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

15 березня 2023 року

м. Запоріжжя
2023

УДК330
Ф50

Рекомендовано до видання Вченою радою
Національного університету «Запорізька політехніка»
(Протокол № 7 від 27.03.2023 р.)

Редакційна колегія
Шаломєєв В.А., д-р техн. наук, професор (відпов. ред.);
Висоцька Н. І., начальник патентно-інформаційного відділу;
Голєва Н. П., старш. викладач каф. ФКОНВС;
Кокарева С. М., доцент каф. ФКОНВС.

Ф50 **«Спорт та фізичне виховання у закладах вищої освіти. Сучасність та майбутнє»** Збірник тез доповідей Всеукраїнської інтернет-конференції, 15 березня 2023 р., м. Запоріжжя. [Електронний ресурс] / Електрон. дані. – Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2023. – 76 с. – 1 електрон. опт. диск (DVD-ROM); 12 см. – Назва з тит. екрана.

ISBN 978-617-529-399-7

Зібрані тези доповідей, заслуханих на науково-практичній конференції. Збірка відображає напрямок оздоровчого фітнесу наукових досліджень у галузі спорту та фізичного виховання студентської молоді та інших верств населення. Збірку розраховано на широкий загал дослідників та науковців.

УДК 330

ISBN 978-617-529-399-7

© НУ «Запорізька політехніка», 2023

ЗМІСТ

Атаманюк С. І. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ 6
Ванюк О. І. АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ 8
Голєва Н. П., Висоцька Н. І. СУЧАСНІ СПОРТИВНІ КОМП'ЮТЕРНІ ТРЕНАЖЕРИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ 10
Данильченко С. І. ФІТНЕС ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ, ЩО ПОКРАЩУЄ ФІЗИЧНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН 12
Дудник Ю. І. СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ 15
Журавльов Ю. Г. УМОВИ РОЗВИТКУ РОЗУМОВОЇ СФЕРИ ГЛУХОНІМИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕССІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ 18
Іванова А. Д. ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ 19
Кедич Є. О., Мирошніченко В. О. СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ 22
Кириченко О. В. ТРАДИЦІЙНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ 25
Кокарева С. М., Кокарев Б. В. ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ 28
Костенко М. П., Мануков Н. В. ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ 31
Кошура А. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ 33
Кубатко А. І. ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ 35

Куцева М. С., Соляник Д. Г. ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ «FULL BODY STRETCHING» 38
Луценко С. Г. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ ВОЛЕЙБОЛ 40
Мілкіна О. В. ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ 41
Михалюк Є. Л., Калініна А. І. ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЛЮДИНИ 43
Мойсюк В. Д. ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОХІМІЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ СТОМЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ 45
Мотуз С. О. ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ 48
Напалкова Т. В. ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС НАПРАВЛЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО 49
Палічук Ю. І. СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ЗВО 51
Палічук Ю. І. ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ ДЛЯ ЖІНОК 54
Путров О. Ю., Бехтер М. В. МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ 58
Ремешевський О. В. ЗДОРОВ`Я СТУДЕНТІВ – НАЙВАЖЛИВІША МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ 60
Рімар Ю. І. УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМИ СТАНАМИ 62
Терьохіна О. Л., Терьохін Є. Ю. РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТА 63
Черненко О. Є. ОСОБЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ 65

Черненко А. Є. ВПРОВАДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ КОРЕКЦІЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ 67
Шалавінський Є. В., Мирошніченко В.О. ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ 69
Щербій С. А. ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ГИРЬОВОГО СПОРТУ) 73

УДК 796.01
Атаманюк С. І.
д-р пед. наук., доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ СТУДЕНТІВ ДЛЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Основна позиція сучасної філософії з точки зору діяльного підходу визначає фізичну культуру як частину загальної культури суспільства і особистості, як одну зі сфер соціальної діяльності, спрямовану на зміцнення здоров'я і підвищення дієздатності людини. Фізична культура, будучи однією з граней загальної культури, багато в чому визначає поведінку молодої людини на виробництві, в навчанні, в побуті, в спілкуванні. Розвиток фізичної культури і спорту – одна з найважливіших складових сильної соціальної політики, яка може забезпечити реальне втілення в життя гуманістичних ідеалів, цінностей і норм, відкрити широкий простір для виявлення здібностей людей, задоволення їх інтересів і потреб.

Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів є складовою освіти, а також одним із важливих засобів різнобічного та гармонійного розвитку студентської молоді. За своїм характером фізичне виховання є процесом, спрямованим на підвищення або підтримання на певному заданому рівні функціональних можливостей організму за рахунок певної системи впливу, тобто є керованим процесом.

Велике значення для успішного оволодіння навчальним матеріалом, підвищення рівня життєдіяльності має правильна організація праці та відпочинку, здоровий спосіб життя, який поряд з заняттями фізичними вправами передбачає відмову від багатьох шкідливих звичок. Для організації самостійних тренувальних занять студентам необхідно надати певні знання й уміння.

На заняттях з фізичного виховання позитивного результату можна досягти тільки за умови регулярних і постійних основних і самостійних занять, основаних на закономірностях розвитку організму.

Самостійна робота – важливий напрямок діяльності студентської молоді під час навчання. Сучасна освіта спрямована на формування компетентності, індивідуальну творчість, самостійний пошук знань і потреб їх вдосконалення. Рішення завдань сучасної освіти неможливе без підвищення ролі самостійної роботи студентів. Формування внутрішньої потреби до самонавчання повинно ставати умовою реалізації особистого потенціалу.

Самостійна робота надає можливість оволодіти низкою нових рухових умінь та навичок, непередбачених програмою з фізичного виховання, розширити діапазон рухових дій, підвищити спортивну майстерність при методичному керівництві викладача але без його особистої участі.

Самостійна робота не зобов'язує студентів до професійного становлення через нормативну побудову їхньої діяльності, а створює креативні умови, надаючи можливість їм самим визначити терміни та час діяльності, зміст та обсяг навантажень. Правильна організація самостійних занять фізичними вправами студентів сприяє підвищенню їхньої рухової активності, раціональному проведенню дозвілля, позитивно впливає на здоров'я, фізичний розвиток, рухову підготовленість молоді та, як наслідок, виховує потребу в систематичних заняттях фізичною культурою.

Формами самостійної роботи студентів є: індивідуальні заняття фізичними вправами під супроводом викладача (ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурно-оздоровчі заняття протягом навчального дня, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, танцювальні хвилинки «Fitness Dance»), самостійні заняття фізичними вправами та активне дозвілля (спортивні змагання з видів спорту, флешмоби, спортивні свята, туристські походи).

Блок самостійних занять вирішує такі завдання:

- актуалізації особистості, усвідомлення студентами потреби бути здоровими;
- мотивації до систематичних занять фізичними вправами;
- вибору адекватних засобів фізичного виховання й оздоровлення;
- розширення можливостей формування рухових умінь та навичок;
- розвитку рухових здібностей, що спонукає студента до фізичного самовдосконалення;
- формування звички самостійно використовувати різні засоби фізичного виховання.

Для самостійних занять фізичними вправами викладачами розробляються оздоровчі програми, які враховують інтереси студентів, їх мотивацію, рівень фізичного стану. Програми самостійних занять фізичними вправами містять співвідношення засобів тренування, пульсові режими, засоби та методи виконання фізичних вправ. Під час самостійних занять студенти здобувають знання й уміння планувати і проводити фізичні вправи, контролювати свій фізичний і функціональний стан. При проведенні самостійних занять з фізичного виховання не тільки підвищується рівень фізичної підготовки студентів, але й виховуються такі моральні якості як працьовитість, само організованість, самодисципліна та ін.

Таким чином, самостійна робота студентів повинна здійснюватися регулярно і відповідати основним принципам навчально-тренувального процесу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Атаманюк С. І. Конспект лекцій з основ здорового способу життя та фізичного виховання студентів: навч. посіб. С. І. Атаманюк, А. А. Івахненко, В. І. Кемкіна.– Запоріжжя : Запорізький національний технічний університет, 2016. – 100 с.

2. Атаманюк С. І. Інноваційні види рухової активості та підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до їх використання: монографія. С. І. Атаманюк.- Суми: ФОП Цьома, 2020. – С.233-234.

3. Бондаренко В. Педагогічні аспекти організації самостійної роботи майбутніх фахівців фізичної культури. Педагогічні науки (Полтава). – 2012. – № 54. – С. 54–59. [Електронний ресурс] – Режим доступу : http://dspace.pnpu.edu.ua/bitstream/123456789/983/1/Bondar.pdf

УДК 799.31
Ванюк О.І.
канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

АНАЛІЗ ТРАВМАТИЗМУ У ЛЕГКІЙ АТЛЕТИЦІ

Травматизм у спорті є однією з найактуальніших проблем і, безумовно, найбільш обговорюваних. Насамперед тому, що спортивний травматизм практично не піддається прогнозу. Крім того, травма – основна причина завершення спортивної кар'єри. Травми розрізняють за ступенем важкості. В.К. Добровольський та В.А. Трофімов показують, що легкі травми становлять 91,1%, середні -7,8% та тяжкі – 1,1% усіх ушкоджень у спорті [3]. Травми класифікують за типами (забиті місця, розтяг, перелом і т.д.). Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Ступінь ризику отримання травми у різноманітних видах спорту дослідники розраховують ставленням кількості отриманих травм на 1000 спортсменів, мали ризик отримати травму.

Наукові роботи з цієї теми найчастіше мають статистичний характер, констатуючи частоту тих чи інших травм і не вдаючись до аналізу причинно-наслідкових зв'язків проблеми. Дослідники відзначають, що типові травми при заняттях легкою атлетикою у спринтерів – це розтягування та надриви м'язів стегна, гомілки, зв'язок гомілковостопного суглоба та ахіллового сухожилля. У стаєрів - потертості стоп, хронічні захворювання сухожиль і м'язів стопи і гомілки (тендовагініти), у стрибунів - розтягнення зв'язок гомілковостопного та колінного суглобів, пошкодження менісків, у метальників - розтягнення зв'язок і надриви м'язів верхніх кінцівок, плечового пояса, спини.

По локалізації травм у спортсменів найчастіше спостерігаються травми нижніх кінцівок (загалом близько 50%), особливо суглобів, переважно колінного і гомілковостопного (В. Ф.Башкиров [1]).

Травми та захворювання опорно-рухового апарату у стрибунів та у бігунів також переважно локалізуються в нижніх кінцівках. Аналізуючи чинники та механізми виникнення травматичних ушкоджень у спортсменів швидкісно-силових видів спорту, дослідники сходяться на думці, що переважна кількість травм у спорті виникає внаслідок недоліків, а часом і помилок або у навчально-тренувальному процесі, або у змагальній діяльності спортсмена.

Крім того, звертається увага на індивідуальні особливості спортсмена (стан здоров'я, ступінь підготовленості та ін.) у розвитку спортивної травми.

Одна з найпоширеніших помилок – невідповідність морфо-функціональних можливостей спортсмена-початківця вимогам обраного виду спорту. Інша група причин - це повторні мікротравми, що виникають від надмірного навантаження або перевтоми і призводять до морфологічних змін у тканинах опорно-рухового апарату (ОДА).

Хронічна мікротравматизація відбувається частіше в місцях прикріплення зв'язок та сухожиль до окістя, де умови харчування менш сприятливі. Хронічні перенапруги м'язової системи, сухожилля, зв'язкового апарату, що виникають при систематичних заняттях з підвищеними фізичними навантаженнями, або при нераціональному використанні фізичних вправ можуть призвести до зниження функціонального стану зв'язково-м'язового апарату, що є прямою причиною спортивних травм.

Фахівці вважають, що причини травм у легкоатлетів найчастіше криються в методико-педагогічних прорахунках.

Вважається, що переважна кількість травм виникає внаслідок або впливу об'єктивних факторів (похибки організаційного та методичного характеру) у навчально-тренувальному процесі та змагальній діяльності спортсмена, або впливу суб'єктивного фактора (ступеня тактико-технічної, фізичної, морально-вольової підготовленості, стану здоров'я спортсмена та і т.д.).

УДК 799.311.4 (075.8)
Голєва Н. П.[1], Висоцька Н. І.[2]
[1] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2] нач. патентно-інформаційного відділу НУ «Запорізька політехніка»

СУЧАСНІ СПОРТИВНІ КОМП'ЮТЕРНІ ТРЕНАЖЕРИ ТА ЇХ РІЗНОВИДИ

Сучасний спорт та найвищі досягнення у ньому немислимі без використання спеціальних пристроїв, приладів та тренажерів, яких наразі існує велика кількість та різноманіття.

Частина їх використовується для:

- розвитку певних загальних фізичних якостей та витривалості;
- розвитку силових якостей;
- створення спеціальних вмінь та навичок.

Для розвитку загальних фізичних якостей та витривалості призначені кардіо тренажери, які здебільшого використовуються для підвищення рівня фізичної підготованості у багатьох видах спорту та для широких верств населення у спортивних, фітнес клубах, тощо. До кардіо тренажерів можна віднести бігову та велодоріжки, степпери, еліптичні та веслувальні (гребні) тренажери.

Для розвитку силових якостей призначені тренажери - лави, з використання власної ваги у якості навантаження, вільної змінної ваги або вбудованого навантаження.

Що стосується спеціальних вмінь та навичок - у кожному виді спорту ентузіасти та учені здавна створюють та розробляють спеціалізовані тренажери, призначення яких можна охарактеризувати за такими напрямками;

- спеціальна силова підготовка;
- спеціальна витривалість та працездатність;
- вдосконалення елементів техніки з виду спорту;
- вдосконалення у техніці виконання змагальних вправ (змагальної діяльності)

Перші дві категорії перехрещуються з вимогами до тренажерів загальної фізичної підготовки та відрізняються методикою їх використання. Що стосується решти - ці тренажери відрізняються вузькою спрямованістю використання та можливістю певного аналізу техніки виконання (просторово-часові характеристики точності виконання рухів). Інші з них відрізняються тим, що створюють імітацію (відтворення) умов змагальної діяльності. Мета використання таких тренажерів - намагання максимально наблизити умови виконання вправ до реальних для створення звички долання стартового хвилювання і виконанні на його тлі елементів та техніки в цілому з найменшими втратами якості. Не менш важливим є створення за

допомогою таких тренажерів перешкодостійкості спортсменів до сторонніх подразників, здатності концентрувати увагу на виконанні певних дій на високому та якісному рівні.

На прикладі стрільби кульової та інших видів стрільби можна навести такі приклади стрілецьких тренажерів:

- з імітацією реакції зброї на постріл (віддача);
- з імітацією гучного звуку пострілу;
- з імітацією прицілювання та влучання до електронної мішені [1];
- з можливістю аналізу просторо-часових показників утримування зброї, реакції на постріл, тощо [2];
- тренажери, що мають у сполуці усі наведені вище можливості [3].

Якщо розглядати ці тренажери як більш-менш вірогідну імітацію (симуляцію) пострілу з вогнепальної або пневматичної зброї, то мусимо підкреслити, що її можна використовувати у спорті лише після того, як стрілець-початківець оволодіє усіма складовими техніки виконання влучного пострілу, тобто - для закріплення правильно вивчених рухів. Інакше так само як передчасний перехід від “сухого” (тобто без використання набоїв) тренування до стрільби, так і передчасне використання тренажерів-симуляторів призведе у разі невдало засвоєних знань до створення хибних навичок.

Вивчені нами спеціальні тренажери здебільшого створені для вище наведених у переліку завдань і не охоплюють такий важливий етап спортивної діяльності як початковий. Тобто майже всі відомі, наприклад, стрілецькі тренажери призначені для виконання імітації змагальної діяльності, яка має на меті тренування людини, вже добре знайомої з технікою виконання пострілу. Але, повторимо, використовувати такі тренажери для початківців, техніка яких не є досить правильною та сталою - хибний крок, що призводить до фіксування помилок і зводитить нанівець усю попередню навчальну роботу.

Тому маємо думку, що є необхідність створення та використання таких комп’ютерних тренажерів, які дозволять розкласти техніку на складові, кожен з доступних аналізу елементів отримає стандартні просторово-часові параметри, а також стандартні параметри застосовуваних м’язових зусиль за допомогою, наприклад, тензодатчиків сили. Використання таких тренажерів призведе до зменшення помилок у виконанні техніки пострілу, значно скоротить період початкового навчання та сприятиме зростанню спортивної майстерності.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Пат.16989 Україна, МПК (2006) F41J 5/00. Пристрій для візуалізації парадоксальної фази прицільної поводки зброї у спортивній стрільбі по

рухомих мішенях. [Електронний ресурс]/ Пятков В.Т., Ясінський М.Ф., Ясінська Л.М., Павлюк Є.О. Собко І.П., Банах С., Магмет Т.М.(Україна); заявник і патентовласник Ясінський М.Ф. - № u200600115; заявл. 03.01.2006; опубл. 15.09.2006, Бюл. № 9.

2. Пат.149406Україна, МПК F41G3/26, F41J5/10. Інтерактивний стрілецький тренажер. [Електронний ресурс]/ Крак Ю. В., Яременко С. В. (Україна); заявник і патентовласник Крак Ю. В., Яременко С. В. - № u20210184; заявл. 07.04.202; опубл. 17.11.2021, Бюл. № 46/202.

3. Пат. 120946Україна, МПК (2006) F41J 5/00 A61B 5/02, F41G 3/26 Радіоелектронний пристрій для тренування біатлоністів. [Електронний ресурс]/ Карташов В.М., Коритцев І.В., Сідоров Г.І., Чобану П.В.(Україна) заявник і патентовласник Харківський національний університет радіоелектроніки.- № u201705120; заявл. 25.05.2017; опубл. 27.11.2017, Бюл. № 22.

УДК 796.01
Данильченко С. І.
викладач, НУ «Запорізька політехніка»

ФІТНЕС ТА СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАНЬ, ЩО ПОКРАЩУЄ ФІЗИЧНИЙ, ЕМОЦІЙНИЙ ТА ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН

В сучасному світі є багато інноваційних технологій та нових винаходів для покращення свого фізичного, емоційного та психологічного стану. Одним із таких виробників є німецька компанія «Blackroll». Цей продукт тренажер давно використовуєтьсяпрофесійними спортсменами з командних видів спорту, спортсменами одинаками та терапевтами по всьому світу. Він дуже легкий у використання та зроблений із переробленого пластика.

Що це за тренажер та, як він використовується, і для чого.

BLACKROLL був початково розроблений, як розумний допоміжний засіб для спортсмені, які проходять курс міофасціального лікування.

Міофаціальний реліз - від грецького слова «міо» - це м’яз, а «фасція» - це сполучна тканина, реліз. Це комплекс вправ, що дозволяє підготуватися до тренування чи завершити його. Фактично він є самомасажем за допомогою спеціальних пристроїв, таких як порожнистий валик «рол», а також за допомогою цілком звичайних предметів типу футбольного або тенісного м’яча. Вважається, що впливаючи циліндром на певну зону, можна поліпшити працездатність ланцюжка і підвищити еластичність сполучної тканини. Як і у випадку зі звичайним масажем, покращується кровообіг, харчування тканин. Останніми роками тренери, спортсмени та спортивні

вчені стали все краще розуміти потенціал продукції для міофасціального релізу, як одного із засобів функціонального тренування.

Функціональне тренування з ролом, поєднує найкраще, це функціональне тренування та фасціальний фітнес. Обидві форми тренування ставлять за мету доведення до кондиції певних анатомічних груп типу м'язів або сухожиль не ізольовано, але як частин складних рухових послідовностей - і все для кращої підготовки тіла до навантажень, які воно зможе легше переносити або з яких воно зможе отримати більше потенціалу. Жоден елемент або сегмент не перебуває у стані стресу, тому що йому потрібно врівноважувати неправильну позицію чи неефективність іншого елемента. Усі ланки ланцюга мають бути сильними; розриви повинні бути відвернені або виправлені.

Рол ідеальний компаньйон для будь-кого, хто хоче підвищити результат за допомогою функціонального тренування, оскільки його ретельно розроблена нестійкість, як обладнання для фітнесу легко та швидко підвищує рівень труднощів класичних вправ – за подобою дошки для балансування. Це легко проілюструвати на прикладі віджимань. Багато тренерів і спортсменів підвищують інтенсивність звичайних віджимань за рахунок простого збільшення числа повторень або серій, поки плечі та ліктьові суглоби не відмовлять.

Однак набагато розумніше та практичніше підвищити рівень складності вправи, змусивши спортсмена віджиматися не від підлоги, а від валика у вертикальному (асинхронно) та горизонтальному положенні. Вигин валика створює нестійкість вихідного положення, що змушує підключати більшу кількість м'язів (а саме дрібних, глибоких і часто забутих волокон у м'язах корпусу) для збереження положення та рівноваги та одночасного тренування в усвідомленні тілом себе, пропріорецепції та рівноваги. Мозок, зрештою, навчається, як колективно контролювати складніші системи, такі як м'язи, сухожилля, суглоби та фасції, а також правильно виконувати рухи в рівновазі, зберігаючи стійке положення.

Тренування має оптимізувати рухи, прибирати біль та вдосконалювати результати. Але чи робить вона це насправді? Людина, що займається улюбленим видом спорту, може виявити, що навіть при тому, що вона повністю опанувала техніку, вона, як і раніше, відчуває скелетно-м'язові болі. Інші матимуть чудову витривалість, але не можуть скористатися більшістю тих можливостей, які надає гнучке тіло. Якщо ви дійсно хочете довести свій потенціал до максимуму, вам треба тренуватися холістично – і оптимізувати не тільки витривалість, силу та швидкість вашого тіла, але й рівновагу, рухливість та стійкість.

Область застосування та ефекти:

- функціональне тренування сили та координації;

- запобігання та лікування міофасціальних та м'язових скарг;

- активне відновлення з покращенням кровообігу;

- лікування за тригерними точками при напругах, викликаних спортом та повсякденними стресами;

- простий самомасаж;

- ідеальні для попередньої спортивної розминки та відновлення після занять чи змагань;

Переваги, видні з першого погляду:

- помітне поліпшення та збереження еластичності та результативності м'язів;

- регулювання неправильної опори на ногу та корекція постуральних ушкоджень;

- профілактика типових стресових ушкоджень у спорті їм видам;

- системна регенерація м'язів, покращення кровообігу;

- активна допомога у прискореному досягненні форми та покращенні самопочуття з мінімальними зусиллями;

- широкий діапазон вправ на міофасціальне звільнення для м'язів ікри та стегна, сідниць та спини з BLACKROLL;

За допомогою регулярних і різноманітних рухів, спеціальних міофасціальних технік і вправ (таких як міофасціальний реліз з BLACKROLL), правильного харчування та позитивного сприйняття психологічних факторів (наприклад, за допомогою релаксаційного тренування) будь-яка людина у будь-якому віці може бути не скованим у русі від болю, мати гнучке тіло та бути сповнений енергії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Graumann L., Andrä M., Pfitzer T. / Funktionelles fastzientraining mit der BLACKROLL / L. Graumann., M. Andrä., Pfitzer T. // – Deutschland, München – 2016 – 148s. Riva Verlag. 2016. – С. 22-41.

2.Ловец Т. А. / Как вырастить здорового чемпиона. Общефизическая подготовка юного спорстсмена / Т. А. Ловец // – Минск: Мон литера, 2021. 2021. ¬ С. 44.

УДК 796.084.4
Дудник Ю. І.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

СИЛОВА ПІДГОТОВКА БАСКЕТБОЛІСТІВ СТУДЕНТСЬКОЇ КОМАНДИ

Баскетбол стає все більш контактною силовою грою. Близько 70% всіх рухів баскетболіста мають швидкісно-силовий характер. Це вимагає від гравців, особливо центрових, спеціальної силової підготовки. Вони повинні володіти вибуховою силою – здатністю проявляти свої силові якості в найкоротший проміжок часу. У баскетболі це ривки, стрибки, швидкий пас, боротьба на щиті, контратаки.

Сучасний баскетбол – це атлетична гра, яка характеризується високою руховою активністю, великою напруженістю ігрових дій, що вимагає від гравця граничної мобілізації функціональних можливостей, швидкісно-силових якостей. За час існування баскетболу характер гри зазнав суттєвих змін. Новий характер гри пред'являє дуже високі вимоги до силової підготовки гравця, тому вибір теми, присвяченій силової підготовці баскетболістів студентської команди, є, безсумнівно, актуальним.

Досягти сучасних спортивних результатів не можна без високої фізичної підготовки. Прояв м'язової сили характерно для будь-якої спортивної спеціалізації, від рівня її розвитку залежить розвиток і прояв цілого ряду інших фізичних, якостей і здібностей спортсмена, тому таке велике місце в процесі фізичної підготовки відводиться вихованню силових якостей.

Силова підготовка – процес виховання і вдосконалення силових здібностей спортсмена.

Силові здібності – це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття сила.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок напруги м'язів.

Дослідження особливостей розвитку силової підготовленості баскетболістів студентських команд було проведено в експериментальній і контрольній групі із застосуванням програми з розвитку силових здібностей. Тестування проводилося з жовтня 2022р. по лютий 2023р. протягом 5 місяців.

У дослідження брали участь дві групи: експериментальна група баскетболісти студентської команди НУ «Запорізька політехніка», контрольна – баскетболісти студентської команди «ЗНУ».

На початок експерименту баскетболісти обох команд мали перший розряд, і займалися в групах спортивного вдосконалення, що говорить про однаковий рівень їх підготовленості. Протягом тижня команди приділяли по

4,5 години силовій підготовці. Завдання експерименту полягає в наступному: виявити більш ефективну програму для розвитку силової підготовки баскетболістів студентських команд, провести тестування і порівняти результати.

Вправи, що сприяють розвитку силової підготовленості баскетболістів студентської команди в контрольній групі:

1. Вправа для зміцнення м'язів спини. Гравець лягає стегнами на гімнастичного козла обличчям вниз (козел під стегнами), закріплює ступні в шведській стінці і починає згинати і розгинати тулуб в тазостегновому суглобі, утримуючи в зігнутих у грудях руках «млинець» від штанги.

2. Вправа для зміцнення м'язів черевного пресу. Гравець лягає спиною на підлогу або спирається на гімнастичного козла, закріплює ноги у гімнастичній стінці і починає згинати і розгинати тулуб. Вправа виконується в кілька підходів по 15-20 разів. Варіант цієї вправи – лежачи на підлозі на спині за допомогою партнера, що утримує його ноги.

3. Віджимання від підлоги. Вправа виконується на пальцях або кулаках в кілька підходів.

4. Віджимання від підлоги з підніманням рук і оплеском долонями. Вправа виконується в кілька підходів по 15-20 віджимань.

6. Ходьба і біг на руках. Гравець приймає положення «упор лежачи», його ноги тримає партнер, який стоїть позаду. За командою тренера пари гравців починають рух до протилежної лицьової лінії в середньому або швидкому темпі, на лицьовій лінії гравці міняються місцями.

7. Підтягування на поперечині. Вправа виконується в кілька підходів по 10-12 разів.

8. Ходьба і біг з партнером на спині. Партнери підбираються за вагою.

9. Біг по сходах з партнером на спині. Вправа можна виконувати декількома способами: бігом, стрибками на двох ногах, стрибками на одній нозі і т.д. спосіб виконання визначається тренером.

10. Присідання і вистрибування з присідання з партнером на спині. Вправа виконується в кілька підходів по 10-15 повторень в кожній серії.

11. Глибокі присідання з обтяженням і без нього на двох і на одній нозі («пістолетик»). Вправа виконується в кілька підходів по 10-15 повторень.

12. Стійка на руках і ходьба на руках в стійці за допомогою партнера.

13. Віджимання в стійці на руках.

14. Біг, стрибки, виконання різних технічних елементів зі свинцевими манжетами на руках і ногах.

15. Кидки по кільцю з дистанції 3-4 м після короткого ведення м'яча зі свинцевим поясом і манжетами на зап'ястях.

Нижче наведена розроблена нами методика і наведені вправи, які сприяють розвитку силової підготовленості баскетболістів студентської команди в експериментальній групі:

Три рази на тиждень гравці повинні працювати від однієї до півтори години над силовою підготовкою. Вони розбиваються на групи по 2-3 гравця – однакових за зростом, вагою, ігровим функціям, силовим можливостям. Після інтенсивної розминки, в яку входять і обов'язкові вправи для м'язів спини і живота, починається кругове тренування на шести станціях.

Станція 1. Жим штанги лежачи на спині з максимальною можливою вагою. 3 – 4 підходи, до відчуття втоми (до 8 разів).

Станція 2. Кроки в баскетбольній стійці з грифом, «млинцем» або гирею в руках від 30 с до 1 хв вперед-назад, вліво-вправо. Руки, зігнуті в ліктях, імітують передачу м'яча вгору і в сторони. Вага гирі або «млинця» для центрових – від 20 до 30 кг. 3 – 4 підходи.

Станція 3. Повільне присідання зі штангою на плечах і швидке вставання або вистрибування. Штанга – 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми (до 8 разів). 3 – 4 підходи. Варіант цієї вправи-підйом на носки з напівприсідом.

Станція 4. Стрибки по 1 хв на прямих ногах з обтяженням 25-30 кг над головою. 3 – 4 підходи.

Станція 5. Підтягування на поперечині зі збільшенням кількості разів у кожному підході на 1 раз. 3 – 4 підходи. Віджимання від підлоги на пальцях до втоми. 3 – 4 підходи.

Станція 6. Ривок штанги з положення напівприсіду. Вага штанги – 70-80% від власної ваги, до відчуття втоми. 3 – 4 підходи.

Закінчивши вправи з обтяженнями, гравці роблять 2-3 ривка з веденням м'яча і розслабляються перед новим підходом через 2-3 хв.

При зміні станцій застосовуються вправи для розвитку чіпкості і сили кистей: гравці в парах передають один одному (стоячи обличчям один до одного на відстані 2-3 м) «млинці» від штанги вагою 20-30 кг або гирю 16 кг, ловлять «млинці» з лівої руки на праву, обертають «млинці», гирі навколо спини, шиї, ніг, імітують обманні рухи «млинцями», гирями, медіцін-болами.

Зміна станції займає 2 – 3 хв.

Висновки. Значення силової підготовленості для розвитку сили баскетболістів студентської команди має важливе значення в баскетболі, так як розвиток сили може одночасно розвивати силову витривалість, вибухову силу і швидкісно-силові якості баскетболістів. Застосовують методи виховання силових здібностей з використанням ненасичених обтяжень, ударного методу, кругового тренування, ізометричний і ізотонічний метод.

На основі аналізу існуючих методик була розроблена методика підвищення рівня силової підготовки баскетболістів студентської команди, особливістю якої є метод кругового тренування на 6 станціях.

УДК 376.33:796.012.23
Журавльов Ю.Г.
канд. наук. з фіз.вих., доц., НУ«Запорізька політехніка»

УМОВИ РОЗВИТКУ РОЗУМОВОЇ СФЕРИ ГЛУХОНІМИХ ПІДЛІТКІВ В ПРОЦЕССІ НАВЧАННЯ ПЛАВАННЮ

Поліпшення системи спеціальної освіти потребує глибокого та різнобічного вивчення розумового й фізичного розвитку осіб з особливостями психофізичного розвитку, у тому числі і глухонімих підлітків. Вирішення завдань навчання та виховання цих дітей потребують проведення відповідних досліджень і забезпечення цих процесів у спеціальній педагогіці.

Використання ігор на заняттях з плавання впливає на психіку глухонімого підлітка, сприяє швидкому освоєнню водного середовища і оволодінню технікою плавальних рухів, регулює функціональне навантаження, підвищую інтерес до занять.

Методикою, що застосовується в цих тренуваннях, був показ, оперативне і по елементне коригування з боку навчаючого з гранично можливим використанням вербальних компонентів.

Результати, що отримують в ході таких досліджень рівня пізнавальної діяльності глухих підлітків на етапі констатуючого експерименту, привели до необхідності вживання особливих методів навчання, заснованих на використанні всієї системи аналізаторів, що підлягають зберіганню і спрямовані на корекцію і компенсацію наслідків глухоти.

Збережені функції зорового, шкірного і рухового аналізаторів на які спиралися при навчанні глухонімих підлітків.

Під час експерименту з глухонімими підлітками у віці 11-13 років використовують різні види наочно-практичної діяльності. Розвивають зорову моторну координацію. У віці 11-13 років з глухонімими підлітками необхідною умовою корекції пізнавальної діяльності є використання ігрових дій в інтегрованих групах на заняттях з плавання. Сприйняття і відчуття є основним джерелом інформації, що використовують плавці для управління своїми руховими діями.

Висновки:

1. Система корекційної дії на пізнавальну діяльність глухонімих підлітків на заняттях з використанням ігор у воді стала основою навчально-

виховного процесу, корекційно - розвивальні ігри в воді сприяли створенню близьких відносин між учасниками групи(команди), знімали напруженість, тривожність, страх перед оточуючими, підвищили самооцінку, дали змогу глухонімих підліткам перевірити себе в різних ситуаціях спілкування, знімали небезпеку соціально значимих наслідків, сприяли зоровому сприйняттю, розумовій працездатності, мисленню. Що забезпечую їм ранню інтеграцію в сучасне суспільство.

2. Корекція пізнавальної групи досягалась поєднанням і варіюванням навчання техніці плавання, розвитком рухових якостей із застосуванням ігор у воді та мовними іграми.

3. Корекція пізнавальної діяльності глухонімих підлітків експериментальної групи досягалась поєднанням і варіюванням навчання техніці плавання, розвитком рухових якостей із застосуванням ігор у воді та мовними іграми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ярмаченко М. Д. Проблеми інтеграції глухих в суспільство : зб. матер. І Всеукр. конф. з історії навчання глухих в Україні / М. Д. Ярмаченко. – Київ, 2001. – С. 63–66.

2. Засенко В. В. Соціально-педагогічні основи формування життєвих планів глухих і слабочуючих старшокласників : дис. д-ра пед. наук :13.00.03 / В. В. Засенко. – Київ, 1996. – 481 с.

УДК 617.7+617.76]-085.825
Іванова А. Д.
студ. ІІ курсу магістратури ЗДМУ

ЗАСТОСУВАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ У КОМПЛЕКСНОМУ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ОЧЕЙ ТА ПРИДАТКОВОГО АПАРАТУ У СТУДЕНТІВ

За даними Міжнародного агентства з профілактики сліпоти, в усьому світі близько 285 млн людей страждають від порушень зору, з яких 39 млн вражені сліпотою. Близько 90% людей, які страждають від порушень зору, живуть в країнах з низьким доходом. За оцінками експертів, 82% людей, які страждають сліпотою, входять у вікову групу 50 років і старше. Від порушень зору страждають в світі 19 мільйонів дітей, з них 12 мільйонів мають аномалії рефракції [3].

На даний час в Україні зареєстровано понад 2 мільйони 876 тисяч осіб із захворюваннями ока та придаткового апарату, а поширеність глаукоми серед

населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 212 тисяч. У той самий час поширеність катаракти серед населення працездатного віку в Україні – понад 80 тисяч, а захворювань склери, кератиту та інших хвороб рогівки серед населення віком 18 років і старше в Україні становить понад 65 тисяч. Людей з відшаруванням та розривом сітківки серед населення віком 18 років і старше в Україні – понад 18 тисяч [4].

Міопія – це дефект зору, при якому людина близько бачить добре, а далеко – ні. Для вирішення цієї проблеми зазвичай звертаються до офтальмолога, який в 95% випадків призначає лінзи чи окуляри. Цей дефект виражається у тому, що із-за аномалії рефракції (заломлення) зображення фокусується не на сітчатці ока, а перед нею. Це призводить до здовження передньо-задньої осі ока. Міопія може бути викликана збільшенням навантаження на зоровий аналізатор під час інформатизації сучасного суспільства і підвищення вимог до професійної компетентності працівників, які мають бути більш конкурентоспроможними у сучасному світі. Це грає важливу роль для студентської молоді – саме в цей період навчальні навантаження сягають критичних меж, що може викликати міопію [1,2].

Персоніфіковані результати щорічних медичних оглядів студентів 1-2 курсів ЗДМУ у вересні-жовтні 2019 року переконливо свідчать, що в структурі загальної патології захворювання очей і придаткового апарату студентів спеціальність 227 «фізична терапія, ерготерапія» за групами здоров'я становлять 24,39% (підготовча група – 9,76%; спеціальна медична група – 14,63%) [2].

Прогнозовано, що до 2050 року близько 50% населення світу буде страждати від короткозорості. Це викликає стурбованість щодо збільшення осіб з підвищеним ризиком високої міопії та пов'язаних з ним візуально виснажливих розладів пізніше в житті, включаючи глаукому, відшарування сітківки та катаракту. Однією з стратегій боротьби із зростанням короткозорості є превентивні засоби. Якщо завчасно не відреагувати на це, то міопія прогресує, що може призвести до серйозних наслідків і значної втрати зору [1].

Серед комплексу заходів, які спрямовані на профілактику даного захворювання, часто ігноруються значущі чинники фізичного виховання – раціональний режим навчання та відпочинку, збалансоване харчування, оптимальна фізична активність і нічний сон. Тривалі спостереження за студентами, які страждають на захворювання очей та придаткового апарату, показали їх недостатню загальну фізичну підготовленість [2].

Особливий інтерес представляє застосування методів і засобів фізичної реабілітації, які можуть бути застосовані для профілактики короткозорості або уповільнення прогресування міопії, бути реалізовані на рівні населення і не включатимуть медикаментозні та хірургічні втручання [1].

На нашу думку, яка збігається з думками багатьох науковців, найбільш корисними є циклічні вправи терапевтичної спрямованості при захворюваннях очей і придаткового апарату, а саме: бігові вправи і плавання, при яких частота серцевих скорочень залишається на рівні 100-140 уд.•хв$^{-1}$. Викликаючи приплив крові до очей, циклічні вправи терапевтичної спрямованості поліпшують роботу циліарного м'яза ока, нормалізують циркуляцію внутрішньоочної рідини. Проте, циклічні вправи високої інтенсивності, а також акробатика, стрибки, вправи на гімнастичних снарядах, що викликають збільшення частоти серцевих скорочень до 180 уд.•хв$^{-1}$, призводять до значної довготривалої ішемії очей, тому є протипоказаними при захворюваннях очей та придаткового апарату [2].

Перспективи подальших досліджень ґрунтуються на необхідності продовження досліджень з метою виявлення рівня ефективності впливу терапевтичних вправ при захворюваннях очей та придаткового апарату студентів ЗДМУ та можливостей їх відповідної корекції.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Єпанєшнікова Д.В. Фізична реабілітація дітей при міопії (наук. кер. доцент Копочинська Ю.В.). Дипломна робота. Київ. 2019. С. 10.

2.Іванова А.Д. Використання терапевтичних вправ при захворюваннях очей і придаткового апарату (наук. кер. проф. Михалюк Є.Л.). Збірник тез доповідей «Наукової конференції студентів ЗДМУ – 2020». 2020. С. 64-65.

3.Очний травматизм і захворювання ока – одна з найважливіших медико-соціальних проблем URL: https://20pol.city.kharkov.ua/ochnyj-travmatyzm-i-zahvoryuvannya-oka-o/ (дата звернення 28.02.2023р.)

4.Сьогодні – Всесвітній день захисту зору URL: https://portal.lviv.ua/news/2016/10/13/sogodni-vsesvitniy-den-zahistu-zoru (дата звернення 28.02.2023р.)

УДК 378.147
Кедич Є. О.[1], Мирошніченко В. О.[2]
[1]студ.гр. ФКС 3-1 НУБіП України
[2]наук. керівник, доцент, Ph.D. НУБіП України

СУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ОСОБИСТОСТІ

Наш вік – це вік значних соціальних, технічних і біологічних змін. Крім прогресивних подій, науково-технічна революція внесла в спосіб життя людини ряд несприятливих факторів, насамперед гіподинамію і гіпокінезію, нервозність і фізичні перевантаження, професійний і побутовий стрес. Все це призводить до порушення обміну речовин в організмі, схильності до серцево-судинних захворювань, зайвої ваги тощо. Вплив негативних факторів на здоров'я молодого організму настільки великий і об'ємний, що внутрішні захисні функції організму не можуть з ними впоратися. Досвід десятків тисяч людей, які відчули на собі дію таких негативних факторів, показує, що найкращою протидією є регулярні фізичні вправи, які сприяють відновленню та зміцненню здоров’я, адаптації організму до умов навколишнього середовища.

Поняття «культура» можна визначити як ступінь розкриття можливостей особистості у різноманітних сферах діяльності.

Фізична культура - це вид культури, змістом якої є оптимальна рухова діяльність, побудована на основі матеріальних і духовних цінностей, спеціально створених у суспільстві для фізичного вдосконалення чоловік.

Фізична культура особистості - це соціально-детермінована область загальної культури людини, що представляє собою якісне, системне, динамічне стан, що характеризується певним рівнем спеціальної освіченості, фізичної досконалості, мотиваційно-ціннісних орієнтацій та соціально-духовних цінностей, придбаних в результаті виховання і інтегрованих у фізкультурно - спортивної діяльності, культурі способу життя, духовності і психофізичному здоров'я. [2,с 208].

Фізична культура являє собою суспільне явище, яке щільно пов’язане з економікою, культурою, суспільно-політичним укладом, здоров’я збереженням, вихованням.

Фізична культура як частина загальної культури здійснює суттєвий вплив на формування особистості. Фізична культура має відношення до духовної і матеріальної сторін. Достатньо виражені показники розвитку сили, спритності, витривалості мають високий кореляційний зв’язок з результатами тестування таких особистісних проявів, як почуття гідності, сміливість, благородність або, навпаки,

Фізична культура представляє собою один з основних видів власне людської культури, специфіка якого полягає головним чином у тому, що цей

вид культури профільовани в напрямку, що приводить до оптимізації фізичного стану і розвитку індивіда в єдності з його психічним розвитком на основі раціоналізації та ефективного використання його власної рухової активності у поєднанні з іншими культурними цінностями. [3,с 23]. Фізична культура - це частина культури суспільства, яка представляє собою інтеграцію різних видів людської діяльності та їх результатів, спрямованих на вдосконалення людини і яка існує в двох основних формах: об'єктивної (у вигляді реальних предметів, в продуктах духовної праці, в системі соціальних норм і установ , у сукупності відносин людей до природи, між собою і до самих себе) і суб'єктивної (у вигляді діяльнісних здібностей людини, можливостей індивіда оволодіти цим предметним багатством).

Фізична культура як соціальне явище відображає певний рівень свідомості (чіткість мислення, пам'яті, переконань, почуттів). У зміст фізичної культури входять різні види людської діяльності (рух, ігрова, соціально-політична, трудова, наукова діяльність) і всі вони певною мірою здійснюють свій вплив на розвиток особистісних якостей людини.

Духовним компонентом фізичної культури особистості є сукупність знань в галузі усестороннього фізичного розвитку, уяви про взаємодію соціального і біологічного в реалізації цінностей фізичної культури.

Важливим елементом розвитку особистісних якостей у процесі занять фізичною культурою є засвоєння певної суми знань у даній області, а також формування відповідних переконань, поведінки, розвиток фізичних і психічних якостей.

На думку С.М. Канішевського (1999), до більш важливих показників, які характеризують фізичну культуру особи, належать:

- глибоке розуміння вимог суспільства до його членів: бути здоровими, працездатними, спроможними до якісного відтворення;
- постійні, стійкі інтереси та мотиви особи до фізичного вдосконалення;
- гігієнічні навички та звичка постійно турбуватися про своє здоров'я, загартованість і фізичну підготовленість;
- дотримання режиму рухової активності, рівня розвитку основних рухових якостей, витривалості, сили, спритності, бистроти, гнучкості;
- обсяг засвоєних рухових умінь та навичок, необхідних у життєвих ситуаціях, професійній діяльності та екстремальних умовах;
- володіння обсягом теоретичних знань з питань будови та функціонування організму, впливу фізичних вправ на його діяльність, практичне самовдосконалення.

Залучення людей до фундаментальних культурних цінностей, до числа яких належить і фізична культура, стає головним засобом досягнення мети освітньої системи. Цінності фізичної культури необхідно розглядати як

єдність об'єктивних і суб'єктивних цінностей. Найбільш значущими у формуванні ціннісних відносин особистості до фізичної культури є:

1. Цінності об'єктивних форм фізичної культури:
   - матеріальні цінності;
   - історичні цінності ;
   - цінності - суспільні відносини;
   - інформаційні цінності.

2). Цінності суб'єктивних форм фізичної культури:

- фізичні цінності;
- духовно-моральні цінності;
- психічні цінності.

Крім того, до духовних цінностей фізичної культури ставляться накопичені практикою і наукою спеціальні фізкультурні знання, відображені у відповідних теоріях фізичної культури і спорту, і містяться в різних методичних посібниках, підручниках, монографіях, довідниках досягнень, правила змагань. В якій мірі дані цінності будуть освоєні в процесі утворення окремою людиною, залежить від факторів та умов їх освоєння. Наприклад, басейн для людини, яка не бажає в ньому займатися, навряд чи представляє якусь реальну цінність. Люди ж, долучені до фізичної культури, дані цінності освоюють, з користю застосовують, а по можливості і розвивають. Ціннісне ставлення особистості до фізичної культури являє собою свідоме сприйняття особистістю об'єкта «фізична культура», що виражається в готовності і здатності використовувати його цінності з метою самовиховання і саморозвитку.

Фізичного культура випливає з основних положень теорії культури і спирається на її концепції. Водночас існують специфічні терміни та поняття, які відображають його сутність, цілі, завдання, зміст, а також засоби, методи та керівні принципи. Основним і найбільш загальним поняттям є «культура тіла». Як вид культури вона являє собою широке поле творчої діяльності по створенню фізичної підготовки людини до життя в загальносоціальному плані. В особистісному розумінні фізична культура є мірою і методом всебічного фізичного розвитку людини.

Отже фізичної культури полягає в досягненні цілісності знань про людину, усвідомленні значення загальнолюдських цінностей у сучасному світі, усвідомленні свого місця в культурі, розвитку культурної самосвідомості, здібностей і можливостей трансформаційної діяльності. культурна діяльність. Це поєднання духовних і фізичних сил особистості, здоров'я, підвищення працездатності, фізична досконаліть, міцне здоров'я тощо. Вона проявляється формуванням загальнолюдських цінностей. повноцінність особистості, її здатність і готовність повною мірою реалізувати свої важливі сили у здоровому і продуктивному способі життя, у

професійній діяльності, у створенні необхідного соціокультурного комфортного середовища.

У навчально-виховному процесі цінності фізичної культури слід розглядати як сукупність цінностей об'єктивних форм і суб'єктивних форм фізичного виховання. Ціннісне ставлення людини до фізичного виховання є більшою мірою інтеграцією особистісних установок: ставлення особистості до різних форм і засобів фізичної культури і включає аксіологічний, інтелектуальний, емоційно-діяльний компоненти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Булатова М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М. Булатова, О. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2004. – No 1. – С. 3-9.

2.Соціальні та біологічні основи фізичної культури: Навчальний посібник / Відп. ред. Д.Н. Давиденко. - СПб, 2001. - С.208.

3.Грибан Г. П. Методологічні аспекти духовності у сфері фізичної культури та спорту //Тези доповідей IX Міжнародного наукового конгресу «Олімпійський спорт і спорт для всіх». / Г. П. Грибан – К.: Олімпійська література, 2005. – С. 54.

4. Бальсевіч В.К., Лубишева Л.І. Фізична культура: і сучасність / / Теор. і практ. фіз. культ. 1995, № 4, с. 2 - 7.

УДК 796.035

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

ТРАДИЦІЙНІ ТА НЕТРАДИЦІЙНІ МЕТОДИ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Здоровий спосіб життя – це діяльність, спрямована на формування, збереження та зміцнення здоров'я людей як необхідної умови для прогресивного розвитку суспільства в усіх його напрямках.

Здоровий спосіб життя передбачає знання і дотримання режиму навчання та відпочинку, правил харчування й особистої гігієни, визначення й обов'язкове виконання фізичних вправ, які забезпечують оптимальний руховий режим, а також усвідомлення шкідливості вживання наркотиків, алкоголю, тютюну. При цьому велике значення має правильний вибір індивідуальних оздоровчих систем або їхнє поєднання та практичне використання з метою зміцнення здоров'я (самомасаж, загартовування, дихальні вправи, аутогенне тренування тощо).

Дотримання здорового способу життя впливає на формування, збереження та зміцнення здоров'я, сприяє інтелектуальному і духовному

розвиткові особистості, успішному навчанню. До традиційних методів оздоровлення організму людини відносимо: аутогенне тренування, релаксація, системи харчування і системи фізичної активності.

До нетрадиційних методів оздоровлення організму людини відносимо:

- аромо- і світолікування;
- апітерапія;
- загартовування;
- йога.

Ароматерапія – це стародавнє, вдосконалене віками мистецтво використання ефірних олій, фітонцидів рослин та інших ароматних речовин для укріплення фізичного та психічного здоров'я та для косметичного догляду за тілом. Використання ароматичних речовин відоме ще з часів стародавніх культур Єгипту, Індії і Китаю, античної Греції та Риму.

Ароматерапевти застосовують ефірні олії, їх розчини в рослинних оліях (жирах), гідрозолі. Ефірні олії додають у воду для ванн, використовують в аромалампах і в композиціях для масажу. Кожен із таких методів дозволяє корисним речовинам проникати в організм різними шляхами: через органи дихання або шкіру. Коли людина приймає ароматичну ванну, то отримує подвійний ефект: і вдихання, і проникнення через шкіру.

Апітерапія – лікування продуктами бджільництва. Апітерапія – медичне використання бджолиних продуктів, зокрема: меду, перги, воску, прополісу, маточного молочка («королівського желе») та бджолиної отрути.

Апітерапія бере свій початок з Древнього Єгипту, Греції та Китаю. Згадки є в Ведах, Біблії та Корані. Сьогодні ведеться активна наукова діяльність із різноманітними напрямами апітерапії, і навіть триває клінічна апробація методів у багатьох російських клініках та галузевих науково-дослідних центрах, що є також підтвердженням перспективності цього напряму.

Апітерапія успішно застосовується при:

- захворюваннях нервової системи:
- остеохондроз, зокрема ускладнений; неврити і невропатии;
- больовий синдром різної локалізації; неврози, неврастенії, депресії, фобії, істерія;
-хвороби вегетативної нервової системи;
- дитячий церебральний параліч, наслідки черепно-мозкових травм, арахноідити [3]

Загартовування – це система тренування, спрямована на пристосування організму до добових, сезонних, «періодичних» або раптових змін температури, освітлення, магнітного і електричного полів Землі. Заняття фізичними вправами, як правило, супроводжуються супутніми діями природних факторів – повітря, води і сонця, які є головними засобами

загартовування організму. Однак це не єдиний механізм підвищення стійкості організму до перепадів температури. Переважний розвиток тих чи інших фізичних якостей веде до зміни реактивності системи терморегуляції.

Розрізняють пасивне і активне загартовування. Пасивне загартовування відбувається незалежно від волі людини. Влітку люди ходять у легкому одязі, багато часу проводять на відкритому повітрі, купаються, ходять босі тощо. Активне загартовування – це систематичне застосування штучно створених і строго дозованих холодових впливів, які спрямовані на підвищення стійкості організму до холоду. Сюди належать спеціальні процедури і комплекс процедур у цілому.

Йога – одна з шести ортодоксальних шкіл (даршанів) філософії індуїзму, за вченням якої людина може злити свою душу з Богом, досягти найвищого блага самопізнанням, самозаглибленням, цілком звільнивши свою свідомість від впливів зовнішнього світу. Йога виникла близько 2 ст. до н. е. як вчення ідеалістичного спрямування. Вища мета йоги – зміна онтологічного статусу людини у світі.

Основні напрями йоги:

- раджа-йога – королівська йога, шлях медитації;
- карма-йога – шлях діяння;
- джняна-йога – шлях знання;
- бхакті-йога – шлях служіння.

Крім чотирьох основних напрямків йоги, існує також багато інших, серед яких широко відома хатха-йога – шлях очищення тіла та розуму. Йога – давня філософія життя.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354

2. . Дубогай О. Д. Основні поняття і терміни оздоровчої фізичної культури та реабілітації: навч. посіб. / О. Д. Дубогай, А. М. Тучак, С. Д. Костікова, А. О. Єфімов. – Луцьк: Надстир'я, 1998. – 104 с.

3. Дутчак М. В. Спорт для всіх в Україні: теорія і практика / М. В. Дутчак. К.: Олімп. л-ра, 2009. 279 с.

4. Жабокрицька О. В. Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.

УДК 796.332.071.2:796.015.5(477)(043.5)
Кокарева С.М.[1], Кокарев Б.В. [2]
[1] канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»
[2] канд. фіз. вих., доц. ЗНУ

ВИКОРИСТАННЯ ФІТНЕС-ТРЕНІНГУ ЯК ЗАСОБУ ПІДВИЩЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ ФУТБОЛІСТІВ

Вступ. Численними науковими дослідженнями підтверджено, що значущим фактором успішної змагальної діяльності професійних футбольних команд є високий рівень фізичних, психологічних та функціональних кондицій футболістів [1, 4, 7]. Проблема вдосконалення функціональної підготовленості футболістів високої кваліфікації у підготовчому періоді річного макроциклу пов'язана з пошуком ефективних підходів, які стосуються забезпеченості навчально-тренувального процесу сучасними засобами тренування та методиками їх практичної реалізації [1, 2], зокрема використанням інноваційних фітнес-технологій [3]. У підготовці футболістів таких найуспішніших футбольних клубів, як «Ліверпуль», «Манчестер-Сіті» (Англія), «Баварія», «Боруссія», «Гамбург» (Німеччина), «Марсель» (Франція), «Реал», «Барселона» (Іспанія) широко використовуються методики інтенсивного функціонального фітнес-тренінгу – TRX-Rip та M.A.X.

Мета дослідження – підвищення функціональних можливостей висококваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу засобами фітнес-тренінгу.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; педагогічний експеримент; тестування фізичної роботоздатності та аеробних можливостей спортсменів; методи математичної статистики.

Результати дослідження. Дослідження проходили на базі команди Прем'єр-ліга чемпіонату України з футболу ФК «Зоря» (м. Луганськ). У дослідженні взяли участь 25 висококваліфікованих футболістів 20–30 років. Процедуру дослідження проводили відповідно до етичних стандартів Гельсінкської декларації 2008 р.

У спортивних сезонах 2017/2018 та 2018/2019 рр. тренувальний процес здійснювався відповідно до чинної на той час програми побудови тренувального процесу. Констатувальний експеримент проведено в рамках річного макроциклу сезону 2018/19 р.р, формувальний експеримент – у спортивному сезоні 2019/2020 рр. із застосуванням у першому та другому підготовчих періодах річного циклу підготовки гравців ФК «Зоря» (Луганськ) експериментальної програми з використанням інноваційних засобів фітнес-тренінгу.

Як було з'ясовано попередніми дослідженнями, тренерським штабом ФК «Зоря» практично не використовуються потужні засоби фітнес-тренування, взяті на озброєння більшістю провідних європейських футбольних команд [4, 5]. Деякі з них не використовувались взагалі. Тому ми вважали за доцільне будувати програму першого та другого підготовчих періодів сезону 2019/2020 р.р., ґрунтуючись на заміні застарілих засобів та методів тренування на інноваційні, які на сьогодні мало вивчені та майже не використовуються в Україні.

Зіставляючи отримані результати з даними раніше проведених досліджень [6, 8], було обрано новий стратегічний напрям роботи над проблемою удосконалення спеціальної фізичної підготовленості, фізичної роботоздатності, функціональної підготовленості та відновленням стану опорно-рухового апарату футболістів високої кваліфікації в підготовчих періодах наступного чемпіонату Української Прем'єр-ліги (УПЛ) 2020/2021 р.р.

Для реалізації програми підготовки футболістів ФК «Зоря» в першому та другому підготовчих періодах річного циклу підготовки сезону 2019/2020 рр. обрано такі методики, які найкращим чином пристосовані для роботи в залі і які є універсальними з точки зору умов спортивних майданчиків та місць занять, на яких вони реалізуються. Серед перших: функціональні аеробні класи (step, fitball, medball, bodybar та ін.); 6D Sliding. Серед других: TRX/TRX-Rip; Tabata; HIIT; Strenflex; MAX®; 6D Sliding; різновиди колового тренування. Також використовували універсальну методику MFR, яка дає очікуваний ефект за умов жорсткої поверхні. Розроблено два комплекси колового тренування для основної частини заняття з фізичної підготовки прикладної спрямованості з висококваліфікованими футболістами основного складу ФК «Зоря». Аналіз пульсового режиму (ЧСС під час виконання основних вправ), який контролювався командною системою «PolarTeam 2 Pro» в режимі реального часу, показав, що завдяки методикам інтенсивного тренінгу та скорочення часу на відпочинок вдалося довести реальні показники ЧСС футболістів під час виконання тренувальних завдань до значень ЧСС під час їх ігрової діяльності.

Підтвердженням ефективності експериментальної програми побудови навчально-тренувального процесу команди ФК «Зоря» у першому та другому підготовчому періодах річного циклу підготовки сезону 2019/2020 рр. став результат виступів команди в чемпіонаті УПЛ, а саме, завоювання вдруге у своїй історії бронзових медалей чемпіонату України.

Висновки: 1. Дослідження показали, що використання серед висококваліфікованих футболістів у підготовчому періоді річного макроциклу традиційної програми з фізичної підготовки не сприяло повною мірою покращенню показників їхнього загального рівня тренованості та його

збереженню протягом змагального періоду. 2. На основі результатів констатувального експерименту для підвищення ефективності тренувального процесу висококваліфікованих футболістів розроблено експериментальну програму фізичної підготовки з використанням інноваційних методик фітнес-тренінгу й фітнес-багатоборства. 3. Впровадження експериментальної програми з використанням інноваційних засобів фітнес-тренінгу в тренувальний процес висококваліфікованих футболістів ФК «Зоря» (м. Луганськ) сприяло покращенню рівня їхньої фізичної роботоздатності, функціональної підготовленості та досягненню високих спортивних результатів (бронзові медалі чемпіонату Української Прем'єр-ліги з футболу та вихід до Ліги Європи УЕФА), що дає підставу рекомендувати розроблену програму для практичного використання в системі спортивної підготовки футболістів високої кваліфікації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ван Лейбо, Лісенчук Г., Лісенчук С., Залойло В., Бойченко С., Золотухін В. Розвиток спеціальної витривалості на основі моделювання ігрової діяльності футболістів. Теорія і методика фізичного виховання і спорту. 2020;1:3-8. DOI: 10.32652/tmfvs.2020.1.3-8

2. Кокарева С. М., Дорошенко Е. Ю., Кокарев Б. В., Данильченко С. І. Моніторинг спеціальної працездатності, фізичної та функціональної підготовленості футболістів 19–21 років. Sciences of Europe. Praha, Czech Republic. 2021;3(65):19-23. https://doi.org/10.24412/3162-2364-2021-65-3-19-23

3. Кокарева С. М., Кокарев Б. В., Дорошенко Е. Ю. Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів: монографія. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка», 2022. – 223 с.

4. Лісенчук Г. А., Хмельницька І. В., Кокарева С. М., Богатирьов К. О., Тупєєв Ю. В., Лелека В. М., Борецька Н. О. Фітнес-тренінг як засіб підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. Науковий часопис НПДУ. Фізична культура і спорт. 2021; 7 (138): 77 – 82.

5. Charmi Salot, Sathya P., Jibi Paul. Effects of Bosu ball exercise on jump performance in football players. International Journal of Physiotherapy. 2020;7:10. 15621. v7i4. 740. https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2021.5(135).15

6. Diachenko A., Leibo Wang, Lisenchuk G., Denysova L., Lysenchuk S. Football Players' «Cardiorespiratory System and Intermittent Endurance» Test. Sport Mont. 2021;19(3):23-28

7. Kokareva S. M., Kokarev B. V., Doroshenko E.Y. Analysis of the state of highly skilled football players' musculoskeletal system at the beginning of the 2nd preparatory period of the annual macrocycle. Physical Education, Sports and the

Culture of Public Health in Modern Society. 2018; 4(44):64-68. https://doi.org/10.29038/2220-7481-2018-04-05-64-68

8. Lisenchuk H., Leleka V., Kokareva S., Rodionenko M., Boychenko S. Innovative fitness methods to improve the functional capacities of highly skilled footballers. Theory and Methods of Physical education and sports. 2022; 2: 21–28. DOI: 10.32652/tmfvs.2022.2.21–28

УДК 37.091.21:796.3

Костенко М.П.[1], Мануков Н.В.[2]
[1] канд. пед. наук, НУБіП України
[2] студент, НУБіП України

ЗАСТОСУВАННЯ СУЧАСНИХ ПЕДАГОГІЧНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ПІДГОТОВЦІ ТРЕНЕРІВ З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ

Специфіка спортивної діяльності полягає у взаємодії двох тісно інтегрованих складових: фізичної (моторної) і психічної.

Успіх рухової діяльності багато в чому залежить від уміння гравців долати внутрішнє напруження, боротися зі стресом, максимально реалізуючи в змагальній обстановці свої фізичні, технічні та тактичні можливості. У зв'язку з цим основним завданням тренера є підготовка гравця, здатного боротися зі стресом та оцінювати перебіг гри та приймати миттєві рішення з урахуванням специфіки командної взаємодії.

Для підготовки майбутніх тренерів ігрових видів спорту необхідно посилити психологічну підготовку в межах вивчення психолого-педагогічних дисциплін, що викладаються у закладах вищої освіти.

Аналізу стану психолого-педагогічної підготовки майбутніх тренерів присвячено роботи таких видатних науковців: О. В. Байрачний, В. І. Левків, Є. О. Павлюк, які зазначають, що для ефективної організації підготовки майбутніх тренерів доцільно використовувати наступні педагогічні технології: фасилітації, малих груп, кейс-технологію, проєктного навчання, ігрового навчання [1,3,4].

Відповідно до визначення Р. Ксерті, фасилітація – це організація процесу колективного розв'язання проблем у групі, яка керується фасилітатором (ведучим, керівником).

Залучення студентів до вивчення та використання техніки фасилітації сприяє формуванню в них навичок, які можуть бути застосовані: у груповій і командній роботі; при управлінні людьми; при проведенні нарад і зборів; управлінні процесами та змінами.

Як зазначають Л. К. Майклсен, А. Б. Найт та Л. Д. Фінк, використання технології малих груп сприяє формуванню команди, кожному члену якої притаманні високий рівень особистої відповідальності за успіх групи та високий рівень довіри до членів групи [5].

В ігрових видах спорту для досягнення перемоги необхідна чітка взаємодія всіх спортсменів. На основі використання технології малих груп досягаються такі результати: актуалізується важливість теоретичної підготовки; розвиток навичок командної роботи; формування досвіду студентів з організації колективної співпраці з метою вирішення різноманітних завдань (атмосфера суперництва, що незмінно виникає в колективі спортсменів приблизно рівної кваліфікації, позитивно позначається на їхньому ставленні до роботи, сприяє ефективнішому її виконанню, підвищенню працездатності.

До активних методів сучасної освіти належить кейс-технологія (case-study), що складається з методу аналізу ситуацій та ситуаційного навчання. В її основу покладено створення проблемної ситуації на основі фактів із реального життя, що відкриває широке поле для підготовки майбутніх тренерів. В ігрових видах спорту необхідно постійно проводити аналіз та шукати рішення ситуацій, які склалися під час матчів у власній команді чи в суперників, визначати, яким шляхом необхідно рухатися, щоб досягти найкращого результату [2].

В основі технології проєктного навчання лежить розвиток пізнавальних навичок студентів, уміння самостійно конструювати власні знання і орієнтуватися в інформаційному просторі, розвиток критичного мислення.

Застосування технології проєктного навчання у системі підготовки майбутніх тренерів сприяє формуванню таких компетентностей: навчально-пізнавальна (формулювати та вирішувати проблему); соціокультурна (визначення актуальності та значущості проблеми для людини і суспільства в цілому); ціннісно-смислова (в проєкті окреслюється ставлення студента до проблеми, розкривається її ціннісний зміст).

Отже, використання технології проєктного навчання у системі підготовки студентів до майбутньої тренерської діяльності дозволяє зосередити увагу не лише на удосконаленні рухової активності, а й на інтелектуальному розвитку студентів, що без сумніву підвищує авторитет тренера.

Особливе місце в системі підготовки майбутніх тренерів відводиться ігровому аспекту навчання. У грі розвиваються продуктивне, творче, пошукове мислення майбутніх тренерів, розвиваються їх комунікативні навички, причому це відбувається в площині виконання майбутніх посадових обов’язків і функцій.

Використання таких педагогічних технологій як фасилітації, малих груп, кейс-технології, проєктного та ігрового навчання є одним з найперспективніших шляхів удосконалення процесу підготовки майбутніх тренерів ігрових видів спорту.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Байрачный О. В. Психолого-педагогическая характеристика деятельности тренера в системе детско-юношеского футбола на современном этапе. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*: зб. наук. праць. Житомир. 2016. № 1. С. 241–247.

2.Костенко М. П. Підготовка майбутніх тренерів з футболу до формування групової рефлексивності спортсменів дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. Київ. 2021. 315 с.

3.Левків В. І. Модель формування професійної компетентності майбутніх тренерів-викладачів зі спортивних ігор у вищих навчальних закладах. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 15.*

4.Павлюк Є. О. Теоретичні і методичні засади професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів у процесі фахової підготовки : дис. ... д-ра. пед. наук: 13.00.04. Хмельницький, 2017. 629 с.

5.Michaelsen L. K., Knight A. B., Fink L. D. Team-Based Learning: A Transformative Use of Small Groups in College Teaching. Westport : Stylus Publishing, 2004. 304 p.

УДК 796.03
Кошура А. В.
канд. пед. наук, доц. Буковинського державного медичного університету

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ НА РОЗУМОВУ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ СТУДЕНТІВ

Постійні навантаження та проблеми у фізичному розвитку значно впливають на розумову працездатність студентів. Основна увага фахівців фізичного виховання і спорту, а також тренерів спрямована на оптимізацію спортивного тренування. Досконалий рівень спортивних досягнень потребує пошуку нових шляхів формування, корекції й підтримки високої працездатності студентської молоді. Тому проблема вивчення динаміки взаємозв'язків фізичної і розумової працездатності та механізмів їх формування є важливою і актуальною проблемою. Неодноразово вчені різних спеціальностей стверджували, що інтелектуальний розвиток вимагає відповідного стану, а відомий український педагог В. О. Сухомлинський

підкреслював, що інтелектуальне багатство особи залежить від гармонії фізичного розвитку, здоров'я і праці. Зв'язки фізичного виховання з розумовими різнобічні. Насамперед, продумана шкільна система фізичного виховання може бути надійним підґрунтям високого рівня розумової працездатності протягом всієї навчальної діяльності. Систематичні заняття фізичними вправами позначаються на творчому інтелектуальному довголітті. Система знань, що постійно розширюється в багаторічному процесі фізичного виховання, набуває все більшого загальноосвітнього значення і сприяє розвитку інтелекту студентів та збагаченню їх спеціальними фізкультурними знаннями. Сучасна освічена та й просто культурна людина немислима без ґрунтових фізкультурних знань.

Освітня суть фізичного виховання тісно пов'язана із вихованням пізнавальної активності і таких якостей розуму як допитливість, динамічність, гнучкість і гострота, для чого у фізичному вихованні, немало можливостей. Реалізуючи ці можливості, необхідно поряд з передачею знань оптимізувати пізнавальні процеси безпосередньо в ході занять фізичними вправами, спонукаючи студентів до осмислення рухових завдань, їх аналізу і корекції. При цьому використовуються наочні посібники, тренажери, різні способи зворотної інформації, ігровий і змагальний методи [1]. Специфіка практичної діяльності у процесі виконання фізичних вправ, ігор і змагань дозволяє вдосконалювати такі інтелектуальні здібності студентів як аналіз, порівняння і проектування своїх дій. Вона фактично відтворює життєві ситуації, а тому має велике значення для розвитку студентів різних курсів. Сенсорна діяльність суттєво впливає на розвиток психічних процесів, що лежать в основі мислення. В дошкільному віці фізичні вправи та ігри допомагають дітям у вивченні рахунку елементарних арифметичних дій, засвоєння віршів. Під впливом занять фізичними вправами розвивається рухова, слухова, зорова пам'ять, спостережливість і увага. Під час навчання у вузі заняття фізичними вправами допомагають студентам підвищити рухову активність та удосконалювати фізичні якості [2]. У свою чергу інтелектуальне розвинені студенти досягають кращих результатів у фізичній культурі та спорті. Більше того, однією з причин неуспішності у фізичному вихованні студентів є відставання в інтелектуальному розвитку. Таким чином, у процесі занять фізичними вправами викладач та студент повинні прагнути не до однобічного розвитку, а до гармонії розуму душі і тіла. Саме рухова активність допомагають студентам краще засвоювати навчальний матеріал, а також поліпшенню у розвитку фізичного навантаження.

Критеріями сформованості у студентів потреби фізичного самовдосконалення слід уважати такий рівень самосвідомості (мотивів, інтересів, ціннісних орієнтацій, установок), який активно спрямовує практичну діяльність на досягнення фізичного вдосконалення, ведення

здорового способу життя, забезпечує виконання суспільних і професійних функцій майбутнього спеціаліста [3]. А конкретизація критеріїв може відображати об'єктивні показники здоров'я, фізичну підготовленість, якість і обсяг спеціальних і професійних умінь, задоволення ступенем власного розвитку, рівнем інтересів тощо. Важливим компонентом потреб є інтереси, які формуються в процесі занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Бабешко О.П. Виховання фізичної культури студентської молоді в сучасних умовах / О.П. Бабешко // Проблеми освіти. -К., 2001. Вип. 25. – С.132-135.

2.Даценко І.І. Гігієна та екологія людини / І.І. Даценко: [Навчальний посібник]. - Львів: Афіша, 2000. - 248 с.

3.Кузнецова О.Т. Методика підвищення розумової і фізичної працездатності студентів з низьким рівнем фізичної підготовленості: Метод. посібник / О.Т. Кузнецова, О.С. Куц. – Л: НВФ „Українські технології”, 2005. – 175с.

УДК 796.4

Кубатко А. І.
канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЗАСОБАМИ ПІЛАТЕСУ

Здоров'я людини у всі часи вважалося однією із найдорожчих спадщин, скарбів. Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я довели, що здоров'я будь-якої людини на 50–55 % залежить від образу життя, яке він веде, на 20–23 % — від генетики, на 20-25% - від екології, на 8-12% - від того, наскільки ефективно працює державна система охорони здоров'я. Таким чином, максимальний вплив на здоров'я людини має його спосіб життя.

Ідея формування здорового способу життя саме молоді в останній час набула особливої актуальність у всьому світі. Великі інтелектуальні та емоційні навантаження, необхідність поєднувати навчання та роботу, малорухомий спосіб життя, шкідливі звички все це призводить до постійного погіршення здоров’я студентів.

Сучасне суспільство постійно змінюється та прогресує, але здоровий спосіб життя і красиве, підтягнуте, спортивне тіло буде завжди в пріоритеті. Одним із засобів, який відповідає багатьом вимогам та допоможе досягнути бажаного результату в цьому є фітнес. Це сукупності заходів, що сприяють

різносторонньому фізичному розвитку людини, поліпшенню та формуванню в неї фізичного та психічного здоров'я.

Серед усього різноманіття фітнес-програм особливе місце займає пілатес - система фізичних вправ, яка була розроблена німецько-американським спортивним спеціалістом Йозефом Пілатесом на початку XX ст. Пілатес (Pilates) - це найбільш проста і безпечна система вправ, яка не передбачає ударного навантаження. Пілатес сприяє розтягуванню та зміцненню основних груп м'язів, зокрема слабших і дрібних. Заняття пілатесом допомагають розвинути гнучкість суглобів, еластичність зв'язок, міжм'язову і внутрішньо м'язову координацію, силову витривалість. Однією з важливих особливостей комплексу пілатеса є те, що їм можна займатися як з викладачем або фітнес-інструктором, так і самостійно вдома. Ця методика фітнесу підійде для люди різного віку і з будь-яким рівнем фізичної підготовки. Саме цими факторами і пояснюється така популярність пілатесу у наш час.

При заняттях за методикою пілатесу, для отримання бажаного результату, потрібно враховувати важливі аспекти такі як:

1) Концентрація - вміння організувати і спрямувати свою увагу. Головну роль виконує мозок, саме він управляє тілом в русі. Зосереджуючись на виконанні рухів, потрібно навчитися розуміти, як саме м'язи здійснюють цей рух та які відчуття виникають у тілі.

2) Дихання - в пілатесі використовується техніка грудного реберного дихання. Ребра повинні розсуватися в сторони під впливом збільшення обсягу легких. Використання повного вдиху та видиху дозволяє очистити легені, і організм поповнюється свіжим повітрям, активізуючи та пожвавлюючи роботу всіх систем організму.

3) М'язовий контроль - залучення до роботи м'язів і контроль над ними без зайвого напруження. Обов'язково режим напруги і розслаблення чергуються, контроль плавності, ніяких різких рухів та головне - не кількість, а якість.

4) «Центр сили» - розвиток сили м'язів черевного преса, нижньої частини спини, стегон і сідниць. Цей принцип є необхідною основою виконання багатьох вправ для підтримки всього хребта та нерухомості тазу. М'язи живота є опорою хребта та внутрішніх органів, утворює так званий м'язовий корсет.

5) Точність - кожен рух у системі пілатес має свою мету, в ній не існує другорядних рекомендацій та дрібниць. Не виконання будь-якої деталі може позначитися на ефективності вправ. Точне виконання навіть одного руху принесе більше користі, ніж кількох вправ з відхиленнями. Тільки технічно правильне та точне виконання рухів позитивно впливає на організм у цілому, покращує стан здоров'я, дозволяє уникнути травм та перевантажень.

6) Плавність — у пілатесі не повинно бути відривних рухів, всі вправи виконуються м'яко та плавно, як одне ціле.

7) Систематичність тренувань — заняття повинні проводитися регулярно та систематично. Кожне заняття триває від 45 хвилин до 1 години.

Одним з основних положень системи пілатес є взаємозв'язок фізичної та розумової активності, яка покращує діяльність центральної нервової системи: зменшується стресовий стан, знімається напруга, розвиваються концентрація та образне мислення. Вправи розроблені з акцентом на розвиток м'язової сили, особливо на зміцнення м'язів преса і спини, розвиток гнучкості та рухливості в хребті, а також на покращення фізичного та душевного стани: гарний кровообіг, глибоке дихання та збільшення обсягу легень, здорові кістки та суглоби, сильний прес, підвищення тонусу та зменшення стресів.

Здоровий спосіб життя - це піклування про себе і своє майбутнє. Сучасний ритм життя призводить до нервових розладів, поганої постави, дисбалансу тіла, порушення дихання. Як результат - постійна втома, хвороби, нервозність. Звернення до себе – необхідна умова для здорового способу життя. Система пілатес дає можливість зупинитися, зосередитися на собі і присвятити час своєму тілу і розуму, що обов'язково дасть позитивну тенденцію.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Петренко О. П. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія / О. П. Петренко, Н. В. Петренко, Т. О. Лоза. – Суми : Сумський державний університет, 2020. – 176 с.

2.https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44399/9789241599979-ukr.pdf

3.Что такое пилатес? История, комплекс упражнений, влияние на организм [Электронный ресурс] // Buildbody. Всё о спорте и фитнесе на buildbody. — URL: http://www.buildbody.org.ua/aerobika/chto-takoe-pilates.

УДК 796.035
Куцева М. С. [1], Соляник Д. Г. [2]
[1] студ. гр. УФКС-121 НУ «Запорізька політехніка»
[2] наук. керівник, викл., НУ «Запорізька політехніка»

ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ГНУЧКОСТІ У СТУДЕНТІВ ЗА ДОПОМОГОЮ «FULL BODY STRETCHING»

На сьогодні актуальною є проблема пошуку ефективних шляхів підвищення рухової активності студентів та поліпшення їхньої фізичної підготовленості за рахунок впровадження сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій, які б сприяли розвитку позитивної мотивації до занять фізичним вихованням, формували основи самостійної оздоровчої діяльності як у системі вищої освіти, так і у вільний від навчання час.

«Full body stretching» - це тренування, спрямоване на розслаблення м’язів та розвиток гнучкості всього тіла. Заняття може включати роботу з масажним ролом і м’ячиком, а також різноманітні вправи зі стретчинга і пілатесу для поліпшення рухливості суглобів і хребта.

Під гнучкістю розуміють морфо-функціональні властивості опорно-рухового апарату, що визначають амплітуду рухів. При недостатній гнучкості ускладнюється і сповільнюється процес засвоєння рухових навичок, обмежується рівень прояву сили, швидкісних і координаційних здібностей, погіршується внутрішньом'язова і міжм'язова координація, знижується економічність роботи, зростає вірогідність пошкодження м'язів, сухожилків, зв'язок і суглобів.

Для початку впровадження нової техніки «Full body stretching» буде правильним ввести заминку – це фаза тренування, яка включає розслаблення м’язів та зниження темпу.

Заминка повинна тривати близько 5-15 хвилин. У цій частині використовують вправи на розтягнення (стретчинг) для запобігання травмам та больових відчуттів у м’язах. Фаза заминки сприяє поступовому зниженню обмінних процесів в організмі та частоти серцевих скорочень до рівня близького до початкового.

Вже через деяких час можна вводити повноцінні тренування з «Full body stretching». Для підвищення інтересу студентів є можливість поділитись на дві групи та спробувати різні види стретчінгу.

Динамічний стретчінг. Динамічне розтягування передбачає активне переміщення суглоба або м’яза в повному діапазоні рухів. Це допомагає розігріти м’язи та підготувати їх до тренування. Приклади динамічної розтяжки включають кола руками та махи ногами.

Статичний стретчінг. Статичне розтягування передбачає розтягування, які ви утримуєте на місці принаймні 15 секунд або довше, не рухаючись. Це допомагає м'язам розслабитися, особливо після тренування.

Але не треба забувати про те, що у техніці «Full body stretching» також присутні елементи йоги та пілатесу. Щоб студенти були зацікавлені у цій техніці та заняття були різноманітними, треба доповнювати та пробувати нові вправи з інших різних структур, наприклад йога.

Регулярна розтяжка може принести користь як вашому психічному, так і фізичному здоров'ю. Деякі з ключових переваг включають:

- зменшення ризику травм;
- поліпшення спортивних результатів;
- покращення кровообігу;
- збільшений діапазон рухів;
- менше болю;
- релаксація.

Отже, «Full body stretching» - це гарна альтернатива звичайній розтяжці, яка буде цікава студентам та не тільки. З допомогою такою техніки можна покращити своє почуття після тренування, гнучкість всього тіла, а також, що є важливим, це наш настрій.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.https://stretching.com.ua

2.Бурлака І. В. Гнучкість у фізичному розвитку студентів вузу / І. В. Бурлака, В. І. Шишацька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Сер. : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – 2009. – № 81. – С. 45–49.

3.Пугач Н. В. Основи методики розвитку гнучкості : лекції для студентів ІІІ курсу факультету фізичного виховання з дисципліни «Теорія і методика розвитку фізичних якостей в Хореографії» / Н. В. Пугач. – Львів : ЛДУФК, 2013. – 19 с.

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

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ СТУДЕНТІВ ЗА СПЕЦІАЛІЗАЦІЄЮ ВОЛЕЙБОЛ

Частиною програми з фізичного виховання студентів в НУ «Запорізька політехніка» є волейбол. Ця гра дуже популярна серед молоді, тому її використання в освітньому процесі не тільки допомагає вирішенню завдань по зміцненню здоров'я, розвитку різнобічної фізичної підготовки, вдосконаленню рухових умінь і навичок, навчанню техніки виконання елементів та гри, але і створює передумови для залучення студентів до систематичних занять фізичною культурою та спортом.

Навчально-тренувальне заняття з волейболу складається з трьох частин: підготовчої, основної, заключної.

Підготовча частина (20-25 хв.) передбачає організацію студентів і підготовку їх для найбільш успішного вирішення завдань основної частини. Засобами підготовчої частини є: стройові вправи, вправи на увагу, різні види ходьби, бігу, стрибків, загально розвиваючі та підготовчі вправи, а також імітаційні вправи та спеціальні з розділу «стійки та переміщення».

Основна частина (40-45 хв.) виконує такі завдання: вивчення та вдосконалення техніки гри в нападі та захисті, освоєння елементів тактики у нападі та захисті, підвищення фізичної підготовленості студентів, виховання у них спеціальних рухових якостей, навчання застосуванню придбаних умінь і навичок у різних умовах ігрової діяльності. Засобами вирішення цих завдань є: підготовчі вправи, вправи що підводять, спеціальні вправи з техніки і тактики, рухові ігри та естафети, навчальні ігри у волейбол.

Рекомендації щодо проведення основної частини занять з волейболу полягають у такому: використання максимальної кількості м'ячів, широке застосування потокового та ігрового методу проведення вправ; під час навчання елементам техніки і тактики, дотримання послідовності етапів навчання.

Заключна частина (5-7 хвилин) призначена для приведення організму до оптимального стану для подальшої діяльності. Характерними завданнями заключної частини навчального заняття є зниження загального збудження серцево-судинної, дихальної та нервової систем, зняття зайвої напруги окремих груп м'язів, регулювання емоційних станів, а також підбиття підсумків заняття. До заключної частини заняття зазвичай включаються: малорухливі ігри на увагу, ходьбу, повільний біг, вправу на дихання та розслаблення.

Основні напрямки методики навчання студентів обумовлюється специфікою навчального заняття:

- розвиток координації, вміння узгоджувати свої дії з урахуванням напряму та швидкості польоту м'яча;
- розвиток спеціальних фізичних якостей, головним чином сили і швидкості, від яких залежить оволодіння вмінням точно визначати момент власного впливу руками на м'яч (при прийомі, передачі, подачі і нападаючому ударі);
- розвиток швидкості складних реакцій, зорового орієнтування, спостережливості, тактичного мислення тощо, які зумовлюють успіх тактичних дій (індивідуальних, групових, командних);
- оволодіння техніко-тактичними діями, необхідними для успішного ведення гри.

Таким чином, особливості гри у волейбол пред'являють високі вимоги до різнобічної підготовки студентів. При постановці приватних завдань, пов'язаних з розвитком і вдосконаленням фізичних якостей, викладач може вводити відповідні комплекси вправ у навчальне заняття з волейболу, за умови, що вони не будуть надавати негативного впливу на формування рухових навичок.

УДК 796.015
Мілкіна О. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ ЗАНЯТЬ СПОРТОМ ДЛЯ МОЛОДІ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Заняття спортом є важливою складовою здорового способу життя, особливо для молоді. Однак, умови війни можуть значно ускладнити здійснення спортивних тренувань та змагань. Війна може мати негативний вплив на фізичне та психологічне здоров'я людей. Стрес, депресія та тривала відсутність можливості займатися спортом можуть призвести до зниження фізичної форми, порушення сну та зниження імунної системи. Однак, заняття спортом залишається важливим інструментом для збереження фізичної та психологічної стійкості.

Однією з найважливіших переваг занять спортом є те, що вони можуть підвищити фізичну міць та витривалість. Умови війни можуть бути дуже виснажливими, і молоді люди, які займаються спортом, мають більші шанси витримати стрес та фізичне напруження. Заняття спортом також може підвищити рівень самооцінки та підтримати психологічну стійкість. Спорт дає можливість людям почуватися успішними та досягти своїх цілей, що

може допомогти зберегти впевненість у власних силах навіть під час найскладніших умов.

Важливо визначити свій графік та час тренувань. Адже головною метою занять спортом є регулярність. Якщо ви тренуєтесь у спортзалі, варто знизити робочу вагу на 20 чи 30 відсотків, а час тренувань скоротити. У складні часи спорт краще розглядати як підтримку організму та інструмент для зменшення стресу, а не як спосіб швидкого досягнення результатів. Задля більшої наснаги обирайте той вид спорту, що приносить вам задоволення: ранкова пробіжка, плавання, скандинавська хода, танці, йога тощо.

Навіть в складних умовах, коли доступ до спортивних закладів може бути обмеженим, існують різні способи, які можуть допомогти молоді займатися спортом. Наприклад, вони можуть використовувати вуличні тренажери, які встановлюються у містах та селах для забезпечення доступу до фізичної активності. Молоді люди також можуть займатися спортом в домашніх умовах, використовуючи вправи з власної ваги, гантелі, скакалки та інші спортивні приладдя.

Більше ходіть, це дасть змогу тримати ваші м‘язи у тонусі. Визначте свою безпечну зону, недалеко від дому. Це може бути парк, стадіон чи озеро поруч з домом. Головне, щоб ви знали де знаходиться найближче укриття.

Якщо ж на вулиці ви все ще не відчуваєте себе у безпеці, тоді ви можете ходити хоча б по квартирі. За телефонною розмовою або під час прибирання. Онлайн-тренування та відеоуроки також можуть стати корисними для молоді, яка хоче займатися спортом у будь-яких умовах.

Важливо зазначити, що заняття спортом під час війни можуть бути не тільки корисними для фізичного та психологічного здоров'я молоді, але й сприяти формуванню дисципліни та відповідальності. Спорт вчить молодь працювати в команді, відчувати відповідальність за свої дії та розвивати лідерські якості.

Загалом, заняття спортом є важливим елементом здорового способу життя та можуть мати позитивний вплив на фізичне здоров'я та психологічну стійкість. Фізична активність дає змогу знизити рівень гормонів стресу (адреналіну та кортизолу), а також збільшити вироблення гормонів щастя (ендорфінів). Тож, незважаючи на ризики та обмеження, пов'язані з війною, молоді люди повинні прагнути знайти час та можливості для занять спортом, які можуть допомогти їм пережити складні часи в кращому здоров'ї та настрої.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Поліщук, О. (2018). Вплив війни на здоров'я людини. Охорона здоров'я, 1(86), 49-53.

2. Чернявська, Н. (2017). Спортивна активність як фактор здорового способу життя. Науковий вісник НЛТУ України, 27.11, 90-95.

3. Карпенко, О. (2020). Фізична активність під час війни. Спортивна наука України, 6(98), 56-60.

4. Морозова, О. (2019). Особливості занять спортом в умовах обмеженості ресурсів під час війни. Фізичне виховання та спорт, 3(15), 44-47.

УДК 615.82:616.711-007.5
Михалюк Є.Л. [1], Калініна А.І.[2]
[1] д-р м. н., проф. ЗДМУ
[2] студ. 2 курсу магістратури ЗДМУ

ЗАСОБИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ В КОРЕКЦІЇ СКОЛІОТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ ПОСТАВИ ЛЮДИНИ

На сьогоднішній день проблема сколіотичних порушень постави у процесі фізичного розвитку людини досліджується фахівцями багатьох спеціальностей та набуває широкого розголосу не тільки в Україні, а й в усьому світі. Тільки у 2020 році за даними Центру медичної статистики МОЗ України порушення постави було виявлено у понад 231 тис. дітей, з яких 92 тис. було діагностовано сколіоз [6]. Східно-Європейська асоціація ортопедів (East European Orthopaedic Association, EEOA) стверджує, що сколіотичне порушення постави у дітей займає провідне місце у структурі ортопедичних захворювань [5]. Значна кількість авторів акцентує увагу на тому, що навіть перший ступінь сколіозу не завжди може являтися повноцінним захворюванням, а бути лише функціональною зміною спричиненою багатьма факторами, одним з яких є звичка тримати спину в неправильному ортостатичному положенні [3,4]. Фактори ризику що лежать в основі, такі як: жіноча стать, вік, кут викривлення більш тяжкого ступеню та вроджені вади найчастіше призводять до ускладнень і типових морфологічних змін. Саме тому для підтвердження діагнозу та його верифікації проводять обов'язкове рентгенологічне обстеження [2].

Висока варіативність методик і засобів реабілітації дозволяють різнопланово підходити до вирішення проблеми. За даними багатьох досліджень при комплексному консервативному лікуванні сколіотичних порушень постави значна увага приділяється засобам фізичної терапії. На даний момент стандартом є використання лікувальної фізичної культури, а саме спеціальних дихальних та корегуючих вправ, які мають високий позитивний ефект не тільки в корекції проявів патології, а також і в її прогресуванні [6]. Щодо авторських методик, як науково-обґрунтований

засіб дуже активно використовується методика Катаріни Шрот (Schroth method), що заснована на механізмі ротаційного дихання [1]. Метод ефективного науково-обґрунтованого підходу до вправ при сколіозі – SEAS (scientific exercises approach to scoliosis), виявився ефективним в зниженні швидкості виявлення сколіозу [2]. До комплексного терапевтичного лікування також відносять пасивні методики корекції — це лікувальний масаж, фізіотерапевтичні процедури (індуктотермію у сполученні з електрофорезом, ультразвукову терапію) [1]. Також немаловажливим є виконання вправ на додаткових обладнаннях (профілактор Євмінова, апарати механотерапії, тощо) [1].

Таким чином, комплексне застосування методів фізичної реабілітації разом з дотриманням раціонального режиму харчування, сну, відпочинку, обов'язкового профілактичного обстеження будуть сприяти відновленню та корекції сколіотичних проявів постави. Висока медико-соціальна значущість сколіотичних порушень постави буде сприяти пошуку ефективних критерії для створення більш структурованої програми занять і диференціації процесу фізичної реабілітації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Андрійчук А.С., Кузьменко В. Ю., Стельмахівська В. П. Сучасний погляд на фізичну терапію при сколіозі I-II ступеня дівчат 17-18 років на поліклінічному етапі. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Випуск 3К (131) 2021. С. 29-33.

2.Бандуріна К., Фізична терапія при сколіозі. Актуальні проблеми ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології : зб. тез доповідей III Міжнар. наук.-практ. конф. (м. Запоріжжя, 4-5 жовтня 2019 р.) : Вид-во Хортицької національної академії, 2019. С. 216-218.

3.Войчишин Л. Корекція і профілактика порушень постави у підлітків засобами фізичної реабілітації. Молода спортивна наука України, 2009. Т. 3. С. 35-39.

4.Михайленко Г. В., Рубан В. Т., Івашина Т. Г. Огляд сучасних підходів до застосування засобів фізичної реабілітації при сколіотичній хворобі. Слобожанський науково-спортивний вісник. №3, 2013. С. 154–157.

5.Шевель А.І. Сучасні уявлення про засоби та методи фізичної терапії та ерготерапії дітей зі сколіотичною поставою. Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. XIV Міжнар. конф. молодих вчених, 19 травня 2021 р. Київ. С. 222-223.

6.Шевець В.П. Особливості терапевтичних вправ при лікуванні С подібного сколіозу III стадії у дітей молодшого шкільного віку. Інноваційні технології в системі підвищення кваліфікації фахівців фізичного виховання і

спорту : тези доп. IX міжнар. наук.-методич. конф., 10–11 листопада 2022 р. Суми. С. 168-170.

УДК 796.814.
Мойсюк В. Д.
старш. викл., Буковинський державний медичний університет

ФІЗІОЛОГІЧНІ ТА БІОХІМІЧНІ ОСНОВИ ПРОЦЕСУ СТОМЛЕННЯ СПОРТСМЕНІВ

Стомлення є найважливішою проблемою фізіології спорту і одним з найбільш актуальних питань медико-біологічної оцінки тренувальної і змагальної діяльності спортсменів. Знання механізмів стомлення і стадій його розвитку дозволяє правильно оцінити функціональний стан і працездатність спортсменів і повинно враховуватися при розробці заходів, спрямованих на збереження здоров'я та досягнення високих спортивних результатів [1].

До теперішнього часу існує близько 100 визначень поняття стомлення і ряд теорій його походження. Велика кількість формулювань сама по собі вказує на недостатнє знання цього складного явища та його механізмів. З фізіологічної точки зору стомлення є функціональним станом організму, зумовленим розумовою або фізичною роботою, при якому можуть спостерігатися тимчасове зниження працездатності, зміна функцій організму і поява суб'єктивного відчуття втоми. Виходячи з цього, прийнято виділяти два основних види втоми – фізична і розумова, хоча такий поділ досить умовно.

Таким чином, головним і об'єктивним ознакою стомлення людини є зниження його працездатності. Однак зниження працездатності не завжди є симптомом втоми. Працездатність може знизитися внаслідок перебування людини в несприятливих умовах. З іншого боку, тривала робота з помірним напруженням може протікати на тлі вираженого стомлення, але без зниження продуктивності. Отже, зниження працездатності є ознакою втоми тільки тоді, коли відомо, що воно настало внаслідок конкретно виконаної фізичної або розумової роботи. При втомі працездатність знижується тимчасово, вона швидко відновлюється при щоденному звичайному відпочинку.

Стан стомлення має свою динаміку – посилюється під час роботи і зменшується в процесі відпочинку. Стомлення можна розглядати як природне нормшьное функціональний стан організму в процесі праці.

Іншим важливим критерієм оцінки втоми є зміна функцій організму в період роботи. При цьому в залежності від ступеня стомлення функціональні зрушення можуть носити різний характер. У початковій стадії стомлення

клініко-фізіологічні і психофізіологічні показники відрізняються нестійкістю і різноспрямованим характером змін, однак їх коливання, як правило, не виходять за межі фізіологічних нормативів. При хронічному стомленні, і особливо перевтомі, має місце односпрямоване значне погіршення всіх функціональних показників організму з одночасним зниженням рівня професійної діяльності людини.

Процес стомлення характеризується ще однією ознакою – суб'єктивним симптомом, втомою. А. А. Ухтомський угледів у втоми не тільки суб'єктивний ознака наявності розвивається стомлення, але і щось інше і більше, що має дуже важливе практичне значення. Він вважав, що втома є одночасно і «натуральним попереженям стомлення». Відчуваючи втому, людина знижує темп роботи або зовсім припиняє її. Цим самим запобігається «функціональне виснаження» коркових клітин і забезпечується можливість швидкого відновлення працездатності людини. Автор вважав відчуття втоми одним з найбільш чутливих показників стомлення.

Проте вираженість втоми не завжди відповідає ступеню стомлення, тобто об'єктивним прямим і непрямим показниками працездатності. В основі цієї невідповідності в першу чергу лежить різна емоційна настройка працює на виконувану роботу. При виконанні приємною чи соціально-значущої роботи, при високій мотивації працівника, втома не виникає у нього протягом тривалого часу.

Навпаки, при безцільної, нецікавої роботи втома може виникнути, коли об'єктивно стомлення або зовсім ще не настав, або вираженість його далеко не відповідає ступеню втоми.

Отже, один і той самий ознака втоми є інформативним лише у конкретних умовах діяльності та при певному стані організму. Тому для констатації стомлення в кожному виді роботи доцільно використовувати особливий набір прямих і непрямих показників, адекватну для даного виду праці [3].

Наполегливі спроби багатьох дослідників проникнути в таємниці фізіологічних механізмів стану стомлення призвели до накопичення великого експериментального матеріалу. На основі цих даних було створено багато гіпотез і теорій, але в даний час в якості самостійних вони можуть виступати тільки в історичному аспекті. До їх числа слід віднести теорію виснаження енергетичних ресурсів у м'язах Шиффа, теорію засмічення м'язів продуктами обміну Пфлюгера, теорію отруєння метаболітами Вейхарда і теорію задушення Ферворна. Всі ці так звані локально-гуморальні теорії не повністю розкривають механізми стомлення, так як в якості основної причини розглядають лише місцеві зміни в м'язовій тканині, і приватні зрушення приймаються за загальні процеси. Однак кожна з цих теорій правильно відображала одну з багатьох сторін складного процесу стомлення.

Найбільш поширена у нашій країні центрально-нервова теорія стомлення, сформульована В. М. Сєченовим в 1903 році, всебічно розвитку і доповнена А. А. Ухтомським, пов'язує виникнення стомлення тільки з діяльністю нервової системи, зокрема кори великих півкуль. При цьому передбачалося, що основою механізму стомлення є ослаблення основних нервових процесів в корі головного мозку, порушення їх врівноваженості з відносним переважанням процесу збудження над більш ослабленим процесом внутрішнього гальмування і розвитком охоронного гальмування.

Однак сучасні електрофізіологічні і біохімічні методи дослідження і отримані на їх основі дані не дозволяють звести причини стомлення до змін в якомусь одному органі або системі органів, у тому числі нервовій системі. Отже, приписувати виникнення первинного стомлення якій-небудь одній системі неправомірно. Залежно від стану функцій організму і характеру діяльності людини первинне виникнення стомлення варіативно і може спостерігатися в різних органах і системах організму [2].

М'язова робота пов'язана з залученням в діяльність багатьох органів і формуванням в організмі спеціальної функціональної системи адаптації, що забезпечує конкретну діяльність людини. Тому на зниження працездатності впливає виникнення функціональних змін не лише в нервовій системі, але й в інших ланках — скелетних м'язах, органах дихання, кровообігу і системи крові, залозах внутрішньої секреції та ін Таким чином, згідно сучасним уявленням про фізичному стомленні, воно пов'язане, по-перше, з розвитком функціональних змін в багатьох органах і системах, по-друге, з різним поєднанням діяльності органів і систем, погіршення функцій яких спостерігається при тому або іншому виді фізичних вправ. Тому створення загальної теорії про фізіологічні механізми втоми не може ґрунтуватися на окремих системах організму і має враховувати все різноманіття і варіативність характеру зрушень функцій, що зумовлюють ту чи іншу діяльність людини. В залежності від характеру роботи, її напруженості та тривалості провідна роль у розвитку стомлення може належати різним функціональним системам.

Отже, стомлення є нормальною фізіологічною реакцією організму на роботу. З одного боку, воно є дуже важливим для працюючої людини чинником, так як перешкоджає крайнього виснаження організму, переходу його в патологічний стан, будучи сигналом необхідності припинити роботу і перейти до відпочинку. Поряд з цим, стомлення відіграє істотну роль, сприяючи тренуванні функцій організму, їх вдосконалення та розвитку. З іншого боку, перевтома веде до зниження працездатності спортсменів, до неекономичному витрачання енергії та зменшення функціональних резервів організму. Ця сторона стомлення є невигідною, порушує тривале виконання спортивних навантажень.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Божик М.В. Здоров'я людини, фізична реабілітація та фізична рекреація. ІІ Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція молодих вчених «Фізична культура, спорт та здоров'я різних груп населення», 17. 12. 2020 р., м. Черкаси. С. 146-151.

2. Гусак В.В. Дослідження впливу медико-біологічних засобів відновлення на організм легкоатлетів. *Молодий вчений*: [науковий журнал]. 2017. № 3.1. (43.1). С. 112–115.

3. Дикий П. В. Методи об'єктивної оцінки ефективності реабілітаційних заходів при проведенні ЛФК Методичні рекомендації / П. В. Дикий, П. П. Добра. – Ужгород, 2016.

УДК 796.011.3
Мотуз С. О.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ РОБОТИ ЗІ СТУДЕНТАМИ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

У спеціальній медичній групі можуть навчатися учні з дуже слабким здоров'ям, а також ті, хто раніше не виконував фізичних вправ. Ці діти потребують особливої уваги та індивідуального підходу на кожному уроці. Заняття з фізичного виховання з студентами спеціальної медичної групи окремі фахівці умовно поділяють на два періоди: підготовчий і основний, інші – на три, виокремлюючи при цьому ще і заключний період [2, 7]. Підготовчий період, зазвичай, займає всю першу чверть. Його задачі: поступово підготувати серцево- судинну і дихальну системи і увесь організм до виконання фізичного навантаження, виховати потребу в регулярних заняттях фізичними вправами, навчити швидко знаходити і правильно підраховувати пульс, навчити елементарним правилам самоконтролю (судити про стан здоров'я за самопочуттям, характером сну, наявністю апетиту, за різною ступінню втомлюваності на уроці фізичної культури). В цей період на занятті фізичного виховання особливу увагу приділяють навчанню правильно поєднувати дихання з рухами. Співвідношення дихальних вправ з іншими в цьому періоді в перші 2-3 уроки 1:1, 1:2, потім 1:3 і 1:4. Протягом 1- ї чверті рекомендується вивчати індивідуальні особливості кожного студента, його фізичну підготовленість, побутові умови, психічні особливості, здатність організму переносити фізичне навантаження заняття фізичного виховання.

Тривалість основного періоду залежить від пристосованості організму студента переносити фізичне навантаження, від стану здоров'я, від

пластичності і рухливості нервової системи. Основний період передує переведенню студента в сильнішу за станом здоров'я групу. Завдання: засвоєння основних рухових вмінь і навичок програми з фізичного виховання для студентів СМГ; підвищення загальної тренованості і функціональної здатності організму до перенесення фізичного навантаження. В зміст занять цього періоду поступово вводяться види легкої атлетики, гімнастики тощо. Суттєва різниця спостерігається між підготовчим і основним періодами. Вона полягає в тому, що на попередньому етапі практикується тактика «в обхід слабої ланки» – підбираються такі засоби, які завантажуючи в достатній мірі усі здорові органи і системи організму, практично не впливали на органи чи функції тих систем, які постраждали внаслідок захворювання. Засоби основного періоду – спеціальні вправи, навпаки, спрямовуються на тренування пошкодженої функції.

Заключний період спрямований на підвищення загальної і спеціальної працездатності і захисних сил організму і виховання професійно важли- вих якостей і вдосконалення рухових навичок

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Боднар І. Теорія, методика і організація фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи: Навч- методичний посіб. 2005.

2. Булич Е. Г Фізична реабілітація: Підручник для студентів ВНЗ фізичного виховання і спорту. 2000.

УДК 378.147
Напалкова Т. В.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ВИКОРИСТАННЯ СУЧАСНИХ ФІТНЕС НАПРАВЛЕНЬ НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ У ЗВО

Популярність оздоровчих занять стрімко зростає з кожним роком. З появою нових видів фітнесу збільшується кількість охочих жити наповненим, активним, здоровим життям. Збільшується кількість та якість досліджень, удосконалюється техніка вправ та обладнання, змінюються запити тих хто займається фізичною культурою. Люди хочуть знати як правильно тренуватися, як саме досягати поставлених перед собою цілей у програмі фізичної підготовки, внести корисні зміни до свого образу життя.

Серйозний науковий підхід дозволить викладачам застосовувати нововведення на користь студентів. Необхідно урізноманітнити заняття

фізичною культурою для підвищення рівня мотивації з урахуванням індивідуальних фізичних та психологічних властивостей студентів.

Всі напрямки фітнесу є ефективними та корисними, тому вибір конкретної програми залежить лише від бажання та інтересів тих хто займається. Найбільш популярними залишаються наступні програми: аеробіка, степ-аеробіка, фітбол, силовий тренінг, пілатес, фітнес-йога, танцювальні напрямки.

Рівень мотивації студентів, залежить від здатності оцінювати власні дії та сили. Тому перед викладачами постає завдання розвивати позитивне ставлення до фізичної культури та спорту. Дуже важливо, щоб студенти мали свої власні цілі, пов'язані з виконанням вправ. Викладач повинен допомогти визначити реальні для них завдання, а також досягти розуміння ними того, що можна і чого не можна досягти за допомогою програми вправ.

Оскільки мотивація – це глибоко психологічний процес, викладач зобов'язаний створити такий клімат у групі, який би сприяв розвитку самомотивації, спонукав студентів ставити цілі та досягати їх.

Використання різноманітних видів фітнесу підвищує зацікавленість студентів, вносить різноманітність, розширює можливості отримання необхідних результатів від тренувань. Степ-тренування дозволяє за допомогою зміни висоти платформи збільшити або зменшити інтенсивність заняття, що дає можливість займатися в одній групі студентам із різним рівнем фізичної підготовленості. Фітбол допомагає зняти навантаження з хребта, відновити правильну поставу, запобігти виникненню болю в спині, тренує вестибулярний апарат. Важливо, що ці заняття доступні для студентів з легкою формою деяких захворювань, типу варикозного розширення вен, пошкодження колінних і гомілковостопних суглобів тощо, яким заняття іншими видами фітнесу небажані. За допомогою йоги та пілатесу для кожного студента можна скласти комплекс вправ, спрямований на вирішення конкретних завдань та відповідний потребам на даний момент.

Для хлопців основної групи заняття фізичною культурою може бути організовано на основі спортивних, рекреаційних фітнес-технологій (атлетична гімнастика, кросфіт, змішані програми), для студентів спеціальної групи на основі рекреаційних та реабілітаційних технологій (фітнес-йога, спеціалізовані програми атлетичної гімнастики, адаптивна фізична культура). Для дівчат основної групи можуть бути обрані фітнесб йога, атлетична гімнастика, степ-аеробіка, змішані програми; для дівчат спеціальної групи – фітнес-йога, більярд, пілатес, атлетична гімнастика.

Впровадження фітнес направлень як варіативної форми занять фізичною культурою підвищує психоемоційний стан студентів, їх фізичні показники, а також збільшують рівень мотивації студентів до занять фізичною культурою і спортом.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Булатова М. М. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні / М. М. Булатова, Ю. О. Усачов // Теорія і методика фізичного виховання; за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олімпійська література, 2008. – Т. 2. – С. 320-354.

2. Круцевич Т .Ю. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посіб. / Т. Ю. Круцевич, Г. В. Безверхняя. – К.: Олімпійська література, 2010. – 248 с.

3. Теорія і методика фізичного виховання / под ред. Т. Ю. Круцевич К.: Олимпийская литература, 2008. – Т. 1. – 424 с; – Т. 2. – 392 с.

4. Усачов Ю. Об’єктивація поняття "фізичний стан" в аспекті розвитку системи оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – 2006. – N 3. – С. 50-52.

5. Усачов Ю. До питання про ідентифікацію системного статусу засобів оздоровчого фітнесу / Ю. Усачов // Теорія і метод. фіз. вих. і спорту. – 2005. – N 2-3. – С. 68-70.

УДК 796.013.1
Палічук Ю. І.
канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВПРОВАДЖЕННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ В ЗВО

Аналіз літературних джерел, практика викладання фізичної культури, фітнесу у ЗВО України виявили наявність суттєвого протиріччя між суспільним запитом щодо вдосконалення системи фізичного виховання студентів на основі використання сучасних фітнес-оздоровчих програм та відсутністю науково-обґрунтованих механізмів їхнього поєднання із заняттями фізичної культури. Одним із перспективних напрямком оптимізації навчально-виховного процесу в ЗВО є збагачення занять фізичної культури та фітнесу комплексами вправ аеробної структури, під впливом яких значно підвищуються показники індивідуального здоров’я студентів [1].

Наукові дослідження стосовно побудови й модифікації різних фітнес-оздоровчих аеробно спрямованих методик, наступна інтеграція означених методик до структури фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО є сучасною науковою основою формування індивідуального здоров’я студентів, а також управління корекцією і розвитком життєво важливих рухових дій, фізичних здібностей, фізичної роботоздатності [3].

Однією з найважливіших організаційно-методичних умов впровадження фітнес-оздоровчих технологій у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ЗВО є їхня інтеграція у загальну структуру фізкультурно-оздоровчої роботи вищих навчальних закладів. Процес інтеграції здійснюється на основі методичних принципів: науковості; індивідуалізації педагогічних чинників, що використовуються у процесі занять; принцип індивідуальних оптимумів фізичних навантажень; систематичності реалізації форм фізичної культури та фітнесу; домінування у процесі фізичної культури та фітнесу засобів наочності; варіативності фізичних вправ; динамічності – оптимальне використання прямолінійно-зростаючої ступінчастої та хвилеподібної форм регулювання фізичних навантажень.

З метою ефективного формування індивідуального здоров'я студентів ЗВО, інноваційні фітнес-оздоровчі методики рекомендується структурувати трьома етапами їх реалізації: етап мотиваційно-підготовчого, етап мотиваційно-тренувального і етап мотиваційно-стабілізуючого впливу. Основною методичною умовою реалізації кожного етапу є дотримання їх специфічних характеристик – тривалості, домінуючих засобів і їх співвідношень, інтенсивності за відсотком від максимального споживання кисню, частоти серцевих скорочень та моторної щільності занять.

Основним цільовим орієнтиром у процесі впровадження в систему фізичного виховання студентів ЗВО інноваційних фітнес-оздоровчих технологій виступає стан індивідуального здоров'я студентів. У зв'язку з цим, однією з основних методичних умов впровадження означених технологій повинно стати індивідуалізоване дозування фізичних навантажень за такими основними показниками, як потужність (інтенсивність), обсяг, темп музичного супроводження, тривалість одноразового впливу фізичного навантаження, кількість серій фізичного навантаження, інтервали відновлення, форми відновлення, функціональна спрямованість фізичних вправ [2].

Впровадження фітнес-оздоровчих технологій в систему фізичного виховання студентів ЗВО буде сприяти:

1) підвищенню в студентів позитивної мотивації до систематичних занять фізичною культурою, фітнесом, спортом, фітнес-оздоровчими технологіями, до здорового способу життя;
2) підвищенню рівня теоретичної та методичної підготовленості студентів з теорії фізичної культури та фітнесу, спортивної підготовки, профілактики шкідливих звичок, раціонального харчування, особистої та суспільної гігієни;
3) зниженню кількості студентів, що мають низький та середній рівень здоров'я;

4) підвищенню кількості студентів, що мають високий рівень фізичної підготовленості по показникам розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, гнучкості, спритності, аеробної витривалості;
5) підвищенню рівня сформованості техніки рухових дій, що входять до життєво важливих (прикладних) навичок та вмінь студентів ЗВО;
6) підвищенню таких основних параметрів рухового режиму студентів, як інтенсивність, обсяг, функціональна варіативність фізичних навантажень, моторна щільність занять, кількість занять та їх тривалість протягом дня, тижня, місяця, навчального року;
7) значне зниження рівня захворюваності студентів ЗВО.

Таким чином, аеробний вплив фізичних вправ утворює в організмі людини сукупність функціональних змін, що мають важливе значення, як у збільшенні фізичної роботоздатності, так і в підвищенні опірності організму до різних шкідливих чинників, особливо актуальних для студентів ЗВО:

1) низький рівень фізичної активності студентів, який викликає гіподинамію, гіпоксію, патологію вісцеромоторних рефлексів;
2) психічне й емоційне перевантаження студентів в умовах сучасних ЗВО;
3) агресивний стан екології в регіонах, низький рівень соціального забезпечення і профілактичної роботи;
4) перенесені хвороби, нераціональне харчування, стреси і т. п.

Отже, безсумнівно те, що фізичні вправи аеробного спрямування повинні займати чільне місце при розробці та впровадженні в практику різноманітних інноваційних програм фізичної культури та фітнесу студентів ВНЗ України.

У викладеному аспекті потрібно звернути увагу на те, що для розробки інноваційних програм фізичної культури та фітнесу з використанням аеробних технологій недостатньо знати тільки їх сутність, потрібно опанувати історичним та науково-практичним досвідом використання досягнень фізичної культури та фітнесу для розвитку та збереженні здоров'я нації.

Сучасні фітнес-оздоровчі технології, що впроваджуються у процес навчання фізичної культури та фітнесу студентів ВНЗ мають усі ознаки інноваційності, а саме:

- ефективність (об'єктивна можливість за допомогою нової програми, технології розв'язувати завдання навчання);
- просторово-часова неідентичність (несхожість нової програми на інші);
- актуальність (важливість розробленої програми, технології для певного часу);

- стабільність (єдність, повторюваність основних елементів нового протягом певного проміжку часу);
- оптимальність (найвища економічність та ефективність нової технології, програми);
- змінюваність (нова технологія, що апробується в педагогічній діяльності, постійно допрацьовується, модифікується).

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Глоба Г. В. Методика застосування комбінованої аеробіки у процесі занять з фізичної культури учнів основної школи : дис. на здобуття наук. ступеня кандидата педагогічних наук : спец. 13.00.02 „Теорія та методика навчання (фізична культура, основи здоров'я) / Г. В. Глоба – Слов'янськ, 2010. – 242 с.

2. Палічук Ю. І. Формування культури здоров'я студентів засобами фітнесу. Міжнародна науково-практична інтернет-конференція «Оздоровчо-рекреаційна рухова активність у сучасному суспільстві» 10 листопада 2020 р. м. Чернівці. С. 166-168.

3. Kozhokar M. Monitoring of the physical fitness of 17-19 year old young men during physical education. Journal of Physical Education and Sport. 2018. Vol. 18, Art. 286. P. 1939-1944.

УДК 57.017:3
Палічук Ю. І.
канд. пед. наук, доц., Буковинський державний медичний університет

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ СТЕП-АЕРОБІКОЮ ДЛЯ ЖІНОК

Відомо, що степ-уроки користуються великою популярністю серед любителів здорового способу життя. Секрет такого успіху полягає в тому, що, по-перше вони доступні для людей з різним рівнем фізичної підготовки, по-друге, степ-тренування можуть відвідувати одночасно і чоловіки і жінки, по-третє, заняття надають позитивний ефект на психологічний стан людини. Після таких занять люди відчувають прилив енергії та душевну рівновагу, відбувається емоційна розрядка, підвищується самооцінка [1].

Перш ніж приступити до тренувань з степ-аеробіки, слід провести невеликий інструктаж.

При підніманні і опусканні платформи слід згинати ноги в колінах, а не тримати ноги прямими, сильно нахиляючись вперед. При перенесенні платформи слід тримати її ближче до тіла.

Правильна постава - тулуб утримується прямо, плечі опущені, м'язи живота і сідничні м'язи напружені. Ноги нарізно: у вузькій стійці, стопи паралельні або у вільній позиції, при цьому стопи не торкаються один одного (для більшої стійкості); в широкій стійці постановка стоп також паралельна і у вільній позиції.

Початківцям рекомендується перший час частіше дивитися собі під ноги на платформу. У міру засвоєння рухів і звикання працювати на платформі увага концентрується на техніці виконання рухів і послідовності їх в комбінаціях з меншим зоровим контролем (з периферичним зором).

При підйомі на платформу використовувати природний невеликий нахил тулуба вперед.

Ставити ногу на центральну частину платформи так, щоб стопа повністю була на платформі. Спускаючись з платформи, ставити ногу з носка на п'яту на відстані однієї стопи від степ-платформи. Кут згинання в колінному суглобі при постановці ноги на платформу не повинно перевищувати 90 градусів. Не допускається сходити з платформи (кроком або стрибком) спиною до неї, зістрибувати з платформи. Включати в роботу руки слід лише після того, як освоєна техніка роботи ногами.

При виконанні випадів і поворотів п'ята не опускається на підлогу.

Час виконання повторів базових кроків з однієї ноги не повинно перевищувати 1 хв., щоб не викликати перенапруження опорно-рухового апарату.

Максимальна кількість повторень одного елемента з підйомом ноги (наприклад, згинання ноги вперед) виконується не більше 5-ти разів. Скачки і підскоки слід виконувати на платформу, а не на платформі.

Підходи до платформи можуть виконуватися в різних напрямках, що значно урізноманітнює хореографію даного виду аеробіки. Залежно від підготовленості займаються рекомендується різна висота платформи і темп музичного супроводу (не більше120-130 уд / хв).

Для тренера з аеробіки важливо не тільки красиво рухатися самому, але і вміння навчити займаються правильній техніці. У зв'язку з цим проблема правильного навчання, безсумнівно, актуальна в аеробіці при освоєнні навіть, здавалося б, нескладних рухів, не кажучи про танцювальних елементах і з'єднаннях.

Складність завдання зростає, так як в оздоровчому тренуванні ми стикаємося з дефіцитом часу. Зазвичай займаються в стані відвідувати заняття не більше 2-3 разів на тиждень, при цьому вони хочуть якомога швидше досягти бажаного ефекту: схуднути, поліпшити фігуру, здоров'я, а також отримати задоволення, а не нудьгувати на заняттях. Тому на відміну від спорту високих досягнень, навчання відбувається, зі збереженням принципу поточності виконання рухів. Це підвищує вимоги до тренера:

вміння лаконічно і чітко пояснити техніку, швидко помітити помилки і тут же виправити їх. Роз'яснення з розучуванням і зауваженням тренер повинен робити в тактовній і дохідливій формі [2].

Отже, нагадаємо основні методи і принципи навчання. Як і в спорті, в аеробіці застосовуються два методи навчання: цілісний і розчленований. Доступні рухи, такі як ходьба, приставні кроки і їх різновиди, вивчаються цілісним методом. А ось різного роду «добавки» у вигляді рухів руками вимагає вже розчленування. Спочатку вивчають рухи ногами, потім руками, і лише після виконується цілісна рухова дія. Розчленований метод застосовується також при вивченні різних танцювальних складних для координації рухів.

Вивчення нових рухів повинно бути послідовним, систематичним, а комбінації складатися з раніше досить добре засвоєних елементів.

Методичні прийоми. В якості основних методичних прийомів навчання хореографії виступають наступні:

- *оперативний коментар і пояснення*. В процесі проведення заняття велике значення мають вказівки, які дає тренер в ході виконання вправ. Ці вказівки грають роль розпорядника моменту, за допомогою якого ті, хто тренуються можуть оперативно представити власні дії. При цьому вказівки включають моменти, що і як робити (назва руху, основні моменти техніки, напрямок, підрахунок і т. д.). Включаючи виправлення більш-менш грубих помилок, вносячи корекцію і тим самим застосовуючи принцип зворотного зв'язку, зберігаючи при цьому поточний метод проведення вправ. Пояснювати треба в доступній, зрозумілій формі, враховуючи інтелектуальний середній рівень займаються в групі.

- *візуальне управління групою*. Розроблена в США умовна знакова система управління групою значно полегшує проведення занять оздоровчою аеробіки. Зазвичай візуальне управління використовується разом зі словесними вказівками. Наприклад, показується напрямок руху з поясненням, що робити. Система оперативного коментаря, пояснення і візуального управління групою повинна бути чіткою, впевненою.

Часто застосовуються різні форми фіксації, за допомогою яких у відчуттях закріплюється найбільш вірне положення, характерне для тієї чи іншої фази вправи, особливо при проведенні силових вправ в партері і з різного роду амортизаторами, обтяженнями.

До невербальних методів управління групою відносяться також виразні рухи тілом. Тренер повинен підкреслювати своїми рухами моменти розслаблення, напруги, характер танцювальних елементів і т. д. Важливе значення має міміка. Неможливо проводити заняття при вираженні невдоволення, дратівливості, втоми на обличчі.

Музика як фактор навчання. Музичний супровід можна розглядати і як фактор впливу на що займаються аеробікою в процесі навчання вправам за рахунок зміни темпу і ритму музичного супроводу. Правильна методика застосування музики сприяє успішному засвоєнню рухової навички. Важливим методичним прийомом є і зміна темпу виконання хореографічних рухів: можна уповільнювати або прискорювати темп в залежності від стадії засвоєння елемента, з'єднання або цілої комбінації. Якщо на початку вивчення нового хореографічного матеріалу темп буде занадто швидким, то, як правило, така ситуація може призвести до перенапруження, скутою роботі м'язів, нездатності займаються зрозуміти завдання і повторити його, що, в свою чергу, може привести до подразнення, розвинути комплекс нездатності до даного роду рухової активності. Тому «поспішати треба повільно». Занадто затягувати виконання рухів в уповільненому темпі також не слід, так як в цьому випадку знизиться вплив заняття на кардіо-респіраторну систему, а отже, і оздоровчий ефект на організм займаються. Не слід забувати про принцип «золотої середини».

Не можна вимагати відразу від клієнтів емоційного виразного виконання доданків комбінації, а тим більше комбінації цілком. Сконцентруйте увагу на технічній стороні, правильній послідовності елементів, орієнтування в просторі, а потім вносите емоційність, розкутість, виразність [3].

У кожного тренера, безумовно, існує своя стратегія навчання. Програми необхідно ускладнювати від рівня до рівня, в залежності від підготовки клієнтів. При проведенні занять аеробікою широко застосовуються такі методи, що забезпечують різноманітність танцювальних рухів:

- метод музичної інтерпретації;
- метод ускладнень;
- метод подібності;
- метод блоків;
- метод "Каліфорнійський стиль".

Виходячи з матеріалів використовуваної нами літератури, можна сказати, що степ-аеробіка один з популярних видів оздоровчої аеробіки у жінок. Це емоційна, видовищна і цікава аеробіка, яка підкорює своїми запальними танцями в стилі латина, стріт-джаз, салса і т.д., а також різноманітністю силових вправ. З кожним роком інтерес до степ-аеробіки постійно збільшується.

При заняттях степ-аеробікою кожна жінка може підвищити рівень своєї фізичної підготовленості, придбати і вдосконалити вміння і навички, поліпшити показники сили, витривалості, гнучкості, координації, необхідні як і під час спеціальних занять, так і в повсякденному житті. Заняття степ-аеробікою допомагаю в необхідний момент мобілізувати всі свої сили, а

стандартні руху виконувати з мінімальним зусиллям, напружуючи тільки необхідні групи м'язів, тобто вміння економно і вільно рухатися, раціонально витрачати сили в професійній діяльності і в побуті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Абрамова, О. І. Урок степ-аеробіки / О. І. Абрамова // Степ-аеробіка. - 2010. - №08. - С. 37-38.

2. Полуніна, Т. І. Степ-акробатика і її складові / Т. І. Полуніна // Фізична культура в школі. - 2006. - №03. - С. 37-39.

3. Чустрак, А. П. Степ-аеробіка як засіб корекції фігурі / А. П. Чустрак, У. В. Громова // Адаптаційні можливості дітей та молоді: матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференции (Одеса, 17- 19 вересня 2008 р.) / ред. А. І. Босенко - Одеса, 2008. - С. 505-508.

УДК 796

Путров О. Ю.[1], Бехтер М. В.[2]
[1] старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2]студ. гр. ІФ-511 НУ «Запорізька політехніка»

МЕХАНІЗМ ФОРМУВАННЯ ДИСЦИПЛІНИ У ФІЗИЧНОМУ САМОВИХОВАННІ

У контексті сучасної педагогічної та спортивної практики актуальним є питання формування дисципліни у фізичному самовихованні. Дисципліна виступає як важлива риса особистості, що дає змогу забезпечити ефективність самовиховання та розвитку фізичних здібностей. У статті проведено аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що дозволило визначити механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні.

Результати досліджень показали, що механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні складається з ряду етапів, які включають в себе формування мотивації до зайняття фізичними вправами, встановлення мети, визначення завдань та створення плану дій. Для досягнення мети потрібно розвивати дисципліну, яка включає в себе такі компоненти, як самоконтроль, волевиявлення, визначення пріоритетів та систематичність.

У статті надані рекомендації для практики щодо формування дисципліни у фізичному самовихованні. Для ефективного формування дисципліни у фізичному самовихованні, важливо враховувати психологічні особливості особистості та забезпечити відповідні умови для розвитку дисципліни. Наприклад, відповідна мотивація може бути досягнута через

створення сприятливого середовища, де фізична активність є природним способом життя, а не обов'язковою роботою. Також, для формування дисципліни у фізичному самовихованні важливо використовувати різноманітні методи та прийоми під час навчання та тренувань. Наприклад, встановлення конкретних цілей, наглядність, співпраця з тренером або іншими людьми можуть допомогти розвивати дисципліну. Крім того, важливим є створення певних умов для формування дисципліни. Наприклад, регулярні тренування, режим дня та харчування, забезпечення відповідного спорядження та одягу, а також мотиваційні засоби можуть сприяти формуванню дисципліни у фізичному самовихованні.

Отже, механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні складається з ряду етапів та вимагає врахування психологічних, педагогічних та спортивних особливостей. Застосування рекомендацій, що випливають з проведених досліджень, може допомогти досягнути ефективної формування дисципліни у фізичному самовихованні.

Одним з важливих аспектів розвитку людини є фізичне самовиховання, яке забезпечує гармонійний розвиток всіх систем організму та позитивно впливає на загальний розвиток особистості. При цьому важливим фактором є формування дисципліни в процесі занять фізичною культурою.

Дослідження показують, що успішність формування дисципліни у фізичному самовихованні залежить від ряду чинників, таких як мотивація, цілеспрямованість, самоконтроль, відповідальність тощо. Враховуючи ці чинники, можна розробити механізм формування дисципліни, який забезпечить ефективну роботу зі студентами. Дослідження І.В. Денисенко (2020) присвячене аналізу психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що стосуються механізму формування дисципліни у фізичному самовихованні. У результаті дослідження були розроблені рекомендації для практики, які сприятимуть підвищенню ефективності формування дисципліни у студентів.

Зокрема, в роботі було висвітлено важливість мотивації студентів до занять фізичною культурою, яка може бути підвищена за допомогою різноманітних методів, таких як використання ігрових елементів, змагань, групових занять тощо. Також було досліджено вплив самоконтролю та відповідальності на формування дисципліни, що може бути досягнуто за допомогою регулярних самооцінок та встановлення конкретних цілей. Для досягнення цієї мети у роботі було проведено аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень, що стосуються механізму формування дисципліни у фізичному самовихованні.

У результаті було встановлено, що ефективний механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні передбачає комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи та прийоми. Серед них можна виділити

систему мотивації, планування та контролю за заняттями, регулярність тренувань, встановлення конкретних цілей та задач, а також забезпечення комфортних умов для занять.

На основі проведеного аналізу досліджень було розроблено рекомендації для практики щодо формування дисципліни у фізичному самовихованні. Зокрема, рекомендується використовувати різноманітні методи мотивації, такі як постановка мети, візуалізація результатів та позитивне підсилення. Також важливо створити план занять, що включає в себе конкретні цілі та задачі, а також встановлювати регулярність тренувань та контролювати їх виконання. При цьому необхідно забезпечувати комфортні умови для занять, що включають в себе відповідний спортивний одяг та взуття, зручне обладнання та належне освітлення.

Отже, можна стверджувати, що ефективний механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні передбачає комплексний підхід, який включає в себе різноманітні методи та прийоми.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Бех І. Д. Виховання особистості: у 2 кн.1: Особистісно орієнтований підхід: теоретико-технолог. засади / І. Д. Бех. – Либідь, 2003. – 280 с.

2. Денисенко, І. В. (2020). Механізм формування дисципліни у фізичному самовихованні: аналіз психологічних, педагогічних та спортивних досліджень та рекомендації для практики. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), (10), 54-59.

3. Додонова Л. П., Шмер В. В. Формирование способности самоорганизации студентов в процессе физического воспитания. Теорія і практика фізичного виховання. / Наук. метод. журнал, № 1/2010. – 38-46 с.

УДК 796

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

ЗДОРОВ`Я СТУДЕНТІВ – НАЙВАЖЛИВІША МЕТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Одне із важливих завдань сучасної школи – виховати фізично, морально, соціально, духовно здорову людину. Адже стан здоров`я населення України свідчить про існування реальної загрози вимирання нації. Справедливими є слова: «Гроші втратив - нічого не втратив, час втратив – багато втратив, здоров`я втратив – усе втратив.

Чи інше: здоров`я – це ще не все, а все інше без нього – ніщо.

Сьогодні майже 90% дітей дошкільного віку, учнів і студентів мають відхилення у здоров`ї. Тільки за останні 5 років на 41% збільшилася кількість учнівської молоді, віднесеної за станом здоров`я до спеціальних медичних груп. На 60% зросла кількість неповнолітніх які вживають наркотики, палять, курять.

Людина сьогодні звикла сподіватися не на захисні сили свого організму, а на могутність медицини. Академік Амосов стверджував: «Щоб бути здоровим, потрібні власні зусилля, постійні і значні. Замінити їх можна нічим».

Так що таке здоров`я?

Здоров`я – сукупність фізичних, духовних, соціальних я костей людини, що є основною її довголіття і необхідною умовою здійснення творчих планів, умовою високої працездатності,створення міцної сім`ї, народження і виховання дітей.

Здоров`я людини – цікаве і складне явище. Воно завжди привертало і буде привертати увагу не лише дослідників, але й кожної людини. Це поняття таке давне, що на всіх мовах світу є слово «здоров`я». Здоров`я – це висока працездатність, гарний настрій, упевненість у собі. Фізичне здоров`я – дає гарне самопочуття , бадьорість, силу. Психічне здоров`я дарує спокій, чудовий настрій, доброту, веселість. Соціальне здоров`я забезпечує успішність у навчанні. Але ніщо з цього не дається задарма. Для того, щоб зберегти своє здоров`я треба докласти неабияких зусиль.

Стан здоров`я людини залежить на 20% від спадковості, на 10% від рівня розвитку медицини, на 20% від стану довкілля, на 50% від способу біологічно запрограмована на багато більше років життя, ніж відводить собі. Якщо нам не стільки ж? Ілля Мечников стверджував: «Людина, яка померла раніше 150 років чинила над собою насильство»

І так, ми дійсно, чинимо над собою насильство щоденно. Люди давно переконалися, що на здоров`я впливає безліч чинників і найголовніший із них – це спосіб життя.

Спосіб життя – це сукупність стійких форм життєдіяльності людини, які визначають її життєвий шлях. Це – сукупність її звичок. Якщо людина з дитинства, з молодих років постійно й наполегливо дбає про своє здоров`я, вона в основу життєдіяльності закладає такі стійкі корисні звички навички поведінку, які і визначають основний напрямок – шлях здоров`я.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Теоретичне обґрунтування системи професійноприкладної фізичної підготовки студентів УкрДАЗТ [Текст] : зб. статей VII міжнар. наук.-практ. конф. «Інноваційні напрями рекреації, фізичної реабілітації та оздоровчих

технологій», 14 лист. 2014, Харків / МОН, Харків. держ. акад. фіз. культ. / Т. В. Шепеленко, О. Р. Лучко, М. І. Дорош. – Харків : ХДАФК, 2014. – 203 с.

2. Особистісно-орієнтований підхід до формування здорового способу життя студентів [Текст] : зб. матеріалів всеукр. наук.-практ. конф. молодих вчених і студ., 11 квіт. 2014, Чернігів / МОН України, Чернігів. нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка / Т. В. Шепеленко. – Чернігів : ЧНПУ імені Т. Г. Шевченка, 2014. – 144 с.

УДК 797.123.1
Рімар Ю. І.
канд. фіз. вих., доц. НУ «Запорізька політехніка»

УПРАВЛІННЯ СТАРТОВИМИ СТАНАМИ

Зростання спортивних результатів, збільшення конкуренції, підвищення престижності спортивного результату і відповідальності спортсмена за нього збільшують навантаження на психіку спортсменів. Зростає при цьому і рівень психічної напруженості спортсмена, який визначається балансом процесів збудження і гальмування.

Рівень психічної напруженості у змаганнях, особливо у кваліфікованих спортсменів, залежить в основному від факторів, що впливають на психіку: вид змагання, рівень готовності, мотивація і т. п. Розрізняють чотири стану змагальної готовності спортсмена: 1) недостатнє збудження, 2) оптимальне збудження; 3) перезбудження; 4) гальмування внаслідок перезбудження.

Залежно від індивідуальних особливостей спортсмена, його фізичних і психологічних якостей, етапів спортивного вдосконалення можливі найрізноманітніші підходи до вирішення питань оптимізації стартового стану та управління ім.

При раціональному психічному настрої на майбутні змагання підвищене збудження повинно бути спрямоване не на переживання і небезпеки, а на концентрацію уваги на вузлових компонентах техніко-тактичних і функціональних проявів, врахування яких забезпечує успішний виступ у змаганнях. Такий настрій формує впевненість у своїх силах, викликає активне бажання перемогти. Спортсмени, які налаштовуються на змагання подібним чином, перед стартом жваві, товариські, легко встановлюють контакт з глядачами, впевнено ведуть себе перед стартом.

Раціональна підготовка до стартів пов'язана з концентрацією уваги на основних для даної діяльності рухових діях, думках, відчуттях і відволіканням від сторонніх чинників, якими так наповнена безпосередня підготовка до стартів та участь у змаганнях.

Регулювання психічного стану спортсменів при наближенні основних стартів здійснюється не тільки засобами психічного впливу, але і розподілом тренувального навантаження в дні, що передують змаганням. Спортсменам, схильним до зайвого емоційного збудження, в останні 8-10 днів перед відповідальними змаганнями не слід планувати занять з граничними за величиною навантаженнями, слід уникати застосування контрольних тестів і т. п. У тренуванні спортсменів, яких відрізняє знижене емоційне збудження, навпаки, слід використовувати інтенсивні вправи швидкісно-силової спрямованості, програма їх тренувальних занять повинна бути емоційно насиченою (Платонов, 1997).

Рівень емоційної напруги спортсменів накладає відбиток і на характер розминки, яка передує стартам. Спортсменам, у яких емоційна напруга підвищена, рекомендується будувати розминку в основному на матеріалі роботи невисокої інтенсивності. Знижене емоційне напруження, навпаки, пов'язане з необхідністю включення в розминку короткочасних вправ, що виконуються з високою інтенсивністю.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Платонов В. Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - К.: Олимп. литература, 1997. - 583 с.

УДК 796.14

Терьохіна О. Л.[1], Терьохін Є. Ю.[2]
[1] канд. пед. наук, старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»
[2] студ. гр. Е-712 НУ «Запорізька політехніка»

РУХЛИВІ ІГРИ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТА

Виховання фізичних якостей ґрунтується на постійному прагненні зробити щось надмірне над собою, здивувати всіх своїми можливостями. Але для цього вже з народження дитини треба регулярно виконувати правила системного виховання.

Метою фізичного виховання у ЗВО є сприяння підготовці гармонійно розвинутих, висококваліфікованих спеціалістів. В процесі навчання у вузі курсу фізичного виховання передбачається вирішення таких завдань:

- збереження й зміцнення здоров’я;
- сприяння правильному формуванню всебічному розвитку організму;
- підтримка високої працездатності протягом всього періоду навчання.

Характер впливу фізичного тренування на організм залежить перш за все від виду прав, структури рухливого акту. В оздоровчих тренуваннях

розрізняють три основні типи вправ, які володіють різною виборчою направленістю:

- ***1 тип*** – циклічні вправи аеробної направленості, що сприяють розвитку загальної витривалості;
- ***2 тип*** – циклічні вправи змішаної аеробно-анаеробної направленості, що розвивають загальну й спеціальну (швидкісну) витривалість;
- ***3 тип*** – ациклічні вправи,що підвищують силову витривалість.

Ігровий метод використовується для закріплення навиків, необхідних студенту, допомагає викладачу надати заняттям емоційну окрасу, змагальний характер, що позитивно відмітиться на процесі навчання. Гра може бути використана як засіб для розвитку уваги, запам'ятовування окремих зв'язок та елементів, вдосконалення деяких із них в ході веселого змагання. Велике значення мають ігри з елементами акробатики. В них включаються темпові підскоки, перекиди, перевороти, перекати, шпагати, мости, вправи для розвитку гнучкості.

У студента при виконанні деяких вправ виникає відчуття страху й невпевненості. Рухливі ігри, які впливають на емоції тих, що займаються, допомагають спортсмену долати це відчуття. На заняття з аеробіки ігри під музику з використанням предметів, танцювальних кроків допомагають придбати почуття ритму, пластичність рухів, надають заняттям емоційну забарвленість, виховують вміння почувати швидкість і протяжність рухів, регулювати м'язові зусилля. Існують багато рухливих ігор, що допомагають розвивати риси й навики, що необхідні легкоатлетам. На заняттях з бігу, як правило, застосовуються ігри, направлені на вирішення завдань, специфічних для даного виду. Одні ігри сприяють вихованню швидкої реакції, допомагають вдосконалити техніку старту або фінішний ривок, інші направлені в основному на засвоєння бігу по повороту, передачу естафети. Важливо вміти пристосувати ігри до виду спорту. Ігри по пересічній місцевості допомагають студентам краще засвоїти техніку бігу з долання перешкод, навчитися розраховувати час проходження бігових відрізків.

Істотною особливістю багатьох рухливих ігор є їх вибірковий вплив на розвиток тих чи інших якостей. Це робить можливим застосування рухливих ігор для спрямованого розвитку якостей в залежності від того, до здачі якого нормативу готуються студенти. Так, ігри, що характеризуються переважним проявом швидкості, можуть бути використані для оволодіння нормативами в бігу на 30-60 м; швидкісно-силових якостей – в стрибках; витривалості – в кросі; сили – в підтягуванні на перекладині; спритності – в подоланні смуги перешкод.

Емоційний фон ігрової обстановки стимулює рухливу активність, підвищує щільність занять, висуває особливі вимоги до ефективних систем, сприяє максимальному вдосконаленню функціональних можливостей.

Застосування рухливих ігор та ігрового методу для засвоєння вправ, що входять в комплекс, дуже важливе для підвищення цікавості студентів до занять з фізкультури.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Бондар Т. С. Спортивні та рухливі ігри в початковій школі. Видавництво «Ранок». 2008. С. 192.

2.Качашкін В. М. Методика Фізичного виховання. К.: Вища школа. 1971. С. 281.

3.Махов В. Я. Теорія та методика навчання рухливих і спортивних ігор. Навчально-методичний посібник ІЗМН. 1996. С. 160.

УДК 796.32

Черненко О.Є.[1], Сердюк Д.Г.[2]
[1]канд. фіз. вих., доц., ЗДМУ
[2]канд. фіз. вих., доц., ІДГУ

ОСОБЛИВОСТІ ЗАСОБІВ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО ТРЕНІНГУ У ПІДГОТОВЦІ КВАЛІФІКОВАНИХ ГАНДБОЛІСТІВ

На сучасному етапі розвитку спорту вищих досягнень проблема оптимізації функціональної та фізичної підготовленості спортсменів залишається актуальної, незважаючи на велику кількість проведених досліджень [1, 2]. Беззаперечний той факт, що функціональний потенціал організму спортсменів є необхідною передумовою, але не може забезпечити досягнення високих спортивних результатів.

У сучасному гандболі фізичні навантаження на межі максимальних поєднуються зі швидкою зміною ігрових ситуацій. Це вимагає від спортсменів оптимального розвитку усіх видів підготовленості (функціональної, фізичної, технічної, тактичної, психологічної). Тому, при плануванні процесу підготовки гандболістів слід враховувати всі індивідуальні особливості гравців визначеної команди: кваліфікація, вік, ігрове амплуа, антропометричні показники, рівень розвитку фізичної та функціональної підготовленості, період підготовленості. Особливості календаря змагань [2, 3].

У зв’язку з цим, нами біло розроблено річну програму тренувань кваліфікованих гандболістів з використанням методик фітнес-тренінгу, враховуючи особливості підготовки спортсменів.

Наше дослідження проводилося на базі ГК «Ізмаїл» (м. Ізмаїл Одеська область). Це нова команда, яка вперше приймає участь у Чемпіонаті України

з гандболу серед чоловічих команд Вищої ліги ігрового сезону 2022-2023рр. Всього у Чемпіонаті України Вищої ліги беру участь 7 чоловічих команд: «ХНУ-ДЮСШ №1» (м. Хмельницький), «RGM GROUP-СумДУ» (м. Суми), Вінниця «ВДПУ-МДЮСШ №3» (м. Вінниця), «ХАІ-ФГХО» (м. Харків), «Динамо-Академія» (м. Полтава), КЗ КОР «БСФК» (м. Бровари), ГК «Ізмаїл» (м. Ізмаїл).

У зв'язку з воєнним станом в нашій країні, календар проведення змагань має свої особливості. Чемпіонат триває з листопада 2022 року по квітень 2023 року. Між турами є проміжки часу від 2 тижнів до 2 місяців, тому це вкрай необхідно було врахувати при плануванні підготовки спортсменів.

Слід зазначити, що команда складається з молодих гравців (середній вік 19,5 років), яких було запрошено до команди у серпні 2022 року.

Одним із головних завдань підготовчого періоду було оптимізація показників функціональної та фізичної підготовленості для подальшого вдосконалення техніко-тактичних складових підготовки.

В ході підготовки спортсменів нами використовувалися різні засоби фітнес-тренування, які враховували особливості змагальної діяльності гандболістів. Особливу увагу приділяли техніці виконання рухів, координації рухів руками та ногами, виконання рухів у визначеній послідовності та визначеному темпі, ритмі та амплітуді. Все це сприяло ефективному тренуванню організму спортсменів, формуванню нових нейронних зв'язків, розширенню рухової сфери.

Частина занять проводилася з музичним супроводом для формування відчуття ритму та покращенню емоційного стану спортсменів. Під час проведення занять фіксувались зміни показників ЧСС гравців, проводилась відео та фотозйомка для аналізу техніки виконання вправ та наявних помилок. Все це сприяло більш ефективній корекції подальшої програми підготовки спортсменів.

Отримані матеріали свідчать про ефективність використання засобів функціонального тренінгу у процесі підготовки кваліфікованих гандболістів. Однак, більш достовірні результати можна буде отримати в кінці річного циклу підготовки та підсумків виступу гравців у Чемпіонаті України з гандболу серед чоловічих команд Вищої ліги ігрового сезону 2022-2023 рр.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Кокарева, С.М., Кокарев, Б.В., & Дорошенко, Е.Ю. (2022). Інноваційні методики фітнес-тренінгу для підвищення фізичної підготовленості висококваліфікованих футболістів. [монографія]. Запоріжжя: НУ «Запорізька політехніка».

2.Chernenko O., Hurieieva A., Serdyuk D., Chernenko A. Study of the level of physical ability of 18-20 years old football players during the annual cycle of training. Innovations and prospects of world science. Proceedings of the 6th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2022. Pp. 287-295.

3.Кокарев Б. В., Кокарева С. М., Щербій С. А., Гурєєва А. М., Черненко О. Є. Використання інноваційних фітнес-технологій для удосконалення фізичної підготовки у жіночому пляжному волейболі. Спортивні ігри. №1 (27). 2023. С.4-17. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161 2023, №1(27), 4–17 doi: 10.15391/si.2023-1.01

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

ВПРОВАДЖЕННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ПРОГРАМ КОРЕКЦІЇ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО СТАНУ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Однією з найактуальніших проблем ВНЗ України була і залишається проблема фізичного виховання студентів, зарахованих за станом здоров'я до спеціальної медичної групи (СМГ). Особлива актуальність даної проблеми обумовлюється тісним зв'язком між фізичною підготовленістю і загальним станом здоров'я. Виконання фізичних вправ, підвищення рухової активності, що є основою для розвитку кондиційної фізичної підготовленості, безпосередньо мають оздоровчий вплив на організм. Тут складається парадоксальна ситуація: організм потребує фізичних вправ, але не виконуючи їх, втрачає здатність до рухової діяльності. Головна причина такого стану в більшій мірі полягає у відсутності єдиної програми, яка б передбачала розгалуження характеру вправ і навантажень, запропонованих для студентів з різними захворюваннями. Розмови про корисність занять для здоров'я мають абстрактний характер, тому що немає конкретних, об'єктивних критеріїв, які б використовувались на заняттях, і теоретичної підготовленості студентів. Основною метою є підтвердження доцільності індивідуалізації оздоровчих програм фізичного виховання для студентів з відхиленнями у стані здоров'я.

Вважається, що процес фізичного виховання студентів СМГ повинен мати корекційний характер зі спрямованим впливом на відхилення в фізичній підготовленості з врахуванням порушень у стані здоров'я. Теоретичні аспекти корекційного підходу широко використовуються в спеціальній

педагогіці. У практиці фізичного виховання принцип корекційної спрямованості, на жаль, не дістав широкого застосування. Залучення студентів до складання програм корекції "для себе" приведе до самоактуалізації занять фізичним вправами з чітким усвідомленням поставленої мети і шляхів її досягнення. Крім того, в процесі роботи над програмою виникає потреба отримання необхідних для цього знань, що спонукає до саморозвитку, стимулює до самостійної роботи над інформаційними джерелами.

Алгоритм складання індивідуальної програми корекції фізичної підготовленості являє собою замкнутий циклічний процес, який складається з п'яти блоків: діагностичного, інформаційного, цільового, діяльного і контролюючого. ***Діагностичний блок*** передбачає детальне обстеження й оцінку здоров'я, фізичної і теоретичної підготовленості студентів, яке включає: дані медичного обстеження; результати педагогічного тестування; результати психологічного і педагогічного тестування та опитування. Даний блок включає індивідуальне обговорення зі студентом результатів діагностики: аналіз отриманих результатів, виявлення причин, які заважають студенту поліпшувати фізичну підготовленість, фізичне здоров'я і психологічний стан, усвідомлювати необхідність індивідуальної програми для поліпшення свого фізичного стану. ***Інформаційний блок*** передбачає забезпечення студента інформацією і методичними вказівками, необхідними для ознайомлення з особливостями захворювання і перспективами корекції функціональних можливостей. ***Цільовий блок*** включає постановку студентам реальної особистої мети з корекції фізичної підготовленості з урахуванням виявлених відхилень у стані здоров'я. ***Діяльнісний блок*** включає: комплекси фізичних вправ коректуючого спрямування, які призначені для розвинення тих чи інших фізичних якостей з врахуванням вихідних показників фізичної підготовленості, рівня здоров'я і характеру захворювання або його наслідків; рекомендації щодо профілактики захворювань, ведення здорового способу життя; засоби забезпечення комфортності проведення корекційної роботи; належний психологічний клімат, матеріально-технічне забезпечення, правила виконання фізичних вправ. ***Блок контролю*** передбачає порівняння результатів отриманих в ході поточного результату і самоконтролю, з вихідними даними, показує успішність або недоліки проведеної роботи.

Отже, підсумовуючи вищенаведене, можемо зробити певні висновки: 1. Для корекції відхилень у фізичній підготовленості студентів, зарахованих за станом здоров'я до СМГ, організація фізичного виховання повинна базуватись на особистісно-орієнтованому підході.

2. Особистісно-орієнтований підхід може реалізуватися залученням до розроблення індивідуальних програм занять безпосередньо студентів СМГ, що приведе до чіткого усвідомлення ними мети занять і шляхів її досягнення.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Основи здорового способу життя : підручник / [М. І. Кручаниця та ін.] ; М-во освіти і науки України, ДВНЗ ”Ужгор. нац. ун-т”, Ф-т здоров’я людини. – Ужгород : РІК-У, 2016. – 263 с. : іл., табл. – Бібліогр.: С. 207–210.

2.Кураченко, Іван Панасович. Правові, організаційні та методичні засади фізичної культури і спорту в Україні : навч. практикум / І. П. Кураченко ; Нац. ун-т держ податк. служби України. – Ірпінь : Вид-во Нац. ун-ту ДПС України, 2016. – 612 с. : іл., табл. – Бібліогр.: С. 301-603.

УДК 378.147

Шалавінський Є. В.[1], Мирошніченко В.О.[2]
[1] студ. гр. ФКС 3-1, НУБіП України
[2] наук. керівник, Ph.D., доц., НУБіП України

ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД ДО УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Практична реалізація індивідуальних підходів починається з вивчення готовності дітей до навчання. Як відомо, підготовка дітей, які приходять до школи, сильно відрізняється, особливо щодо словникового запасу, швидкості мислення, швидкості письма, управління уявою та вміння працювати. Неврологічний тип, стан здоров'я та вік студента є важливими факторами успішності навчального навчання. Адже дитині в першому класі може бути рівно 7 (або 6) років, 6 років і 10 місяців, 7,5 років (пам’ятайте: чим молодша дитина, тим важливіша кількість місяців для її навчання та розвитку). Диференційоване навчання, що включає засоби адаптації навчального матеріалу до індивідуальних здібностей учнів шляхом диференційованого підходу, інтенсивності навчальної діяльності щодо груп, сформованих учнями приблизно однакового рівня готовності, може звести нанівець шлях до реалізації індивідуальних здібностей.

Освіта та навчання повинні бути налагоджені так, щоб вони постійно розвивалися. З цією метою намагаються забезпечити зручність навчання фізичній культурі шляхом постановки завдань, які повністю відповідають здібностям учнів, враховуючи наявний рівень спортивної підготовки, фізичного та розумового розвитку дітей. При цьому вони залежать не від наявного рівня розвитку, а від останніх потенційних можливостей учнів. Інакше кажучи, навчити дитину потрібно не тому, чого вона може навчитися без зусиль на основі розвитку, а тому, чого вона сьогодні не вміє і для цього потребує певної допомоги та допомоги вчителя. Тільки завтра сам. Правильно організований процес навчання фізичному вихованню має

мобілізувати резерви розвитку студентів, щоб вони завтра стали основою самостійної навчальної діяльності студентів і основою для вивчення нового матеріалу. Так розширюються межі досягнутого, зростають фізичні та розумові здібності школярів. Такий процес слід проводити постійно. Тому дослідження щодо визначення окремих доступних заходів і способів їх реалізації слід розглядати як систему, в якій працюють вчителі, а не як епізодичну форму вирівнювання можливостей для дітей.

Конкретне визначення доступної кількості є однією з найскладніших проблем у викладанні фізичного виховання. Найкраща міра наявного навантаження визначає її верхню межу (адаптивність), точну відповідність між здібностями учня і складністю поставленого перед ним рухового завдання. При визначенні оптимальної складності завдання слід враховувати здатність студента до засвоєння теоретичних відомостей (знань) і оволодіння окремими руховими структурами, а також до прояву фізичних і розумових зусиль.[1, с.15].

Очевидно, що у різних дітей ці можливості проявляються по-різному. Водночас складність завдання залежить від суб’єктивної оцінки учнями своїх здібностей. Так, невпевненість у собі додає складності, а впевненість зменшується. Тому в процесі фізичного виховання дуже важливо при полегшенні завдань не втрачати рівноваги при суб'єктивних труднощах, піднімаючи завдання до рівня, що знижує емоційний тонус і водночас знижує інтерес до нового.

Вчителі не наділені повноваженнями працювати з окремими учнями в класі – найбільш підготовленими чи відстаючими. Він повинен встановити з усіма стосунки повного взаєморозуміння.[2, с.3]. Які особливості учнів слід враховувати? Як на них діяти?

1. Перш за все, ми повинні враховувати різницю у ставленні та результатах дітей до навчання. Учні, які демонструють безвідповідальне та негативне ставлення до навчання та його результатів, повинні бути об’єктом особливої та постійної уваги вчителів. На них повинні бути спрямовані різні методи впливу. При цьому необхідно звернути увагу на достатні стимули, сформулювати систему заохочень, сприяти самоствердженню особистості шляхом створення успішних ситуацій.

2. Обсяг і кількість практики, необхідної для засвоєння та закріплення матеріалу, різниться від людини до людини

3. При оволодінні руховими навичками слід підібрати відповідний характер і кількість підводних вправ відповідно до навчальних досягнень учнів. Для комплексних вправ існує кілька підводних вправ, кожна зі своєю певною метою. Наприклад, якщо ми кидаємо м'яч, то різні його фази відповідають конкретним підводним вправам. Різні учні опановують різні етапи метання з різним ступенем успіху. Комусь не вдалося підбігти, хтось не

навчився останніх кроків, хтось зробив останній поштовх і так далі. Таким чином, під час навчання кожен студент отримує орієнтовані вправи, які допомагають оволодіти тим етапом, який для нього є найскладнішим.

4. Існують значні відмінності у здатності учнів молодшого шкільного віку переносити фізичні та розумові навантаження. Така ситуація спонукає вчителів забезпечити чіткий розподіл навчальних завдань для кожного учня. У результаті в класі лижної підготовки було прокладено декілька паралельних лижних трас. Навчальне коло 150-200 м для менш підготовлених учнів, 350-450 м для учнів, які краще справляються з завданнями вчителя, але все ще допускають помилки; Кожна група отримує своє завдання і приступає до роботи, але можливий перехід з одного гуртка в інший залежно від успішності навчання.

5. Учні по-різному розуміють інформацію залежно від способу передачі інформації. Один учень краще розуміє завдання після перегляду, другий – після пояснення товариша, третій – після демонстрації кінокільця. Це є однією з причин необхідності дослідження специфіки сприймання учнів і комплексного використання методів навчання.

6. Позитивними слід вважати вчителів, які оцінюють досвід учнів не за абсолютними показниками учнів, а за підвищенням початкових результатів.

7. Диференційований підхід потребує відповідної матеріальної бази. Діалог стосується не лише різної ваги та висоти обладнання, а й створення організаційних передумов для персоналізації. Це можна проілюструвати наступним прикладом. При навчанні стрибків у висоту використовуйте одночасно 5-6 віял різної висоти, і кожен має можливість вибрати ту висоту, яка йому більше підходить. Другий приклад: вчитель дав завдання взяти баскетбольний щит або стрибнути в кільце, для деяких учнів це завдання було занадто важким, тому що учень не отримав предмет. Тому при плануванні весь матеріал кожного уроку необхідно включати в таку систему, яка дозволить структурувати процес навчання фізичної культури за засвоєними педагогічними правилами: від відомого до невідомого, від простого до складного, від від легкого до складного. Іншими словами, частина навчальних матеріалів у цій системі є своєрідними сходинками, які базуються на попередніх і є основою для підкорення наступного. Але це лише половина справи. Матеріали курсу не завжди надають усім учням можливість зробити доступні кроки від незнання до знання, оскільки між окремими вправами часто існують великі прогалини. У зв'язку з цим для забезпечення доступності вчителі повинні обирати вступні та підготовчі вправи, які повинні заповнювати прогалини, що утворилися в початковій системі. При систематизації навчальних матеріалів необхідно, по можливості, створити умови для активного переказу. У вчителів-новаторів є те, що вони називають концепцією блоків, суть якої, пов’язана з діяльністю вчителя

фізичної культури, полягає в зведенні цілих комплексів вправ із загальною технічною основою до серії уроків, що дає змогу; значне збільшення можуть бути виготовлені за відносно короткий термін Обсяг вивченого матеріалу.

8. У процесі організації навчання необхідно забезпечити регулярність занять. Відомо, що функціональні зміни, спричинені фізичним навантаженням, є оборотними. Позитивні зміни внаслідок тренувань були ліквідовані через 5-7 днів. Для досягнення ефекту накладення результатів наступних занять на сліди попередніх занять перерва між заняттями не повинна перевищувати 1-2 днів. Це призводить до двох практичних порад. Перш за все, тижневі курси повинні бути організовані з оптимальними інтервалами. Заняття протягом двох днів поспіль або навіть чергування не допускаються. По-друге, для забезпечення відчуття ієрархії слід широко використовувати самостійні роботи студентів, Без нього в деяких випадках неможливо досягти будь-яких позитивних результатів. Наприклад, намагатися розвинути в учнів гнучкість лише на уроці фізкультури насправді марно.

9. Методична програма повинна передбачати раціональне чергування навантаження та відпочинку. Це особливо важливо, коли мова йде про формування фізичної форми. Фізичне виховання може досягти належного навчально-виховного ефекту лише за умови постійного впливу на учнів. Основою розвитку організму є підвищення функціональних можливостей за рахунок гіперкомпенсації енергії, яка виникає під час відпочинку, після певної роботи. При цьому слід стежити за інтенсивністю своїх завдань і регулярністю занять. Аудиторні інтермедії, які не мають логічної послідовності у розв'язанні завдань, не тільки не призводять до позитивних зрушень у розвитку, а й можуть завдати учням фізичної шкоди.[3].

Отже, враховуючи індивідуальні особливості, диференційовано підходячи, спираючись на таланти та здібності дитини, вчитель моделює та реалізує процес індивідуалізованого розвитку кожного учня. Водночас перед учителями стоїть дуже складне завдання – працювати з усіма в класі і з кожним окремо. Використовуючи диференційований підхід, потрібно намагатися навчати всіх, але пам'ятаючи про унікальність кожної дитинис до нового.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1.Загуменнов, Ю.Л. 2008. Інклюзивна освіта: створення рівних можливостей для всіх учнів. Школа сьогодні. №6. С.15-22.

2.Іванова, Є. О. 2009. Особистісно орієнтована педагогіка: проблеми і рівні індивідуалізації навчання. Упр. Одеського держ. пед. ун-ту (ТБРі ВіНеПп). Вип. 5 (10). С. 3-6.

3. Кокоєва, Н.В., Соза, В.Б. 2010. Реалізація диференційованого підходу на заняттях фізичної культури. Сучасні освітні технології. Збірник статей і тез. Випуск 10. Частина 2. Вид-во: СОГПІ. Суми.

УДК 796.88(075)
Щербій С. А.
старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

ОСОБЛИВОСТІ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ (НА ПРИКЛАДІ ГИРЬОВОГО СПОРТУ)

Перш ніж приступити до розгляду особливостей спортивного тренування у гирьовому спорті, необхідно дати визначення спортивної підготовки. Спортивна підготовка має на увазі багаторічний процес всебічного виховання особистості спортсмена в конкретному виді спорту. Метою цієї підготовки є досягнення спортсменом максимально високого результату на змаганнях.

Для досягнення поставленої мети в спортивній підготовці постійно формулюються і вирішуються наступні завдання:

- отримання міцних загальних і спеціальних теоретичних знань в обраному виді спорту;
- розвиток і вдосконалення техніко-тактичних умінь і навичок;
- виховання необхідних морально-вольових якостей;
- зміцнення здоров'я і гармонійний розвиток фізичних якостей;
- підвищення рівня психологічної підготовки. Досягнення максимально високого результату в спортивному тренуванні залежить від великої кількості факторів і в першу чергу від правильної постановки завдань і шляхів їх вирішення.

Важливим фактором у досягненні успіху в спортивній підготовці є створення умов для оптимального поєднання тренувань в обраному виді спорту з трудовою діяльністю, для студентів – з навчанням. Крім того, в спорті в цілому і в гирьовому спорті зокрема можна досягти високих результатів за умови дотримання гігієнічних норм і правил у виборі спеціального одягу, системи харчування, правильного режиму дня і розкладу занять.

Важливим фактором досягнення успіху в спорті стає також забезпечення умов для всебічного розвитку фізичних якостей спортсмена, таких як використання добре оснащеної спортивної бази з сучасним інвентарем і т.д. Невід'ємна частина успішної спортивної підготовки – злагоджена робота з досвідченим тренером і дотримання його рекомендацій.

Відмінною особливістю спортивного тренування в гирьовому спорті є (крім вправ, використовуваних в інших видах спорту) застосування двох груп специфічних для цього виду спорту вправ:

- спеціальні вправи без гир;
- вправи з гирями.

У число вправ без гир входять:

- стройові і порядкові вправи, що застосовуються для організації групи гирьовиків в тренувальному просторі; вони розвивають у спортсменів увагу, окомір, орієнтування в просторі і т. д.;
- природні види рухів людини, такі як ходьба і біг, в різних варіантах і поєднаннях. При використанні ходьби і бігу і їх різних поєднань вирішуються завдання по збільшенню фізичного навантаження і розвитку таких фізичних якостей, як швидкість і витривалість. Найкращі результати в гирьовому спорті досягаються при виконанні цих вправ в рівномірному, змінному темпі і повторно.

Загальнорозвивальні вправи (ЗРВ), що включають гімнастичні вправи без предметів, вправи з такими предметами, як скакалки, обручі, гантелі, гімнастичні палиці, набивні м'ячі, вправи на гімнастичних снарядах і опорні стрибки, сприяють гармонійному розвитку у гирьовиків таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність, і плідно впливають на роботу серцево-судинної і нервової систем спортсменів. ЗРВ використовують в ранковій гігієнічної гімнастики, в розминці перед виконанням основної частини заняття і вправ з гирями.

Акробатичні вправи, до складу яких входять перекиди (вперед і назад), перевороти, перекати, угруповання, міст і шпагат, сприяють розвитку гнучкості, спритності, швидкості і координації у спортсменів-гирьовиків, а також освоєння ними правильного положення тулуба, пояса верхніх і нижніх кінцівок в різних фазах технічних вправ, викликають позитивні емоції на заняттях.

Вправи з важкої атлетики, такі як жим, поштовх і ривок з різних вихідних положень, піднімання штанги на груди, присідання зі штангою, повороти зі штангою на плечах, вправи зі штангою в положенні сидячи і лежачи на спині, що застосовуються на тренуваннях в гирьовому спорті, сприяють підвищенню рівня силової підготовки.

Також гирьовикам рекомендується виконання вправ з легкою (40% від граничної ваги штанги) і важкою (80% від граничної ваги штанги) штангою – серіями з обов'язковим відпочинком до повного відновлення. З легкою штангою вправи виконуються в темпі, безперервно збільшується від заняття до заняття до досягнення граничних величин.

Рухливі ігри та елементи спортивних ігор сприяють всебічному і гармонійному розвитку таких фізичних якостей, як сила, швидкість,

спритність, витривалість, гнучкість. Ігрові вправи роблять позитивний вплив на фізичний і психологічний розвиток і підготовленість спортсменів в цілому. За рахунок емоційності занять з використанням ігор та ігрових вправ підвищується інтерес і позитивне ставлення до життя, навчання, тренувань.

У тренувальному процесі гирьовики використовують настільний теніс, баскетбол, волейбол, футбол. У волейбол і футбол спортсмени грають на будь-якому ґрунті, в тому числі м'якому. Для вирішення завдань навчально-тренувального заняття можна варіювати розміри майданчиків, кількість гравців в команді, тривалість ігор, кількість періодів, час відпочинку між періодами і т. д.

Спеціальні вправи для розвитку сили. Для виконання основного навантаження, пов'язаного з підніманням гир, необхідно використовувати вправи, схожі за формою, характером, ритмом і темпом з технікою виконання вправ з гирями. Це можуть бути різні тренажери і пристосування, наприклад гумові і блокові амортизатори для розвитку сили м'язів плечового пояса. При цьому необхідно враховувати підготовленість спортсменів, вагу обтяжень, час виконання вправи. Наприклад, вправи з важкими снарядами можуть виконуватися в більш низькому темпі, а за часом – менше змагального; або навпаки: більш тривало і в підвищеному темпі при менш важких снарядах.

Для вдосконалення спеціальної гнучкості гирьовика необхідні вправи, що забезпечують високу рухливість суглобів поясу верхніх і нижніх кінцівок. Ці вправи включаються в комплекси, що виконуються на кожному тренувальному занятті.

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

15 березня 2023 року

Один електронний оптичний диск (DVD-ROM); супровідна документація.
Тираж 100 прим. Зам. № 133

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.