальну фізкультуру, частиною якої є soft fitness, що допомагає людям стати на ноги і позбавитися від зайвої ваги без нанесення шкоди організму.

Софт-фітнесом можна займатися при нирковій недостатності, травмах хребта, остеохондрозі, гіпертонії і сколіозі. Такі заняття спрямовані на планомірну дію, при цьому вони допомагають підтримувати вагу в нормі.

Тренування софт фітнесу починається з дихальної розминки. Для неї використовують деякі асани з йоги. Така дихальна розминка допомагає тілу налаштуватися на подальше тренування, насичує організм киснем. За дихальною розминкою слід іде аеробна частина. Це виконання вправ з аеробіки. Щоб дати організму необхідне навантаження не обов'язково робити виснажливі вправи. Без аеробної частини софт фітнес не допоможе вам скинути вагу. Вона є обов'язковою і необхідною! Саме виконання аеробних вправ допомагає організму справлятися з простудними захворюваннями, зміцнює імунітет. Далі на тренуваннях по софт фітнесу слід іде силова частина. Закінчується тренування обов'язковою розтяжкою.

Принципи «м'якого фітнесу»:

- безпека;
- оздоровлення;
-універсальність;
- ефективність.

Які ж переваги софт-фітнесу? У цьому напрямку можна виділити плюси і користь, серед яких:

- можливість займатися при наявності надлишкової ваги і хронічних захворювань;
- зміцнюється організм. У нього розвивається здатність краще чинити опір і боротися з вірусними і простудними захворюваннями;
- розслаблення;
- поліпшення настрою і стресостійкість;
- поліпшення емоційного фону;
- також плюсом і користю від занять софт фітнесу буде набуття грації, гнучкості і легкості;
- поліпшення постави тощо.

УДК: 797
Шипенко А. О.
викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ТУРИСТІВ У ГРУПІ ДИСЦИПЛІН «ДИСТАНЦІЯ ПІШОХІДНА» НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Анотація. У даній роботі представлені особливості фізичної підготовки спортсменів-туристів на початковому етапі.

Ключові слова: фізична підготовка; початковий етап; «Дистанція пішохідна»; спортсмени-туристи; фізичні якості.

Фізична підготовка є основою спеціальної підготовки. В процесі фізичної підготовки ставляться завдання розвитку всіх фізичних якостей. Тривалість початкового етапу – 2 роки, мінімальний вік спортсменів-туристів для набору в групу – 10 років. Обсяг тренувального процесу на даному етапі становить: до року - 44-56%, після року - 44-56%. Найбільш важливими фізичними якостями в загальній фізичній підготовці спортсменів-туристів є витривалість і швидкісно-силові здібності. Розвиток витривалості дозволяє витримувати більшу за обсягом і інтенсивності навантаження, швидкісно-силові здібності дозволяють виконувати цю навантаження за мінімальну кількість часу.

У змагальної діяльності ці якості сприяють швидкому подоланню дистанції з мінімальним втомою. На початковому етапі підготовки розвиток одного фізичного якості сприяє розвитку іншого, що полегшує тренувальний процес. Так, наприклад, проходження по навісний переправі з обтяженням (гумкою) сприяє розвитку сили, так як для подолання зовнішньої сили застосовується м’язова діяльність, і швидкості, так як з обтяженням долати етап складніше, ніж без нього, що впливає на швидкість проходження етапу під час змагань.

Біг – найефективніша вправа для розвитку витривалості і швидкості. Біг на короткі дистанції за мінімальний проміжок часу розвиває швидкісні здібності, біг на великі дистанції в помірному темпі тривалий час визначає розвиток загальної витривалості. Вестибулярна стійкість і координаційні здібності також грають роль в підготовці спортсменів-туристів. Розвиток вестибулярного апарату сприяє швидкій адаптації організму до зміни висоти, наприклад, під час дистанції на природному рельєфі. Для вдосконалення вестибулярного апарату можна застосовувати біг з набором висоти. Координаційні здібності дозволяють полегшити проходження таких етапів, як переправа по паралельних перилах, переправа по колоді, переправа вертикальним або горизонтальним маятником. розвиток координаційних здібностей забезпечує багаторазове повторення вправ на рівновагу.

Розвитку силових здібностей сприяє багаторазове повторення вправ на прес (верхній і нижній), на руки (згинання та розгинання рук в упорі лежачи і в положенні вису, зворотні віджимання), на ноги (випади, стрибки, присідання).

УДК: 797
Шипенко А. О. [1] Стрілець М. О.[2]
[1]викл НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ.гр. БАД – 530 НУ «Запорізька політехніка»

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ШКОЛЯРІВ, ЩО ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ ПРОТЯГОМ НАВЧАЛЬНОГО РОКУ

Анотація. На основі даних етапного педагогічного контролю фізичної підготовленості школярів 10-11 класів встановлена динаміка розглянутого комплексу показників протягом дев'яти місяців. При цьому виявлено особливості темпів приросту результатів в окремих тестах.

Ключові слова: школярі, заняття футболом, фізична підготовленість, динаміка показників.

Незаперечним і науково обґрунтованим вважається думка, що одним з ефективних засобів фізичного виховання школярів є систематичні заняття футболом, що сприяють всебічному розвитку фізичних якостей.

Поряд з урочної форми, важливе значення надається і секційної роботи по футболу. При цьому одним з методичних вимог до організації тренування є системний етапний контроль рівня фізичної підготовленості займаються. Таким чином, розвиток фізичних якостей, по суті, є основним змістом загальної фізичної підготовки в загальноосвітній школі при обов'язковому контролі динаміки показників фізичної підготовленості учнів. За результатами тестування визначено вихідний на початку навчального року рівень розвитку фізичних якостей школярів 10-11 класів. Показники 22 обстежених відповідали нормативним вимогам чинних навчальних програм. Середні по групі школярів показники склали: біг на 30 м - 4,58 ± 0,89 с; човниковий біг - 9,72 ± 0,63 с; стрибок в довжину з місця - 2,44 ± 0,22 м; біг 3000 м – 13,26 ± 1,4 хв.

Динаміка розглянутих показників протягом дев'яти місяців мала позитивну, в цілому, спрямованість. Виняток склали показники швидкісних якостей, що не зазнали статистично достовірних змін. темпи приросту координаційних здібностей в човниковому бігу за аналізований період

складають 19,7 %, швидкісно-силових якостей – 19,0 % і показника витривалості в бігу на 3000 м – 9,1 % (всі названі зміни статистично достовірні).

Результати проведеного дослідження вказують на можливість побічно оцінити ефективність процесу фізичного виховання конкретного контингенту школярів 10-11 класів, що навчаються футболом. Звісно ж, що в цілому, за винятком розвитку швидкісних якостей, навчальний процес будувався методично грамотно. Факт відсутності позитивної динаміки в показниках швидкості бігу на 30 м вимагає, на нашу думку, окремого розгляду і аналізу.

УДК: 378.172 (082)
Шпилька Н. П.[1], Кокарева С. М.[2]
[1]студ. гр. ФЕУ-610, НУ «Запорізька політехніка»
[2]канд. наук з фіз. виховання і спорту, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ У НАВЧАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Сьогодні гостро постає питання модернізації системи фізичного виховання в закладах вищої освіти (далі – ЗВО), оскільки підвищення результативності виховного процесу, подолання в ньому формалізму завжди були актуальними питаннями. Саме інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, тому що дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів.

На сучасному етапі інноваційна діяльність є одним із продуктивних шляхів покращення процесу фізичного виховання, оскільки дає можливість для застосування різноманітних засобів і методів фізичної підготовки студентів. Варто звернути увагу на те, що проблема вдосконалення процесу фізичного виховання зумовлена багатьма чинниками, і, на жаль, одним із головних є погіршення стану здоров’я учнівської та студентської молоді.

Інновація (відновлення, новинка, зміна) – це система або елемент педагогічної системи, що дає змогу ефективно вирішувати поставлені завдання, які відповідають прогресивним тенденціям розвитку суспільства. Інноваційна діяльність спрямована на перетворення наявних форм і методів виховання, створення нових цілей і засобів її реалізації, тому вона є одним із видів продуктивної, творчої діяльності людей. Нові технології й методики тренування застосовуються під час фізичної підготовки студентів у закладах

вищої освіти. Завдяки цьому досягається високий розвиток фізичних здібностей студентів і пробудження інтересу до занять фізичною культурою.

Ефективними в організації фізичного виховання студентської молоді вважаємо й сучасні фізкультурно-оздоровчі технології. Поняття фізкультурно-оздоровча технологія об'єднує процес використання засобів фізичного виховання в оздоровчих цілях і наукову дисципліну, що розробляє основи методики побудови фізкультурно-оздоровчого процесу. Практичним виявленням таких технологій у фізичному вихованні є різноманітні фітнес-програми. У структурі будь-якої фітнес-програми виділяють такі складники: розминку, аеробну частину, силову частину, кардіо-респіраторний компонент, компонент розвитку гнучкості, заключну частину.

Багато технологій, зокрема, психофізичні, засновані на застосуванні оптичних і звукових систем зворотного зв'язку, на управлінні електропотенціалом м'язів. Психобіомеханічні технології засновані на впливі з елементами ПС, що задають геометричні обмеження і фізичні обмеження, засновані на голономних і не голономних зв'язках, на використанні зовнішніх навантажувальних пристроїв і примусовому переміщенні тіла і ланок тіла людини. Ці технології базуються на наступному:

1. Трирівневому управлінні багатосуглобовими рухами:

– завдання мети руху і його запуск;

– автоматичне визначення завдання для окремих суглобів;

– визначення зусиль м'язів даного суглоба.

2. Цілеспрямованому завданні властивостей ІУС і ПС і формування штучних рухових синергій, тобто блоків (підсистем), з яких складається цілісний рух.

Контроль за тренувальним процесом і тестування також удосконалюються на нових технологічних підходах. Технологія комплексного тестування заснована на тестуванні силових і функціональних можливостей.

Наприклад, в якості навантажувальних засобів використовуються 13 вправ, які виконуються за схемою 30 с – навантаження і 30 с – відпочинок. Вправи виконуються з умовою максимально можливої кількості повторень в силовому режимі субмаксимальної потужності. Сукупний показник інтенсивності навантаження служить індексом працездатності. Дані тестування вводяться в комп'ютер, і в ході занять по фізичній культурі на екрані монітора отримують інформацію про функціональному стані свого організму. Створюється, таким чином, інформаційний простір – у поєднанні з високою дидактичною технологією. Повертаючись до технологій ІУС, які створюють умови не тільки відтворювати рекордні для себе спроби і реальні відчуття на цьому рівні, а й закріплювати в свідомості нові, раніше недоступні образи м'язової моторики.

Запровадження нових технологій фізичного виховання студентів у навчальний процес ЗВО має низку переваг перед звичайними фізичними вправами. Вони дають змогу оптимізувати навчальний процес, зробити його більш цікавим та ефективним, пробуджують інтерес молоді до професійних і аматорських видів спорту.

Отже, використання інноваційних технологій в організації фізичного виховання в ЗВО та їх елементів допомагає збільшити обсяг рухової активності студентів, більш продуктивно й корисно вирішувати завдання процесу фізичного виховання, зміцнювати здоров'я та забезпечувати розвиток рухових якостей, підвищувати інтерес студентів до занять фізичною культурою.

Дослідження передбачають вибір і запровадження додаткових інноваційних технологій з фізичного виховання, поєднаних з урахуванням фізичного стану студентів.

УДК: 796.894-051.67
Щербій С. А.
старш. викл, НУ «Запорізька політехніка»

ВПЛИВ ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ОРГАНІЗМ СТУДЕНТІВ ТА РОЗВИТОК ЇХ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Актуальність дослідження обумовлена тим, що навчально-тренувальному процесу притаманні граничні навантаження на опорно-руховий апарат студента, що нерідко супроводжується мікротравмами, наслідки яких, накопичуючись в організмі, чреваті в середньостроковій перспективі значним погіршенням здоров'я.

На даний момент пауерліфтинг, мабуть, один з найпопулярніших видів силового спорту. Популярність він набирає завдяки тому, що він доступний, простий і за допомогою нього можна швидко домогтися результатів, також він сприятливо впливає на здоров'я студента.

Цей вид спорту сприяє зміцненню суглобів і зв'язок, збільшення м'язової сили, допомагає виробити гнучкість, витривалість, виховує волю і впевненість у своїх силах, а також підвищує працездатність всього організму в цілому.

Пауерліфтинг (силове триборство) - це силовий вид спорту, суть якого полягає в подоланні опору максимальної ваги. Силовим триборством його називають через те, що в якості змагальних дисциплін в нього входять 3 базових вправи:

- присідання зі штангою на спині (верхня частина лопаток);

- жим штанги в положенні лежачи на лаві;
- тяга штанги.

Все це визначає кваліфікацію студента-пауерліфтера.

Досягнення високих результатів в цьому виді спорту вимагає відмінної фізичної підготовки, систематичних занять, спрямованих на фізичний розвиток і вироблення вольових якостей, також необхідно прагнення до постійного вдосконалення техніки виконання вправ.

В результаті опитування студентів були визначені фактори, що впливають на рівень силових показників пауерліфтерів. Було опитано 50 пауерліфтерів.

Ефективність процесу управління багато в чому залежить від методів, що дозволяють отримувати весь комплекс необхідної інформації про зміни функціонального стану студентів по всіх базових змагальних вправах, викликаних виконанням запланованого рухового навантаження, тобто від роботи системи зворотного зв'язку.

Управління підготовкою пауерліфтера розуміється як систематично здійснюваний, цілеспрямований вплив на процес тренування студента для досягнення наміченого (запланованого) результату на основі розробки програми навчально-тренувального процесу; розробки системи оперативного контролю за рівнем і станом підготовленості атлета і виконанням запланованої програми; зіставлення результатів дослідження з модельними характеристиками і програмними контрольними нормативами; забезпечення необхідної корекції процесу підготовки.

Фактор, який лежить в основі класифікації силових вправ в пауерліфтингу, – це відповідність змагальним вправам. Виходячи з цього всі вправи розділено на три групи:

– змагальні;
– спеціально-підготовчі;
– допоміжні (додаткові).

Завдяки вправам з обтяженнями у атлета зміцнюється кістково-зв'язковий апарат, збільшується обсяг м'язів і з'являється рельєфність, також людина набуває правильну поставу. Наслідком м'язової діяльності є поліпшення роботи внутрішніх органів.

Роботу зі штангою і різними обтяженнями відносять до найбільш інтенсивного і трудомісткого виду фізичної діяльності, яка призводить до поліпшення кровообігу органів і тканин, а також позитивно впливає на центральну нервову систему займається.

Система підготовки в пауерліфтингу починається з підготовчого етапу і ставить перед собою завдання плавного збільшення ваги обтяжень, що в свою чергу і веде до збільшення сили студента.

Існує 4 основні методи розвитку м'язової сили:

– міометричний (долає) метод; заснований на розвитку сили м’язів за допомогою подолання максимального навантаження в позитивній фазі руху. Цей метод є основним в пауерліфтингу;

– поліометричний (поступається) метод; заснований на розвитку сили м’язів шляхом опору негативному навантаженні;

– ізометричний (статичний) метод; в його основі лежить розвиток сили м’язів за допомогою статичних вправ;

– комбінований метод; включає в себе опис всіх вище перерахованих методів.

Оптимальне поєднання методів: 75 % тренувального часу – міометричний метод, 15 % – поліометричний метод і 10 % – статичний метод.

Кількість же вправ для розвитку різних груп м’язів не повинно перевищувати 2-3 для початківців, 4-7 для більш підготовлених. Інтервали відпочинку між повтореннями близькі до ординарним, тобто від 2 до 5 хв і залежать від величини обтяження, тривалості і швидкості руху (в такому випадку характер відпочинку буде активно-пасивним).

Переваги такого підходу до вправ:

1. Недопущення великої загальної перенапруги і забезпечення покращення трофічних процесів завдяки великим обсягам роботи. При цьому одночасно відбуваються зміни в м’язах без можливих травм.

2. Зменшується напруження. При навчанні новачків обов’язково треба застосовувати підвідні вправи. Важливо стежити за дозуванням і інтенсивністю виконуваних вправ.

Для організації системи управління тренувальним процесом юнаків в пауерліфтингу і подальшого її вдосконалення потрібно забезпечити системний підхід, при якому в першу чергу повинні бути визначені конкретні тренувально-змагальні цілі і відповідні їх досягненню завдання тренувальної діяльності.

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 інтернет-конференції

12-14 жовтня 2021 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM);
супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 855

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.