НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
«ПОЛТАВСЬКА ПОЛІТЕХНІКА ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА»

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів
II Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2021 року

Полтава, 2021

Міністерство освіти і науки України
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського
ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника»
Львівський національний університет імені Івана Франка
Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Гомельський державний університет імені Ф. Скорини
Інститут модернізації змісту освіти МОН України
Харківська гуманітарно-педагогічна академія
Університет Миколи Коперника
Харківська державна академія фізичної культури
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
LithuanianSportsUniversity (Lithuania)
NicolausCopernicusUniversity (Poland)

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю

01 грудня 2021 року

CURRENT ISSUES OF PHYSICAL CULTURE, SPORTS AND PHYSICAL EDUCATION

Collection of materials of the I All-Ukrainian Scientific and Practicalconferenceswithinternationalparticipation

December 01, 2021

Полтава, 2021

УДК 796.011.1/3.613.71
ББК 75.110

Рекомендовано до друку
вченою радою факультету фізичної культури та спорту
Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
(протокол № 5 від 25листопада 2021 року).

Головний редактор – *Рибалко Ліна Миколаївна*, доктор педагогічних наук, професор, декан факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Рецензенти:

Самодрин Анатолій Петрович, доктор педагогічних наук, професор, професор ВНЗ «Міжнародний гуманітарно-педагогічний інститут «Бейт-Хана»;

Розторгуй Марія Сергіївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, доцент, професор кафедри атлетичних видів спорту Львівського державного університету фізичної культури імені Івана Боберського.

Члени редакційної колегії:

Оніщук Лариса Миколаївна, кандидат педагогічних наук, завідувач кафедри фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;

Андрєєва Олена Валеріївна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України;

Жуков Валерій, доцент кафедри менеджменту і туризму факультету наук про Землю Університету Ніколя Коперника, доктор габілітований, доцент (м. Торунь, Польща).

Осіпенко Євгеній Владиславович – завідувач кафедри теорії і методики фізичної культури Гомельського державного університету імені Ф. Скоріни, кандидат педагогічних наук, доцент (Республіка Білорусь).

Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та фізичного виховання: збірник матеріалів ІІ Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції з міжнародною участю, 01 грудня 2021 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», 2021. 356 с.

Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори робіт.

©Національний університет
імені Юрія Кондратюка», 2021

СЕКЦІЯ 1

СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Білоус В., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ

Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне та духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями і навичками, способами виконання фізичних вправ та самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання і збереження здоров'я. Вивчаючи історію будь-якого народу можна констатувати, що кожен народ має свою, побудовану на традиціях, менталітеті, способі життя систему фізичного виховання, яка відображає рівень розвитку цього народу і є показником загальної культури [3, 5]. Наприклад, в античній культурі Греції – Олімпійські, Піфійські та Немейські ігри були священні. Неможливо уявити культуру Японії та Китаю без бойових мистецтв, які пов'язані з філософією, мораллю, фізичною досконалістю, Індію без йоги [6]. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких докладали наші пращури, що жили на території сучасної України, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відіграла фізична культура.

В часи формування Київської Русі збереглося багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства прищеплювали потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. Стрижнем народної фізичної культури була загальна фізична підготовка до трудової і військової діяльності всіх без винятку людей. Розповсюдженими в цей період були так звані ведмежі двобої та культові змагання з биком. В їх програму входили народні фізичні вправи та способи полювання на диких тварин. Вони вимагали надзвичайної сміливості, спритності, сили та знання цілого комплексу ефективних прийомів.

На межі IX–X століть утворилося державне об'єднання – Київська Русь. В Київській Русі стала існувати вікова диференціація молоді, покладена в основу народної фізичної культури. У кожній віковій групі здійснювалась певна підготовка і завершувалася «ініціацією» (посвятою в наступну). Первинними

ланками традиційних народно побутових форм військово-фізичної підготовки були сім'я та рід [1].

Виховання юнаків здійснювалось і у спеціально для цього організованих «домах молоді», або «мужських домах». Відомо, що серед громадських утворень існували «лісові школи», які діяли в межах чоловічих військових союзів. Там відбувалися ініціаційні «посвяти» молоді, під час яких основна увага приділялась фізичній підготовленості.

Як засвідчує І. Крип'якевич, «...молодий воїн мусив: пізнати всякі види зброї, різні способи боротьби та лицарських вправ, навчитися кидати списа, стріляти з лука, володіти мечем, шаблею, рубати сокирою, їздити верхи, ходити налови, веслувати, боротися рукопаш... це було тоді і спортом, і підготовкою до війни».

На початку IX століття в Київській Русі зароджується професійна військова організація «Дружина князя». Військово-фізична підготовка у княжій дружині була доволі спеціалізованою. Важливими у підготовці воїна були природні фактори загартування (повітря, сонце, вода), а також ігри військового спрямування («гра у війну», гра у «боротьбу ролів» і ін.). Військові танці, фізичні вправи з предметами (різновиди зброї — спис, лук, меч, праща тощо), а також каміння, палиці, мотузки-аркани тощо. Значне місце відводилось фізичним вправам із застосуванням засобів пересування (коні, човни, лижі тощо), а також ходьба, біг, лазіння, повзання, плавання і змагальні фізичні вправи (протиборства, боротьба, бої навкулачки, фехтування тощо).

У IX–XIX століттях військово-прикладна підготовка реалізовувалась в таких формах, як «Руські ігрища», лицарські турніри, змагання-«потіхи», полювання, військові походи. Тобто у період Київської Русі (IX—XIV ст.) існувала ефективна система військово-фізичної підготовки. Тому фізичне виховання посідало чільне місце у військово-прикладній підготовці. Тому військово-фізична досконалість кожного окремого воїна відігравала надзвичайну роль.

В Київській Русі формується своєрідна система військово-фізичної підготовки населення. Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва.

Найголовнішими засобами фізичної підготовки в цей період залишались різноманітні народні рухливі ігри та фізичні вправи, пов'язані з трудовою і військовою діяльністю. Значно вплинули на розвиток елементів фізичної культури спеціально організовані товариства стрільців із лука, фехтувальні школи, організовані в Києві, Новгороді та інших населених пунктах Київської Русі. Навчання в них сприяло формуванню військового мистецтва дружинників.

Фізична культура в Україні часів Київської Русі розвивалась за Європейською моделлю. Але, вбираючи все краще від сусідів, вона за своїм соціальним значенням та спрямованістю ґрунтувалась на звичаях і традиціях свого народу, що зумовило її прогресивність. Навіть з прийняттям християнства фізична культура залишилась важливою складовою цілісної

культури етносу, функціонувала практично у всіх сферах життєдіяльності суспільства – побуті, військовій справі, етнопедагогіці, релігійних та інших святах.

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських та литовських загарбників, а також втечі селян і міської бідноти з Галичини, Волині, Поділля, Полісся, Побережжя від феодального, національного і релігійного гніту виникло вільне озброєне населення – козацтво. З перших років свого існування Запорізька Січ вела безперервну збройну боротьбу з загарбниками. Такі специфічні умови призвели до того, що запорізьке козацтво в короткий історичний термін виробило одну з найефективніших на той час систему військово-фізичної підготовки воїнів.

Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважало феодальні армії Європи. Запорізьку піхоту вважали найкращою в Європі, вона уславилась штурмами фортець та своєрідною тактикою оборонних дій у таборі. Кіннота була менш численною, але відзначалась військовою майстерністю [4].

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, перш за все служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної і тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака, захисника рідної землі. Культ героїчної особистості козака-запорожця призвів до загального залучення дітей і молоді до народних фізичних вправ і рухливих ігор, переважно військово-фізичної спрямованості. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, чумакування та інші.

В Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура, яку складали такі компоненти: початковий відбір, де переважає рівень розвитку фізичних і моральних якостей; традиційно народний здоровий спосіб життя з чітко окресленими народними звичаями, використанням сил природи (водні процедури, загартування водою, сон на повітрі, поміркованість харчування, пости тощо); національні за своїм змістом специфічні засоби та методи військово-фізичної підготовки (герці, народні види боротьби, двобої навкулачки тощо).

В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, що часто поєднувались з піснями або музикою. Вінцем розвитку системи фізичного виховання козаків слід вважати відродження національного бойового мистецтва – «Гопака». Освітянським здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного розвитку людини.

Отже, упродовж вікової історії на території сучасної України залежно від природних умов виникали, розвивались і припиняли своє існування різні спільноти людей. В часи формування Київської Русі наші предки зберегли багато самобутніх традицій національного фізичного виховання. З дитинства молоді прищеплювались потрібні у праці та військовій справі вміння, навички і якості. В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались серед усіх без винятку верств населення. Широке розповсюдження серед молоді набули народні рухливі ігри, різновиди народної боротьби для розвитку фізичних якостей і формування на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Отже фізичне виховання в Україні, що має тисячолітню історію, розвивалося нерівномірно й залежало від багатьох політичних, економічних і географічних умов. Творче використання цієї народної скарбниці в сучасних умовах має велике виховне, освітнє та оздоровче значення.

Література

1. Деделюк Н. А. Традиції фізичного виховання Київської Русі та їх використання в загальноосвітній школі: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 02 – Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення; Львівський держ. ін-т фізичної культури і спорту. Львів., 2004. 20 с.
2. Козацькі забави: Навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 112 с.
3. Кулик В. В. Олімпійський у серцях вогонь. Історія виникнення та ставлення НОК України. К.: МП «Леся», 2008. 308 с.
4. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М.: Радуга, 1982. 399 с.
5. Лой Б. І. Вчення П. Ф. Лесгафта про систему фізичного виховання і його педагогічна діяльність (до 170-річчя з дня народження) / Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Випуск 44. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт: Збірник. Чернігів: ЧДПУ, 2007. № 44. С. 13–15.
6. Максак О. Ш. Бесперервне навчання з теоретичного курсу «Фізичне виховання» / Навчально-методичний посібник. К.: Логос, 2005. 316 с.

Близнюк О., студент групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Йопа Т. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЛЕОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Термін «спелеологія» (від гр. «спелеон» – печера) запропонував у 1890 р. французький археолог Емель Рів'єр. Під спелеологією нині розуміють одну з наук про Землю, що вивчає походження, розвиток, геологічні, гідрогеологічні (вивчає підземні води, їхнє походження, фізичні властивості, хімічний і газовий склад, поширення в земній корі, а також використання їх та методи охорони від виснаження та забруднення), мікрокліматичні особливості пустот та порожнин природного походження (печери, гроти тощо), їх сучасну і древню фауну, технічні прийоми проникнення під землю і роботи в підземних умовах.

Довгий час спелеологією (відповідно і спелеотуризмом) займалися тільки ентузіасти під керівництвом досвідчених фахівців, які професійно вивчали карстові порожнини. У період 50–80-х рр. минулого століття ними були відкриті, вивчені, описані сотні кримських печер. Але красою підземного царства могло захоплюватися тільки досить вузьке коло людей, що займалися спортивним спелеотуризмом і науковим вивченням печер.

Спелеотуризм технічно складний вид туризму. Його складність полягає у проходженні складних за рельєфом маршрутів в умовах відсутності природного світла, високої відносної вологості (до 100 %) та невисокої температури повітря.

Усе це вимагає від спелеотуриста ретельної підготовки до подорожі, а також сили, витривалості, спритності, вправності у використанні засобів життєзабезпечення під землею та засобів страховки, стійких навичок у подоланні відповідних природних перешкод.

В Україні спелеотуризм одержав відносно широке розповсюдження тільки в 60-ті рр. XX ст. У вітчизняні й науковій літературі представлений недостатньо, незважаючи на значний спелеотуристичний потенціал нашої країни. Початок вивчення спелеотуризму в Україні було покладено В. М. Дублянським, його роботи присвячені морфологічній, геологічній характеристикам печер, практичним питанням підготовки спелеотуристів і проведенню спелеопоходів, методиці вивчення печер. У роботах М. П. Коржика розглядаються деякі питання використання й оцінки печер для спелеотуризму, вводиться поняття спелеоресурсоведення. Популяризації знань про печери й спелеотуризм сприяють роботи В. О. Радзієвського. Нині, спелеотуризм як окремий спеціалізований вид туризму недостатньо вивчений, а популярність його з кожним роком зростає, тому постає потреба у всебічному вивченні самих

спелеоресурсів, специфіки організації спелеотуризму, теоретичній і практичній підготовці як туристів, так й організаторів спелеотурів.

Саме ця проблема обумовлює актуальність вивчення цього питання, а наукова новизна полягає у розробці рекомендацій для оптимізації розвитку спелеотуризму.

Мета роботи полягає в аналізі основних дефініцій та особливостей розвитку спелеотуризму в Україні, що обумовлює виконання таких завдань:

- дати загальну характеристику спелеотуризму, визначити основні дефініції та класифікацію;
- проаналізувати розвиток спелеології як передумови становлення спелеотуризму;
- визначити основні особливості та вимоги спелеотуризму;
- дати характеристику спелеоресурсного потенціалу України.

Українська спелеологія до 1917 р. – це спелеологія одинаків, які не мали ні спортивної підготовки, ні спорядження для дослідження складних печер. Тому в літературі є дані лише про легко доступні печери: Балаганську, Ангарську, Вертебу, Кришталеву на Поділлі; Великий Бузлук в Криму тощо.

У 1908 р. науковець М. Орлович та інженер Г. Гутковський зробили опис привхідної частини Кришталевої печери в Кривче на Тернопільщині. На поч. 1930-х рр. інженер В. Нехай дослідивближній район лабіринту і подав його опис та карту в «Путівнику по печері Кривче» 1933 р. Тоді ж було прокладено і частково обладнано перший в Україні екскурсійний маршрут під землею, який користувався величезною популярністю.

Основними умовами розвитку спелеотуризму є:

- наявність спелеоресурсів (печери, лійки, підземні озера, джерела, гроти, інші карстові форми);
- наявність досвідчених кадрів: екскурсоводів (для організації екскурсій, що, як правило, проводяться в спеціально обладнаних печерах для непідготовленої частини туристів), інструкторів (для підготовки охочих відвідати важкодоступні підземні пустоти);
- проведення відповідних наукових досліджень, обстеження та дотримання пропускного потенціалу печер з метою їх збереження й утримання як безпечних для відвідувачів об’єктів. У спелеотуризмі використовуються альпіністське спорядження, деякі види спорядження туристів-водників, а також спеціальні пристосування, деякі види спорядження (гідрокостюми, ліхтарі, драбини, мотузки тощо).

Серед особливостей цього виду туризму можна виділити вологість печер до 100 % при пониженій температурі та відсутність природного освітлення.

Спелеотуризм має такі підвиди:

- науковий (науково-тематичні екскурсії та експедиції);
- спортивний;
- спелеолікувальний (відвідання певних печер із метою використання лікувальних властивостей печерного повітря);
- екскурсійний.

Особливостями спелеотуризму є:

- складність маршрутів, яка пов'язана з широким розмаїттям рельєфу печер (підземні річки, вузькі щілини, завали, колодязі та ін.);
- високий ступінь автономності під час проведення експедиції (за наявності підземних таборів);
- високий рівень відносної вологості повітря при порівняно низькій температурі;
- відсутність природного освітлення.

Література

1. Бабкин А. В. Специальные виды туризма. Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.
2. Байтеряков О. З. Нові тенденції у розвитку спелеотуризму в Україні. Мелітополь, 2006. С. 203–206.
3. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристичні ресурси України: методол. та метод. аналізу, термінологія, районування: монографія. К.: Вид.-поліграф. Центр «Київ. ун-т», 2001. С. 184–188.
4. Дублянський В. Н. История Украинской спелеологии: монография. Пермь-Симферополь, 2005. С. 111.

Габор М. А.,
начальник відділу освіти культури, молоді та спорту
Полтавської райдержадміністрації

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ПОЛТАВСЬКОМУ РАЙОНІ В ПЕРІОД ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ

У 2014 році, після затвердження Концепції реформування місцевого самоврядування, у нашій країні розпочалися трансформаційні зміни, наслідком яких стало затвердження нового адміністративно-територіального устрою районного рівня та рівня територіальних громад. Але реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту неможлива без координації дій усіх гілок влади (Верховна Рада України, Президент України, Кабінет Міністрів України, центральні органи виконавчої влади в межах своїх повноважень, державних адміністрації та органів місцевого самоврядування). Верховна Рада України, як єдиний орган законодавчої влади, забезпечує створення основ нормативно-правової бази розвитку фізичної культури і спорту. Президентом України видано укази з питань розвитку фізичної культури і спорту, серед яких актуальні: «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» зі змінами, внесеними згідно з Указом Президента № 503/2014 від 06.06.2014, від 17.12.2020 № 574/2020 Про започаткування соціального проекту «Активні парки – локації здорової України».

Кабінет Міністрів України здійснює координацію дій центральних і місцевих органів виконавчої влади та місцевого самоврядування у реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту. За рішенням Уряду формується мережа центрів фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх»,

Кабінет Міністрів України 09 грудня 2015 року ухвалив постанову «Про затвердження Порядку проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України», яка спрямована на вдосконалення системи управління сферою, впроваджує нові форми фізичного виховання і масового спорту, формуванню у населення сталих звичок до занять спортом. Міністерство України молоді та спорту, як центральний орган виконавчої влади з фізичної культури і спорту, спрямовує діяльність на формуванню оптимальних суспільних відносин між державою та всіма учасниками спортивного руху: фізкультурно-спортивними товариствами, спортивними федераціями та іншими громадськими організаціями фізкультурно-спортивної спрямованості. Районні державні адміністрації, відповідні ради та органи місцевого самоврядування забезпечують реалізацію державної політики у сфері фізичної культури і спорту на місцях і в межах своїх повноважень:

- здійснюють виконавчі та організаційно-розпорядчі функції щодо організації та розвитку сфери фізичної культури і спорту;
- приймають в установленому порядку регіональні програми розвитку сфери фізичної культури і спорту і вживають заходи щодо їх виконання;
- сприяють фізкультурно-оздоровчій та спортивній діяльності у своєму регіоні і створенню сучасної інфраструктури сфери фізичної культури і спорту;
- організовують та проводять різноманітні фізкультурно-спортивні заходи і забезпечують участь представників регіону у всеукраїнських спортивних заходах;
- здійснюють соціальну рекламу у сфері фізичної культури і спорту;
- залучають підприємства, організації та установи, що розташовані на підпорядкованій їм території, до розв’язання проблем розвитку фізичної культури і спорту.

Для підвищення рівня охоплення населення масовим спортом, за яким Україна суттєво поступається провідним країнам, вживаються такі заходи: здійснюється методичне та організаційне супроводження фізкультурно-оздоровчої та спортивно-масової роботи за місцем проживання та у місцях масового відпочинку населення.

У Полтавському районі, який є найбільшим районом Полтавської області, який включає в себе 24 територіальні громади, які різняться своїм територіями та кількістю населення та поділяються на міські, селищні, сільські.

5 міських територіальних громад (Зіньківська, Карлівська, Кобеляцька, Полтавська, Решетилівська) мають належний ресурс як людський так і матеріальний(стадіони, басейни, спортивні зали для різних видів спорту).

8 селищних громад (Білицька, Диканська, Котелевська, Машівська, Новосанжарська, Опіщнянська, Скороходівська, Чутівська) – мають набагато менші можливості, а 11 сільських громад (Великорублівська, Драбинівська, Коломацька, Ланнівська, Мартинівська, Мачухівська, Михайлівська, Нехворощанська, Новоселівська, Терешківська, Щербанівська) за деяким виключенням, основними приміщеннями для занять фізичною культурою є спортивні зали закладів освіти.

Тому й розвиток фізичної культури відрізняється: кадровим потенціалом на кількість населення та відповідним матеріальним забезпеченням.

Як приклад, у Полтавській міській громаді проживає понад 285 тисяч осіб та має на території два стадіони, 4 басейни, до 40 спортивних залів, а Драбинівська – 4119 осіб, яка має 5 пристосованих залів для занять.

Для розширення мережі спортивних закладів відбувається будівництво спортивних об'єктів, зокрема: реалізовано проект реконструкції комунального закладу Коломацької ЗОШ І–ІІІ ступенів шляхом добудови з улаштуванням критого фізкультурно-спортивного майданчику із допоміжними та підсобними приміщеннями із благоустроєм прилеглої території с. Коломацьке Полтавського району Полтавської області. Ведуться роботи по монтажу корпусів спортивного, реабілітаційно-відновлювального комплексу «Колос» Полтавської обласної ради у м. Решетилівка Полтавської області. Завершується будівництво спортивно-видовищного комплексу з приміщеннями громадського обслуговування в м. Полтава.

У 2021 році встановлено сучасні ігрові майданчики зі штучним покриттям розміром 22х42 м, які було придбано за кошти обласного бюджету, зокрема, у м. Зіньків, с. Гожули Полтавська ТГ, селищі Селещина Машівської ТГ. На території Полтавського району, за кошти територіальних громад, з метою організації занять з оздоровчої рухової активності та змістовного дозвілля громадян розміщені 28 активних парки:

- 9 міських парків, з них, 5 розміщені у м. Полтава;
- 8 селищних парків;
- 11 сільських парків.

Основними проблемами, що стримують розвиток фізичної культури і спорту та потребують невідкладного розв'язання є:

- залежність молодого покоління від розвитку цифрової індустрії, що сприяло зменшенню рухової активності;
- недосконала система взаємовідносин між державою та надавачами фізкультурно-спортивних послуг, що не сприяє популяризації у населення занять фізичною культурою та спортом;
- невідповідність об'єктів спортивної інфраструктури стандартам якості, оновленим державним будівельним нормам та її малодоступність для осіб з інвалідністю та малорухливих груп населення;
- відсутність достатньої кількості кадрів, які мають професійну підготовки для здійснення заходів з фізичної культури і спорту.

Так, зважаючи на децентралізацію управління спортивною галуззю, на сьогоднішній день стає очевидною потреба у прямому державному регулюванні. Хоча, значну роль у сучасній системі управління фізичною культурою та спортом відводиться громадським організаціям і спортивним федераціям. У європейських країнах поширеною є практика муніципального управління розвитком фізичної культури і спорту, навіть законотворча діяльність на локальному рівні, з метою задоволення потреб населення в організованих і неорганізованих заняттях спортом.

Основна задача – забезпечити розвиток масового фізкультурно-оздоровчого руху, що дасть можливість залучити до рухової активності підростаюче покоління, у зв'язку з розвитком «цифрової індустрії» потрібно не забирати дітей з вулиці, а «відривати» їх від гаджетів та сприятиме активному долученню дорослого населення та осіб похилого віку до занять фізичною культурою.

На мою думку, потрібно створювати мережу, яка буде займатись організацією спортивних роботи та фізкультурно-оздоровчих заходів та буде рушієм цих процесів. Саме на часі існує потреба у створенні комунальних організацій для розвитку масового спорту: за основу потрібно брати центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх», тому що вони є закладами фізичної культури і спорту та мають під собою нормативну базу (наказ Міністерства молоді та спорту України від 31.01.2014 року №323(зі змінами) Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх».

Це дасть можливість структурувати розвиток фізкультури в первинній ланці, сприятиме створенню робочих місць та збільшить кількість якісних заходів фізкультурно-спортивної спрямованості, що сприятиме активному дозвіллю громадян.

Література

1. Указ Президента України «Про пріоритети розвитку фізичної культури і спорту в Україні» зі змінами, зі змінами від 06.06.2014 № 503/2014, https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/640/2008#Text.
2. Указ Президента України від 17.12.2020 № 574/2020 Про започаткування соціального проекту "Активні парки – локації здорової України"https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/574/2020#Text.
3. Постанова Кабінету Міністрів України від 4.11. 2020 р. № 1089 «Про затвердження Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-п#Text.
4. Наказ Міністерства молоді та спорту України 31.01.2014 № 323, зареєстровано в Міністерстві юстиції України 24.02.2014 за № 310/25087, «Про затвердження Положення про центри фізичного здоров'я населення «Спорт для всіх» https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0310-14#Text.

Грекова В., студентка групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ

Незважаючи на заходи щодо пропаганди та формування здорового способу життя, які вживаються з боку державних і громадських структур, на сьогодні в Україні значних позитивних зрушень у покращенні фізичної, духовної, психічної, соціальної складових здоров'я населення не відбувається.

На сучасному етапі розвитку суспільства фізична культура – це самостійна і особлива галузь загальної культури, яка спрямована, головним чином, на зміцнення здоров'я людини, продовження її творчої активності та життя, а також на зростання і вдосконалення її всебічного та гармонійного розвитку і використання набутих якостей у суспільній, трудовій та інших видах діяльності.

Фізична культура і спорт – дієві засоби для виховання всебічно гармонійного розвитку особистості, які поєднують у собі освітню, оздоровчу, виховну та інші ланки. Зв'язок розумового виховання з фізичною культурою і спортом – багатосторонній. На заняттях фізичними вправами набуваються знання про раціональний спосіб виконання рухових дій, застосування їх у тому чи іншому виді діяльності. Заняття фізичною культурою і спортом допомагають розвитку пам'яті, особливо рухової та зорової, удосконаленню уваги, її точності та якості.

Фізична культура в Україні є часткою культури суспільства, що спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових та інтелектуальних здібностей людини з метою гармонійного формування її особистості. Практика свідчить, що фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт та фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної і трудової активності людей, задоволення їхніх моральних, естетичних та творчих запитів, життєво важливої потреби взаємного спілкування, розвитку дружніх стосунків між народами і зміцнення миру. Спорт, як органічна частина фізичної культури, є сферою діяльності людей, виявлення та уніфікованого порівняння у змаганні їхніх досягнень у певних видах фізичних вправ [1].

Перші десятиріччя розвитку фізичної культури і спорту в сучасній Україні характеризуються значними проблемами, пов'язаними з умовами існування суспільства:

- глибокою економічною кризою, обумовленою переходом на нові форми економічного господарювання (з державної форми власності на приватну);

- стрімким спадом виробництва у промисловості та аграрному секторі – суттєвим зниженням державного фінансування сфери фізичної культури і спорту;
- значним зниженням рівня життя населення-порушенням екологічної рівноваги;
- різким погіршенням фізичного розвитку людей і рівня їхнього здоров'я, скороченням тривалості життя.

Нинішній рівень розвитку фізичної культури та спорту у нашій країні не задовольняє суспільство за багатьма показниками. Недооцінюються їх можливості у формуванні здорового способу життя та зміцненні здоров'я громадян, профілактиці шкідливих звичок, передусім, серед молоді, та у розв'язанні інших важливих соціально-економічних проблем. Нагальним залишається питання забезпечення оптимальної рухової активності в структурі життєдіяльності та дозвілля громадян.

Складних проблем не позбавлена й існуюча система спорту в Україні. З-поміж них найістотнішою є низька ефективність діючого механізму масового залучення дітей до початкових занять спортом, відбору найбільш обдарованих осіб та удосконалення їхньої майстерності на етапах багаторічної спортивної підготовки. З кінця 90-х рр. чисельність контингенту дітей і підлітків, залучених до регулярних занять у дитячо-юнацьких спортивних школах, спортивних секціях підприємств, установ га організацій, скоротилися більш ніж на 300 тис. осіб [2]. Згортання позашкільної роботи з молоддю негативно позначилося на стані здоров'я дітей та підлітків, призвело до посилення антисоціальних проявів серед зазначеного контингенту. Зміна відносин і форм власності, стрімкий спад виробництва у промисловості та в аграрному секторі, економічна криза – все це призвело до згортання фізкультурно-масової роботи у виробничій сфері.

Отже, на сьогодні існує потреба в проведенні якісних змін у сфері фізичної культури і спорту на основі використання сучасних підходів, об'єднання зусиль зацікавлених організацій і широких верств населення. Особливої актуальності набуває визначення стратегічних напрямів розвитку цієї сфери, прогнозування перспективних процесів у ній, використання системного і програмно-цільового підходів у розробленні та здійсненні практичних заходів.

Література

1. Булатова М., Литвин О. Здоров'я та фізична підготовленість населення України / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2004. № 1. С. 3–9.
2. Україна спортивна 2019–2020 роки. Інформаційний довідник / Т. А. Федюшина, З. С. Осіпова, Л. В. Лященко [та ін.]; за ред. Н. Д. Уманець. К.: Держ. служба молоді та спорту України, 2020. 206 с.

Гудкова О., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ЛЮДЕЙ ЗІ СТІЙКИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ'Я

Проблема ставлення суспільства до людей зі стійкими порушеннями здоров'я проходить через усю історію людства і свідчить про жорстоке знищення тих, хто хворів тривалий час, або, у кращому разі, безжалісну байдужість до них. Причиною відсторонення від людей із фізичними вадами міг бути як страх перед хворобою, каліцтвом і смертю, так і проблеми їхнього життєзабезпечення, які вимагають більших зусиль, ресурсів тощо.

Принципові зміни у ставленні до людей з обмеженими фізичними можливостями сталися із прийняттям християнства, яке закликало до милосердя і любові до ближнього. Проте, тільки з XV століття (епоха Відродження) намітилося подолання ізоляції «аномальних» людей від соціуму та зміна ставлення до них. Одна з перших наукових праць, присвячених вихованню інвалідів – книга видатного вченого епохи Відродження Дж. Кардано «Paralipomena» (XVIст.).

На території України у давнину людей із фізичними вадами опікували центри духовного життя того часу – монастирі. З часом, у процесі розвитку суспільства, з'являються притулки для знедолених людей:

- XIV століття: у притулках та церквах вводять спільне виховання здорових й хворих дітей;
- середина XVIII століття: відокремлення спеціальних груп – дітей з особливими потребами у виховних домах;
- початок XIX століття: виникнення перших спеціалізованих установ для глухонімих та сліпих дітей, а трохи пізніше – для дітей із відхиленнями у розумовому розвитку.

Поряд із центрами розвитку для людей із особливими потребами відбувалося становлення й розвиток фізичної культури та спорту інвалідів:

- 20-ті роки XX століття: початок спортивного руху людей із вадами слуху;
- у роки Першої світової війни на захист рівних прав людей, незалежно від їхніх фізичних можливостей виступає громадський рух;
- законодавство 1918 року засновує виховно-корекційні установи для дітей із особливими потребами, визначає статус інвалідів і вводить їх до загальнодержавної системи народної освіти;
- роки Другої світової війни: розвиток спорту на візках у Великій Британії, який за 15 років переріс у спортивний рух «Паралімпійські ігри»;

- 1968 рік: поширення руху, метою якого була інтеграція людей із відхиленнями розумового розвитку до суспільства засобами фізичної культури та спорту – «Спеціальні Олімпіади». До кінця XX століття вони залучили понад 1 млн. учасників із 150 країн світу.

Характерно, що усі спортивно – громадські явища, які змінили життя світової спільноти, мільйонів людей – інвалідів, їхніх близьких майже у кожному випадку починалися з ініціативи окремих особистостей [1].

Сьогодні в усьому світі відмічається великий прогрес у сфері соціальної та фізичної реабілітації інвалідів, розробці педагогіко реабілітаційних методик. Адаптивне фізичне виховання виділилося у самостійний напрям фізичного спортивного руху і представлене численними організаціями. Заняття фізичною культурою перебувають у тісному зв'язку з розумовим, моральним та естетичним вихованням, професійно-трудовим навчанням, та сприяють підготовці учнів з порушеннями інтелекту до самостійного життя й виробничої праці, виховує рухову грамотність та особистісні якості, впливає на соціальну адаптацію та інтеграцію в суспільство.

Література

1. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник для студентів ВНЗ. К., 2008. 393с.
2. Замский Х. С. Умственно отсталые дети: история их изучения, воспитания и обучения с древних времен до середины XX века. М., 1995. 255 с.
3. Круцевич Т. Ю., Когут І. О. Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві, 2013. №1. С. 336–343.
4. Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Адаптивне фізичне виховання. Умань, 2014. 208 с.

Гутник Ю., студентка групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОБУ КОЗАЦТВА

Фізичне виховання є головним напрямом впровадження фізичної культури і становить органічну частину загального виховання, покликану забезпечити розвиток фізичних, морально-вольових, розумових здібностей і професійно-прикладних навичок людини. Розглядаючи історичний процес виникнення, становлення та подальшого розвитку фізичної культури, необхідно розглянути ті цілеспрямовані зусилля, яких доклали наші предки, що жили на території сучасної України в різні історичні епохи, як виховували молодь, яку роль у цьому процесі відігравала фізична культура, які ігри, змагальні фізичні

вправи, гігієнічні чи лікувальні рухливі засоби застосовувались у побуті та військовій підготовці [2].

Внаслідок постійної боротьби українського народу проти татар і турків, польських і литовських загарбників виникло вільне озброєне населення – козацтво. Однією з найяскравіших сторінок літопису боротьби українського народу за свою незалежність був козацький рух. Козаки були тією силою, яка впродовж століть пильно стояла на сторожі свободи і гідності України як незалежної, суверенної держави [2].

М. Грушевський справедливо зауважував, що період існування Запорізької Січі – найбільш яскравий і цікавий період українського життя. Запорізька Січ майже безперервно вела важку збройну боротьбу за віру і незалежність свого народу. Запорізький козак і воїн, запорізький козак і лицар – це такі поняття, які ніколи не відділялись одне від одного. «У нас над усе честь і слава, військова справа, щоб і себе на сміх не дати, і ворогів під ноги топтати»,– говорили козаки [2].

Козаки були середнього зросту, плечисті, міцні та сильні. За словами Г. Боплана [1], запорожці в своїй більшості були міцної статури, легко переносили голод, холод, спрагу й спеку; у війні невтомні, відважні, хоробрі, або, точніше, дерзновенні, і мало дорожать своїм життям. Запорожці створили досить ефективні спеціальні фізичні та психофізичні вправи, спрямовані на самопізнання, саморозвиток, тілесне, психофізичне та моральне вдосконалення воїна. Ця система, за твердженням сучасників, була однією з найкращих у світі [1].

Козацька молодь постійно розвивала свої природні задатки, вдосконалювала тіло й душу в іграх, танцях, хороводах, різних видах змагань і боротьби. Зрозуміло, що без цілеспрямованого фізичного виховання досягти такого високого рівня стану фізичної готовності та вершин військового мистецтва неможливо. Але відомо, що вже у першій половині XVII століття козацтво піднялось до рівня кращих європейських армій, а своєю активною наступальною тактикою переважали феодальні армії Європи [2].

Переважна більшість запорізького воїнства складали прості українські селяни, що не мали військового досвіду. Для ефективного поповнення воїнства необхідний був процес постійного військово-фізичного виховання всього народу. Тому слід спочатку зупинитися на особливостях фізичної культури усіх верств українського населення, адже складна військова ситуація вимагала поширення військово-фізичної підготовки народу.

В часи козацької доби побут українців був насичений різноманітними рухливими іграми, змагальними фізичними вправами, що поширювались в усіх, без винятку, верств населення. Широке розповсюдження серед молоді народних рухливих ігор, різновидів народної боротьби, боїв навкулачки та інших сприяло розвитку необхідних фізичних якостей і формуванню на цій основі міцного покоління захисників Батьківщини. Значну роль у процесі відігравали віковічні традиції, серед яких слід відмітити звичаї відповідальності батьків за виховання дітей, особливо юнаків. Специфічною була роль батька, який цілеспрямовано займався загартуванням своїх дітей, формував у них

лицарську честь і гідність, готував до подолання життєвих труднощів. В козацьких родинах існував культ батька, матері, бабусі, дідуся, роду і народу [2].

Фізична культура, крім інших соціальних функцій, служила військово-фізичній підготовці населення. Домінуючу роль у ній відіграв національний ідеал духовної та тілесної досконалості особистості, уособленням якого став образ козака-звитяжця (лицаря), захисника рідної землі. У втіленні фізичної культури в побут українського народу, збагаченні її форм і методів за рахунок власних вдосконалень і запозичень відіграли важливу роль такі елементи існуючої системи, як школи, парубоцькі громади, мандрівні борці, «вулиця», чумакування та інші. В школах учні у вільний від навчання час виконували різноманітні вправи та рухливі ігри. Дослідники, які вивчали дитячі та юнацькі ігри тих часів, ділять їх на весняні, літні, зимові, підкреслюючи цим сам факт цілорічного фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

В козацький період у школах існувало безліч народних звичаїв, котрі формували побут школярів і обов'язковим елементом мали змагальні фізичні вправи та рухливі ігри, цікаво і насичено проходили так звані «свята переходу учня з одного класу до наступного». У військово-фізичній підготовці козаки домагались гармонійного розвитку фізичних здібностей, вдосконалення життєво важливих навичок у плаванні, бігові, їзді верхи тощо, майстерного володіння видами зброї. Про високий рівень військово-фізичної підготовки на Січі свідчать факти, коли люди з Київської Русі, Польщі, Поділля їздять туди, щоб навчитись лицарського діла, вдосконалити військову вправу. Зазначалось, що «Запорожжя було школою, де діставали виховання люди, які потім ставали в Україні полковниками та старшиною».

На Запоріжжі існував культ гармонійного фізичного і духовного розвитку особистості. Слабку тілом або духом людину ніколи не обирали старшиною. Суворе, аскетичне життя запоріжців викликало справедливий подив очевидців, а право називатись запорізьким козаком вважалось найпочеснішою відзнакою не тільки серед українців. Багато польських шляхтичів, а згодом і росіян, прагнули здобути військову освіту на Запоріжжі. Навіть фаворит Катерини II Потьомкін охоче отримав атестат коша Запорізької Січі, вступивши в один із його куренів.

В козацькому війську не було муштри, але обов'язковими були фізичні вправи, щоб утримувати фізичний стан козаків, порядок у куренях і «вмножувати військові виступи». Значно поважалась фізична досконалість козака. Часто за прояв фізичних якостей його називали почесним прізвищем, наприклад, Іван Підкова, який міг підряд зігнути 5 підков.

Аналіз історичних матеріалів дає підстави стверджувати, що в Запорізькій Січі функціонувала система фізичного виховання, основу якої складали віковічні звичаї українського народу. Вона носила виключно національний характер. Військово-фізична підготовка запоріжців виступала як системно завершена педагогічна структура. В системі фізичного вдосконалення козаків переважали ігрові та змагальні форми рухових дій, пріоритетне місце в спеціальній підготовці козаків надавалось цілеспрямованому розвитку рухових

якостей (піхотинець, на коні тощо); вдосконаленню навичок у плаванні, пірнанні, бігові, їзді верхи; володінню різними видами зброї, засобами пересування (віз, човен, галера тощо). Також здобутком Запорізької Січі була реалізація принципу гармонійного виховання (формування) людини.

Література

1. Г. Л. де Боплан. Опис України. Пер. з фр. Я. І. Кравця, З. П. Борисюк. К., 1990. 19 с.
2. Козацькі забави: навчальний посібник / Завацький В. І., Цьось А. В., Бичук О.І., Пономаренко Л. І. Луцьк: Надстир'я, 1994. 216 с.

Заливадний Н., студент групи 102-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ У СВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЙОГО В УКРАЇНІ

Вважається, що гра в великий теніс, була створена у Франції та бере своє коріння з XIV століття. На той час гру у великий теніс могли собі дозволити лише найбагатші люди світу, зокрема: королі, герцоги, вельможі та ще низка впливових людей. Може здаватися, що головним недоліком була недоступність, але ні, головним мінусом була назва «Аматорський теніс».

У 1873 році майор Волтер Вінгфілд опубліковує перші правила гри у великий теніс. Гейм починається з рахунку 0:0. Перші два розіграші м'яча дають супротивникам по 15 очок. Наступна подача призводить до рахунку 40, наступний розіграш приводить до виграшу гейму у випадку, якщо супротивник має рахунок 30 або менше. Якщо обоє гравці мають по 40, то виграш наступної подачі надає перевагу.

Через декілька років після заснування правил, у серпні 1876 року проводиться перший офіційний задокументований тенісний турнір на корті, розташованому у володіннях графа Вільяма Апплетона у Массачусетсі, переможцем став Джеймс Дуайт. А ще через рік у Великій Британії проводився офіційний турнір під назвою, «Wimbledon», переможцем став Гор Спенсер. Після цього турніру, уся Британія закохалася у великий теніс, а з годом «Wimbledon» став всесвітньо відомим.

На момент 2021 року «Wimbledon» вважається найстарішим тенісним турніром у світі, який проводиться до нині. За наступні п'ять років було проведено низку турнірів, але можна виділити два ключових турніри, це змагання у Мельбурні, Австралія, та у Ньюпорті, США, на момент 2021 року обидва турніри входять у серію, «Grand Slam».

Теніс, як олімпійський вид спорту. У 1896 році до програми Олімпійських ігор був включений великий теніс серед чоловіків, а з 1900 р. – серед жінок. Але з 1928 року теніс, як вид спорту, який став професійним, був виключений міжнародним Олімпійським комітетом.

Лише в 1968 році в Мехіко під час проведення XIX олімпіади відбувся показовий тенісний турнір. В 1977 році МОК на 79-й сесії, що проходила в Празі, визнав Міжнародну федерацію тенісу, як керівний орган спорту виду спорту, який відповідає критеріям Олімпійської хартії. Але визнання тенісу не призвело до автоматичного включення до програми змагань Олімпіад. І лише на змаганнях XXIV Олімпіади в 1988 році, після 64-річної перерви, теніс знову визнано олімпійським видом спорту.

Турніри Великого Шолому. У 1905 році офіційно почали проводити серію «Grand Slam», вона у себе включає чотири турніри, а ще інколи ці турніри неофіційно називають, «чотири великі слони великого тенісу». Було вирішено, що усі ці турніри повинні проводитися в чотирьох популярних англомовних країнах. Wimbledon проводиться на кортах Всеанглійського клубу лаун-тенісу і крокету в Лондоні, Англія. Roland Garros, проводиться на кортах тенісного комплексу «Roland Garros» в Парижі, Франція. Australian Open, проводиться на кортах спортивного комплексу, «Мельбурн-Парк» в Мельбурні, Австралія. American Open, проводиться на кортах місцевого Національного тенісного центра в Нью-Йорк, США.

Ці турніри займають найвищу позицію у ієрархії тенісних змагань. У цих змаганнях беруть участь тенісисти найвищого класу, та демонструють теніс найвищого рівня. Завдяки серії цих турнірів теніс став всесвітньо відомим спортом.

Розвиток тенісу в Україні. Під час всесвітнього розвитку тенісу, англійські купці завезли великий теніс в Україну. У 1890 були створені перші клуби в Одесі і Таганрозі. Згодом теніс поширився і по інших містах України.

У 1913 році відбуваються перші змагання з гри у великий теніс в чоловічому та жіночому розрядах, місто Київ. 1930 рік, в Одесі проводиться перший чемпіонат України, а з 1945 року в Одесі починають проводитися турніри усіх категорій, чоловічий (одиночний і парний), жіночий (одиночний і парний), мікст (парний, чоловік у парі з жінкою проти аналогічної пари), а також зимові змагання, у закритих приміщеннях. Ця тенденція розійшлася по усіх великих містах України, а 7 жовтня 1998 року, було створено Федерацію тенісу України, яка проводить офіційні матчі в усіх вікових категоріях. Також Україна Є членом ITF (Міжнародна федерація тенісу). На момент 2021 року Україна налічує більше ста тенісних клубів.

Відкрита Ера. У 1968 році розпочинається одна з найголовніших сторінок в історії великого тенісу.

До початку «Відкритої Ери», усі турніри носили назву «аматорські змагання», навіть турніри серії, «Grand Slam». На протязі 40 років професійний та аматорський теніс були суворо розділені, (професіоналом можна було стати після перемоги турнірів серії «Grand Slam»), як тільки гравець переходив до розряду «професіонал», він більше не мав права виступати на аматорських

турнірах, лише виступав на показових матчах один проти одного, за що почали отримувати грошові кошти з вартості квитків.

Аматори мали змогу виступати на турнірах, але не отримуючи за це кошти. Але, в 1967 році LTA (Асоціація лаун-теніса), вирішила покласти кінець поділу тенісу і зрівняла в правах аматорів і професіоналів у своїх турнірах.

У зв'язку із цим, оголошено, що Вімблдонський турнір 1968 року буде відкритий для всіх гравців незалежно від їхнього статусу. Прикладу Вімблдону в тому ж році послідували й інші провідні турніри.

Перший відкритий турнір пройшов в Борнмуті (Велика Британія) у квітні 1968 року, а першими чемпіонами Відкритої ери стали австралієць Кен Розуолл і місцева уродженка Вірджинія Вейд. У 1969 році офіційна класифікація USLTA (асоціація тенісу Сполучених штатів Америки) розділила всіх тенісистів на три категорії: аматори, професіонали-гастролери (пов'язані контрактами на участь у турнірах вищої категорії) і зареєстровані професіонали, які мають право на участь у відкритих турнірах, куди гастролери як і раніше не допускалися. Ця класифікація була прийнята і Міжнародною федерацією лаун-тенісу. Таким чином було покладено початок Відкритої ери в сучасному тенісі, в якому всі гравці мають право виступати в будь-яких турнірах.

У 1973 році створені та затвердженні міжнародні асоціації тенісу, ATP (всесвітній тенісний тур вищого рівня для чоловіків), WTA (всесвітній тенісний тур вищого рівня для жінок) та ITF (керівна структура світового тенісу, яка об'єднує 205 національних організацій. Уповноважена виробляти й змінювати правила гри, представляє теніс в МОК, проводить ряд змагань, а також займається розвитком і популяризацією тенісу у світі).

З приходом всесвітніх федерацій розпочинає свою роботу рейтингова система, після закінчення кожного турніру, налічуються очки гравцям, найбільший еквівалент отримує переможець фінальної стадії, найменшу кількість отримує гравець який програв у перших стадіях турніру. Так само починають нагороджувати призовими. На фінальний турнір серії «Мастерс» (Мастерс займає другу сходинку у тенісній ієрархії найпрестижніших турнірів, поступаючись лише серії «Grand Slam») у 1974 році були виділені рекордні 550 тисяч доларів (на момент 2021 року, призовий фонд фінального Мастерса налічує 5 мільйонів доларів).

У 1988 році директор Асоціації тенісистів-професіоналів Гамільтон Джордан за підтримки провідних тенісистів, які виступали в одиночному розряді, оголосив про оновлення ATP-туру, у визначенні політики якого безпосередню участь братимуть самі гравці; зокрема, в турнірну сітку передбачалося ввести восьми тижневі канікули. Ідею за короткий час підтримали 85 гравців з перших ста в рейтингу ATP, до них приєдналися організатори багатьох великих турнірів, чиї голоси надалі враховувалися при формуванні сітки нарівні з голосами самих гравців. ATP-тур стартував в 1990 році.

Поширення тенісу у світі. Після початку «Відкритої ери» популярність тенісу у світі, і до того значна, продовжувала зростати. До чотирьох країн-

лідерів світового тенісу (Австралії, Великої Британії, США і Франції) почали додаватися нові. Так, з 1974 року, коли Південно Африканська Республіка стала п'ятою країною, збірна якої завоювала Кубок Девіса, його вигравали команди 11 країн, в тому числі Швеція сім разів, Іспанія чотири рази, ФРН і об'єднана Німеччина тричі і Росія – двічі. Кубок Федерації з початку Відкритої ери вигравали десять різних збірних, у тому числі Чехословаччина п'ять разів і ще один раз Словаччина, Іспанія також п'ять разів, Росія чотири рази , Італія тричі і об'єднана Німеччина – двічі.

З часу введення професійних рейтингів першу позицію в чоловічому рейтингу, крім американців і австралійців, займали троє шведів, троє іспанців і двоє представників Росії (а всього представники 11-ти країн), а в жіночому по дві представниці Бельгії, Росії та Сербії (також з 11 країн).

Тенісні організації, особливо Міжнародна федерація тенісу, роблять значні зусилля задля популяризації гри у світі. Тільки за 2009 рік ITF і Фонд розвитку Великого шолома інвестували в розвиток тенісу у світі більше 3,5 мільйонів доларів; ще більше 400 тисяч були пожертвувані фондом «Олімпійська солідарність». Ці організації підтримували проведення 25 регіональних молодіжних тенісних змагань по всьому світу, включаючи молодіжний чемпіонат Африки. Всього за 23 роки ITF і Фонд розвитку Великого шолома вклали в розвиток тенісу у світі більше 71 мільйона доларів. ITF також підтримує власний цикл з більш ніж 350 молодіжних турнірів, що проходять більш ніж у ста країнах світу. У турнірах юніорського туру ITF беруть участь близько десяти тисяч молодих тенісистів. Під егідою Міжнародної федерації тенісу проводяться 150 турнірів в 37 країнах для тенісистів в інвалідних візках. А також великий теніс став невід'ємною частиною кожного найпрестижнішого закладу вищої загальної освіти, інколи тенісні корти зустрічаються навіть у школах.

Великий теніс у місті Полтаві. В Полтаві станом 2021 рік налічується два тенісні клуби та декілька кортів на території міста. Також є аматорська ліга Полтави. Серед Університетів та закладів освіти лише «Полтавська Політехніка» може надати усі умови для якісної гри у великий теніс.

Література

1. Bud Collins 'Modern Encyclopedia of Tennis / Bud Collins, Zander Hollander. Detroit, MI: Visible Ink Press, 1994. 666 p. ISBN 0-8103-9443 -X.
2. David W.Galenson. Tennis / Encyclopedia of World Sport / D. Levinson & K. Christensen. NY: Oxford University Press, 1999. 488 p. ISBN 0-07-028705-8.
3. Heiner Gillmeister. / books? id = hftxBcXOQxsC Tennis: A cultural history. London, UK : Leicester University Press, 1998. 452 p. ISBN 0-7185-0195-0.
4. Tennis / New Encyclopedia of Sports / Ralph Hickok. USA: McGraw-Hill Book Company, 1977. 557 p. ISBN 0-07-028705-8.
5. Tennis / The Encyclopedia of North American Sports History / Ralph Hickok. NY: Facts on File, 1992. 516 p. ISBN 0-8160-2096 - 5.
6. United States Tennis Association Official Encyclopedia of Tennis / Bill Shannon. Centennial. NY: Harper & Row, 1981. 558 p. ISBN 0-06-014896 -9.

7. William Joseph Baker. Sports in the Western world. University of Illinois Press, 1988. 359 p. ISBN 0 -252-06042-3.

Індиченко А., студент групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ФОРМ І ВИДІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ

Форми і види занять спортсменів фізичною культурою. Існування людини, де поєднується матеріальне і духовне володіння світом, виражається в культурі життя. Культура життя може бути визначена як спосіб свідомої організації особистістю своєї життєдіяльності, що забезпечує її всебічний і гармонійний розвиток в інтересах суспільства. Фізична культура, засоби, методи і форми якої сприяють зміцненню здоров'я і працездатності людини, підготовці до активної трудової діяльності, займають важливе місце.

Фізична культура – це сукупність матеріальних і духовних цінностей, що створюються і використовуються для фізичного удосконалення людей, вона становить частку загальної культури суспільства. Фізична культура сприяє розвиткові в людині, поряд з фізичною силою, здоров'ям і гарною поставою, таких прикмет характеру, як фізична вправність, загартованість, почуття честі у змаганні, грі та праці, швидкість, рішучість і обережність, толерантність, товариськість, відвага, динамічність, чесність, сила волі. Фізичне виховання дітей і молоді в Україні є невід'ємною частиною системи народної освіти, важливим компонентом їх гуманітарного виховання, формування в них патріотичних почуттів, фізичного та морального здоров'я, удосконалення фізичної і психологічної підготовленості до активного життя і діяльності.

Природа як джерело фізичного розвитку людини і її загартованості. Фізичне виховання дітей і підлітків існувало вже в первинному суспільстві у формі організованих ігор та розваг, в основі яких лежала трудова діяльність. Ще в епоху Київської Русі дітей із семи років навчали стрільбі з лука, володінню списом і арканом, їзді верхи, а з 12 років – справжнім військовим хитрощам, тобто мистецтву бою. Традиції фізичної культури та психофізичного загартовування передавалися від покоління до покоління .

Від предків (антів, скіфів, русів), які були високі на зріст і надзвичайно сильні, свій етногенез вели козаки. Запорозькі козаки продовжували традиції своїх пращурів-богатирів і розвивали в собі богатирську силу і дух. У січових і козацьких школах на одному рівні з освітніми дисциплінами вивчалися різноманітні фізичні вправи, формувалися вміння володіти шаблею, списом, стріляти з рушниці, плавати, керувати човном, переховуватися від ворога під водою.

Цілісна система козацького тіловиховання базувалася на загартуванні і підготовці організму до складних випробувань долі. Людина може розвиватися і жити нормально лише в тому випадку, коли її дії резонують із

закономірностями, встановленими оточуючою нас природою. Козаки влітку спали просто під покровом зоряного неба, уявою і думкою намагалися проникнути в таємниці Всесвіту. Наслідування великих сил Всесвіту постійно супроводжує людину все її життя. Елементи мистецтва єдиноборств лягли в основу бойового мистецтва, в якому виражається напруженість духовних і фізичних сил, порив до життя, наступальність і торжество перемоги, що вимагає гнучкості всіх частин тіла і блискавичної реакції.

Процедури загартовування. Загартовування має тисячолітню історію. Ще в папірусах Древнього Єгипту були вказівки про те, що можна оздоровлюватися повітряними чи водними процедурами. У Спарті юнаки більшу частину року ходили босі, без головних уборів, що формувало витривалість, стійкість до випробувань. У Древній Греції загартовування набуло поширення у зв'язку з закликами Гіппократа до оздоровлення. Процедури загартовування є включенням людини в цілющі впливи природи. Для загартовування використовують повітря, сонце, воду. Основні процедури: повітряні і сонячні ванни, обтирання, обливання, душ, купання. При проведенні холодової загартовувальної процедури подразнюються терморецептори шкіри, від яких нервовими волокнами миттєво посилаються сигнали в центральну нервову систему. Виникають відповідні команди, спрямовані на теплопродукцію і тепловіддачу. Теплопродукція виникає в результаті відтоку крові до внутрішніх органів і викликає почуття ознобу. Одночасно відбувається активізація обмінних процесів і продукованість тепла в організмі, що призводить до розширення судин і почервоніння шкіри. В результаті багатократного повторення процедури підвищується стійкість організму до впливу низьких температур, відбувається тренування захисних реакцій організму.

Позитивний результат загартовування можливий при дотриманні таких умов:

- регулярність загартовування протягом року з урахуванням клімату і погоди;
- застосування декількох індивідуально підібраних процедур;
- тривалість процедур і сила їх впливу варіюються залежно від стану здоров'я і індивідуальних особливостей. За наявності ознак захворювання загартовування слід відкласти до повного одужання.

Форми оздоровлення спортсменів засобами фізичної культури. Основною організаційною формою фізичного виховання є урок, який має науково обґрунтовану структуру і проводиться фахівцями фізичного виховання відповідно до навчальних програм, забезпечує дітям і молоді базовий обсяг фізкультурних знань, умінь і навичок Крім уроків, широко використовуються позаурочні форми: заняття у фізкультурних гуртках і секціях, у групах загальної фізичної підготовки, лікувальної фізичної культури тощо. Важливими формами фізичного виховання дітей і молоді є заняття в спортивних школах, клубах за інтересами, а також самостійні заняття фізичними вправами. У житті кожної людини завжди можна знайти місце для фізичних вправ.

1. Ходьба – найдоступніший вид фізичних вправ. Фізичне навантаження при ходьбі дозується швидкістю руху і пройденим шляхом. Починати ходьбу

можна з 1–2 км і, додаючи в день по 250–500 м, довести її до 10 км і більше. Під час довготривалої ходьби закріплюються навички правильної осанки, дихання повинно бути вільним і ритмічним.

2. Біг проводять у кінці заняття, починаючи з 2 хв. При систематичному тренуванні тривалість бігу збільшується на 1–2 хв. За тиждень поступово його можна довести до 10 хв. Краще збільшувати час бігу, ніж швидкість.
3. Купання й плавання належать до найкорисніших загартувальних процедур. Механічне подразнення нервових закінчень шкіри і м'язів, яке відбувається при плаванні, є своєрідним масажем. Плавання активізує обмін речовин, розвиває мускулатуру і серцево-судинну систему. Тривалість купання в перші дні – 2–5 хв, поступово час перебування у воді збільшується до 20–30 хв. Плавання слід починати з дистанції 10–50 м, поступово збільшуючи до 100–500 м і більше. Слід уникати переохолодження організму і втоми.
4. Ходьба на лижах – найпопулярніша форма зимового відпочинку, пов'язана із значними енергозатратами організму. Швидкість руху – 4– 10 км/год, темп – від 60 до 115 кроків за 1 хв. Тривалість перших прогулянок – не більше 1–2 год з поступовим збільшенням її до 3–4 год.
5. Спортивні й рухові ігри. Гра в бадмінтон, «м'яч у колі», «гольф» та інші дають фізичне навантаження, позитивні емоції, що підвищує життєвий тонус, працездатність, переключає увагу При виконанні різноманітних фізичних вправ працюють м'язи, покращується обмін речовин, що створює сприятливі умови для діяльності мозку. За відсутності руху гальмується кровообіг, викид продуктів життєдіяльності з мозку, пригнічується обмін речовин у легенях, що знижує опір щодо розвитку бактерій і мікроорганізмів. Тому користь навіть 10-хвилинних фізкультурних пауз, різних видів рухових вправ повертають людину до нормального стану.

Таким чином, заняття фізкультурними вправами необхідні людині в різні періоди життя. В дитячому і підлітковому віці, коли ще тільки відбудовується нервово-м'язова координація, фізкультура необхідна для гармонійного розвитку особистості. У людини, організм якої вже сформувався, повільно відбуваються процеси окостеніння і склероз суглобів. Виникає необхідність у своєрідних фізичних вправах з урахуванням вікових особливостей. Для людей похилого віку фізкультура є засобом боротьби зі змінами, що несе з собою старість. Тому фізична культура повинна бути масовою у боротьбі за здоров'я людини, її творчу активність і довголіття.

Література

1. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. № 4. С. 32–38.
2. Єрьоменко Е. А. Здорова дитина – могутня країна / Спорт для всіх. К.: Просвіта, 2013. С. 21–29.
3. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. 320 с.

Марін Д., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ

Сучасна історична наука використовує термін «середні віки» стосовно до періоду суспільного розвитку з кінця V до другої половини XVII століття, а в деяких країнах і довше, коли в найрозвинутіших районах світу визначальну роль відіграв феодалізм, феодальний устрій. Феодальне суспільство поділялося на два основних класи: феодали і підлеглі їм васали, селяни та ремісники. Пануючими станами при феодалізмі були світські феодали (лицарі) і духівництво.

З урахуванням головних тенденцій розвитку фізичної культури можна говорити про фізичну культуру раннього середньовіччя – періоду становлення феодалізму, V–X століття, фізичної культури розквіту середньовіччя, тобто періоду розвиненого феодалізму, XI–XV століття, і про фізичну культуру періоду занепаду феодалізму, XV–XVII століття. У останні два періоди в Європі розвивається фізична культура Відродження, XIV–XVI століття, що з’явилася своєрідним передвісником буржуазного фізичного виховання і спортивного руху [3].

У різних частинах світу народи в різний час прийшли до нових форм фізичної культури і суспільного устрою. У таких країнах як Індія, Китай, Японія, де розвиток йшов поступово, надзвичайно велику роль відігравали традиції. У цих країнах не відмовилися від старих форм фізичної культури, а змінили їх. Аналогічне положення склалося і у народів, що проживали в азіатських степах. Цей процес не можна повністю прослідкувати у корінного населення Америки, оскільки завоювання цього континенту європейцями в період розпаду громадського ладу знищило високорозвинуту культуру, що існувала там.

У державах, створених з арабських племінних суспільств, значним був середньоазіатський і персидський вплив, разом із залишками еллінізму на завойованих територіях. Не випадково, що шахи і кінне поло набули поширення в Європі через посередництво маврів і візантійців [1].

Проте на території колишньої Римської імперії унаслідок суперечностей, що загострилися також у результаті завоювань варварів, перетворення рабовласницької формації супроводжувалося катастрофічними потрясіннями. Хоча в східній частині імперії самі варвари тимчасово асимілювалися, існуючі там найбільш характерні інститути античної фізичної культури вступили в суперечність з інтересами правлячого класу. Інша справа, що у Візантії у міру посилення імператорської влади, були відновлені деякі видовищні заходи, що

отримали новий зміст, зокрема, атлетичні змагання і змагання на колісницях, і, крім того, спостерігалося сильне захоплення кінним поло, запозиченим у персів.

Пізніше утворені свої держави слов'яни і угорці створили свою феодальну фізичну культуру відповідно до їх специфічних рис. На перетворенні їхньої фізичної культури позначився вплив народів, які стояли вже на вищому ступені феодальної форми фізичної підготовки. У цьому, природно, вирішальну роль грали також економічні і політичні зв'язки. Так, на фізичній культурі руських князівств позначався вплив Візантії, а на фізичній культурі угорців і поляків – вплив німецького рицарського ордена [3].

У ряді випадків велика дія на ту частину фізичної культури, яка відносилася до бойової підготовки, надали і такі відсталі по своєму суспільному розвитку завойовники, як, наприклад, монголи в Китаї і в руських князівствах. В Угорщині також значний вплив зробили монголи і половці, а в пізній час – турки. Не можна недооцінювати і вплив арабів на Піренейському півострові і китайців в Японії.

Зрештою, різні суспільні потреби, умови, місцеві звичаї і їх взаємний вплив створили в середні віки різноманіття феодальних форм фізичної культури. Проте в рамках такої строкатості, що здається, все більше відособлялися відповідно до характеру суспільного устрою норми ігор і «спортивних» занять по фізичному вихованню правлячих класів і різних шарів, пов'язаних з ними васальними й іншими відносинами, а також селян і міського населення. Фізична культура правлячого класу досягла найвищого рівня розвитку там, де, крім економічних ресурсів, необхідних для утримання влади, здійснення керівної ролі усередині держави вимагало також великих фізичних здібностей. Фізична культура селянства і міського населення складалася залежно від співвідношення сил у класовій боротьбі [2].

Розповсюдженню техніки самозахисту без зброї сприяла також підготовка до випробувань піших воїнів шляхом так званого «суду божого» – випробування вогнем, водою і т.п. До XIV століття вже настільки удосконалили лати, що через них ріжучими й ударними видами зброї того часу можна було заподіяти лише удари або струс мозку, що викликає запаморочення. Тому борці прагнули більше вимотати супротивника так, щоб він не міг триматися на ногах, потім за допомогою якого-небудь прийому самозахисту без зброї повалити його на землю і, приставивши свою рапіру до якого-небудь отвору в лати, витребувати у нього викуп, відшкодування збитків або клятву бути васалом переможця.

Один середньовічний історик так пояснював значення турнірів: «Лицар не може блискуче воювати, якщо він не підготувався до цього під час турнірів. Потрібно, щоб у нього пролилася кров, щоб тріщали зуби під ударами супротивника. Потрібно побувати розпростертим на землі, щоб відчути вагу супротивника. Потрібно, щоб його двадцять разів вибили з сідла, і щоб він двадцять разів встав. Тоді лицар стане відчайдушним в боротьбі. Тільки тоді він зможе відправитися на важку військову службу з надією стати переможцем» [1].

Найбільшого поширення набули дві основні форми рицарських ігор: парні і групові змагання. Поєдинок полягав в сутичці двох лицарів у повному озброєнні. Лицарі прагнули за допомогою гострого або тупого списа зіштовхнути, тобто вибити один одного з сідла. Звідси відбувається і назва турніру. Якщо «бодання» двох лицарів або їхня сутичка на рапірах закінчувалися безрезультатно, то змагання завершувалося силовою боротьбою. Нерідко вся гра складалася тільки з ряду святкових поєдинків.

Другою формою змагань була так звана турнірна гра і масова сутичка. Вона, зазвичай, починалася з використанням тупих списів і продовжувалася за домовленістю. Іноді і під час таких сутичок використовували гостру зброю. Не дивлячись на ретельно розроблені правила і міцні лати, масова сутичка була дуже небезпечною розвагою. Смертельні випадки, за винятком одного-двох, були наслідком не ран у результаті порізу або проколу зброєю, а результатом ударів і струсу мозку. Ще частіше бувало, що падаючі один на одного у величезному пилі і жарі людські тіла і коні здавлювали нагрудні лати тих, хто виявлявся під ними, і вони задихалися [3].

Отже, ми можемо зробити висновки, що розвиток фізичної культури не зупинився разом з відходом з історичної арени античності, з її культом краси і гармонійно розвиненого фізичного тіла. Саме ратна праця і прийняла на себе естафета підтримки та розвитку фізичної культури.

Література

1. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури: навчальний посібник / За ред. проф. С. М. Філя. Харків: ОВС, 2003. 160 с.
2. Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навчальний посібник. К., 2007. 288 с.
3. Винничук О. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури: навчальний посібник. Тернопіль: АСТОН, 2001. 404 с.

Мисник Д., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФУТБОЛУ

Футбол – одна з найдавніших ігор людства. Невідомо, де і коли він з’явився. Архівні джерела, знайдені в Китаї та Єгипті, зокрема, зображення гравців з м’ячем, окремо м’ячі, дають вченим підстави стверджувати, що футбол був відомий людству задовго до нашої ери. Китайцям гра була відома ще понад 5000 років тому. Імператори вважали, що ця гра є важливим засобом військової підготовки. Згодом під назвою «Кемарі» футбол із Китаю

перекочував до Японії. Тут ця гра стала частиною чисельних релігійних обрядів, але широкого розповсюдження серед населення не набула [1].

Археологічні розкопки, проведені в Єгипті та стародавній Греції, а також архівні джерела засвідчують, що там футбол був досить поширеним. Так, він згаданий у всесвітньо відомій «Одіссеї» Гомера. Ця гра була складовою частиною спартанського виховання юнаків, оскільки вимагала від її учасників прояву сили та елементів боротьби [1].

У стародавній Греції гра з м'ячем мала три назви: «Файнінда», «Гарпаціон», «Єпіскурос». Після занепаду стародавньої Греції футбол під назвою «Гарпастум» стрімко завойовує римлян і особливо захисників імперії. Зміст гри полягав у перекиданні м'яча один одному так, щоб занести його за основні лінії половини майданчика суперників. Правила гри забороняли одному і тому самому гравцеві володіти м'ячем двічі до взяття воріт. За їх порушення м'яч передавався суперникам.

У Франції ця гра називалася «Soule», «Choule». Завдання гравців тут зводилося до того, щоб переміщувати м'яч від однієї лінії до другої. Боротьба за м'яч була безкомпромісною і навіть небезпечною. Тож і з'явилися королівські та парламентські укази про заборону гри, що призвело до тимчасового занепаду футболу.

В Англії найпопулярнішим видом розваги був «футбол натовпу». Ігри неорганізованих гуртів проводилися на майданах і вулицях міст, що паралізувало життя населення, завдавало великих збитків ремісникам та торговцям [1].

В Італії в часи Середньовіччя у «calcio» грали переважно у містах Флоренції та Падуї, але там уже існували деякі правила гри. Так, визначалася кількість учасників у команді, існували ворота, ставилися певні вимоги до розташування гравців, що вважається витоками тактичних систем гри. У 1863 році представники всіх створених до того часу футбольних клубів зібралися у Лондоні, щоб розробити єдині правила гри, але досягти згоди не вдалося, зате було створено Англійську футбольну асоціацію. Вже пізніше в цьому ж році було ухвалено перші єдині правила. У них було передбачено чисельний склад команд, розміри футбольного поля та воріт, гравцям заборонялося грати руками в межах штрафного майданчика (за винятком воротаря). Вони складалися з 13 пунктів. У перші правила постійно вносилися доповнення, поправки, нові параграфи. Однак в основному вони збереглися до наших днів. Створення Футбольної асоціації сприяло переходу від стихійного до організованого футболу [1].

Переворот у тактику футболу внесли дві команди міста Глазго. Їх гравцями у 1870 році під час гри вперше в історії було застосовано передачу м'яча. З тих пір футбол став командною грою. На жаль, прізвище футболіста, який вперше здійснив передачу м'яча, історії невідоме. Цей гравець, власне, і дав поштовх для розвитку і подальшого вдосконалення сучасної тактики гри [2].

Спорт, і, зокрема, футбол, в Україні почав розвиватися пізніше, ніж в країнах Західної Європи. Футбол, за деякими джерелами, прийшов у Миколаїв і

Київ одночасно, у 1901 році. Трохи пізніше в Харків, а на початку 1910 року і в Донбас. Слід відзначити, що в футбол тоді грали тільки іноземні службовці та іноземні моряки з кораблів, які перебували в портах України.

Бурхливо розвивався футбол у 1935 році у Києві, Харкові, Одесі, Дніпропетровську. Тоді збірна Україні обійшла професіонального суперника «Ред Стар Олімпік» з рахунком 6:1. Команда «Динамо» (Київ) завжди брала участь у вищій лізі, а в повоєнні роки вона стала тринадцяти разовим чемпіоном і дев'ятиразовим володарем Кубка радянського Союзу, Суперкубка Європи (1975), дворазовим – Кубка володарів Кубків країн Європи (1975, 1986).

Про високий рівень українського футболу свідчить також і те, що у вищій лізі Радянського Союзу в різний час виступали команди: «Динамо» (Київ), «Шахтар» (Донецьк), «Металіст» (Харків), «Дніпро» (Дніпропетровськ), «Чорноморець» (Одеса) та ін. [3].

Протягом багатьох років у міжнародних змаганнях основу національних збірних команд складали футболісти українських клубів. Досить згадати всесвітньо відомі прізвища таких гравців як Ю. Войнов, В. Мунтян, В. Пузач, В. Веремєєв, В. Банников, В. Колотов, О. Блохін, Л. Буряк та ін. О. Блохін (1975), І. Біланов (1986), А. Шевченко (2004) були визнані кращими футболістами Європи [3].

Весною 1992 року проводився перший незалежний чемпіонат України серед команд вищої, першої, другої та перехідних ліг. Титул першого переможця вибороли футболісти команди «Таврія» (Сімферополь). Тепер такі змагання відбувають восени та навесні.

Чемпіонат України проводиться і серед юнацьких команд молодшого та старшого віку. Створено і юнацьку національну збірну команду України.

1997 рік став знаменитим у розвитку сучасного українського футболу. Україна першою із пострадянських країн і країн Східної Європи на державному рівні затвердила Цільову програму розвитку футболу. Основною метою цієї Програми було створення системи, що сприяла б гармонійному розвитку футболу в нашій державі [3].

Отже, футбол є одним з найпопулярніших видів спорту серед населення України та всього світу.

Література

1. Барсук О. Л., Кудрейко А. И. Страницы футбольной летописи. Минск: Полымя, 2017. 122 с.
2. Воскресенский Б. М., Кулибабенко С. И. Футбол в фалеристике, датах и событиях. К.: Молодь, 2020. 314 с.
3. Вихров К. Л. Знакомство с футболом. К.: Реклама, 2013. 211 с.

Нищета Д., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОГЛЯД ЕТАПІВ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНІ ЧАСИ

Історія розвитку фізичної культури і спорту являє собою галузь історичних і педагогічних знань. Перш за все треба зазначити, що предметом вивчення фізичної культури і спорту є загальні закономірності управління процесом фізичного виховання людини, а також і загальні закономірності виникнення, становлення і розвитку на різних етапах розвитку суспільства. Щодо питання про виникнення і розвиту фізичної культури на першому етапі людства – то це один з основних в історії фізичної культури [1, 2].

Існують різні позиції при обговоренні виникнення фізичної культури:

1. В кінці XIX – початку XX ст. німецький філософ Шиллер створив і висунув теорію гри. Цю теорію підтримували різні філософи, Бюхер і Гросс (Німеччина), Спенсер (Англія), Летурно (Франція). Сама теорія пояснювала, що людина розвивалася фізично і розумово завдяки праці, а трудовий процес виник з гри. Таким чином, вчені вважають, що в житті суспільства «гра старша праці», а «праця є дитям гри».

2. Теорія магії. Викладена вперше англійським вченим Рейнаком. Прихильники цієї теорії – К. Дим і В. Кербі (ФРН). Б. Жіллет (Франція) висуває сучасну теорію походження фізичної культури – «фізичні вправи й ігри мають культове і тваринoподібне походження».

3. Теорія зайвої біологічної енергії. Висунута американським вченим Спенсером. В своїй теорії він пояснює фізичну культуру як інстинкт. На думку інших вчених, якщо це інстинкт, то суспільство не несе відповідальності за ті пороки, які воно породжує.

4. Матеріалістична теорія. Була викладена в роботах Г. В. Плеханова, Н. І. Пономарьова. Згідно цієї теорії, в основі виникнення фізичної культури і спорту лежать два фактори – об’єктивний і суб’єктивний. До об’єктивного фактору вони відносили те, що в процесі трудової діяльності (полювання, рибальство, збиральництво), людина повинна розвивати свої фізичні якості (витривалість, силу, швидкість, спритність). До суб’єктивного чинника віднесли власне свідомість, тобто людина придумувала вправи для підготовки до трудової діяльності, підбивала підсумки підготовки і результату полювання, а також здійснювалася передача досвіду отриманих навичок наступному поколінню [3].

Наукою доведено [1], що застосування фізичних вправ з’явилося раніше, ніж з’явилася релігія. Основою суспільно-історичного походження фізичної

культури була праця. В самому ранньому періоді свого становлення людина займалася полюванням. Вона вважалася серйозним фізичним випробуванням так, як була необхідність подовгу бігати, метати, плавати, переносити туші вбитих тварин. Дивлячись з іншого боку, такі дії не можна вважати фізичними вправами, вони здійснювалися з впливом на навколишній світ, заради добування їжі, та використання матеріалів для одягу та іншого. З часом звичайних навичок було недостатньо. Людина почала свідомо використовувати ці дії з метою розвитку власних фізичних якостей. Тоді і стали називати такі дії фізичними вправами. Це дозволило ефективно впливати, з одного боку, на вдосконалення фізичних якостей, а з іншого – на підвищення її працездатності [3].

Історична наука відносить виникнення фізичної культури до початкового періоду розвитку первісної общини. Рання форма фізичного виховання була у вигляді колективної гри. Ці ігри повністю повторювали дії, які виконувалися під час трудового процесу. Первісні люди вчилися полювати, наслідуючи дії мисливців. В іграх використовувався інвентар і живі цілі. Ігри, як і раніше, імітували трудовий процес, але додавалися деякі зміни – живі замінювалися рухомими мішенями (опудалами, м’ячами), мисливський інвентар замінювався ігровим. На останньому кроку розвитку первісного суспільства виникли ігри, які взагалі повністю абстрагувалися від праці. Граючи, люди стали ділитися на команди, були створені спеціально відведені майданчики, був вдосконалений ігровий інвентар. В іграх правила створювалися найпростішими, з’явилися спортивні судді і люди, яким було цікаво за цим спостерігати, – глядачі.

Розвиток фізичної культури поступово привів до виділення з ігор самостійних фізичних вправ – бігу, метання, стрибків, плавання та інших видів рухів. Так чи інакше, але вправи залишилися пов’язані з підготовкою членів общини до праці. Виникли спеціальні прийоми навчання фізичними вправами підлітків, молоді, тобто з’явилося фізичне виховання [2].

Етнографічні дослідження показують [1], що кожний народ мав свої форми проведення вправ. У австралійців – метання бумеранга і палиці, ігри в м’яч, боротьба, танці «корробі». У індіанців – вправи: ходьба, біг, плавання, гонки на човнах, метання і метальні ігри, ігри з м’ячем. Вони мали свої відомі танці, вони мали багатофункціональний характер. У тунгусів (евенків) підготовка була поділена на дві стадії: І стадія: все чоловіче населення займалося стрільбою, бігом, вивертанням від стріл, управлінням човном; ІІ стадія: тільки для того чоловічого населення, яка добре була навчена військовій справі. Було створене таке поняття як «ініціація» – це одна з форм фізичного виховання, яка мала на меті перевірку фізичної готовності [2].

Зі стародавнього періоду дійшли методичні прийоми навчання: індіанці враховували статеві особливості; чукчі-жінки брали участь в бігу на короткі дистанції; ескімоси з часом збільшували вагу каменя і при навчанні метання відстань, змінювали розмір лука, човнів, лиж. У період розпаду родового ладу здійснилася воєнізація фізичних вправ. Наприклад, тренування зі зброєю, кулачний бій, стрибки через спис, мечі, змагання на колісницях. Також з’являються скупчення людей, які здійснювали суспільне виховання, – це

таємні союзи молоді, які здійснювали лише виховання майбутнього покоління [3].

Можна виділити характерну особливість цього періоду: виникнення місць з метою проведення змагань, тобто перші спортивні споруди, а також появу двох типів шкіл – для багатих і бідних, а головна риса виховання стає покращення військово-фізичного виховання. Можемо зрозуміти, що в родовому суспільстві фізичне виховання відігравало важливу роль і було однією з функцій громади. Фізичне виховання має голову рису, загальність. Воно було доступним для всіх. Розпад родового ладу й утворення класів у фізичному вихованні втрачається єдність, піддається культу, воєнізується, набуваються станово-класові ознаки та класовий характер [1].

Перші сліди фізичної культури Стародавнього світу були виявлені на сході до Середземного моря, також в Месопотамії в IV тис. до н.е. З того часу лишилися різні відомості про фізичну культуру. Активну участь у розвитку та підтримці фізичної культури брали сільське населення, яке було вільним, з них набирали простих воїнів [1].

У розвитку фізичної культури Месопотамії і в країнах близького сходу відіграв винахід (II тисячоліття до н.е.) – колісниці на кінній тязі. Про це свідчить «Книга тренінгу» мітанійців Кіккулі – найдавніший методичний посібник з тренінгу коней. З деяких джерел встановлено, що в Месопотамії мало місце виготовлення палиць з очищеного стрижня листа фінікової пальми, яка надалі служила для гри в м’яч з битою, а і потім в кінне поло [1].

Отже, як стверджують різні джерела, можна зробити висновок, що фізична культура пройшла довгий шлях становлення та здійснювалося для різних галузей, які були важливими для людей. І з часом функціонування фізичної культури ставало все більш ширшим, удосконалювалося внесками різних народів, що з часом привело до покращення життєдіяльності людей та їхнього способу життя.

Література

1. Долбишева Н. Г., Пангелова Н. Є. Історія фізичної культури: навч. посіб. К., 2007. 288 с.
2. Матвєєв С. Ф., Борисова О. В., Маринич В. Л. [та ін.]. Особливості виникнення нових форм рухової активності / Фіз. активність, здоров’я і спорт, 2013. № 2 (12). С. 3–10.
3. Энциклопедия олимпийского спорта [Текст]: в пяти томах / ред. В. Н. Платонов. К.: Олимпийская литература, 2002–2004. Т. 1. 2002. 494 с.; Т. 2. 2004. 582 с.; Т. 3. 2004. 630 с., Т. 4. 2004. 606 с., Т. 5. 2004. 526 с.

Оверченко І., студент групи 102-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВОРКАУТ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ

Street workout – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах, таких як шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові. Людина, яка займається воркаутом називається не інакше як воркаутер, термін – турнікмен, який часто вживають у змі, неправильний.

Дане поняття – воркаут – означає вид занять, заснованих на виконанні вправ переважно на вуличному обладнанні: турніках, брусах, лавках, сходах та інших. Стріт воркаут робить акцент на заняття з власною вагою, розвиток сили і витривалості. Такий напрямок також називають «вуличним фітнесом», але при всьому при цьому він не є видом спорту, через те, що офіційного визнання немає ні в одній країні.

Слід зауважити, що воркаут не має чіткого поділу на стилі, однак, у цього вуличного спорту існує історично сформована класифікація, яка включає в себе 7 підвидів.

1) Street Workout – вуличний воркаут – класичний стиль, що має на увазі виконання різних елементів з власною вагою і вигадування нових вправ;
2) Ghetto Workout – ґетто воркаут – даний стиль зберіг переваги бідних підлітків, які заснували цей напрямок. Акцент робиться на виконання складних елементів і яскравих силових вправ, наприклад, ізометричних. Деякі елементи знайшли своє відображення в східних єдиноборствах, такі як: віджимання на пальцях;
3) Handstand – дворова гімнастика – даний стиль є силовим напрямком Ghetto Workout, де силові виходи на турніку чергуються з віджиманнями і т.д.;
4) Gimbarr – джимбарр – унікальний «Колубійський» стиль, що тягне небезпеку для життя. Вимагає розвитку спритності і хорошої координації. Виконувати елементи без підстрахування не рекомендується.
5) Freestyle-bar – фрістайл-бар- своєрідний паркур на турніку, який переважно складається зі стрибків, перельотів, сальто та гейнерів.
6) Power Workout – силовий воркаут – найскладніші силові статистичні та статико-динамічні елементи та трюки.
7) Base Workout – бейс-воркаут – артистичне виконання базових вправ (з відривом, плесканням, поворотами, перекиданням) у ритмі музики на будь-яких видах спорядження

Цікавими є складові вуличного воркауту:

- Атлетичні вправи — система вправ різного рівня складності, що сприяють підсиленню здоров'я, розвитку сили.
- Калістеніка (англ. Calisthenics) – комплекс простих вправ, які виконують використовуючи виключно власну вагу тіла.
- Паркур (англ. Parkour) – фізична дисципліна французького походження, в якій учасники біжать за маршрутом, намагаючись перейти перешкоди найбільш ефективним способом, використовуючи лише власні тіла.
- Хіп-хоп музика – форма музичного вираження та артистична культура, що утворилася серед афроамериканської громади у середині 1970-х років у районі Бронкс, Нового Йорку.

Історично воркаут виник у 90-х роках в Америці. Коли темношкірі підлітки почали активно працювати над розвитком свого тіла, займаючись на звичайних спортивних майданчиках на вулиці. Під час загальнодоступності Інтернету в мережі стали з'являтися і поширюватися відео, де можна було побачити ці тренування. Невідомо, хто першим почав іменувати відеоролики як «street workout», але назва прижилася і пізніше трансформувалося в «воркаут».

Основні причини, чому ж варто займатися воркаутом:
- Фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- Елементи тренувань залучають в роботу практично всі групи м'язів навіть без використання спеціального обладнання;
- Тренування не вимагають фінансових витрат, оскільки обладнання та спорядження знаходиться в багатьох дворах;
- Воркаут позитивно позначається на стані здоров'я. Тренування корисні для спини, оскільки елементи вуличного спорту опрацьовують навіть глибокі м'язи;
- Воркаут позитивно впливає на нервову систему, тому відмінний настрій вам гарантовано.

Кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Проведені опитування показали, що багато хлопців і дівчат зацікавилися воркаутом після перегляду відео, де звичайні хлопці виконують дивовижні вправи на звичайних турніках, сходах і т.д. Музика для воркауту динамічна і змусить рухатися будь-кого.

Люди, які ніколи не займалися спортом, повинні з обережністю підходити до даних тренувань. Одна з причин – погана підготовка вестибулярного апарату, в зв'язку з чим під час обертань у новачків часто паморочиться голова, і вони падають.

Починати тренування варто з розгойдувань, вису вниз головою і підйомів з переворотом. Завдяки таким простим вправам ви підготуєте вестибулярний апарат.

Кожне тренування повинна починатися з розминки тривалістю близько 15 хв. Зв'язки розігріються і будуть готові до навантажень.

Тренування для новачків включають різні варіанти віджимань, підтягувань та інші вправи для розвитку витривалості і сили. При тяжкості виконання будь-яких елементів, рекомендується мати напарника.

Воркаут, як і будь-який інший вид спорту, дає результати тільки при регулярних заняттях, тому тренування слід проводити 2–3 рази на тиждень, можна і більше. Навантаження повинно рости поступово, щоб м'язи встигли звикнути, а мускулатура зміцнилася. За наявності якихось проблем зі здоров'ям, перед початком тренувань слід проконсультуватися з лікарем, щоб не погіршити стан.

Переваги воркаут тренувань: безкоштовно, доступний всім та кожному, незалежно від товщини гаманця, сотні воркаут вправ можна знайти в інтернеті, наприклад, на Youtube – з докладним розбором техніки та порадами для початківців. Адже все, що вам потрібно – це одягти зручний спортивний одяг та вийти на воркаут майданчик, який є майже в кожному дворі.

Для цього виду спорту потрібен спеціальний одяг та взуття. Він не повинен заважати руху і тим більше заважати виконанню вправ. Зазвичай до такого одягу відносять шорти або штани, футболка або майка. У холодну пору року також надягають толстовки. Під час змагань зазвичай використовується яскрава форма, це дозволяє виступ робити більш видовищним.

Окрема розмова про взуття. Краще використовувати кросівки з вентиляцією, які будуть мати щільну підошву.

Практична порада: Для воркаута обов'язково потрібно рукавички. Без них нікуди, тому що рукавички служать захистом кисті від різних пошкоджень. Приділіть увагу вибору рукавичок, потрібно, щоб вони були спеціальними, спортивними, без зайвих швів, які б передавлює руку.

Існують певні вимоги для майданчик для воркауту. На початкових стадіях вистачить турніка і брусів, але для подальшого розвитку будуть потрібні й інші снаряди. Основне обладнання для воркауту: бруси, перекладина, рукохід, шведська стінка, лава для преса, «змійка».

Тренінг чотирьох днів - найбільш ефективний варіант, який дозволяє в короткий термін освоїти основні елементи воркаута, щоб далі перейти до основних тренувань. Так, початкові вправи для воркаута:

- Перший день, де потрібно виконувати віджимання від підлоги, підтягування, а також підйом ніг у висі. Додати до тренування можна віджимання на брусах в нахиленому тілі.
- Другий день від першого відрізняється тим, що звичайні підтягування потрібно замінити на широкий хват, а віджиматися на брусах потрібно, не нахиляючись вперед.
- Третій день потрібно повторити вправи, як в перший день. Єдине, підтягування потрібно робити вузьким хватом.
- У четвертий день потрібно за основу взяти також перше тренування за винятком того, що при віджиманні на брусах не потрібно робити нахил.

Незважаючи на те, що воркаут офіційно не визнаний ні в одній країні, він постійно розвивається, з'являється все більше напрямків. Тому з'явилися навіть змагання по воркауту світового масштабу. Перший Чемпіонат світу провели в 2011 році у Ризі. Зазвичай для оцінки виступів акцент роблять на силі, витривалості, точності виконання вправи,

У 2008 році розряди воркауту придумав спортсмен з України Євген Козирєв. Незважаючи на неофіційність розряди мотивують атлетів, дають поштовх і бажання вдосконалювати своє тіло.

Література

1. Сучасні технології у фізичному вихованні та спорті: Матеріали всеросійської науково-практичної конференції з міжнародною участю / Під ред. А. Ю.Фролова. Х.:ТППО, 2019. 382 с.

Пахота Є., студент групи 102-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ

Легка атлетика – олімпійський вид спорту, який об’єднує спортивні дисципліни, що включають змагання з бігу, стрибків, метань і спортивної ходьби. Найбільш розповсюдженими видами легкої атлетики є бігові та технічні дисципліни на стадіоні, біг по шосе, крос та спортивна ходьба.

Результати бігових дисциплін оцінюються з огляду на місце, яке спортсмен посів, або на час, який був ним показаний, на фініші, в той час як переможцем у стрибках та метаннях є атлет, що найдовше або найвище стрибнув, чи найдовше метнув знаряддя за результатами серії спроб. Відносна простота змагань та відсутність необхідності у коштовному обладнанні роблять легку атлетику одним з найпопулярніших видів спорту у світі. Легка атлетика складається, переважно, з індивідуальних дисциплін за виключенням естафетних стартів та змагань, в яких додаються індивідуальні показники спортсменів задля визначення команди-переможця (наприклад, у кросі).

Організовані легкоатлетичні змагання беруть свій початок з 776 до н. е., коли були проведені перші античні Олімпійські ігри. Правила та формат проведення змагань із сучасних легкоатлетичних дисциплін були розроблені у Західній Європі та Північній Америці у 19 та 20 сторіччях, та були згодом перейняті в інших куточках планети. Переважна більшість сучасних найважливіших змагань організовуються та проводяться під егідою керівного органу світової легкої атлетики – Світової легкої атлетики та її 214 країн-членів.

Легкоатлетичні види формують кістяк змагань на літніх Олімпійських іграх. Крім цього, найголовнішим легкоатлетичним змаганням є Чемпіонат світу з легкої атлетики, що включає змагання з бігових та технічних дисциплін на стадіоні, марафонський біг та спортивну ходьбу. Інші найбільш престижні змагання включають, наприклад, Чемпіонат світу з легкої атлетики в

приміщенні, Чемпіонат світу з напівмарафону та змагання серії «Діамантова ліга».

Слід зауважити, що легка атлетика поділяється на такі підгрупи:

1. Біг. Бігові дисципліни включають: спринтерський біг (дистанції до 400 м включно); біг на середні (дистанції до 3000 м включно) та довгі дистанції (дистанції довші за 3000 м); бар'єрний біг; шосейний біг (дистанції будь-якої довжини до марафонської включно); естафетний біг; кросовий біг; гірський біг; біг на ультрамарафонські дистанції; трейловий біг; спортивна ходьба; стрибки; метання; багатоборство.

Найбільш популярні бігові дисципліни (загалом – 15) представлені в легкоатлетичній олімпійській програмі:

- три дисципліни спринтерського бігу: 100, 200 та 400 м;
- три дисципліни бігу на середні дистанції: 800, 1500 м; 3000 м з перешкодами;
- дві дисципліни бігу на довгі дистанції: 5000 та 10000 м;
- марафонський біг
- три дисципліни бар'єрного бігу: 100 м (суто у жінок), 110 м (суто у чоловіків) та 400 м;
- три естафетні дисципліни: 4×100 м та 4×400 м у чоловіків та жінок, а також естафета 4×400 м серед змішаних команд (по два чоловіки та жінки у кожній).

Окремі інші популярні бігові дисципліни, що не входять до олімпійської програми, включають:

- біг на 60 м у приміщенні;
- біг на 1 милю у приміщенні та на стадіоні;
- шосейний біг на 10-кілометровій та напівмарафонській дистанціях.

2. Спортивна ходьба. Порівняно зі звичайною ходьбою, від учасників змагань зі спортивної ходьби, як групи легкоатлетичних дисциплін, вимагається дотримання двох ключових правил, за повторюване порушення яких спортсмен знімається з дистанції):

- спортсмен повинен постійно здійснювати контакт із землею, щоб при цьому не відбувалося видимої для людського ока втрати контакту з доріжкою;
- винесена вперед (опорна) нога повинна бути повністю випрямлена (не зігнута в колінному суглобі) з моменту першого контакту із землею до проходження вертикалі.

Швидкість спортивної ходьби в 2–2,5 рази вище звичайної, що досягається як довжиною (105–115 см), так і частотою (180–200 на хвилину) кроку.

3. Стрибки. Стрибкові дисципліни у легкій атлетиці, всі з яких – олімпійські, поділяють на горизонтальні та вертикальні. До горизонтальних стрибків належать стрибки у довжину та потрійний стрибок. Вертикальні стрибкові дисципліни представлені стрибками у висоту та стрибками з жердиною.

4. Метання. Метання являє собою комплекс спортивних дисциплін легкої атлетики, що включає метання диска, списа, молота та інших спортивних снарядів, а також штовхання ядра на дальність.

5. Багатоборство. Багатоборства включають змагання із кількох легкоатлетичних дисциплін, і переможець визначається за сумою очок, які даються за результат у кожній дисципліні. До сучасної олімпійської програми входять десятиборство у чоловіків та семиборство у жінок. До 1980 р. жіночі змагання проводилися з п'яти видів, утворюючи п'ятиборство. До чоловічого десятиборства входять чотири бігові дисципліни, три стрибкові та три метальні.

Змагання у залах проводяться за вкороченою програмою, оскільки деякі з дисциплін, такі як метання списа, наприклад, потребують простору.

Легка атлетика – один з найдавніших видів спорту. За багато століть до нашої ери деякі народи Азії і Африки влаштовували легкоатлетичні змагання. Але справжній розквіт цього виду спорту настав у Стародавній Греції. Перші Олімпійські ігри давнини, про які збереглись достовірні записи, відбулися в 776 р. до н. е. Тоді в програму змагань входив лише біг на 1 стадій (192,27 м). У 724 р. до н. е. проводився біг вже на 2 стадії, а ще через чотири роки відбувся перший олімпійський забіг на довгу дистанцію – 24 стадії. Перемога на іграх цінувалася дуже високо. Чемпіонам надавали великі почесті, обирали на почесні посади, в їх честь будували монументи. Великою популярністю в Стародавній Греції користувалися стрибки в довжину і естафетний біг (лампадеріомас), учасники якого передавали один одному палаючий факел. Пізніше в програму Олімпійських ігор були включені метання диска і метання списа, а 708 р. до н. е. вперше були проведені змагання з багатоборства – пентатлону, в який входив біг на 1 стадій, метання диска, списа, стрибок в довжину (під час розбігу атлет тримав в руках гантелі масою від 1,5 до 4,5 кг) і боротьба (панкратіон). У 393 р. н. е. Олімпійські ігри припинили своє існування у зв'язку з втратою Грецією самостійності та переходом її під владу Римської імперії. Разом з Олімпійськими іграми античності на довгий час зник і грецький ідеал виховання гармонії тіла й духу, фізичної краси й духовного благородства. Більше тисячоліття повинно було пройти, щоб у новій ситуації, тепер вже не на національному, а на міжнародному рівні було відроджено Олімпійські ігри.

Основні причини, чому ж варто займатися легкою атлетикою:

- фізичні навантаження прирівнюються до роботи в спортзалі;
- розвиває спритність та мислення;
- розвиває координацію;
- розвиває реакцію;
- зміцнює м'язи стопи та всього тіла.

Отже, кожен має свою особисту мотивацію для заняття спортом, але в більшості випадків мета одна – рельєфне та красиве тіло. Завдяки легкій атлетиці зміцнюється серцева, дихальна і кісткова системи. Розвивається сила, координація, спритність, швидкість, витривалість, імунітет. Також це позитивно позначається на психологічному рівні й емоційному інтелекті: людина вчиться ставити цілі та йти до них, спорт допомагає їй справлятися з невдачами, не боятися висловлювати свої емоції.

Література
1. https://blog.decathlon.ua/legka-atletika-dlia-dtei-poradi-vd-r.html
2. https://uk.wikipedia.org/wiki/Легка_атлетика

Радченко І., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Пермяков О. А.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ У XX – НА ПОЧАТКУ XXI СТОЛІТЬ

«Українці – футбольна нація». Дане гасло є цілком обґрунтованим, адже з однієї сторони ми маємо сотні тисяч вболівальників українського футболу, з іншої – бажання значної кількості молодих українців опанувати саме цей вид спорту у професійному плані. Згідно соціологічного опитування футбольних експертів, кожен 2-ий українець у дитячому та юному віці грає в футбол, половина з них відвідує дитячі юнацькі спортивні школи.

Тому метою статті є висвітлення особливостей тактичних систем ведення змагальної боротьби у футболі. У ході дослідження ми проаналізували тактику гри 12 команд провідних елітних чемпіонатів. Загальна кількість проаналізованих ігор становить 48 ігор в яких взяло участь понад 150 футболістів. Для визначення тактичної побудови гри ми проаналізували особливості групових та командних тактичних взаємодій, стилі ведення гри, тактичних схем, які найчастіше використовують команди, системи за якими гравці переміщуються по футбольному полю. Аналізуючи відеозаписи ігор ми досліджували кількість атак виконаних поступовим нападом, (через центр, за допомогою флангів, по всій ширині полі) та швидким проривом.

Вкажемо, що серед тактичних схем гри в Європі домінуючими є система гри «1+4+3+3», яка передбачала перебудову середньої лінії та лінії нападу завдяки переходу одного нападаючого в середню лінію. Наявність трьох гравців в середній лінії дозволяє активно включати в атаку не менше двох з них. Не слід також забувати, що суперники не знають заздалегідь, які саме гравці середньої лінії підключаться до нападу. Це вносить елемент несподіваності в дії нападаючих тим самим ускладнюючи організацію захисту [1].

При використанні даної системи один з центральних захисників отримає можливість активно втручатись в нападаючі дії команди. Паралельно з цим більшість команд використовують також системи гри «1+4+4+2». При грі за даною системою гравців розташовуються в три лінії: лінія захисту з чотирьох гравців, середня лінія − також з чотирьох гравців и лінія нападу − з двох

гравців. Вільні зони атаки заповнюють гравці середини поля, які безперервно змінюють напрямки атаки та ускладнюють тим організацію захисту, а також крайні захисники.

Гравці мають змогу імпровізувати не лише тільки індивідуально, а й колективні, що робить несподіваним для суперника розвиток подій та дозволяє варіювати тактикою гри. Це пов'язано з тим, що більшість атак в англійській прем'єр лізі виконуються за рахунок індивідуальних тактичних дій футболістів − 60 % [2].

Отримані результати дослідження дозволяють стверджувати, що стиль гри, який використовується командами англійської прем'єр ліги носить атлетичний характер, якому притаманна велика кількість силової боротьби, гра футболістів в більшості випадків має індивідуальний характер. Змагальній діяльності гравців характерні швидкісний футбол з великою кількістю довгих передач, ударів по воротам з різних відстаней та безкомпромісна боротьба на кожному клаптику майданчика. Все це повністю співпадає з вимогами англійському стилю гри у футболу. Досліджуючи тактичну побудову ігор команд, які грають в іспанському чемпіонаті зазначимо, що в 20 % випадків в нападі використовується швидке переведення м'яча на половину суперника, що знаходить відображення в швидкому прориві. Проте в сучасному футболі гравці повертається в захист доволі швидко, тому 80 % атак все ж таки відбуваються за рахунок поступового нападу.

Аналізуючи відсоток використання позиційного нападу видно, що найбільш часто футболісти використовують напад по всій ширині поля (40 %) та через центр (39 %). Використання ж флангових атак відбувається доволі рідко (21 %) і має спонтанний характер. Дослідження групових тактичних дій футболістів високого класу іспанської прем'єри показало, що практично у всіх команд домінуючим є використання комбінаційного нападу (66 %) з великою кількістю складних взаємодій. Індивідуальні тактичні дії складають лише 33 % і пов'язані з швидкістю переміщень, відкриванням, відволіканням суперника та індивідуальною тактичною майстерністю при роботі з м'ячем.

Аналіз захисних дій футбольних клубів іспанської прем'єри довів, що пріоритетним є комбінований захист (47 %), який поєднує два інших способи захисту. Відсоток використання позиційного та зонного захисту практично однаковий і становить 27 % та 26 % відповідно [3].

Аналізуючи тактичні дії гравців німецької бундесліги, зазначимо, що п'ята частина всіх атак відбувається за рахунок швидкого нападу, який в більшості випадків будується на довгих передачах через все футбольне поле. Позиційний напад складає 80 % всіх атакуючих дій команд даної ліги. При чому поступовий напад доволі часто (40 %) відбувається за рахунок центральної частини футбольного поля. Використання ж флангових атак спостерігалось лише тільки в 25 % всіх проведених наступальних дій.

Отже, тенденція сучасного футболу в Європі спонукає команди, тренерів та гравців використовувати більш комбінаційний та видовищний футбол. Тактичні дій команд високого класу суттєво відрізняються в залежності від тактичної побудови гри команди суперника. При виборі ефективної тактики на

гру необхідно враховувати низку факторів, головними серед яких є – можливості власної команди (антропометричні показники гравців, збалансованість команди, універсалізація гравців, рівень фізичної та технічної підготовленості, тощо), можливості команди суперника (особливості антропометрії суперників, стиль гри який проповідує команда суперник, рівень технічної та фізичної підготовленості, тощо) та від того де відбувається матч (на своєму або на чужому полі).

У сучасному футболі, коли рівень майстерності гравців практично однаковий вирішальну роль в підсумковому результаті гри відіграє саме вдало підібрана тактична побудова та система розташування гравців на футбольному полі. Подальші дослідження передбачається провести в напрямку вивчення інших проблем тактичної побудови гри у футболі.

Література

1. Липартелиани В. Особенности внешних коммуникаций профессионального футбольного клуба [Текст] / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2008. № 3. С. 59–62.
2. Несенюк М. Український футбол існує для власників команд, а не глядачів. Клубами має керувати професійна ліга [Текст] / Країна, 2018. № 48. С. 28–29.
3. Устенко Б. Організаційні зміни в структурі європейських професійних футбольних клубів під впливом комерціалізації [Текст] / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2016. № 4. С. 21–24.

Яременко Д., студентка групи 102-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЦІКАВІ ФАКТИ З ІСТОРІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ

Вільна боротьба – спортивне єдиноборство, вид боротьби, в основі якого лежить позиційне маневрування двох спортсменів, кожен з яких за допомогою різних технічних прийомів (захоплень, кидків, переворотів, підніжок, підсічок тощо) намагається покласти суперника на лопатки, чи набрати більшу кількість очок у процесі боротьби. Від класичної боротьби вільна відрізняється широким спектром технік, що включають використання ніг: зачеп та інше.

Учасники змагань поділяються на вагові категорії – 7 для чоловіків: до 55, 60, 66, 74, 85, 96 і 120 кг та 4 для жінок у програмі Олімпійських ігор: до 48, 55, 60 і 72 кг та 7 для жінок в неолімпійських вагових категоріях: до 48, 51, 55, 59, 63, 67, 72 кг.

До програми Олімпійських ігор вільну боротьбу включено в 1904 році, для жінок – в 2004. Чемпіонати світу проводяться з 1951 року, чемпіонати Європи – з 1928.

Кінець XIX – початок XX століття був часом найбільшого розквіту боротьби в Парижі. Конкурси почали переходити в міжнародні, Всесвітні та європейські чемпіонати, в яких брали участь борці з багатьох країн.

Професійна боротьба з'явилася у Франції близько 1830 року. Спортсмени, які не мали доступу до борцівської еліти, сформували трупи, які подорожували по Франції, демонструючи свій талант. Їх виступи часто супроводжували виставки диких тварин, канатоходці і бородаті жінки. Шоумени представляли борців під такими іменами, як «Едвард, старіючий людожер», «Гюстав д'авіньйон, руйнівник кісток» або «Боннет, бик з нижніх Альп», і кидали виклик публіці на 500 франків, що ніхто не зможе покласти їх на підлогу.

Французький вплив поширився на Австро-Угорську Імперію, Італію, Данію та Російську Імперію, а новий стиль поширився під назвами «греко-римська боротьба», «класична боротьба» або «французька боротьба». Таким чином, професійні змагання з боротьби були організовані всюди в Європі з різними програмами і правилами змагань відповідно до смаків борців, менеджерів і аудиторії. У 1898 році француз Поль Понс, також відомий як «Колос», був першим професійним чемпіоном світу незадовго до поляка Ладіслауса Питлясинського. Деякі інші великі чемпіони, такі як турок Кара-Ахмед («Східний монстр»), болгарин Микола Петров («Лев Балкан») або виходець з території України Іван Піддубний («Чемпіон чемпіонів»), змінили його.

Наприкінці XIX століття професійна боротьба була найпопулярнішим спортом у Європі, але її репутація почала падати з 1900 року через договірні матчі, помилкові перемоги, фальшиві документи та підміни суперників. Повернення до олімпійського аматорства заохотило створення численних клубів і шкіл, які покінчили з професійною боротьбою. Однак, з історичної точки зору, професійна боротьба мала незаперечні переваги. Змагання сприяли підвищенню популярності боротьби, фізичний стан борців слугував зразком для молодого покоління, а система навчання дозволила аматорським клубам боротьби швидко стати більш структурованими

Спроби відновити Олімпійські ігри були численними, але тільки в 1896 році вони були знову засновані бароном П'єром де Кубертеном. Після створення Міжнародного олімпійського комітету в 1894 році прискорився розвиток нових міжнародних спортивних федерацій і олімпійських комітетів. Перший олімпійський конгрес відбувся в 1894 році, і проголосив десять видів спорту, що стали частиною олімпійської програми: легка атлетика, боротьба, веслування, велосипед, фехтування, гімнастика, важка атлетика, плавання, стрільба і теніс.

Під час турніру з боротьби в Афінах не було вагових категорій, і всі п'ять суперників (на перші ігри в Афіни приїхали всього п'ять борців, які представляли чотири країни – Грецію, Німеччину, Угорщину і

Великобританію) боролися за правилами, аналогічними правилам професійної греко-римської боротьби. Матчі тривали до тих пір, поки не вигравав один із суперників. Було дозволено переривати матчі і відновлювати їх на наступний день. Перший олімпійський чемпіон – німецький спортсмен Шуман, який не був навченим борцем, але був переможцем змагань на брусах і з кінного спорту. Шуману вдалося обіграти англійського чемпіона з важкої атлетики Лонсестона Еліота, який був важчим за нього, виконавши швидке і точне захоплення.

У Парижі в 1900 році, і це унікальний випадок в історії сучасних Олімпійських ігор, боротьба не була включена в програму.

У 1904 році вільна боротьба була вперше представлена під час ігор в Сент-Луїсі і лише американськими борцями. Тільки під час четвертих Олімпійських ігор, що відбулися в Лондоні в 1908 році, були організовані змагання для обох стилів. На Олімпійських Іграх в Стокгольмі в 1912 році вільна Боротьба знову була відсутня в програмі, але були організовані змагання з гліме (ісландської боротьби). Борцівські поєдинки проходили на трьох матах просто неба. Вони тривали одну годину, але фіналісти боролися без обмеження часу. Матч, який зіштовхнув фінського борця Альфреда Йохана Асікайнена з російським Мартіном Клейном, тривав 11 годин 40 хвилин і зареєстрований в Книзі рекордів Гіннесса. Обидва борці, що мають однакову кількість очок, в кінці були випробувані двома періодами по три хвилини боротьби в партері. Росіянин, у підсумку, переміг фіна, який важив на 8 кг більше, ніж він. Але змучений цим матчем Мартін Клейн не зміг перемогти шведського Йоханссона, який і виграв золоту медаль у вазі 75 кілограмів.

Починаючи з цієї дати, натхненна Міжнародною федерацією боротьба почала розвиватися в кожній країні. Протягом багатьох років країни Північної Європи були монополістами в греко-римській боротьбі, в той час як у вільній боротьбі в основному домінували англійці і американці.

В Амстердамі в 1928 році Єгипетський борець Ібрагім Мустафа був першим африканським борцем, який виграв Олімпійський титул. Японець Сехаті Ісії виграв перший азіатський титул на Олімпійських Іграх в Гельсінкі в 1952 році.

Численні легендарні спортсмени формували історію боротьби в усьому світі, і було б неможливо перерахувати їх усіх. Однак є чотири борці, які глибоко змінили історію сучасних Олімпійських ігор, вигравши три Олімпійських титули: швед Карл Вестергрен (греко-римська боротьба в 1920, 1924 і 1932 роках), швед Івар Йоханссон (греко-римська і вільна боротьба в 1932 році, і вільна боротьба в 1936 році), українець Олександр Медведь (вільна боротьба в 1964, 1968 і 1972 роках) і російський Олександр Карелін (в 1988, 1992 і 1996 роках). Отримавши свій третій титул, Олександр Карелін вирішив завоювати четвертий титул на Олімпійських Іграх в Сіднеї в 2000 році, але, на превеликий подив, він був повалений американським борцем Рулоном Гарднером. У 2002 році під час чемпіонату світу, який проходив у Москві, FILA нагородила титулом «кращого борця століття»: Олександра Медведя (за вільну боротьбу) і Олександра Кареліна (за греко-римську боротьбу). Борців

нагородили намистом FILA Gold, нагородою, яка зазвичай призначена для керівників держав.

Через сто років після введення вільної боротьби в олімпійську програму всесвітня боротьба увійшла в нову еру з визнанням жіночої боротьби як олімпійської дисципліни з нагоди афінських ігор в 2004 році. Це рішення було частиною політики МОК, спрямованої на встановлення рівності в спорті, і узаконило зусилля, докладені FILA, на просування жіночої боротьби з кінця 80-х років.

Література

1. http://wrestlingua.com/history-wrestling/308-history-wrestling.html
2. http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/
3. http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/volnaya-borba/

СЕКЦІЯ 2

ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Sweklej Edyta, dr. sciense
UPH Siedice, Poland

TO THE OPEN AIR WITH DOG

The lesson of physical education is aimed at creating proper motor habits and strengthening the need to continue them after completing school education. A half of the households have dogs. Movement motivations that mobilize adults to be active should be shaped from an early age, hence the idea to use dogs in a physical education lesson. A dog is not only a companion or an inspiration of movement There are sports disciplines that will soon be included in the Olympic program! It's about dog sleds. Dog sleds are not only standard associated sleds or carts pulled by dogs - it'salso a pulka, rollpalka. skijoring, bikejorhg, canicross, orpractisedby disabled sit-ski.

It has been scientifically proven that the movement raises the level of endorphms-substances responsible for pain relief, condition, euphoria and relaxation. Studies hare also shown that the dog raises the level of endorphins. Hmman-pet interaction bring sneuro physiological benefits to both parties.

In both participants of the experiments a drop in blood pressure was observed, increase in beta-endorphins, oxytocin and prolactin (attachment hormones necessary for compound formation, social behavior, maternal behavior, relaxation), dopamine (a neurotransmitter needed to experience pleasant feelings, goodmood) and phenylaceticacid (who seelevated level is accompanied by happy compounds).

FRISBEE – sport, which consists in throwing a disc by a man and catching it by a dog. AGILITY – a sport involving the fact that a dog guided by its guide with voice and movement commands must overcome obstacles in the right order as quickly as possible. Agility obstacles are: stationed (hop), long jump, tire, footbridge, swing, palisade, slalom, rigid tunnel and sleeve.

DOGTREKKING or walking with a dog, often orienteering.

SLED SPORTS is a lot of disciplines. The general rule is that the dog is subordinated to the guide. Among the disciplines we distinguish.

SLED DOGS, where dogs, at least two of them pull the sleigh, and the musher rides on a sleigh or runs behind or next to the sleigh. Summer version is a DRYLAND.

SKIJORING – the team is created by a skier and one or two dogs pulling him. The skier is connected to the dogs with a shock absorbing rope.

BIKEJORING – the team consists of a cyclist and dog (or 2-dogs) harnessed to the bike with a rope with a shock absorber that prevents jerks.Thebikejoring variety is Scooter, where one or two dogs pull the scooter.

CANICROSS – the breedercreates a dog pulling a runner; they are connected by a rope with a shock absorber.

PULKA – is a type of flat sledges with two drawbars connected by a rollbarbetweenwhich 1-4 dogs are clipped, and a skier's rope is attached to the rope.

ROLLPULKA – is a variation of canicrosus. It is a two-wheeled trolley with two drawbars as in a pulley. The competitor runs connected by a rope with a shock absorber with a rollpulka.

Dancing with a dog - a competition that you do not need to translate.

On the disciplines described, the fun does not end – you can run the imagination remembering that the contact with the dog heightens the level of endorphins, which gives physical effort.

Бабич Н. Л., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Дубінін С. І., д.мед.н., професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ГІГІЄНА» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»

Навчальна дисципліна «Гігієна» віднесена до дисциплін медико-біологічного циклу, які є основою базової професіоналізації майбутніх фахівців з фізичної культури і спорту. Готовність до пропаганди та реалізації ідей здорового способу життя, основних гігієнічних методів, принципів, вимог у процесі фізичного виховання та спорту є невід'ємним компонентом професійної компетентності майбутнього фахівця з фізичної культури і спорту [1–3].

Студенти 1 курсу не завжди чітко уявляють роль і місце гігієни у їхній майбутній професійній діяльності, а також її взаємозв'язок з дисциплінами спеціалізації. Тому у процесі розробки методичного забезпечення навчальної дисципліни «Гігієна» необхідно враховувати взаємоузгодженість теоретичної і практичної підготовки, орієнтацію змісту навчального матеріалу на майбутню професійну діяльність та чіткі міждисциплінарні зв'язки з професійно-орієнтованими дисциплінами.

Навчальна дисципліна «Гігієна» є базовою для вивчення усіх наступних дисциплін циклу професійної підготовки: біомеханіки, теорії та методики фізичного виховання, спортивної метрології, спортивних споруд і обладнання, загальної теорії підготовки спортсменів, сучасних фітнес-технологій, теорії і технології оздоровчо-рекреаційної рухової активності та ін.

Метою навчальної дисципліни визначено – сформувати у майбутнього фахівця необхідні та достатні знання, уміння й навички використання гігієнічних методів, засобів норм та вимог у практиці фізичного виховання,

спорту та рекреації. Дисципліна спрямована на опанування студентами здатності дотримуватися санітарно-гігієнічних норм під час навчально-тренувального процесу; на дотримання правил техніки безпеки проведення занять; забезпечення профілактики травматизму та надання долікарської допомоги спортсменам при виникненні у них невідкладних станів під час/або у зв'язку із тренуваннями; формування розуміння та вміння використовувати в практичній діяльності знання анатомо-морфологічних, фізіологічних, біохімічних, психологічних особливостей формування адаптації організму спортсмена до фізичних навантажень різної спрямованості; впливу спортивної діяльності на стан спортсменів (з урахуванням їх статі, віку, рівня фізичного стану та інших особливостей).

Вивчення навчальної дисципліни «Гігієна» забезпечує формування як загальних, так і фахових компетентностей у здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти, зокрема:

ЗК 1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.

ЗК 11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).

ЗК 12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.

ФК 1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.

ФК 5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.

ФК 14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Відповідно до освітньо-професійної програми підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» дисципліна «Гігієна» є вибірковою. Всього на дисципліну відведено 120 год/4 кредити (лекції – 20 год., практичні заняття – 22 год., самостійна робота – 78 год.). Підсумковим контролем вивчення дисципліни є залік. За структурою навчальної дисципліни передбачено розподіл тем за двома змістовими модулями: ЗМ 1 «Гігієна фізичного виховання», ЗМ 2 «Гігієна спорту». Лекції та практичні заняття розроблені за допомогою мультимедійних форм представлення інформації, в яких тексти поєднуються з графіками, схемами, таблицями, малюнками, що, безсумнівно, сприяє засвоєнню студентами навчального матеріалу на більш високому рівні. Практичні заняття проводяться за такою схемою: перевірка вхідного рівня знань студентів (усне опитування), виконання практичного завдання відповідно до робочої програми дисципліни, перевірка вихідного рівня знань студентів (письмове тестування). Самостійна робота студентів становить 78 год. і спрямована на опрацювання навчального матеріалу, який не увійшов до теоретичних занять (лекцій).

Результатом вивчення дисципліни «Гігієна» має стати сформований світогляд студента, центром якого є ідеї здорового способу життя, застосування гігієнічних факторів з метою збереження та зміцнення здоров'я індивіда. Серцевиною такого світогляду є відповідальність за здоров'я людини у процесі професійної діяльності.

Література

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження: колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Пашко К. О., Попович Д. В., Лотоцька О. В. Гігієна у фізичній реабілітації. Тернопіль: Укрмедкнига, 2019 360 с.
3. Сущенко Л. П. Професійна підготовка майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту (теоретико-методологічний аспект): [монографія]. Запоріжжя: Запорізький державний університет, 2003. 442 с.

Баштовенко О. А., к.біол.н., доцент,
завідувач кафедри фізичної культури, біології та основ здоров'я
Ізмаїльський державний Гуманітарний університет

ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ STEM-ОСВІТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ

Сучасний світ перетворився на високо інформативне суспільство, технології якого надають нові можливості для освітнього процесу. Постійні виклики для викладачів, учнів та їх батьків набули особливого загострення під час карантинних заходів у дистанційному навчанні.

Але з наступного року, незважаючи на формат освіти, школа починає з 5 класу навчання за положеннями Нової української школи. А отже нові часи вимагають підготовки учителя не тільки для здійснення особливого підходу до навчально-виховного процесу, а й безупинного самовдосконалення, навчання впродовж життя для постійного розвитку, готовності до змін, знаходження нових підходів та практик. Настав час для опанування новою фізичною культурою, навчанням за технологіями «перегорнутих класів», вправ критичного мислення, інтерактивних уроків, уроків – досліджень, інтегрованих курсів.

Правильна побудова уроку фізичної культури це розмова не тільки про спорт, а про спосіб життя. Рухові навички, ігри, змагання, це лише частина тієї великої роботи для здійснення розвитку людини, а особливо дитини. Спортивні елементи є невід'ємною складовою частиною кожного уроку, але як саме ввести фізичну культуру до життя кожного учня?

Відповідь на це питання дадуть конкурентоспроможні, висококваліфіковані фахівці, здатні здійснювати процес навчання та виховання за технологіями STEM-освіти.

STEM-освіта (Science, Technology, Engineering, Math, що перекладається як наука, технології, інженерія та математика). Освіта за такої технології вимагає навичок, що включають різні і набагато складніші технічно поняття, потребують застосування наукових понять біологічного, математичного спрямування і забезпечують можливості до більш широкого працевлаштування та професійного зростання.

STEM-освіта формує критичне мислення та навички дослідницької діяльності, створює умови збалансованого гармонійного запровадження освіти,

що має наукову орієнтацію за підстави модернізації математично-природничого та гуманітарного профілів освіти.

Саме такий внесок очікуваний від предмета для формування ключових компетентностей НУШ.

Уміючи використати можливості для професійного розвитку, можливості нових освітніх технологій саме сьогодні, коли світ оплутаний комп'ютерними мережами, здобувачі освіти мають можливість для створення власного цифрового контенту, обмінюватися інформацією на сайтах, запроваджувати інформацію у великих масштабах у вигляді відео фільмів, власних ігор.

STEM-технології вимагають від студентів великих здібностей до критичного мислення, вміння працювати як в команді так і самостійно. В нашому університеті, зміст освітніх програм враховує всебічну підготовку майбутніх вчителів фізичної культури, для можливості здійснення професійної діяльності як в урочній так і позаурочній формах роботи з учнями. Уміння проводити інтерактивні уроки, олімпіади різних рівнів, залучати учнів до участі у різноманітних проектах, конкурсах та заходах під час практичної підготовки.

Підготовка майбутніх вчителів фізичної культури до здійснення STEM-освіти ставить перед ними завдання, що передбачають уміння інтегрувати навчальний матеріал з суміжних наук, знаходити у процесі навчання наукові аргументації для створення власної індивідуальної траєкторії.

Саме поняття здоров'я має інтегрований зміст.

Інтегровані заняття формують уміння, що дозволяють осмислити й винайти причинно-наслідкові зв'язки, розвивають логіку, мислення, комунікативні здібності.

Вчитель фізичної культури повинен розв'язувати одне з основних завдань – організація та підтримка цілеспрямованої пізнавальної діяльності учнів, за умови застосовування міжпредметних зв'язків з різними навчальними дисциплінами та формування у них умінь та навичок до здійснення наукових досліджень. Застосовуючи математичні методи можливо обчислити антропометричні показники, оцінити стан власного здоров'я, серцево-судинної системи, визначити зміни в фізичному розвитку та фізичній працездатності під впливом фізичних вправ та занять. Обов'язково врахувати при цьому фактори впливу на організм.

Майбутні вчителі фізичної культури не повинні бути пасивними відтворювачами набутих теоретичних знань.

Сьогодення диктує необхідність підготовки пошуковців, творців нового. Вчитель фізичного виховання повинен створити для всіх дітей такі можливості, які дозволяють їм бути більш активними, зацікавленими у власному самовдосконаленні.

Наприклад дослідження власних біоритмічних циклів та побудова власного режиму тренування.

Так, згідно теорії біоритмів з моменту народження в організмі людини постійно відбувається незалежно один від одного зміна трьох різних циклів. Враховуючи таку закономірність, можливо побудувати власну циклічну

систему для кращого планування власної діяльності. Вже існують відповідні комп'ютерні програми, але вчитель повинен зацікавити і показати користь такої діяльності.

Розуміючи, що STEM-освіта об'єднує в собі міждисциплінарний та проектний підходи, основа якого є інтеграція природничих наук в технології фізичної культури, необхідно навчити умінню інтегрувати навчальний матеріал з декількох предметів, що тісно пов'язані між собою та здійснити його практичне застосування. Наблизити навчальний процес до реального життя, вирішення життєвих ситуацій власним досвідом.

Як підсумок – формування людини, впевненої у власних можливостях подолання перешкод для досягнення власної мети, що і є одним із завдань НУШ.

Фізична культура має великий обсяг практичної підготовки, тому правильне її здійснення надає широкі можливості до розкриття власних здібностей та формування зацікавленості до фундаментального підґрунтя.

Основним підсумком фізичної культури і спорту є належний фізичний розвиток, який ми визначаємо за показниками.

Знаючи вихідний рівень та стан організму за показниками соматометрії, соматоскопії, можливо обрахувати індивідуальні фізіометричні показники та виявити прогресивні зрушення, звичайно для цього потрібно долучити математичну складову, але без такого підходу не буде мотивації до кінцевого результату!

Досить прості дослідження, але без елементарних обрахувань не обійтись і на підставі них ми можемо отримати інформацію про ступінь розвитку дитини внаслідок активної діяльності (занять фізичними вправами).

Використовуючи основні напрямками STEM-освіти можливо сформувати в здобувачів найважливіші характеристики необхідні для компетентного фахівця: уміння побачити не просто проблему, а й можливі сторони і зв'язки, сформулювати дослідницьке запитання і шляхи його вирішення, на основі формулювання власної позиції з оригінальним конструктивом рішення на основі перегрупування ідей та зв'язків. Таке уміння створить необхідне гармонійне забезпечення професійної діяльності відповідно до вимог сучасного суспільства.

Література

1. Меморандум про створення Коаліції STEM-освіти [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://csr-ukraine.org/wp-content/uploads/2016/01/ STEM_memorandum_FINAL_%D0% 9011.pdf.
2. Нова українська школа: порадник для вчителя/під заг. ред. Бібік Н. М. К.: Плеяди, 2017. 206 с.
3. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти «Нова українська школа» на період до 2029 року: Розпорядження Кабінету Міністрів України від 22.08.2018 № 988-р.

4. Товт В. А., Дуло О. А., Щерба М. Ю. Основи теорії і методики фізичного виховання: Навчальний посібник. – Ужгород: «Графіка», 2010. 138 с.
5. STEM. Future-proofing Australia's workforce by growing skills in science, technology, engineering and maths [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://www.pwc.com.au/stem.html.

Вінніченко В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Ціпов'яз А. Т.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Сучасне суспільство вибудовує таке життя, яке за характером праці й способом буття людини, позбавляє її оптимальної рухової активності. Недостатня рухова активність дітей – серйозна проблема сьогодення, оскільки вона спричиняє зниження розумової та фізичної працездатності. Як відомо, більшість школярів займаються фізичними вправами лише на уроках фізичної культури, що негативно відображається на їхньому здоров'ї. Саме тому проблема оптимізації рухової активності школярів потребує постійного вдосконалення. Для цього доцільно використовувати найрізноманітніші форми фізкультурно-оздоровчих занять в урочний та позаурочний час, виховувати в дітей потребу в щоденних заняттях фізичними вправами. Різноманітність форм фізкультурно-оздоровчих занять в школі обумовлюється прагненням збільшити рухову активність учнів. Проте потрібно усвідомити, що кожна форма занять вирішує як загальні, так і конкретні завдання. Зокрема, найкращі умови для оздоровчого тренування мають спортивні секції, а для активного відпочинку – фізкультурні хвилини, ігри на перервах. У зв'язку з цим постає необхідність розвивати й використовувати всі форми фізкультурно-оздоровчих занять в школі.

Згідно з навчальною програмою з фізичного виховання для закладів загальної середньої освіти систему обов'язкових форм організації фізичного виховання школярів складають уроки фізичної культури, фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі шкільного дня, щомісячні дні здоров'я та спорту, форми позакласної та позашкільної спортивно-масової роботи, самостійні заняття учнів фізичними вправами вдома.

Фізкультурно-оздоровча діяльність в школі є невід'ємною складовою педагогічного процесу фізичного виховання. Виконання фізичних вправ із метою підвищення здоров'я підпорядковується певним закономірностям і принципам. Для покращення й збереження високого рівня здоров'я потрібне постійне та достатнє фізичне навантаження.

Як засвідчує аналіз наукових праць (О. І. Бичук, Т. Ю. Круцевич, В. Н. Платонов), основними формами фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є: гімнастика, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри, флеш-моби, фізичні вправи на перервах, масові спортивні змагання [1; 2; 3]. Їх використовують як елементи раціональної організації фізичного виховання учнів.

Система фізкультурно-оздоровчих занять в школі здійснюється безпосередньо під керівництвом учителя фізичної культури.

Основними завданнями фізкультурно-оздоровчих заходів у режимі навчального дня в школі є:

- активізація рухової активності школярів протягом навчального дня;
- покращення здоров'я учнів та вдосконалення культури рухів;
- забезпечення гігієни розумової праці й підтримання оптимального рівня працездатності в навчальній діяльності;
- формування організованості та свідомого відношення до спорту та фізичної культури.

Педагогічними умовами організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах загальної середньої освіти є [1]:

1) забезпечення відповідного санітарно-гігієнічного стану місця, де проводяться фізкультурно-оздоровчі заходи (приміщення);

2) залучення педагогічного колективу школи й фізкультурного активу;

3) урахування фізіологічних закономірностей переходу від навчальних занять до виконання фізичних вправ із наступним поверненням до навчальної діяльності;

4) послідовне виконання фізичних вправ відповідно до завдань і методичних правил кожної форми занять;

5) показ фізичних вправ, лаконічність і чіткість їх пояснення з використанням доступної для учнів термінології;

6) оптимальна рухова активність при помірному фізичному й психічному навантаженні, що забезпечує тонізуючий вплив на організм;

7) підтримання постійного інтересу учнів до занять фізичним вихованням через новизну та емоційність виконання фізичних вправ.

Основними засобами проведення фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі є фізичні вправи, допоміжними – оздоровчі сили природи й гігієнічні фактори. Кожна група засобів вирішує специфічні завдання, проте в комплексі вони дають змогу різнобічно впливати на організм учнів.

Фізичні вправи – це спеціально організовані рухи та дії, спрямовані на розв'язання завдань фізичного виховання й підпорядкування його певним закономірностям. Для вирішення оздоровчих завдань найкращими є аеробні вправи, такі, які примушують працювати великі групи м'язів, особливо коли все тіло перебуває в русі. До цих вправ відносять ходьбу, біг, плавання, їзду на велосипеді, туризм, ходьбу на лижах, веслування.

Ранкову гімнастику як одну з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності проводять до уроків на шкільному спортивному майданчику або на стадіоні, а при несприятливій погоді – у приміщенні. Заняття повинні бути обов'язкові для

всіх учнів класу. Зміст вправ гімнастики до занять повинен різноманітно впливати на м'язову систему, а також активізувати серцево-судинну й дихальну системи. Вправи мають бути добре відомі учням і легко засвоюватися з першого показу. Перед початком виконання кожної вправи потрібно пояснити її вихідне положення. Протягом виконання вправи керівник уважно стежить за правильним її виконанням, за необхідності робить зауваження, дає методичні вказівки. Учитель, який проводить гімнастику, повинен звертати увагу на правильність дихання. Закінчується гімнастика спокійною ходьбою, під час якої слід застосовувати вправи на дихання з рухами рук. Після закінчення гімнастики дуже важливо правильно організувати вхід учнів у приміщення школи, дотримуючись наперед розробленого графіка.

Фізкультурні хвилини – це активний відпочинок, який проводиться на уроках із метою відновлення працездатності, зняття негативної дії статичного навантаження, підвищення емоційного стану учнів та попередження порушень постави. Фізкультурні хвилини проводять під керівництвом педагога. Фізичні вправи під час фізкультурних хвилин виконують сидячи або стоячи біля столу чи парти. Амплітуда рухів повинна бути невеликою, щоб учні не заважали один одному. Комплекси фізкультурних хвилин рекомендується підбирати залежно від змісту навчальної роботи на уроці. Фізкультурні хвилини обов'язково мають проводитись у молодших та початкових класах. Їх тривалість не повинна перевищувати 1–2 хвилини. До комплексу підбирають прості, доступні вправи, що не вимагають складної координації рухів. Ці вправи повинні охоплювати великі групи м'язів, які задіяні в підтриманні пози сидіння під час уроку.

У дітей шкільного віку довільна рухова активність займає лише 15–18 % доби. Саме тому проведення фізкультурних пауз таке необхідне. Фізкультурні паузи проводять у групах продовженого дня й удома під час виконання домашніх завдань, після 45–60 хвилин навчальної роботи та тривають 5–10 хвилин. Комплекси фізичних пауз будуються за таким самим принципом, як і фізкультурні хвилини, але збільшується кількість фізичних вправ. При складанні комплексів фізкультурних пауз доцільно дотримуватися такої послідовності: ходьба на місці, вправи на потягування, присідання, вправи для плечового пояса й рук, нахили та повороти тулуба, вправи на координацію рухів.

Рухливі ігри та вправи на продовжених перервах є також однією з форм фізкультурно-оздоровчої діяльності в школі. Ефективність впливу перерв на відпочинок дітей і підготовку до навчання на наступному уроці великою мірою залежить від того, як організовується діяльність дітей на перервах. Найкращим є активний відпочинок, насичений різноманітними іграми та вправами . Рухливі ігри й вправи потрібно підбирати з урахуванням вікових особливостей учнів. Для перерв використовують ігри низької та середньої інтенсивності. Як правило, діти на перервах грають у знайомі ігри. Вони не повинні дублювати урок фізичної культури. Усі фізкультурні заходи закінчуються не пізніше ніж за 3–5 хвилин до дзвінка на урок, щоб учні змогли заспокоїтись і своєчасно підготуватися до уроку.

Отже, до основних форм фізкультурно-оздоровчої роботи в режимі навчального дня закладів загальної середньої освіти відносять ранкову гімнастику, фізкультурні хвилинки, фізкультурні паузи, рухливі ігри та фізичні вправи на перервах. Під час розробки комплексів фізичних вправ потрібно дотримуватися принципу оздоровчої спрямованості, який передбачає профілактичну й розвивальну функції – удосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його працездатності й опірності несприятливим впливам; компенсацію нестачі рухової активності, яка виникає в умовах сучасного життя.

Література

1. Бичук О. І. Фізкультурно-оздоровча робота у школі: навч. посіб. Луцьк: Надстир'я, 1997. 144 с.
2. Круцевич Т. Ю., Петровський В. В. Физическое воспитание как социальное явление / Наука в олимпийском спорте, 2001. № 3. С. 3–15.
3. Платонов В. Н. Современное состояние массовой физической культуры и спорта высших достижений и направления перестройки фізкультурного образования / Актуальные проблемы теории физической культуры и теории спорта в свете задач перестройки высшего и среднего специального образования: сб. науч. тр. К.: КГИФК, 1990. С. 4–46.

Воробйов О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Пріоритетним завданням освіти вищої школи є формування фахових компететностей у майбутніх фахівців. Законом України «Про фізичну культуру і спорт» (1993) зазначено, що «Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання…» [2].

Аналіз науково-методичної літератури показує, що вивченням компетентностей та розробкою їх класифікації займалися: Г. Селевко. О. Овчарук, З. Харріс та ін. Г. Селевко зазначає, що компетентності – це діяльнісні характеристики людини, тому їхня класифікація насамперед має бути адекватною класифікації діяльностей [3].

Окремі аспекти проблеми формування здоров'язбережувальної компетентності вивчали О. Антонова, І. Анохіна, Л. Грицюк, Д. Воронін. Н. Тамарська, В. Сергієнко та ін.

Д. Воронін вважає, що здоров'язберігаюча компетентність передбачає не тільки медико-валеологічну інформативність, а й застосування здобутих знань на практиці, володіння методиками зміцнення здоров'я й запобігання захворювання. Формування у студентів спрямованості мислення на збереження й зміцнення здоров'я як невід'ємний компонент здоров'язберігаючої компетентності майбутнього фахівця [1].

У структурі здоров'язберігаючої компетентності науковці виділяють три основні складові:

- когнітивний (система знань і вмінь);
- особистісний (наявність і прояв рис особистості, зумовлених характером діяльності з формування здорового способу свого життя та життя інших людей);
- діяльнісний (здатність обґрунтовано виявляти та раціонально застосовувати шляхи і засоби для найбільш ефективного досягнення мети).

Єдність та взаємодія зазначених компонентів є необхідною умовою успішної професійної діяльності сучасного педагога, який працює в умовах різноманітних екологічних проблем, модернізації суспільства, поширення явищ нездорового способу життя тощо [4].

Під здоров'язберігаючою компетентністю ми розуміємо цілісне індивідуальне психологічне ядро особистості, спрямоване на збереження фізичного, соціального, психічного та духовного здоров'я – свого та оточуючих людей, що передбачає наявність у людини комплексу сформованих навичок.

На кафедрі фізичного виховання та спорту НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» формування здоров'язберігаючої компетентності здійснюється в трьох напрямах:

- оздоровчий напрям – заняття на свіжому повітрі, залучення студентів до систематичних занять фізичними вправами;
- тренувальний напрям – проведення занять за принципом спортивного тренування для поліпшення функціонального стану студентів;
- освітній напрям – ознайомлення учнів з методикою тренування, розвитку фізичних якостей.

Освітній напрям сьогодні неможливо уявити без використання матеріалів з Інтернету. Інформатизація навчального процесу, використання ІКТ є інструментом поліпшення якості освіти і засобами підвищення рівня здоров'язберігаючої компетентності, оскільки дозволяють необмежено розширити доступ до інформації, урізноманітнюють технології [5]. Нове покоління на відміну від попереднього намагається ні про що дуже не турбуватися, а мислення орієнтоване на те, щоб переробляти інформацію короткими порціями. Їх погляди формує Інтернет, їм важко довго залишатися зосередженими на чомусь одному. З урахуванням цих особливостей необхідний вибір адекватного стилю навчання, адже це покоління ще більше потребує технологій та інновацій. Одним із шляхів вирішення цієї проблеми може бути впровадження компетентнісного підходу. Студенти повинні усвідомлювати, що майбутнє кожного, як і держави в цілому – за здоровими поколіннями, бо фізично і морально здорова людина здатна творити і приносити користь іншим

людям. Викладачам фізичного виховання та спорту необхідно скоригувати для них список пріоритетів, додавши туди збереження здоров'я, прагнення придбати та підтримувати ідеальну фізичну форму шляхом систематичних тренувань.

Література

1. Воронін Д. Є. Здоров'язберігаюча компетентність студента в соціально-педагогічному аспекті / Педагогіка, психологія та медико-біол. пробл. фіз. виховання і спорту, 2006. № 2. С. 25–28.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт». Режим доступу: http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12
3. Калька Н., Макаренко С. Здоров'язберігаючі компетенції педагога в умовах сучасного освітнього простору / Укр. наук. журн. «Освіта регіону». № 4. 2013.
4. Овчарук О. В. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи [Бібліотека з освітньої політики]. К.: К.І.С., 2004. 112 с.

Гета А. В., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО

На жаль, сучасні вимоги суспільства та професійної практики до здоров'я молоді не відповідають реальній системі педагогічного супроводу, процесів формування, зміцнення та збереження здоров'я студентів. Актуальність теми визначається нагальною необхідністю сьогоднішнього дня звернутися до проблем здоров'язбереження взагалі та створення здоров'язбережувального середовища в закладі вищої освіти зокрема. Трансформаційні перетворення на соціумі виявляють об'ємну проблему здоров'я студентської молоді. Тому логічно, що озвучується необхідність теоретичного осмислення та здійснення організаційно-педагогічних умов створення здоров'язбережувального освітнього середовища у ЗВО.

Однією з таких умов, на наш погляд, можна визначити формування здібності та готовності викладача до організації здоров'язбережувального освітнього середовища. Важливим є також розуміння цінності формування грамотного ставлення до здоров'я студентів і викладачів, що формує мотивацію збереження свого здоров'я та здоров'я оточуючих.

Виходячи з того, що запит на збереження та зміцнення здоров'я підростаючого покоління транслюється від різних соціальних інститутів: сім'я, дитячий садок, школа, ЗВО, сфера виробництва, то стає зрозумілим, що у вирішенні цього питання зацікавлені всі перелічені учасники. Відповідно, у разі вирішення проблеми здоров'язбереження, можна відзначити необхідність

соціального партнерства всіх представлених соціальних інститутів. Цей феномен у сфері освіти транслює ідею добровільного взаємовигідного співробітництва на вирішення спільних завдань [2]. Представляється цікавим і важливим соціальне партнерство закладів охорони здоров'я та освітніх закладів різних рівнів із підготовки та перепідготовки педагогічних кадрів у питаннях організації здоров'язбережувального освітнього середовища.

Освоєння педагогами способів вирішення проблеми створення здоров'язбережувальних умов в освітньому процесі відбувається через формування його здоров'язбережувальної компетентності. Вона має на увазі здатність і готовність до здоров'язбережувальної діяльності та організації освітнього середовища, орієнтованого на охорону та зміцнення здоров'я всіх учасників. Деякі автори [1, 3] пропонують формулювання цієї компетенції розуміти як інтегративну характеристику особистості, яка визначається ступенем усвідомлення соціальної та особистісної значимості здоров'я та здоров'язбережувальної діяльності, наявністю установки у викладача на оволодіння професійними компетенціями, що забезпечують здатність до організації здоров'язбережувального освітнього середовища та аналізу результатів своєї діяльності в галузі.

Також фахівці відзначають нестачу рівня професійної компетенції викладачів щодо забезпечення безпеки, збереження здоров'я та забезпечення успішної соціалізації молоді [3]. Неможливо не погодитися з твердженням про необхідність охорони здоров'я не тільки для підростаючого покоління, а й для педагогічних працівників, для яких цінності охорони та заощадження здоров'я мають стати особистісними та професійними цінностями, невід'ємною частиною їхньої професійної діяльності, оскільки, виконуючи свої професійні функції в освітньому процесі, викладач має мати важливі якості, які дозволяють генерувати плідні педагогічні ідеї та забезпечувати позитивні педагогічні результати. При цьому педагогічна підготовка викладачів профільних ЗВО означена сьогодні як актуальна проблема досліджень і нагальна необхідність реальної практики.

Професійні педагогічні функції викладача ЗВО складаються з реалізації наступних компетенцій: компетенції в галузі науково-дослідної роботи, предметно-професійної підготовки та педагогічної компетенції, до якої, на нашу думку, входить здатність і готовність до здоров'язбережувальної діяльності. Проблема підвищення рівня педагогічної підготовки, формування та вдосконалення педагогічних компетенцій професорсько-викладацького складу вирішується через організацію у системі додаткової професійної освіти курсів підвищення кваліфікації, тематичного удосконалення педагогів, професійної перепідготовки. У цьому ключі до її завдань входить: здійснення психолого-педагогічної підготовки професорсько-викладацького складу ЗВО всіх спеціальностей з використанням інноваційних технологій освітнього процесу у вищій школі; проведення навчальних семінарів і тренінгів для викладачів [4].

Психолого-педагогічна підготовка викладачів усіх спеціальностей включає вдосконалення комунікативної та професійно-етичної культури; збагачення знань про функціонування психічних процесів, станів і властивостей

особистості, процесів навчання та виховання, основ здоров'я, здорового способу життя. Також можна погодитися з авторами в ідеях про те, що педагогічна взаємодія зі студентами має виконувати принцип здоров'язбереження – збереження здоров'я дітей на заданому рівні. Здоров'язбережувальне освітнє середовище – таке навчальне середовище, в якому, завдяки формуванню здоров'язбережувальної компетенції, забезпечується формування здорового способу життя студента, відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я оточуючих, до навколишнього середовища, контролюються всі складові здоров'я [4].

Таким чином, викладач, безсумнівно, грає ключову роль в організації здоров'язбережувального освітнього середовища, де освітня організація відповідає за створення такого середовища, а соціальне партнерство інститутів освіти всіх рівнів сприятиме оптимізації аналізованих процесів.

Література

1. Аббасова Л. И. Современные подходы к формированию здоровьесберегающей среды образовательной организации / Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта, 2019. № 11(177). С. 3–7.
2. Зіміна І. С., Кондратенко Є. В. Формування готовності майбутнього педагога до організації здоров'язберігаючого освітнього середовища / Вісник Таврійського державного університету, 2019. Т. 13. № 3. С. 335–343.
3. Сукталієва Е. В. Управління освітніми установами з організації здоров'язбережуючого середовища / Проблеми та перспективи розвитку освіти, 2010. № 3. С. 256–260.
4. Khoronko L., Tskvitariya T. The role of the chair of pedagogy in realization the strategy of vocational and educational training of medical university teachers / Modern European Researches, 2014. № 2. С. 50–53.

Гордієнко Ю. В., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Начальник Полтавського обласного відділення (філії) КФВС МОН України,

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Простежуючи особливості розвитку окремих процесів в освіті, можна стверджувати, що система вищої освіти ще не зовсім адаптована до рівня розвиненої освіти у Європі, вона не орієнтується на особистісно-професійний розвиток майбутніх фахівців, що характеризує освіту найбільш розвинених країн світу.

Цілі педагогічного процесу в структурі вищої освіти, під час підготовки фахівців з фізичного виховання і спорту, не є сталими. Вони змінюються у зв'язку з прогресом суспільства, поглибленням і розширенням сфери пізнання, розвитком педагогічної і спортивної науки. Результат прослідкується в змінах,

які відбуваються в знаннях, уміннях, особливих якостях, характері студентів, їх відносинах, ціннісних орієнтаціях, в розвитку особистості в цілому.

З позицій сьогодення,навіть попри велику кількість наукових праць, все ще потребує особливої уваги й вирішення проблема якісної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту, спроможних здійснювати як спортивну підготовку так і вести фізкультурно-оздоровчу роботу у нових умовах.

Необхідність вирішення цих питань потребує переосмислення мети, змісту і завдань підготовки майбутніх фахівців до тренувальної, фізкультурної та оздоровчої роботи.

Досліджуючи проблему підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту ми прийшли до висновку, що майбутній тренер-викладач після завершення навчання повинен:

- мати творчий характер; здатність правильно оцінити внутрішній стан іншої людини, співчувати та співпереживати;
- розуміти соціальну значущість своєї праці та самореалізації;
- відчувати любов і прихильність до дітей;
- бути: тактовним і толерантним, доброзичливим та справедливим, принциповим;прикладом для наслідування; самостійність і творчість у прийнятті рішень;
- вміти стимулювати, добирати необхідний стиль спілкування.

При цьому потрібно чітко розуміти, що всі зазначені вище якості можуть проявлятися лише завдяки усвідомленні, цілеспрямованості й соціальній орієнтованості діяльності майбутнього фахівця. На думку науковців, високий рівень таких якостей у тренера-викладача забезпечить контактність та можливість налагоджувати ефективну взаємодію з учнями та спортсменами.

Також, при формуванні професіонально важливих якостей викладачів з фізичного виховання та спорту,досить важливим є вирішенні проблеми подолання гендерних стереотипів, які виступають бар’єрами на шляху зростання їхньої професійної діяльності.

Особливу увагу, під час підготовки майбутніх фахівців, треба звертати на пошуково-дослідну та науково-дослідну роботу яка сприяє надбанню студентами нового досвіду. Студенти протягом навчання в ЗВО залучаються до процесу самостійного збору та опрацювання інформації, набуття знань і пошуку шляхів розв’язання проблеми. Пошуково-дослідна та науково-дослідна діяльність є однією з форм самовираження особистості майбутнього фахівця, розвиває його творче мислення, ініціативність та самостійність. Важливими особливостями самостійної роботи виступає те, що, вона має яскраво виражений пізнавальний характер та формує професійну самостійність, здатність до творчого розв’язання як навчальних завдань так і тих, що виникатимуть у подальшій професійній діяльності.

Також треба розуміти, що під час підготовки фахівців з фізичного виховання та спорту необхідно включати в освітній процес конструктивну діяльність. Конструктивний підхід в спортивній педагогіці допоможе під час подальшої роботи в ситуації постійної рухливості і мінливості освітніх

стандартів, орієнтирів. Метою конструктивної діяльності тренера-викладача є реалізація принципу індивідуалізації в освіті. Яка в свою чергу включає максимально можливий облік індивідуальних особливостей і прагнень під час роботи за обраною спеціальністю.

Досліджуючи дану проблему підготовки майбутніх фахівців, ми приходимо до висновку. що формування професійно-педагогічних умінь і навичок, які є відносно самостійним компонентом в загальній структурі педагогічної діяльності, складають найважливішу частину кваліфікаційної характеристики тренера-викладача, а їх формування − основну частину системи професійно-педагогічної підготовки.

Література

1. Ажиппо О. Ю. Деякі управлінські підходи до реалізації індивідуалізованого навчання студентів / Педагогіка, психологія та методико-біологічні проблеми фіз. виховання та спорту: Зб. наукових праць під ред. Єрмакова С. С. Х.: ХІПІ, 2009. № 1. С. 12−15.
2. Геращенко И. Г., Шамардин А. И., Зубарев Ю. А., Кудинов А. А. О принципах неопределенности в спортивной педагогике / Теория и практика физической культуры, 1999. № 6. С. 6−9.
3. Іванова Л. І. Основні дефініції щодо професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури / Наука і сучасність: Зб. наук. пр. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2005. Т. 51. С. 18–27.

Дзьох Є., магістрант групи 502-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Ціпов'яз А. Т.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ

У період реформування системи освіти України фізична підготовка є однією із важливих складових навчально-виховного процесу вищих навчальних закладів. Вона виховує у студентської молоді основи здорового способу життя та сприяє успішній професійній акліматизації. Фізичний розвиток – це процес становлення і змін біологічних форм і функцій організму людини. Він залежить від природних життєвих сил організму та його будови. Фізичний розвиток оцінюється рівнем розвитку фізичних якостей, антропометричними і динамометричними показниками, формування постави.

Фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на фізичний розвиток, функціональне удосконалення організму, навчання основним життєво

важливим руховим навичкам, вмінням і зв'язаних із ними знаннями для успішної наступної професійної діяльності. Питання вдосконалення змісту, форм і методів фізичної підготовки у ЗВО на даному етапі залишається актуальним.

Ігрові види спорту для молодого організму людини є цілим комплексом удосконалення фізичного стану та рухової активності молоді. Одним із популярних видів фізичної активності як серед студентів, так і загалом серед молоді є футбол. Футбол, як засіб розвитку фізичних якостей та здібностей широко застосовуються у ЗВО. Він є невід'ємною частиною навчальних програм із фізичного виховання в освітніх закладах. Через небажання молодого покоління системно займатися фізичною культурою – зменшується рухливість та погіршується їх фізичне здоров'я. А футбол, як засіб фізичного виховання має вагомий вплив на формування особистості студентів у вищих навчальних закладах.

Велика кількість наукових праць та досліджень присвячено саме використанню та впровадженню засобів футболу на заняттях фізичної підготовки у вищих навчальних закладах. В Україні серед багаточисленних видів спорту, які розвиваються у системі фізичної підготовки, футбол посідає одне з провідних місць. Важко назвати іншу гру, яка могла б змагатися з ним у популярності. Футбол – командний вид спорту, в якому метою є забити м'яч у ворота суперника ногами або іншими частинами тіла (крім рук) більшу кількість разів, ніж команда суперника. В даний час це найпопулярніший і наймасовіший вид спорту в світі.

Студентська молодь байдуже та без ентузіазму ставиться до занять фізичної підготовки у ЗВО. Дана проблема засвідчує потребу розробки нових науково обґрунтованих шляхів удосконалення організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах. У вищих навчальних закладах обов'язкові заняття фізичної підготовки, які проходять двічі на тиждень забезпечують системність та регулярність рухової активності студентів. Нажаль, відповідна кількість занять навіть при максимально оптимальних параметрах не надає змоги досягати необхідного оздоровчого ефекту, що зумовлює потребу в додатковій руховій активності у поза навчальний час.

На підґрунті розроблених модельних характеристик різних рівнів фізичного здоров'я студентів запропоновано диференційований підхід до розподілу їх на групи для занять фізичним вихованням;обґрунтовано концепція клубної форми організації у вищому навчальному закладі, що враховує фізкультурно-оздоровчі та спортивні інтереси студентів, а також наявну матеріально-технічну базу. Беручи до уваги складну економічну ситуацію, потрібно шукати реальні й водночас ефективні шляхи підтримки достатнього фізичного розвитку студентської молоді. Футбол у вищих навчальних закладах – найбільш придатна форма, зважаючи на фактори, які усім відомі. Це, по-перше, без перебільшення – міжнародна любов до футболу, по друге, комплексний вплив на організм, якому піддаються основні системи людини: серцево-судинна, дихальна і м'язова. Він є значною областю соціально-

необхідної діяльності, яка має значний вплив на формування особи: її інтересів, смаків, на настрій.

На заняттях фізичного виховання студенти у процесі гри опановують складну техніку і тактику, розвивають фізичні якості; вчаться долати втому, біль; виробляти стійкість до несприятливих умов зовнішнього середовища. Ці ознаки надають можливість позитивному розвитку та вихованню вольових рис характеру: сміливості, стійкості, рішучості, витримки, мужності. У футболі колектив виступає найактивнішим фактором формування особистості. Команда існує в тому випадку, якщо в усіх є спільна мета; якщо всі працюють разом; якщо досягнута психологічна сумісність; якщо педагогічна майстерність наставника має досить високий рівень; якщо члени команди вчаться один в одного тощо. Футбол, як командна спортивна гра, більшою мірою сприяє різнобічному фізичному розвитку студента. Постійно змінюється ігрова ситуація, безперервна боротьба за м'яч пов'язані з найрізноманітнішими рухами і технічно-тактичними діями. У сфері футболу створюються, формуються нескоро минущі культурні, загальнолюдські цінності, оскільки він є об'єктом інтересу мільйонів людей.

Таким чином, виходячи із результатів теоретичного аналізу впливу футболу на формування особистості можна зробити наступні висновки: По-перше, сучасний стан теорії та методики фізичного виховання надає можливість розглянути футбол як вид (компонент) фізичної підготовки студентів у ЗВО і як один з видів гри. Це не лише засіб фізичного розвитку студентів, а й засіб вдосконалення та формування важливих якостей особистості – колективізму, свідомої дисципліни, здатності підпорядкувати власні інтереси інтересам колективу, а також потреби в здоровому способі життя. По-друге, важливим аспектом гри у футбол є значний об'єм рухів, обумовлений високим емоційним та психологічним рівнем, який являється важливим фактором, що формує й підтримує зацікавленість до занять з фізичного виховання. Дані результати використання засобів футболу засвідчують вплив на формування особистості студентів вищих навчальних закладів. Дана проблема має значну перспективу розвитку для майбутніх науковців.

Як вже зазначалось, футбол – як засіб підвищення фізичного стану студентів на заняттях залежить від ґрунтовного впровадження у програму з фізичного виховання у ЗВО. Також важливим фактором залишається зацікавлення підопічних підвищенням рухливості й активності позанавчальний час. Тож на даному етапі для тренерів та викладачів дослідження, впровадження, та розвиток футболу як засобу фізичного вдосконалення студентів, залишається актуальним та потребує широкого наукового аналізу й систематичного вивчення.

Література

1. Біометрія рухових дій людини [Текст]: монографія / М. О. Носко, О. А. Архипов; [за заг. ред. Архипова О. А.]. К.: Слово, 2011. 216 с.

2. Бондарев Д. В. Модельные характеристики специальной физической подготовленности студентов, занимающихся футболом / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монограф. за ред. С. Єрмакова, 2006. № 1. С. 125–129.
3. Бондарев Д. В. Оценка интенсивности специфических упражнений футбола при выполнении их студентами / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 2. С. 20–23.

Дубінін С. І., д.мед.н.,
професор кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Клеценко Л. В., к.пед.н.,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Вишар Є. В., к.пед.н.,
ст. викладач кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти
Полтавський інститут економіки і права
Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО

Студенти, як учасники навчально-виховного процесу, повинні бути долученими до формування суспільного виховного ідеалу особистості XXI століття. Наша мета — усвідомити його сутність і втілити в реалії життя. Потрібно, щоб молодь розуміла, що головними чинниками безпеки життя споконвічно були, є і будуть ідеали добра, милосердя, людяності, природовідповідності. Потрібно пам'ятати, що духовні цінності, на відміну від матеріальних, не зникають у процесі їх вжитку. Вони духовно творять особистість, задовольняючи її потреби та інтереси, сприяють дотриманню особистістю соціальних норм, успішній соціальній діяльності.

Досліджуючи становлення успішної професійної діяльності, ідеальні прояви професійної діяльності людей ми ототожнюємо з існуючими в суспільстві соціальними нормами. Соціальна норма – це типовий зразок дії, еталон поведінки, що приписується індивіду, який діє в певній ситуації (зокрема, виконуючи професійну діяльність). Виходячи із власної системи цінностей та дотримуючись соціальних норм, що ззовні регулюють поведінку людини, особистість формує свій моральний кодекс. Формування моральних якостей особистості залежить від таких умов: знання норм, звичок поведінки, емоційного ставлення до норм, внутрішньої позиції особистості [1]. Відповідність же поведінки особистості суспільним нормам забезпечує воля, несформованість якої перешкоджає формуванню цілісної особистості [2]. Воля,

в свою чергу, визначається потребами, але не підкоряється їм, вона зумовлена мотивами і складом особистості. Підкоряючи поставленій меті діяльність, на основі знань, особистість силою волі визначає домінування найбільш значущих мотивів поведінки та гальмування незначних, структурує ієрархію мотивів та формує власну спрямованість. Спрямованість особистості характеризує її мотиваційну сферу, виражається в діях і вчинках; це система усвідомлених мотивів поведінки: цілей, інтересів, ідеалів, переконань особистості.

Одним із основних завдань викладача ЗВО, на нашу думку, є допомога студентам у відкритті нового сенсу їх суспільного життя – корисної та безпечної професійної діяльності на благо суспільства. Взаємозв'язок потреб та ціннісних орієнтацій з урахуванням описаних нами проміжних ланок їх формування можна зобразити у вигляді такого взаємозв'язку: потреби → знання → мотиви діяльності → воля → спрямованість особистості → світогляд → духовність → ціннісні орієнтації. З огляду на вказане вище, наголошуємо на важливості духовних потреб, які є підґрунтям для формування системи цінностей і пов'язані з розвитком свідомості особистості. Ці потреби упорядковуються зусиллям волі, зорієнтовані на досягнення свідомо поставленої мети та базуються на самооцінці. А соціологічні дані свідчать, що самооцінка в людей ототожнюється із задоволенням соціальних потреб, в основі яких лежить взаємодія з іншими людьми і формування соціуму [3]. Це найважливіший вид спілкування, оскільки він є запорукою цілісної та злагодженої діяльності в суспільстві різних соціальних утворень.

Отже, формування системи цінностей студентів повинно здійснюватися з урахуванням їхнього психологічного стану, особливостей світосприйняття.

Література

1. Соціологія: курс лекцій: навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти / за ред. В. М. Пічі. [2 вид., випр. і доп.]. Львів: Новий світ-2000, 2002. 310 с. (Вища освіта в Україні).
2. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога: учеб. пособие: в 2 кн. М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. Кн. 1: Система работы психолога с детьми разного возраста, 2002. 384 с.
3. Сущенко Л. П. Соціальні технології культивування здорового способу життя людини. Запоріжжя: ЗДУ, 1999. 380 с.

Дубовой О. В., к.пед.н.,
ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту, директор,
Андреєв П. Ю., к.х.н,
доцент кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту,
Дубовой В. В., викладач кафедри олімпійського та професійного спорту
ДЗ Луганський національний університет імені Тараса Шевченка,
Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту

СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДИНАМІКОЮ ВЛАСНОГО ПОСТУПУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ШЛЯХ ПІДВИЩЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Одним з важливих завдань сучасної освіти виховання здорової особистості здобувачів вищої освіти у фізичному, психічному, соціальному та духовному аспектах. Важливе значення у зазначеному контексті відіграє навчальний предмет «Фізичне виховання».

Автори впроваджували в навчальний процес з фізичного виховання кардіо-силовий тренінг, що сприяло збільшенню показників розвитку фізичної сили, загальної витривалості і гнучкості у здобувачів основної медичної групи. V. Druz, та ін. прагнули вирішувати питання індивідуалізації фізичного виховання здобувачів за рахунок встановлення відповідності між встановленими аналітичними зв’язками особливостей протікання фізіологічних процесів (адаптивного поведінки) індивіда і вимог до обраного середовища спортивної рухової діяльності [1]. M. Kudryavtsev, Yu. Kopylov та ін. впровадили оновлений зміст індивідуалізованих тренувальних занять, що дозволяють коригувати відхилення в різних аспектах фізичного, психічного і соціально-морального здоров’я здобувачів закладів вищої освіти. Як зазначають автори, такий підхід дозволяє протягом одного навчального року домагатися реальних позитивних змін психічних і соціально-значущих якостей особистості здобувачів [2].

Як зазначають автори це дозволило задовольнити потреби задовольнити освітні потреби студента сформувати культурні компетенції особистості в питаннях збереження і заощадження здоров’я, здатності адаптуватися і успішно реалізувати свою професійну діяльність [3, 4, 5, 6].

Отже, в межах нашого дослідження нам важливо було розробити шляхи підвищення впевненості здобувачів освіти спеціальних медичних груп (СМГ) у власних силах у процесі практичної частини фізичного виховання, що перш за все можливо за рахунок спостереження студента за динамікою власного (хоча б мінімального) поступу у розвитку фізичних якостей.

Надзвичайно важливе місце в зазначеному аспекті відгравало змінення підходів до оцінення фізичної підготовленості здобувачів освіти СМГ у

експериментальній групі. В даному контексті ми звернулись до досвіду Європейських країн, зокрема Польщі [7], де поряд з систематичністю відвідування занять, практичним застосуванням знань про здоровий спосіб життя, при оцінці учнів обов'язково враховується поступ в і індивідуальному фізичному розвитку. Такий підхід також ґрунтується на дослідженнях В. Язловецького. На думку вченого, зміна фізичних кондицій учнів СМГ багато в чому залежить від наполегливості, ініціативи та захопленості здобувачів вищої освіти, їхньої зацікавленості у розвитку функціональних можливостей свого організму [8].

Застосування саме такого підходу до оцінення студентів СМГ ми обґрунтовуємо наступними обставинами, а саме:

- наявністю у здобувачів освіти СМГ відхилень у стані соматичного здоров'я;
- необхідністю створення стимулюючого чинника, який би, у свою чергу, також сприяв підвищенню впевненості у власних можливостях.

Як зазначалось наявність хронічних захворювань (однієї, а в окремих випадках двох та навіть трьох систем одночасно) досить часто сприяють виникненню у студентів заниженої самооцінки, зневіри у власні можливості, відчуття неповноцінності, не бажання (або невиразне бажання) особистісного та професійного самовдосконалення, саморозвитку тощо [9].

Особливо чітко це відображається у відношенні студентів СМГ до занять з фізичного виховання. Неприємно вражає, що більш ніж у 89,5 % студентів спеціальної медичної групи (взагалі) сформувалось відверто негативне ставлення до фізичного виховання. Враховуючи те, що ще з радянських часів навчальний предмет «фізичне виховання», а саме його методична та практична складові, залишилось майже не змінним, сучасні здобувачі освіти під будь яким приводом намагаються уникати відвідування вищезазначеного предмету взагалі [9].

Саме тому, не заважаючи на наявність певних вимог до фізичної підготовки студентів в процесі фізичного виховання, в реальній практиці їх розвитку майже не приділяється увага й по сьогодні. На практиці все обмежується комплексом лікувальної фізичної культури призначеної лікарем, або взагалі «відсиджуванням на гімнастичній лаві». Нерідко можна спостерігати взагалі відсутність відвідання студентами фізичного виховання під приводом «заборони» лікарем відвідувати відповідні заняття, та займатись фізичними вправами взагалі.

Таким чином, впроваджений нами підхід до оцінення здобувачів освіти з фізичного виховання, зокрема фізичної підготовленості студентів СМГ (за наявності хоча б мінімального поступу у розвитку тієї чи іншої фізичної якості), був спрямований на те, щоб, по-перше, кожен зі студентів мав можливість переконатись, що при правильно організованій та самоорганізованій фізичній діяльності можна позитивно впливати на власний фізичний розвиток (розвиток окремих фізичних якостей, зокрема гнучкість, координація, силова витривалість тощо). По-друге, оцінення фізичної підготовленості здобувачів освіти СМГ шляхом визначення хоча б мінімального поступу у розвитку фізичних якостей наряду з попередніми

(впровадженими нами підходами до організації практичної складової фізичного виховання) також сприяв підвищенню впевненості студентів у власних силах (можливостях).

Література

1. Druz V., Iermakov S., Artemyeva G., Puhach Y., Muszkieta R.Individualization factors of students' physical education at modern stage of its realization. Physical education of students. 2017. № 1 (21). P. 10–16.
2. Kudryavtsev M., Kopylov Yu., KuzminV., Ionova O., Yermakova T.Personality oriented system of strengthening of students' physical, psychic and social-moral health. Physical education of students. 2016. № 3 (20). P. 43–52.
3. Zaharova L., Lyulina N. Basis of integrated approach to sports and recreational activities of students of special medical groups. Physical education of students. 2014. № 1 (18). P. 17–21.
4. Babich V., Boychuk Yu., Poluljasshenko Yu., Zaytsev V., Dubovoyi O., Dolynniy Yu. (2018). Development of diagnostic tools and determination of the state of formation of social health of male and female students assigned to a special medical group. Journal of Physical Education and Sport, 179, P. 1099–1107.
5. Babich V., Boychuk Yu., Poluljasshenko Yu., Zaytsev V., Malkova Ya. A methodology for reducing the neuro-psychic stress of students with deviations in the state of somatic health. Journal of Physical Education and Sport®. 2018. 18 Supplement issue 2, Art 179, P. 1203–1208.
6. Prystynskyi V., Babych V., Zaitsev V., Boychuk Yu., Taymasov Yu. Impact of Updated Curriculum Content on 6th-7th Graders' Motivation in Physical Education. Teorìâ ta Metodika Fìzičnogo Vihovannâ, 20 (2). P. 117–123. https://doi.org/10.17309/tmfv.2020.2.08.
7. Турчик І. Вацеба О., Бірюк С. Урок фізичної культури у системі початкової шкільної освіти Польщі. Молода спортивна наука України, 2009. Т. 2. С. 187–191.
8. Язловецький В. С. Основи діагностики функціонального стану та здоров'я: навч. посіб. Кіровоград: РВЦ КДПУ ім. Володимира Вінниченка, 2002. 160 с.
9. Бабич В. І., Полулященко Ю. М., Дубовий О. В., Павлюк О. М. Проблема формування соціального здоров'я студентів спеціальної медичної групи в ракурсі реформування системи освіти. Молодь і ринок: щомісяч. наук.-пед. журн. Дрогобиц. держ. пед. ун-т імені Івана Франка, 2017. № 11 (154). С. 56–67.

Жуган С., студент групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Найпопулярнішими пляжними ігровими видами спорту є: волейбол, футбол, гандбол, теніс, регбі.

Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. У 2007 і 2010 рр. вони здобували звання чемпіонів Європи з пляжного футболу, 2011 р. – перемагали у відбірковому турнірі до чемпіонату світу; з пляжного гандболу були призерами та переможцями континентальних чемпіонатів, а у 2001 р. – чемпіонами Всесвітніх ігор. Однак в останні роки рівень досягнень зменшується через зростання популярності видів спорту, що обумовлює суттєве підвищення конкуренції на змаганнях.

У результаті узагальнення міжнародного досвіду їх функціонування виокремлено чинники успішного розвитку у світі [1].

Сучасному міжнародному спортивному руху притаманні наступні тенденції: інтенсифікація процесів виникнення та поширення нових видів спорту, зростання рівня спортивних досягнень, суттєве збільшення кількості змагань, значні темпи професіоналізації, комерціалізації, глобалізації та ін. Під впливом глобалізації національні види спорту отримують міжнародне визнання, формуються їх організаційно-управлінські структури, відбуваються змагання світового масштабу. Пляжні види спорту не є виключенням. Популярність цих видів спорту обумовила ініціативу організації SportAccord започаткувати Всесвітні пляжні ігри. Крім того, пляжні види спорту є доступними і видовищними, позитивно впливають на здоров’я людей, сприяють поліпшенню емоційного і фізичного станів. Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. Однак в останні роки рівень досягнень зменшується через зростання популярності видів спорту, що обумовлює суттєве підвищення конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень, що присвячені пляжним ігровим видам спорту, дає підстави стверджувати про акцентування уваги фахівців на питаннях системи підготовки спортсменів переважно у пляжному волейболі. Разом з тим, ефективність розвитку спорту, у тому числі пляжних ігрових видів, залежить не тільки від вирішення зазначених проблем, але й інших, вкрай важливих аспектів: організаційно-правового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, кадрового, інформаційного, тощо [3].

Заруба М., Кальченко В., студентки групи 101-ЕР
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ПЕВНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Сьогодні питання щодо визначення критеріїв відбору до занять певним видом спорту видається актуальним для тренерів, педагогів, юних спортсменів. При всій інформативності показників росту і маси тіла їх завжди слід розглядати в тісному взаємозв'язку з параметрами спортивної техніки, функціональними можливостями найважливіших систем організму, психічними особливостями спортсмена.

Тому в статті розглянемо критерії відбору перспективних спортсменів до занять певними видами спорту. У контексті цього дослідження безсумнівний інтерес викликає аналіз складу тіла спортсменів, що спеціалізуються в різних видах спорту. Специфіка різних видів спорту багато в чому визначає склад тіла спортсменів. Простежити це можна вже при розгляді знежиреної маси і жиру у спортсменів високого класу. У бігунів на довгі дистанції, борців і боксерів (за винятком абсолютних вагових категорій), велосипедистів-шосейників, лижників відзначається виключно низький відсоток вмісту жиру – зазвичай в межах 4–8 %. У волейболістів, баскетболістів, тенісистів відсоток жиру зазвичай становить 14–17 %, а у легкоатлетів-метальників – 18–22 % [1].

У жінок кількість жиру зазвичай на 6-10% більша, ніж у чоловіків. Великі відмінності в будові тіла видатних спортсменів повинні орієнтувати на пошук різних шляхів у досягненні вершин спортивної майстерності. Це стосується як розробки індивідуальних моделей техніко-тактичної майстерності та функціональної підготовленості, так формування індивідуальної системи підготовки кожного перспективного спортсмена на всіх етапах багаторічного вдосконалення, особливо на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, коли формується власна модель змагальної діяльності. Слід пам'ятати, що специфіка конкретного виду спорту, основні тенденції розвитку техніки і тактики, вдосконалення правил та інше справляють істотний вплив на формування вимог до морфологічних особливостей спортсменів [3].

Одним з основних показників, що свідчить про здатність спортсмена до значного прогресу на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей, є різнобічна технічна підготовленість. Вона проявляється у досить досконалому володінні не лише технікою виду спорту, але й в умінні технічно правильно виконувати велику кількість спеціально-підготовчих вправ, тонко варіювати просторовими, часовими і динамічними параметрами рухів у процесі виконання найрізноманітніших вправ. Така структура технічної

підготовленості дозволяє сформувати на четвертому етапі багаторічної підготовки раціональну та лабільну техніку рухів, що знаходиться у відповідності з морфофункціональними можливостями спортсмена і специфічними вимогами конкретного виду спорту.

Особливого значення набуває оцінка особистісних і психічних якостей спортсмена. При цьому оцінюють стійкість до стресових ситуацій змагань, здатність налаштовуватися на активну змагальну боротьбу, вміння мобілізувати сили при гострій конкуренції, психічну стійкість при виконанні об'ємної і напруженої тренувальної роботи, здатність контролювати зусилля, темп, швидкість, напрямок рухів, розподіл сили у змаганнях, а також уміння показувати найвищі результати в найбільш відповідальних стартах, в оточенні сильних суперників. Видатних спортсменів, як правило, характеризує вміння вести активну боротьбу в найвідповідальніших змаганнях з найбільшою конкуренцією [2].

Недарма досвідчені тренери в якості одного з найважливіших критеріїв при оцінці перспективності спортсменів використовують їх здатність показувати у фінальних стартах більш високі результати, ніж у попередніх. Практика показує, що психічна стійкість, вміння гранично мобілізуватися в екстремальних умовах відповідальних змагань багато в чому обумовлені природними задатками і вдосконалюються з великими труднощами. Має свої особливості відбір у командних дисциплінах велосипедного та веслувального спорту, спортивних іграх) [4].

Так, у командних перегонах на треку і шосе при відборі часто орієнтуються на відносну схожість антропометричних показників учасників, їх здатність ефективно вести гонку на лідируючій позиції, рівень техніки ведення командної гонки, ефективний фініш. Для участі в командних номерах програми нерідко підбирають гонщиків, що поступаються своїм товаришам в аналогічних індивідуальних номерах, але мають переваги за показниками, що впливають на ефективність командної боротьби. Нерідко вміння окремих гонщиків пожертвувати своїми інтересами в ім'я товариша по команді приводило до блискучих перемог на чемпіонатах світу та Олімпійських іграх. Перш ніж оцінити здатність спортсмена до досягнення найвищих результатів, необхідно переконатися у відсутності у нього захворювань, здатних стати гальмом для зростання спортивних досягнень, оперативно усунути незначні відхилення у стані здоров'я. Заключний відбір є надзвичайно важливою складовою частиною системи підготовки, оскільки його основним завданням є визначення доцільності подальшого продовження занять спортом для спортсмена високого класу, який досягав серйозних результатів в сучасному спорті. Від того наскільки точним і об'єктивним буде висновок, багато в чому залежить не лише подальша спортивна кар'єра відомого спортсмена, його авторитет в спорті, але й все подальше життя – освіта, особисте життя, професійна кар'єра і т.д. [5].

Природно, що чим коротшою була тривалість занять спортом, менші тренувальні та змагальні навантаження, тим більші перспективи, за інших рівних умов, має спортсмен для збереження вищих досягнень. Важливою є і оцінка структури функціональної підготовленості спортсмена, наявність

резервів у вдосконаленні найважливіших компонентів. Наприклад, спортсмени, що відрізняються великою потужністю найважливіших функціональних систем, але мають резерви у підвищенні економічності техніки, рухливості і варіативності діяльності систем енергозабезпечення, мають досить хороші резерви для збереження вищих досягнень і навіть для підвищення спортивних результатів. На заключному етапі відбору має свою специфіку і оцінка психічних якостей спортсмена. Якщо на попередньому етапі основна увага зверталася на здатність спортсмена максимально мобілізувати свої можливості в екстремальних умовах відповідальних змагань, вміння показувати найвищі результати в головних змаганнях.

Розглядаючи питання орієнтації підготовки спортсмена на етапі збереження вищих досягнень, на перший план необхідно висунути якісні характеристики процесу підготовки. Досвід підготовки багатьох видатних спортсменів у різних країнах світу переконливо свідчить про те, що тривалий час зберегти вищі досягнення вдалося тим з них, які зуміли знайти резерви підтримки спортивних результатів при значному скороченні обсягу тренувальної та змагальної діяльності. Отже, важлива роль у підготовці спортивних резервів належить ефективній системі відбору перспективних юних спортсменів. Аналіз виступів спортсменів на олімпійських іграх і інших крупних міжнародних змаганнях показав, що великих успіхів досягають ті з них, котрі наряду з яскраво вираженою рухливою обдарованістю володіють високим рівнем розвитку моральних і вольових якостей, значною працездатністю, вдосконалено володіють спортивною технікою і тактикою, а також володіють високим ступенем стійкості до збиваючих факторів у змаганнях. Все це обумовлене необхідністю спеціального відбору осіб, що володіють високим рівнем розвитку фізичних якостей і здібностей для успішної спеціалізації в певних видах спорту.

Література

1. Артем’єва Г. П. Сучасні підходи до морфометричних методів прогнозування перспективності занять певними видами спорту / Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр. под ред. Ермакова С. С. Х., 2015. № 21. С.11–17.
2. Артемьева Г. П. К морфологическим возможностям прогностической оценки физических спосібностей / Слобожанський науково-спортивний вісник. Вип. 8. Х. 2017. С. 243–247.
3. Жосан І. Оцінка розвитку динамічної силової витривалості хлопців 13–17 років / Спортивний вісник Придніпров’я: наук.-пр. журнал. Дніпро, 2017. №2. С. 75–77.
4. Маленюк Т. В. Визначення стану рухової функції в динаміці вікового розвитку хлопців 10–13 років / Педагогіка, психологія та мед.-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: зб. наук. пр. Х., 2011. № 3. С. 28–32.
5. Сергієнко Л. П. Критерії спортивного відбору дітей і підлітків за показниками розвитку психомоторних здібностей / Спортивний вісник Придніпров’я. 2018. № 3–4. С. 111–116.

Йопа Т. В., ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

Узагальнення наукових розвідок (О. Іванова, Л. Лубишева, А. Магльований та ін.) указує на те, що систематичні заняття фізичними вправами зміцнюють здоров'я студентської молоді, підвищують їх стресостійкість, а також підтримують фізичну й розумову працездатність [1]. Усе це значною мірою сприяє підвищенню успішності студентів. Водночас, у наукових висновках Б. Буліч, О. Дубогай, О. Дрозд та ін. знаходимо підтвердження того, що наразі спостерігається стійке погіршення стану здоров'я студентської молоді. Виявляється загальна закономірність збільшення захворювань серцево-судинної і дихальної систем, погіршення функціональних резервів організму, зниження рівня фізичної підготовки [4].

Це підтверджує доцільність застосування диференційованого підходу в процесі фізичного виховання студентів технічних спеціальностей. Переваги диференційованого підходу до навчання в своїх працях охарактеризували видатні учені й педагоги, а саме: К. Ушинський, В. Єднак, І. Муравов, Ю. Новицький, Ж. Холодов та ін. В наукових дослідженнях В. Ареф'єва, Л. Дворецького, Т. Круцевич, Т. Петровської, А. Фурмана та ін.

Цей підхід розглядається як компонент управління навчанням, в якому під час розподілу студентів на групи пропонується враховувати не лише рівень фізичного розвитку, а й психологічні особливості, функціональні можливості, вид спортивної спеціалізації тощо [2, 3]. Основна мета при цьому полягає в оптимізації навчального процесу, обґрунтуванні методики занять для розвитку провідних або відстаючих фізичних якостей.З огляду на це виникає об'єктивна потреба в реалізації диференційованого підходу до організації навчання студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Фізичне виховання».

Мета дослідження – обґрунтувати доцільність реалізації диференційованого підходу у навчанні студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Фізичне виховання».

Диференційований підхід у фізичному вихованні – це реалізація тренером або педагогом виховних завдань відповідно до віку, статі, стану здоров'я, рівня навченості, рухової активності студентів. Цей підхід полягає спочатку в вивченні рівня соматичного здоров'я і фізичного розвитку тих, хто займається, а потім у підборі найбільш сприятливих умов розвитку через пропоновані фізичні вправи (Б. Леко, О. Малімон та ін.). Це дасть змогу кожному студентові працювати в оптимальному режимі й досягати оздоровчого ефекту внаслідок занять фізичними вправами.

У процесі формувального експерименту заняття із фізичного виховання в контрольній групі проводились за традиційними методиками, а в експериментальній групі зміст занять формувався з урахуванням

індивідуальних, вікових і статевих особливостей студентів під час зміни комплексу вправ, рівня навантаженості тощо. Унаслідок проведених досліджень встановлено, що використання диференційованого підходу до фізичного виховання студентів позитивно впливає на стан здоров'я, самопочуття, про що свідчать показники фізичного розвитку і фізичної підготовленості студентів (табл. 1).

Таблиця 1

Порівняльна оцінка морфофункціональних показників студентів технічних спеціальностей до і після експерименту

Тести	Етапи дослідження	ЕГ (n=30)	КГ (n=32)	Достовірність різниці
Маса тіла (кг)	До експерименту Після експерименту	69,8 68,5	70,1 72,7	<0,05 >0,05
ЖЄЛ (мл)	До експерименту Після експерименту	3640,31 3943,54	3721,80 3708,36	<0,05 >0,05
ЧСС в стані спокою (уд/хв)	До експерименту Після експерименту	80 76	81 82	<0,05 >0,05
Біг на 100 м (с)	До експерименту Після експерименту	14,3 13,67	13,8 13,94	<0,05 >0,05
Підтігування на перекладині (разів)	До експерименту Після експерименту	9 11	10 9	<0,05 >0,05
Нахил тулуба вперед з положення сидячи (см)	До експерименту Після експерименту	40,9 48,3	41,6 41,5	<0,05 >0,05

Підсумовуючи вищевикладене, маємо підстави вважати, що реалізація диференційованого підходу в навчання студентів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» з дисципліни «Фізичне виховання» сприяє збереженню і зміцненню здоров'я студентів технічних спеціальностей та підвищенню рівня їх фізичної підготовленості.

Література

1. Леко Б. А. Диференціація фізичного виховання у ВНЗ – шлях до спорту для всіх / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць. Х.: ХАДМ, 2003. №2. С. 101–112.
2. Круцевич Т. Ю. Научные подходы к определению нормативов физической подготовленности школьников и студентов / Современный Олимпийский и Паралимпийский спорт и спорт для всех: материалы XII Междунар. науч. конгресса. М., 2008. Т. 3 С. 129–130.

3. Романенко В. В. Вплив різних режимів рухової активності на фізичний стан студенток вищих навчальних закладів гуманітарного профілю: автореф. Дис.. канд. наук з фіз. вих. і спорту. Львів. 2003. 26 с.
4. Турчина Н. І. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів технічного профілю і рекомендації щодо його вдосконалення / Здоровий спосіб життя: зб. наук. ст. Львів: ЛДУФК, 2007. № 22. С. 45–53.

Кулик М., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Сучасний етап науково-технічного прогресу вимагає інтенсифікації розумової праці студентської молоді, висуває високі вимоги до спеціальної професійно-педагогічної підготовки учителя загальноосвітньої школи та фізичного виховання в тому числі.

Педагогічна діяльність учителя фізичної культури є творчою, конструктивною, організаторською, діагностичною, важливою для відтворення суспільного потенціалу. Вона забезпечує навчально-виховний вплив не лише розумового, а й фізіологічного характеру. В зв’язку з цим його соціально-педагогічні функції (вихователя, організатора, дослідника) постійно розширюються й ускладнюються. До професійних здібностей учителя фізичного виховання належать: наявність педагогічного хисту; прагнення працювати в галузі ФКіС; типологічні риси нервової системи, що характеризують силу, рухливість і врівноваженість основних психічних процесів; добрий фізичний стан; висока загальна, інтелектуальна й естетична культура; морально-правова свідомість тощо.

Аналіз вимог до підготовленості вчителя фізичного виховання дає підстави стверджувати, що вони будуються на сукупності взаємопов’язаних фізкультурно-виховних і психолого-педагогічних знань і вмінь, котрі становлять основу професійно-педагогічної компетентності вчителя фізичного виховання. Це інтегроване, багаторівневе та багатокомпонентне утворення, що об’єднує: світоглядні позиції також діагностико-прогностичних, навчально-розвивальних, оздоровчо-профілактичних, навчально-методичних, виховних, комунікативних, здоров’язбережувальних, моніторингових, фізкультурно-просвітницьких аспектів його діяльності та є важливою характеристикою творчої педагогічної діяльності в галузі фізичної культури і спорту, прагнення до соціально-педагогічної активності, духовного та фізичного

самовдосконалення особистості вчителя. Професійно-педагогічна компетентність вчителя фізичного виховання є сукупністю елементів, що взаємодіють, взаємопроникають і мають виражений вплив на гуманізацію.

Питання підвищення якості професійної підготовки вчителя фізичної культури було і залишається предметом уваги багатьох учених. Дослідженню цієї проблеми присвячена значна кількість наукових праць, зокрема таким її аспектам, як упровадження особистісно орієнтованих технологій навчання та виховання у вищих педагогічних навчальних закладах фізкультурного профілю, оцінювання педагогічних умов формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності, підготовка фахівців в умовах ступеневої освіти, теоретико-методичні основи підготовки.

Методична підготовка студентів є системою, яка складається з проведення лекційного курсу, семінарських, практичних та оглядово-методичних занять, самостійної та індивідуальної роботи з викладачем і навчальної практики. Завершується процес навчання рівнем готовності до професійно-педагогічної діяльності на основі педагогічних знань і умінь, особистісних якостей студентів, а також предметних знань, умінь і рухових навичок, які визначають ступінь їх готовності.

Рівень підготовки слід розглядати з позицій диференційованого підходу в навчанні студентів за допомогою різних засобів фізичного виховання і технічних засобів навчання.

Вагомих результатів професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури можна досягти лише за умов законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що виражається у конкретних документах і матеріалах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури і спорту.

Положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми «Освіта. Україна XXI століття», Національної доктрини розвитку освіти України у XXI столітті та інших законодавчих актах. Національна доктрина розвитку освіти націлює національну систему освіти на формування здорової, всебічно розвиненої особистості, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяє соціально-економічному розвитку держави, у якій проживає.

Оскільки під «підготовкою» розуміють «запас знань, досвіду, здобутих у процесі навчання, практичної діяльності», то у вищому педагогічному навчальному закладі професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури виступає як цілісний процес засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом. Результатом професійної підготовки є стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах.

Серед основних підходів наукової інтерпретації проблеми професійної підготовки майбутніх учителів вагоме місце займають погляди та думки

вчених-педагогів, які неодноразово підкреслювали необхідність більш глибокого розгляду проблеми професійного становлення педагога як педагогічної проблеми.

У педагогічній енциклопедії «професійна підготовка» тлумачиться як сукупність спеціальних знань, умінь та навичок, якостей особистості, трудового досвіду і норм поведінки, які забезпечують можливість успішної праці за обраною професією; процес повідомлення учням відповідних знань і вмінь. Проте, деякі науковці вважають, що такі характеристики недостатньо увиразнюють специфіку професійну підготовку педагога, і вважають за доцільно розглядати її як систему організаційних і педагогічних заходів, які забезпечують у особистості формування знань, умінь і навичок професійної спрямованості.

Професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури розглядається як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці.

У культурологічному просторі професійна підготовка представлена як освітній процес, у якому студент і викладач реалізують себе як суб'єкти культури, а зміст освіти будується відповідно до змісту педагогічної культури, та із застосуванням особистісно орієнтованих технологій, культурних критеріїв і оцінок рівня готовності вчителя до професійної педагогічної діяльності. Інші науковці зазначають, що професійна підготовка повинна розглядатися через її результат або через процес його отримання як сукупність спеціальних знань, навичок і вмінь, якостей професійного досвіду та норм поведінки, які забезпечують можливість успішної діяльності за певною професією. Тому, з урахуванням змісту загального поняття «підготовка», зміст поняття «професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури» пропонують розглядати у таких аспектах:

- з точки зору її організаторів це процес створення науково-педагогічними працівниками й керівниками умов для цілеспрямованого формування і розвитку в майбутніх спеціалістів компетентності та здатності до професійної діяльності;
- з точки зору студентів це процес досягнення ними необхідного рівня підготовленості, який би забезпечив готовність до виконання дій за призначенням; – як результат професійної підготовки це готовність її суб'єктів до професійної діяльності.

Розглянувши сучасну стратегію передових країн світу, яка базується на концепції всебічного культурного, інтелектуального, професійного та фізичного потенціалу особистості, можна впевнено виділити нові тенденції та проблеми сучасної освіти в період переходу від індустріального до інформаційного суспільства, які характеризуються дедалі більшою потребою у створенні такої системи освіти, яка б забезпечувала умови для формування

творчої особистості, що володіє перетворюючим інтелектом. Нова культура мислення може бути сформована тільки на базі інноваційної освіти, що спирається на нові засоби та новий зміст із широким використанням засобів сучасних інформаційних та комунікаційних технологій.

Проте аналіз стану питання показує, що, незважаючи на значні потенційні можливості, засоби сучасних інформаційних та комунікаційних технологій у системі вищої фізкультурної освіти ще не набули належного застосування. Основною причиною такого положення, на мою думку, є відсутність узагальнених підходів до реалізації можливостей інформативних комп'ютерних технологій у конкретних предметних галузях, що потребує проведення випереджальних теоретичних та експериментальних досліджень та розробки науково-методичних засад створення та застосування засобів ІКТ з різних спеціальностей та дисциплін. Інформатизація фізкультурної освіти може внести певні зміни практично до всіх компонентів навчального процесу: мети, зміст, освітні технології (включаючи форми організації пізнавальної діяльності, методи та засоби навчання), всі види діяльності: навчально-виховна, організаційно-управлінська, науково-дослідна.

Таким чином, педагогічно-виправдане використання в системі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту засобів сучасних інформаційних та комунікаційних технологій дозволить підвищити якість навчання за рахунок створення та застосування зі спортивно-педагогічних дисциплін програмних засобів навчального призначення нового покоління: мультимедійні контролюючі та навчальні програми, програми-тренажери, демонстраційні мультимедійні матеріали, експертні системи, багатофункціональні навчальні системи.

Отже, професійна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури є складною багатогранною системою, яка спрямована на здобуття та розвиток достатнього для продуктивної професійної діяльності рівня компетентності у процесі навчання у вищому навчальному закладі і практичній діяльності.

Література

1. Данилко М. Т. Формування готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». К., 2020, 23 с.
2. Солтик О. О. Формування концептуальної моделі професійної діяльності викладача фізичного виховання вищого навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. наук із фізичного виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» К., 2013. 21 с.
3. Сущенко Л. П. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. на здобуття ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія та методика професійної освіти». К., 2003. 46 с.

Левков А. А., к.мед.н.,
доцент кафедри фізичної терапії та ерготерапії
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Рибалко Л. М., д.пед.н., професор,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Гета А. В., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

DIFFICULTIES OF LIFE OF FOREIGN STUDENTS IN UKRAINE

The importance of adaptation of foreign students into the culture and the system of education of a host country at times of rapid globalization and internationalization has been studied by several scholars in the 21st century [1],[2],[3],[4],[5]. Adaptation has an undeniable impact on the academic performance of students and their future professional medical practice. In the last decade, the processes of globalization and internationalization have influenced students' migration within the countries and made it easier to travel around the world for the education processes freely. This tendency gave the ride for the modern studies of the ways and methods universities should apply to provide unique environments for foreign individuals and prepare them to be motivated to grasp skills and to be able to acquire knowledge. However, it is a complicated issue since usually, foreign students cannot escape the cultural shock and linguistic gap in a host country. They face challenges such as different learning styles, unfamiliar living conditions, differences related to a language, as well as cultural and personal barriers, which may have a significant impact on their psychological state, academic performance and professional practice [1].

As the number of foreign students traveling abroad for educational purposes increases as the result of rapid globalization and internationalization, universities require institutional and academic reactions to be evolved providing more resources of support to address the problems of adaptation of foreign students. Adaptation is one of the main elements of educational and social inclusion; that, in case of its failure, may lead to several consequences, including interpersonal conflicts, anxiety, discouragement, poor learning result, poor satisfaction with studies and future profession, and sense of social isolation [2]. There are three main methods of adaptation foreign students usually deal with, namely: geographic adaptation, psychological adaptation, and socio-cultural adaptation. Geographic adaptation means students' adaptation to the characteristics of a host country's locality and their familiarity with the place of residence and the educational institution. Psychological adaptation is foreign students' psychological reactions to changing surrounding conditions they face when migrating for educational purpose. To become social-culturally adapted foreign students need to be familiarized with the culture and

traditions of a host country and be able to fit with them to interact with members of society. Socio-cultural adaptation is usually associated with culture learning and acquisition of social skills in the host culture, that may be influenced by various variables such as language ability, adaptation strategies, length of residence in a host culture, cultural distance, age, interactions between foreign students and host nationals, etc. Positive emotions in relationships with others, high self-esteem, pleasant educational environment, motivation, and sense of spiritual comfort are the keys to successful geographic, psychological and socio-cultural adaptation. Educational institutions should provide a complex program on the adaptation of foreign students to enhance their inclusion into the academic and social life of a host country that will help them to acquire appropriate knowledge and obtain professional qualifications [4].

Література

1. Ferencz, V, Hrehova D, Senova A. Higher education require adaptation of students study abroad programs. SHS Web Conferences [Internet]. 2020 Jan; 74: 1-6. Available from: https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/pdf/2020/02/shsconf_glob2020_02003.pdf.
2. Biserova, GK, Shagivaleeva, GR. Socio-Psychological Adaptation of International Students to Learning and Professional Activities. Space and Culture in India [Internet]. 2019 Mar; 6(5): 99-114. Available from: https://www.researchgate.net/publication/332844123_Socio-Psychological_Adaptation_of_International_Students_to_Learning_and_Professional_Activities.
3. MacGregor, A, Folinazzo, G. Best Practices in Teaching International Students in Higher Education: Issues and Strategies [Internet]. TESOL Journal. 2018 June; 9(2): 299-329. Available from: https://www.researchgate.net/publication/318173978_Best_Practices_in_Teaching_International_Students_in_Higher_Education_Issues_and_Strategies
4. Bondarchuk, L, Podgurska, T, Kovtunets, O. Intercultural Component in Teaching Foreign Students in Ukraine. Proceedings of the III International Scientific Congress Society of Ambient Intelligence; 2020; Advances in Economics, Business and Management Research [Internet]. 2020; 129: 316-322. Available from: https://www.atlantis-press.com/proceedings/isc-sai-20/125937243.

Малдрик К., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., доцент, доцент кафедри психології та педагогіки Сайко Н. О.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ

У сучасній галузі фізичної культури та спорту особливої актуальності набувають питання розвитку фізичних здібностей особистості, підготовки її до спорту та активного життя. Адже, поряд із комунікативними, ціннісно-орієнтаційними та пізнавальними видами діяльності все більшої значущості набуває спортивна діяльність, за допомогою якої особистість реалізує себе, розкриває свої фізичні здібності та спортивні можливості.

Нині питання організації навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів привертає особливу увагу громадськості: учених, діячів фізичної культури і спорту, тренерів, працівників освіти. Практичне вирішення цих питань пов’язуємо з реалізацією комплексної програми соціально-економічного розвитку суспільства, залучення молоді до спорту через пропагування здорового способу життя і фізичного загартування, досягнення спортивних результатів. Саме тому питання дидактичного забезпечення оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів є актуальною соціальною і педагогічною проблемою, яка вимагає теоретичного розроблення і практичного вирішення.

Аналіз і узагальнення літературних джерел показує, що найменш дослідженими залишаються питання, що стосуються оптимізації спортивної підготовки молоді. Необхідність впровадження системного підходу до проектування і наступного оптимального процесуального розгортання навчально-тренувального процесу визначається новим осмисленням всього того, що накопичено практикою спортивного тренування за останні десятиріччя. У цьому зв’язку одним із визначальних напрямків оптимізації системи підготовки спортсменів є розробка дидактичних засад навчально-тренувального процесу.

Система підготовки спортсмена охоплює чотири основні структурні блоки: відбір і спортивна орієнтація, навчально-тренувальний процес, змагання, позатренувальні та поза змагальні чинники [3, с. 11].

Так, відбір і орієнтація у спортивному тренуванні відіграє важливу роль на початкових етапах в системі багаторічних занять спортом, а у майбутньому – при комплектуванні команд та виконанні нормативів, які дозволяють виступати у спортивних змаганнях. Навчально-тренувальний процес є основним компонентом в системі підготовки спортсмена. Саме в ньому вирішуються основні завдання на основі використання значної різноманітності методичного

арсеналу: засобів, методів, форм тощо. Система змагань виступає засобом і методом спортивної підготовки і як специфічна сфера виявлення та уніфікованого порівняння спортивних можливостей. Позатренувальні та поза змагальні чинники дозволяють активізувати навчально-тренувальний процес та відновлення спортсмена післятренувальних і змагальних навантажень.

Система підготовки спортсмена розглядається нами як сукупність компонентів, які взаємодіють між собою заради досягнення поставленої мети. Під час дослідження виокремлено шість основних етапів оптимізації навчально-тренувального процесу в системі підготовки спортсменів:

1 етап – визначення мети і завдань навчально-тренувального процесу. Цей етап передбачає підбір інформації, її аналіз і узагальнення для формування цілей та задач навчально-тренувального процесу; розроблення кінцевих та проміжних цілей і задач, а на їх основі модельно-проєктивну діяльність тренера і спортсмена; передбачення тренером шляхів реалізації цілей і задач навчально-тренувального процесу;

2 етап – визначення критеріїв оптимізації навчально-тренувального процесу. Він передбачає визначення викладача-тренера у таких питаннях, як: вибір і конкретизація критеріїв за кількісними показниками; вибір і конкретизація критеріїв за послідовністю їх використання і впровадження; вибір і конкретизація критеріїв за можливістю виміру показників навчально-тренувального процесу;

3 етап – вибір ефективних засобів, форм і методів організації навчально-тренувального процесу, що передбачає аналіз змісту навчально-тренувальних занять; з’ясування вимог щодо вибору засобів, форм і методів тренування; аналіз та засвоєння можливих методичних рекомендацій, передового досвіду провідних тренерів та конкретизацію їх у відповідності з наявними можливостями та умовами; здійснення процедури вибору з врахуванням теоретико-методичної переваги окремих засобів, форм і методів навчально-тренувального процесу;

4 етап – створення дидактичних умов для реалізації мети навчально-тренувального процесу, що охоплює вирішення таких питань, як підготовка тренера-викладача до проектування та програмування спортивного тренування; створення або покращення матеріально-технічної бази; вироблення психологічної установки на реалізацію мети у спортсменів; здійснення координації своєї діяльності зі співпадаючими діями інших тренерів щодо реалізації аналогічних цілей та завдань;

5 етап – реалізація визначеної мети та завдань навчально-тренувального процесу, що передбачає розгляд питань послідовної організації навчально-тренувального процесу; організації поетапного вирішення основних завдань, які стосуються підготовки спортсменів до змагань; здійснення контролю та корекції програми підготовки спортсменів;

6 етап – заключний – аналіз результатів навчально-тренувального процесу підготовки спортсменів. Основним змістом цього етапу діяльності тренера є оцінка ступеня відповідності отриманих результатів визначеній меті на основі критеріїв оптимізації; з’ясування причин наявного неспівпадіння мети

та отриманих результатів тренування; аналіз факторів, які були провідними на шляху досягнення мети; формулювання висновків щодо здійснення подібної діяльності у майбутньому [3, с. 15].

Література

1. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной тренировки и физического воспитания (методологический аспект) / Теория и практика физической культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
2. Виленский М. Я. Основные сущностные характеристики педагогической технологии формирования физической культуры личности / Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2012. № 3. С. 2–7.
3. Волков А. В. Управление деятельностью частных спортивных клубов: автореферат дис. ... кандидата педагогических наук: 13.00.04 Воен. ин-т физ. культуры. Санкт-Петербург, 2004. 20 с.
4. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2002. 296 с.

Метеленко Л. В., директор
Запорізька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 49
Запорізької міської ради Запорізької області

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Світ переживає бурхливі часи. У сучасному суспільстві відбувається трансформація життєвих цінностей, серед яких усе частіше домінують турбота про здоров'я, гармонійний розвиток людини.

Одним із засобів зміцнення здоров'я є формування здорового способу життя. У сучасному суспільстві складові здорового способу життя містять різні елементи, що стосуються усіх сфер здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. Найважливіші з них: харчування, побут, умови навчання (безпека у фізичному та технічному аспектах), рухова активність (фізична культура і спорт, дозвілля), повноцінний сон, відмова від куріння і наркотичних засобів, різноманітні системи оздоровлення. Не на всі елементи здорового способу життя школа має вплив, але школа відіграє важливу роль у формуванні в учнів прагнення бути здоровими.

Фрагментарний погляд на природу як джерело задоволення бажань неминуче веде людство до кризи. Головне завдання сучасної освіти – розвинути мислення та креативність, сформувати здатність узагальнювати наявні теоретичні та практичні знання для вирішення проблем і одержання нового знання, сприяти оволодінню методологією формування системи знань. Синергетика в освіті дозволяє в подальшому створити горизонтальне поле міждисциплінарного діалогу, поле цілісності науки та культури. Синергетичний підхід спонукає дорослих надавати дитині якнайбільше можливостей для

самореалізації в межах соціокультурних норм. Завданням освіти є залучення особистості до соціального та духовного шляху саморозвитку [1].

В умовах синергетичного підходу навчання і виховання здійснюється у процесі колективної діяльності учнів. Над вирішенням актуальних проблем сучасної освіти працює Запорізька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 49 Запорізької міської ради Запорізької області. За основу інноваційного освітнього проекту, що реалізовано в школі покладена освітня технологія «Довкілля» (освітня модель «Логіка природи» розроблена В. Р. Ільченко та К. Ж. Гуз) – технологія формування та реалізації цілісності змісту освітньої галузі [3]. Під цілісністю знань про природу та здоров'я розуміємо інтеграцію трьох потоків інформації, яку учні отримують у освітньому процесі:безпосереднє вивчення реальних об'єктів, формування знань про здоров'я; засвоєння навчального змісту предметів природничого циклу, об'єднання отримуваних знань у єдину картину;спілкування з учителями та однокласниками, самостійна робота над створенням знань, умінь та навичок здорового способу життя.

Запорізька загальноосвітня школа І–ІІІ ступенів № 49 Запорізької міської ради Запорізької області традиційно є центром екологічного виховання та екологічної освіти Хортицького району. Тривалий період в школі функціонував екологічний профіль і школа має великий досвід роботи з екологічної освіти. А здоров'я людини залежить від здоров'я природи. В умовах реалізації інноваційного освітнього проекту та Програми розвитку школи на її території були створені матеріально-технічні умови для створення рекреаційних зон як на території закладу, так і в приміщеннях школи.

На території школи росте 320 дерев. З весни до пізньої осені нас радує різноманіття квітів, цьому сприяла перемога шкільного проекту «Шкільне подвір'я XXI століття» в 2019 році в конкурсі соціальних проектів «Ми – це місто». В 2020 році колектив школи (вчителі, учні, батьки) приймав участь у конкурсах екологічного проекту «Екошкола#зелений» (Зелений центр Метінвест Запоріжжя), отримав позитивний досвід колективної діяльності з облаштування шкільного двору і нагороду у вигляді 20 яблунь. Восени 2021 року на території школи висаджено липову алею. Догляд за квітами , яблуневим садом, липовою алеєю здійснюють учні, вчителі, технічні працівники, батьки. Крім того, що робота на свіжому повітрі сприяє укріпленню здоров'я, вона ще й сприяє формуванню колективу, отриманню морального задоволення від результату роботи.

Так як проект нашої школи «Зелений кабінет» у 2018 році увійшов до числа переможців соціального проекту «Ми-це місто» вчителі початкових класів мають можливість проводити уроки серед природи та організовувати дозвілля на перервах.

В розпорядженні учнів школи «Зелена зона відпочинку», яку школа отримала як переможець довготривалого (6 місяців) пізнавально-екологічного проекту «Екошкола#зелений». Уроки серед природи особливо актуальні зараз в період пандемії корона вірусу. Це не тільки уроки природничих дисциплін, ОТМ, музики, а й математики, на якому учні розв'язують приклади і задачі в

русі. Здоров'я людини – як повітря: його не помічаємо, про нього не турбуємось, доки воно є. Головне наше завдання – допомагати дітям зрозуміти, що його необхідно цінувати, берегти. Роботу з цього питання треба проводити так філігранно, щоб учні самі прийшли до висновку, що збереження здоров'я залежить від їх способу життя.

У 2017 році школа отримала грант – тренінговий кабінет від Уряду Німеччини та компанії GIZ. Цей нестандартний освітній простір дозволяє працювати тренерам (вчителям школи) над формуванням здорового способу життя за програмами: «Профілактика ВІЛ/СНІД на робочому місці», «Маршрут безпеки», «Вчимося жити разом» та інші.

Звичайно, важливу роль у формуванні здоров'я відіграють уроки фізичної культури, спортивні секції: флорбол, тайський бокс, карате; клуб бальних танців. Але спортивні секції та клуб бальних танців, що працюють в школі, відвідують не всі учні. Турбує те, що основна маса учнів надає перевагу пасивним розвагам - комп'ютерним іграм. Особливо це видно на перервах, коли діти не відволікають очей від своїх гаджетів. Проблему намагаємся вирішити так: на перервах для учнів 1–4 класів вчителі проводять ігри, для 5–7 класів педагог-організатор організовує музичні перерви на свіжому повітрі, в розпорядженні 8–11 класів аерохокей, настільний теніс.

Значної уваги потребують учні з особливими освітніми потребами. В школі наявний значний контингент таких дітей, працює 9 інклюзивних класів початкової та основної школи. Залежно від висновку інклюзивно-ресурсного центру з учнями проводяться корекційно-розвиткові заняття. Корекційно-розвиткові заняття з ритміки, лікувальної гімнастики спеціалісти проводять в кабінеті хореографії, ресурсна кімната оснащена всім потрібним для психологічного розвантаження учнів.

Синергетичний підхід в організації освітнього процесу в нашій школі сприяє формуванню «цілісної школи», яка передбачає виховання учнів в дусі широкої соціальної комунікабельності, інтелігентного та відповідального ставлення кожного до себе, оточуючих людей, природи, формування розвиненої, вільної та позитивно настроєної особистості.

Література

1. Буданов В. Г. Трансдисциплинарное образование, технологии и принципы синергетики/ http://spkurdyumov.ru/education/transdisciplinarnoe-obrazovanie/
2. Виненко В. Г. Синергетика в школе / Педагогика, 1997. № 2. С. 55–60.

Пермяков О. А., к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ

Проблема організації фізкультурно-оздоровчої роботи у ЗВО останнім часом привертає увагу вчених, фахівців з фізичної культури і спорту. Це пов'язано з тим, що на сьогодні стан фізичного виховання і спорту в України не забезпечує оптимальної рухової активності студентів впродовж усього періоду навчання і тому спостерігається тенденція її зниження [3]. Дана тенденція негативно позначається на фізичному розвитку, фізичної підготовленості, функціональному стані студентської молоді, а також на збереженні і зміцненні їх здоров'я [2].

Причинами зниження рухової активності студентів є: недостатня кількість годин, відведених на заняття; слабка матеріально-технічна база багатьох ЗВО; застарілі форми організації фізичного виховання; низька ефективність залучення молоді до занять спортом; відсутність у багатьох студентів бажання займатися фізичною культурою і спортом та інші.

Тому одним із напрямів, спрямованих на підвищення рівня рухової активності, здоров'я і фізичної підготовленості студентів є розробка і пошук нових моделей і форм організації фізичного виховання у ЗВО.

Методи: аналіз даних наукових джерел щодо моделей і форм організації фізичного виховання у закладах вищої освіти України.

Результати. Рівень здоров'я, фізичної підготовленості студентів багато в чому залежить від обраної моделі організації занять з фізичного виховання у ЗВО, яка б відповідала постійно зростаючим вимогам життя і належному рівню викладання фізичної культури студентської молоді. У 2015 році МОН України (лист від 25.09.2015 № 1/9-454) запропонував наступні базові моделі або різні форми їх поєднання: секційну, професійно орієнтовану, традиційну і індивідуальну.

Ставлення вчених, фахівців в галузі фізичного виховання, студентів до зазначених форм різне. Так, дослідження [4] показало: найбільш затребуваною серед студентів є професійно орієнтована форма занять, далі йдуть традиційна, секційна і індивідуальна. За даними [6], пріоритетною формою залучення студентів до занять з фізичного виховання є обов'язкові заняття, які включені до навчального плану, проводяться за затвердженим розкладом відповідно до програми фізичного виховання та передбачають форми контролю у вигляді заліку(традиційна форма). На другому місці знаходяться заняття, передбачені як вибірковий компонент навчального плану (факультативна форма), на третьому – секційна и на четвертому – індивідуальна. На думку [5], моделі організації фізичного виховання у ЗВО можуть бути різні, але на сучасному етапі найбільш прийнятою є поєднання традиційної та секційної форм. Також вчені впевнені, що у студентів потрібно формувати переконання щодо

регулярного використання різноманітних форм фізичного виховання та масового спорту впродовж усього періоду навчання.

Крім форм фізичного виховання студентів, запропонованих МОН України, вчені пропонують такі можливі форми залучення студентської молоді до рухової активності: 1) заняття з дисципліни «Фізичне виховання» як складової обов'язкової компоненти освітньо-професійної програми; 2) заняття з дисципліни «Фізичне виховання» як складової вибіркового компоненту освітньо-професійної програми; 3) участь у масових спортивних та фізкультурно-оздоровчих заходах (челенджи, флеш-моби, квести, анімаційні заходи, тематичні дні з різних активностей, змагання, конкурси тощо); 4) заняття з привабливих видів спорту та рухової активності у спортивних секціях у ЗВО; 5) самостійні заняття з методичним супроводом науково-педагогічних працівників кафедри фізичного виховання; 6) заняття у спортивних клубах, фітнес-центрах та інших суб'єктах активного відпочинку поза межами ЗВО [3].

Слід зазначити, що в останні роки дослідники активно займаються розробкою різних моделей організації фізичного виховання студентів. За даними Н. Башавець, В. Базильчук пропонує організаційну секційну модель, яка передбачає делегування додаткових повноважень спеціалізованим підрозділам ЗВО щодо активізації спортивно-оздоровчої діяльності студентів у режимі навчання, у позаурочний час, у вихідні дні та під час канікул. І. Верблюдов пропонує індивідуальну модель організації занять через активізацію просвітницької роботи за допомогою впровадження методичної підготовленості студентів у вигляді самостійних завдань теоретичного та практичного характеру для поліпшення фізичного здоров'я і фізичної підготовленості. Н. Турчина пропонує різні обсяги фізичного навантаження і види занять для студентів протягом дня, тижня [1].

На думку Н. Башавець, найбільш прийнятним має бути запровадження професійно-орієнтованої моделі організації фізичного виховання у ЗВО (на 1-3 курсах) у вигляді обов'язкової відповідної спрямованості навчальних занять з фізичного виховання у навчальний час – 1 раз на тиждень (як обов'язкової дисципліни з нарахуванням за неї кредитив, виставленням заліків та включенням до розкладу занять), факультативних занять фізкультурно-оздоровчої спрямованості для студентів, які мають відхилення у стані здоров'я – 2 рази на тиждень, та для здорових студентів заняття у спортивній секції – 2 рази на тиждень. На 4-5 курсі бажано впровадити індивідуальну та секційну модель організації фізичного виховання студентів [1].

Отже, існуюча система фізичної культури в ЗВО України не забезпечує оптимальної рухової активності студентів, що негативно позначається на збереженні і зміцненні їх здоров'я, фізичному розвитку і фізичної підготовленості. Оптимізація фізичного виховання у ЗВО потребує пошуку і розробці нових моделей і форм організації фізичного виховання. Це додасть процесу фізичного виховання оптимальності, стрункості і ефективності.

Література

1. Башавець Н. А. Сучасні особливості педагогічного процесу фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів і рекомендації щодо його вдосконалення. Наука і освіта. 2016;4:105–111.
2. Бондаренко І. Г., Шуст О. М., Бондаренко О. В. Сучасні тенденції оптимізації фізичного виховання у ВНЗ. Вісник Чернігівського національного університету. Серія: Педагогічні науки. Чернігів, 2017;143:135–138.
3. Малахова Ж., Олійник О. Перспективи розвитку фізичного виховання у закладах вищої освіти України. Проблеми та перспективи розвитку сучасної науки в країнах Європи та Азії. Матеріали XIII Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції (28 лютого 2019 р.). Переяслав-Хмельницький, 2019; 99–101.
4. Огнистий А. В., Огниста К. М. Моделі підготовки майбутніх фахівців початкової освіти до фізичного виховання учнів. Науковий часопис НПУ імені М.Д. Драгоманова: Серія 15 (фізична культура і спорт). К., 2018;3К(97):376–379.
5. Попрошаєв О., Мунтян В., Островський М. Визначення місця та ролі навчальної дисципліни «Фізичне виховання» в національної системі освіти. Спортивна наука України. 2016;3(73):3–8.
6. Щербиніна М. Б., Глоба Т. А. Підходи щодо організації фізичного виховання у закладах вищої освіти. Вісник Луганського Національного університету імені Тараса Шевченко: Серія педагогічні науки. Старобільськ, 2020;1(332):202–212.

Рибалко Л. М., д.пед.н., професор,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Упровадження інформаційних технологій у освітній процес – невід’ємна умова розвитку сучасної фізкультурної освіти в Україні [2, 4].У цьому контексті інформатизація освіти передбачає використання електронних підручників,комп’ютерна програма “Different” призначена для того, щоб за простими клініко-фізіологічними показниками, які мають достатньо виражені кореляційні зв’язки з рівнем аеробного енергопотенціалу індивіда, розподіляти школярів на різні типологічні групи з метою застосування диференційованого підходу до використання індивідуальних навантажень у фізичному виховані учнів [3, 4].

Слід зазначити, що застосування інформаційних технологій в освітньому процесі підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту сприяє:

- забезпеченню можливості через демонстрування спеціально підібраних відеорядів яскраво, образно та високоемоційно розкрити перед студентами техніку виконання фізичних вправ, методику спортивних ігор тощо;
- реалізації ідеї віртуального запрошення на заняття видатних спортсменів, тренерів, фахівців у галузі фізичного виховання та спорту через попередній відеозапис інтерв'ю, звернення або виступ через відеоконференції;
- формуванню в студентів комплексного уявлення про складну естафету або фізичну вправу.
- установленню певного темпоритму заняття завдяки музичному супроводу.

Упровадження інформаційно-комунікаційних технологій у освітній процес фізичної культури є невід'ємною складовою сучасної фізкультурної освіти в Україні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій вказує на те, що визначенню особливостей застосування інформаційно-комунікаційних технології присвячено праці багатьох учених, зокрема Н. Азарової, І. Богданова, Є. Бондаренко, Р. Гуревича, Н. Котенко, О. Сергєєва та ін. аспекти та ін.

На особливу увагу заслуговує опис унікальних можливостей інформаційних технологій, реалізація яких створює передумови для небувалої в історії дидактики інтенсифікації навчального процесу, а також створення методик, зорієнтованих на розвиток особистості студента [1, 2].

Основними перевагами інформаційно-комунікаційних технологій є:
- миттєвий зворотний зв'язок;
- комп'ютерна візуалізація навчальної інформації про об'єкти або закономірності явищ, як таких що реально відбуваються, так і „віртуальних";
- архівне зберігання великих обсягів інформації з можливістю її передачі, а також легкий доступ користувача до центрального банку даних;
- автоматизація процесів обчислювальної, інформаційно-пошукової діяльності, а також обробка результатів навчального експерименту з можливістю багаторазового відтворення фрагменту, або самого експерименту;
- автоматизація процесів інформаційно-методичного забезпечення, організаційного керування навчально-виховною і контролю за результатами якості засвоєння матеріалу.

Підсумовуючи вище сказане, маємо підстави для висновку, що впровадження інформаційно-комунікаційних технологій значно сприяє інтенсифікації та оптимізації освітнього процесу підготовки майбутніх фахівців фізичної культури та спорту.

Література

1. Гуревич Р. С., Кадемія М. Ю., Козяр М. М. Інформаційно-комунікаційні технології в професійній освіті майбутніх фахівців / за ред. член-кор. НАПН України Гуревича Р. С. Львів: ЛДУ БЖД, 2012. 380 с.

2. Панова Н. Л. Использование ИКТ на уроках физкультуры [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://blogs.mdpu.org.ua/ osadchiyvv/ ispolzovanieiktnaurokaxfizkultury/. Заголовок с экрана.
3. Удод О. А. Реалізація нової моделі освіти, заснованої на використанні ІКТ, висуває нові вимоги для учасників освітнього процесу / Комп'ютер у школі та сім'ї, 2011. №7(95). С. 3.
4. Футорний С. М. Про використання мережевих електронних портфоліо для мотивації студентської молоді до ведення здорового способу життя / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського нац. ун-ту ім. Л. Українки. Луцьк, 2014. Вип. 16. С. 74–79.

Сергієнко С., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Ціпов'яз А. Т.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ З МАКСИМАЛЬНОЮ РЕАЛІЗАЦІЄЮ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ГОРОДКОВОМУ СПОРТІ

Одна із характерних тенденцій у методиці спортивного тренування останнього десятиріччя являється значне збільшення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у всіх видах легкої атлетики, а також у бігові на стаєрських дистанціях

У побудові багаторічної підготовки спортсменів повинна бути забезпечена така структура тренувального процесу, яка дозволила б помітно ускладнювати тренувальну програму від одного етапу до іншого. В цьому випадку можна домогтися планомірного зростання фізичних і технічних здібностей спортсмена, підвищення функціональних можливостей основних систем організму, тому слід чітко виділити напрями, за якими має йти інтенсифікація функціонального процесу протягом всього шляху спортивного вдосконалення. До основних з них відносяться:

- планомірне збільшення сумарного обсягу тренувальної роботи, що виконується протягом окремого тренувального року або макроциклу;
- своєчасна вузька спортивна спеціалізація, що знаходиться у відповідності з межами етапу підготовки до вищих досягнень;
- поступове, з року в рік, збільшення загальної кількості тренувальних занять в мікроциклах;
- планомірне збільшення в мікроциклах тренувальних занять з великими навантаженнями;

- планомірне збільшення в тренувальному процесі кількості занять виборчої спрямованості, що викликають глибоку мобілізацію функціональних можливостей організму;
- широке використання жорстких тренувальних режимів, що сприяють приросту спеціальної витривалості, а також значне розширення змагальної практики на завершальних етапах спортивного вдосконалення;
- збільшення загальної кількості основних змагань, що відрізняються високим психологічним напруженням, жорсткою конкуренцією;
- поступове введення додаткових засобів, що стимулюють працездатність, прискорюють процеси відновлення після напружених навантажень, збільшують реакцію організму на навантаження;
- збільшення обсягу техніко-тактичної підготовки в умовах, максимально наближених до майбутньої змагальної діяльності;
- планомірне збільшення психічної напруженості в тренувальному процесі, створення мікроклімату змагань і жорсткої конкуренції в кожному занятті.

Тренування спортсмена високого класу, що знаходиться на етапах підготовки до вищих досягнень і максимальної реалізації індивідуальних можливостей, характеризують крайні прояви зазначених напрямів інтенсифікації тренувального процесу.

Проте практика підготовки багатьох чемпіонів і рекордсменів світу, Олімпійських ігор свідчить про те, що своїх результатів вони досягай при значно менших навантаженнях (у ряді випадків у 1,5–2 рази). Обумовлено це, як правило, раціональним використанням природних задатків, значним скороченням обсягу роботи тієї спрямованості, яка у конкретного спортсмена не могла призвести до відчутного приросту функціональних можливостей, використанням передових інформаційних технологій, методів контролю й управління, формуванням ефективних індивідуальних моделей підготовленості та змагальної діяльності.

Підводити спортсмена до параметрів тренувальної роботи, характерним для етапу підготовки до вищих досягнень необхідно поступово, протягом ряду років (8–10 років). Є істотні відмінності в схильності спортсменів різного віку до роботи тієї чи іншої спрямованості. Так, наприклад, підлітки 13–14 років схильні до роботи аеробної спрямованості, а швидкісно-силові вправи анаеробно-гліколітичної характеру даються їм з великими труднощами. З віком підвищується здатність переносити роботу, що вимагає прояву анаеробних можливостей і швидкісно-силових якостей. Найвища схильність до швидкісно-силової й анаеробно-гліколітичної роботи спостерігається у чоловіків 17–21 років, а у жінок 16–19 років.

Література

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя підготовка юных спортсменов: учеб. пособие. Х.: Основа. 2001. 243 с.
2. Анзаров З, Жуков И. Оптимизация підготовки бегунов на 400 метров. Совершенствование структуры підготовки легкоатлетов высокой квалификации: Сб. науч. тр. М., 2006. С. 6–20.

3. Боген М. Современные теоретико-методические основи обучения двигательным действиям. М., 2003. 52 с.
4. Бондаренко В., Моглин З., Федоров А. Закономерности становлення технического майстерства бегунов на 400 метров. Ма,. 2003. С.23–28.
5. Борзов В. Ф. Моделирование техники бега с низького старта спринтеров высокой квалификации. К., 2000. 139 с.

Стасюк І. І., к.фіз.вих., доцент, декан факультету фізичної культури
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка,
Гордієнко О. В., заступник декана факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ

Здоров'я – один із основних чинників повноцінного життя, благополуччя та культурного рівня країни. Згідно з Державними національними програмами «Освіта України XXI століття» і «Фізичне виховання – здоров'я нації», головними завданнями національної освіти є формування творчої особистості, забезпечення становлення її фізичного та морального здоров'я. Потреба в розробці та впровадженні в практику означених програм обумовлена тим, що в Україні останнім часом чітко визначилась негативна тенденція погіршення здоров'я дітей та молоді.

Аналіз чинників, що зумовлюють виникнення в учнів різних патологічних станів, свідчить про неефективне застосування засобів фізичної культури в школі, низький рівень теоретичних знань учнів у галузі фізичної культури й оздоровчих технологій, наявність негативної мотивації до систематичних занять фізичною культурою та ведення здорового способу життя. На думку провідних вчених основною причиною недостатньої кількості впровадження інноваційних програм та реформ у сферу фізичної культури в навчальних закладах, стала загальна для сучасної педагогіки невирішеність проблеми оптимального сполучення масової освіти з сучасними ефективними фізкультурно-оздоровчими програмами.

Про актуальність проблеми оптимізації фізичної культури в загальноосвітніх навчальних закладах України свідчить низка спеціальних державних програм: «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Обдаровані діти», «Школи сприяння здоров'ю», «Діти України», «Допоможи собі сам». Зміст означених програм складає основу стратегії науково-методичної роботи в галузі фізичної культури. Численні педагоги, психологи, фізіологи указують на те, що сучасні програми, до яких відносяться і фітнес-програми як форми рухової активності, спеціально організованої в рамках групових або індивідуальних занять, мають оздоровчу та корекційну спрямованість, при цьому вдосконалюють традиційні форми фізичного виховання. Вони є доступними фінансово, побудовані на природних рухах і не потребують спеціальниї

фізичної підготовленості, мають високу ефективність у збереженні й покращенні здоров'я дітей та молоді. В Україні розробкою фізкультурно-оздоровчих програм займаються такі фахівці як Т. Круцевич, І. Муравов, С. Операйло, однак науково-методичних механізмів інтеграції різноманітних фітнес-програм у структуру фізичної культури школярів практично немає.

Тому, ми можемо зробити висновок, що впровадження інноваційних фізкультурно-оздоровчих технологій у процес фізичного виховання школярів є досить актуальним. При цьому використанням під час учбових занять вправ аеробного спрямування зумовлена необхідністю подолання суттєвих протиріч між можливостями ефективного збереження, зміцнення здоров'я школярів шляхом створення відповідного соціального й фізкультурно-оздоровчого середовища та відсутністю дидактичних й інформаційних моделей такої педагогічної діяльності в закладах освіти; необхідністю забезпечення сприятливих умов для фізичного розвитку школярів і недостатньо розробленими науковими засадами використання у фізичному вихованні школярів сучасних, високоефективних спортивних і фізкультурно-оздоровчих технологій.

Література

1. Булич Э. Г., Муравов И. В. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.
2. Волков Л. В. Теорія і методика дитячого та юнацького спорту. К.: Олімпійська література, 2012. 296 с.
3. Інноваційні технології фізичного виховання студентів / за заг. ред. Вихляєва Ю. М.; КПІ ім. Ігоря Сікорського. К.: КПІ ім. Ігоря Сікорського. 2018 543 с.

Філіпов Є. В., викладач кафедри фізичного виховання
Кременчуцький педагогічний коледж імені А. С. Макаренка

ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Розвиток та трансформація суспільства з кожним днем пришвидшується зумовлюючи перехід від звичних освітніх парадигм до напрацювання нових. Педагогічна діяльність вчителя не обмежується стінами навчального закладу. Із розвитком інформаційних технологій все більшого значення у вихованні дітей набуває так званий «соціальний портрет учителя», приватного життя стає менше. Сучасні трудові реалії учителів фізичної культури висувають високі вимоги до професійно-педагогічної підготовки спеціаліста в галузі фізичної культури та спорту. Важливо щоб майбутній фахівець був готовий до таких викликів та «йшов у ногу з часом».

У світі вивченню проблеми професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури приділяється велика увага, зокрема необхідно відзначити

праці українських науковців Г. М. Арзютов, О. М. Вацеба, Е. С. Вільчковський, М. С. Герцик, О. Ц. Демінський, В. І. Завацький, О. С. Куц, В. М. Платонов, Л. П. Сущенко, Б. М. Шиян, Ю. М. Шкребтій.

Діяльність учителя фізичної культури є креативною, організаторською, прикладною, діагностичною, такою, що має безпосередній вплив на фізичне та психологічне здоров'я суспільства. У зв'язку з цим мають місце розширення та ускладнення його функцій. До професійних здібностей учителя фізичної культури належать: дидактичні, академічні, перцептивні, мовні, організаторські,авторитарні здібності та інші.

О. Куцта, І. Лапичак стверджують, що професійна підготовка спеціаліста повинна відповідати критеріями якості, за які несе відповідальність заклад вищої освіти. Основні компоненти професіоналізму науковці подають таким чином: професійні знання: спеціальні, методичні, психолого-педагогічні; професійні вміння: дидактичні, організаційні, конструктивні, прогностичні, комунікативні; професійні якості особистості: ціннісні, здібності, риси характеру [3].

За словами Л. П. Сущенко, підготовка майбутніх учителів фізичної культури, розглядається як процес, який відображає науково й методично обґрунтовані заходи вищих навчальних закладів, спрямованих на формування протягом терміну навчання рівня професійної компетентності особистості, достатнього для організації фізичного виховання різних верств населення регіону й успішної праці в усіх ланках спортивного руху з урахуванням сучасних вимог ринку праці [5].

У культурологічному просторі професійна підготовка представлена як освітній процес, у якому студент і викладач реалізують себе як суб'єкти культури, а зміст освіти будується відповідно до змісту педагогічної культури, та із застосуванням особистісно орієнтованих технологій, культурних критеріїв і оцінок рівня готовності вчителя до професійної педагогічної діяльності [2].

Оскільки під «підготовкою» розуміють «запас знань, досвіду, здобутих у процесі навчання, практичної діяльності», то у вищому педагогічному навчальному закладі професійна підготовка майбутніх учителів фізичної культури виступає як цілісний процес засвоєння й закріплення загальнопедагогічних і фахових знань, умінь, навичок, ознайомлення з передовим педагогічним досвідом. Результатом професійної підготовки є стан готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності у загальноосвітніх навчальних закладах [4].

Для досягнення високих результатів професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури повинні бути створені умови законодавчого, програмного та нормативного забезпечення, що має відображення в конкретних документах, розроблених державними органами управління у сфері фізичної культури та спорту. Положення щодо змісту і організації професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах базуються на засадах Конституції України, Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», Державної національної програми «Освіта. Україна XXI століття», Національної доктрини розвитку освіти

України у XXI столітті та інших законодавчих актах. Національна доктрина розвитку освіти націлює національну систему освіти на формування здорової, всебічно розвиненої особистості, яка вміє творчо мислити, ініціативно діяти, сприяє соціально-економічному розвитку держави, у якій проживає [6].

Відповідно до вимог сьогодення Української держави необхідне чітке розуміння високих, конкретних і здійснених вимог фахівця будь-якої професії, але разом з цим технологія підготовки майбутнього вчителя повинна включати в себе не лише підготовку фахівця, а й підготовку такого вчителя, який би міг технологічно спрямовувати фахові знання на особистість кожного учня, а саме: на основі професіограми визначати індивідуальні особливості учнів різновікових груп, здійснювати формування культури навчальної праці, вироблення потреби до постійної самоосвіти та самоуправління, вміння здійснювати патріотичне, інтернаціональне, моральне, правове, фізичне, естетичне, екологічне, економічне виховання [1].

Отже, зазначимо, що професійна підготовка майбутніх вчителів фізичної культури широко розглядається у педагогічній науці та практиці, так як не втрачає своєї актуальності. Із розвитком інформаційних технологій з'являються нові горизонти для напрацювань нових методик та підходів у плануванні та здійсненні підготовки фахівців. Зростає інтерес вчених до інтерактивних методик, робляться перші кроки до створення систематизованих алгоритмів поведінки вчителя в інформаційному світі, що беззаперечно стане частиною навчальних програм у майбутньому.

Література

1. Балахнічова Г. Технологія професійного формування майбутнього вчителя фізичної культури [Електронний ресурс]. Режим доступу: http://sport.vnu.edu.ua/
2. Жабаков В. Е. Исследование представлений студентов педагогического вуза о профессиональной деятельности в сфере физической культуры / Теория и методика физической культуры, 2007. № 10. С. 23−25.
3. Куц О. С., Липчак І. А. Нові технології та моделювання підготовки вчителів фізичної культури / Молода спортивна наука України: Зб. наук. ст. Львів: ЛДІФК, 2002. Вип. 6. Т. 2. С. 539–541.
4. Професійна підготовка викладачів фізичного виховання в університетах США: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 33.00.04; Луган. нац. пед. ун-т ім. Т.Шевченка. Луганськ, 2005. 20 с.
5. Теоретико-методологічні засади професійної підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах: автореф. дис. д-ра пед. наук: 13.00.04; Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. К., 2003. 45 с.

Ціпов'яз А. Т., к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЕТАПИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Слово інтенсифікація має іншомовне походження. Воно походить від двох латинських слів intendio і intendere, що означає напруження (intendio), а intendere – напружитись для більш високого досягнення.Таким чином, ці слова означають в цілому ступінь напруження. Переклад латинських слів дає змогу кращого змістовного розуміння слова інтенсифікація.

Розуміння процесу інтенсифікації тренувального процесу є надзвичайно важливим тому, що інтенсифікація є основою зростання спортивних результатів в будь-якому виді спорту.При цьому під інтенсифікацією тренувального процесу слід розуміти збільшення тренувальної роботи (навантаження), що стимулює зростання підготовленості спортсменів на протязі певного циклу тренування [3].

Відомо, що тренувальне навантаження в своїй основі складається з обсягу виконаної роботи, інтенсивності окремих вправ або серій виконаних вправ та інтервалів відпочинку в процесі тренувальних занятій. У зв'язку з цим дуже важливо розуміти за рахунок яких із названих компонентів доцільно підвищувати навантаження, як основи зростання спортивних результатів, при цьому необхідно враховувати вік тих, хто тренується, кваліфікацію та рівень їх підготовленості. Наприклад,планомірне зростання об'єму (кількості вправ і їх повторів) означає екстенсифікацію тренувального процесу. Екстенсифікація тренувального процесу означає збільшення навантаження переважно за рахунок обсягу виконаної роботи.

Такий підхід до впровадження тренувального процесу характерний для юних легкоатлетів на ранніх етапах тренування, а тому більшість авторів експериментальних досліджень підтримують думку, що підвищення навантажень в цей період має відбуватися за рахунок обсягу і меншою мірою за рахунок інтенсивності виконання окремих вправ і спеціалізації цих вправ.Однак, ще свого часу німецькі фахівці Летцельтер М. і Штайнемен В. (1973) наголошували, що тільки до певного рівня спортивних результатів обсяг роботи буде мати позитивний результат: чим більший обсяг, тим більший результат. На етапах спортивного удосконалення критерієм для покращення спортивних результатів є інтенсивність роботи.

Вирішення проблем інтенсифікації на кожному етапі становлення спортивної майстерності має свої особливості.

На першому етапі, який фахівці називають – *початковий етап підготовки юних спортсменів* вона повинна характеризуватися розмаїттям засобів і методів тренування, широким використанням вправ із різних видів спорту рухливих ігор, застосуванням ігрового методу і визначених форм занять. Цей етап не повиненпередбачувати заняття зі значними фізичними і психічними

навантаженнями. У сфері технічного вдосконалення слідстворювати своєрідну «школу рухів». Саме тоді у юного спортсмена закладається різнобічна технічна основа задля її подальшого вдосконалення у своєму виді спеціалізації.Тренувальні заняття проводяться не частіше 3 разів на тиждень по 45–60 хв.

Етап спеціалізованої базової підготовки передбачає різнобічний розвиток фізичних можливостей організму, освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації), створення сприятливих умов поглибленої спеціальної спортивної підготовки т. б. створення спеціального фундаменту [2].

Надмірне захоплення вузькоспеціалізованими вправами призводить до передчасної стабілізації спортивних результатів на інших етапах тренування, а томуСпортсмен повинен добре опанувати технікою багатьохспеціально-підготовчих вправ, щоб сформувати в собі здатність до швидкого освоєння техніки обраного виду легкої атлетики. Тренувальні заняття залежно від виду легкої атлетики проводяться 4–5 разів на тиждень по 60–90 хв. Заняття виборчої спрямованості мають становити всього 20–25% від загальної кількості, а заняття з великими навантаженнями потрібно проводити не частіше одного разу на тиждень.З огляду на високий природний темп зростання фізичних здібностейтих, хто тренується недоцільно широко використовувати гостро тренувальні засоби і методи, особливо з нетривалими паузами під час їх виконання.

На етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей необхідно підібрати такі тренувальні й змагальні навантаження, щоб, з одного боку, створити умови для здатності переносити виключно напружені тренування, а з другого – залишити значні резерви ускладнення тренувального процесу і змагальної практики.Вважається, що характеристики об’єму тренувального процесу на третьому етапі не повинні перевищувати 80–90 % тих, що притаманні четвертому етапу, а характеристики інтенсивності – 60–70 %. Однак, на цьому етапі традиційно існує невпинна тенденція до збільшення тренувальних навантажень, розглядається як головний і обов’язковий атрибут спортивної підготовки, що дуже часто призводи до стану «перетренування».

Розв’язанню зазначеної проблеми може допомогти застосування принципупоточного адаптаційного резерву (ПАР), який запропонував Верхошанський Ю. В. [1]. Суть запропонованої методики полягає в тому, що загальний адаптаційний резерв витрачається не плавно, а порціями. В результаті застосування об’ємних навантажень, особливо у швидкісно-силових видах які вимагають інтенсивної мобілізації енергетичних ресурсів, відбувається тривале і глибоке порушення гомеостазу організму. Після зниження об’єму навантаження і в результаті активізації пластичних ресурсів наступає яскраво виражений їх підйом (суперкомпенсація). Виходячи з вище означеного стає зрозуміло, що реалізацією ПАР найкраще управляти тоді, коли концентроване навантаження складається із впливів одного спрямування, що характерно для цього та четвертого й п’ятого етапів спортивного тренування.

Етап збереження досягнутих результатів. На цьому етапі надзвичайно важливим є досягнення та збереження спортивної форми в різні періоди тренування, особливо в змагальний період тому, що планування спортивної форми тісно пов'язане з хвилеподібним характером тренувального процесу.Широке розповсюдження має, наприклад, чотиритижневий цикл тренування: у перший тиждень тренування проводиться з малим навантаженням, у другий – навантаження підвищується, у третій – досягає максимуму й у четвертий – знижується до рівня другого тижня. Дослідження показали, що організм спортсмена реагує більш позитивно на концентровані впливи багатьох сильних подразників, що тривають протягом декількох тижнів. Це привело до появи так званих «ударних» тренувань. Застосування правильного хвилеподібного тренування передбачає варіативне співвідношення як обсягу виконаної роботи, так й інтенсивності в певних циклах тренування, при цьому, хвилі обсягу й інтенсивності не збігаються за часом. Майстерне збереження співвідношення обсягу тренувальної роботи до її інтенсивності притаманне спортсменам високої кваліфікації в якій не останню роль відіграє досвід та знання тренера в процесі досягнення та збереження спортивної форми його підопічних.

Отже, інтенсифікація тренувального процесу є основою для зростання спортивних результатів. Однак, основою інтенсифікації тренувальних занять для молодих спортсменів–легкоатлетівна ранніх етапах спортивної підготовки є екстенсифікація тренувальних занять, а на етапах спортивного вдосконалення слід застосовувати велику кількість спеціальних вправ, що виконуються з максимальною та білямаксимальною швидкістю, враховуючи особливості індивідуального «входження в спортивну форму».

Література

1. Верхошанский Ю. В. Упражнения с отягощениями как специальные средства физической підготовки спортсменов / Научно-спортивный вест ник, 1986. № 1. С. 10–14.
2. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: АСТ АСТРЕЛЬ, 2003. 863 с.
3. Платонов В. Н. Общая теорія підготовки спортсменов в олимпийском спорте. К.: Олимпийская литература, 1997. 583 с.

Шевченко О. В., к. пед.н., доцент,
Центральноукраїнський державний педагогічний університет імені Володимира Винниченка

РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Формування інформаційно-технічного суспільства, докорінні зміни в соціально-економічному, духовному розвитку держави потребують підготовки вчителя нової генерації. Реалізація цього стратегічного завдання зумовлена

також глибинними змінами в системі й структурі загальної середньої освіти та необхідністю інтеграції національної освіти в Європейський простір. Це вимагає визначення концептуальних довгострокових стратегій щодо подальшого вдосконалення якості підготовки майбутніх учителів фізичної культури [3, с. 4].

Перепоною до широкого застосування ритміки й хореографії в закладах загальної середньої освіти є недостатня організаційно-методична підготовка майбутніх фахівців з фізичної культури, які могли б на належному рівні здійснювати, формувати школу рухів й ефективно забезпечувати оздоровчо-корекційний підхід у фізичному вихованні школярів.

Саме заняття з дисципліни «Ритміка і хореографія» є одними з важливих у підготовці студентів до професійної діяльності вчителя фізичної культури.

Підготовка студентів факультетів фізичного виховання до формування культури рухової діяльності, рухових дій на законах фізіології й біомеханіки в школі є важливою складовою професійної підготовки майбутніх фахівців, тому що культура рухів є показником високої працездатності, здоров'я та гармонійного розвитку людини, запобігає захворюванням опорно-рухового апарату. Формування культури рухової діяльності в період росту й розвитку дітей дає можливість усунути виявлені вади, збагатити рухову культуру, поліпшити координацію рухів і будову тіла, сформувати вірну поставу.

Музично-ритмічна підготовка майбутнього вчителя фізичної культури має велике значення. Від уміння викладача проводити різні види вправ з музичним супроводом, збагачувати уроки естетичним змістом, привертати увагу школярів до виразних, точних і гарних рухів залежить досягнення мети з фізичного вдосконалення підростаючого покоління.

За допомогою засобів музично-ритмічного виховання успішно розв'язуються наступні завдання:

- всебічний, гармонійний розвиток форм тіла й функцій організму людини, спрямований на вдосконалення фізичних здібностей, зміцнення здоров'я;
- формування важливих музично-рухових умінь, навичок та озброєння спеціальними знаннями;
- виховання моральних, вольових, естетичних якостей, розвиток пам'яті, уваги, розумового кругозору, загальної культури поведінки.

Музично-ритмічне виховання у системі підготовки вчительських кадрів сприяє формуванню знань, умінь і навичок студентів у проведенні різних видів вправ з музичним супроводом, позитивно впливає на підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовленості, розвиток ритмічності, координації, культури рухів [2].

Програмою педагогічних закладів вищої освіти з музично-ритмічного виховання передбачені теоретичні й практичні заняття, навчальна практика.

На теоретичних заняттях розкриваються теоретичні й методичні питання проведення різних видів вправ у школі під музичний супровід. Практичні заняття мають навчально-методичний характер і розв'язують завдання технічного оволодіння вправами у взаємозв'язку з музикою, а також формування професійно-педагогічних навичок і вмінь. Різновидом практичних

занять є навчальна практика, яка передбачає виконання студентами завдань викладача з оволодіння навичками проведення різних видів вправ, окремих частин уроку з музичним супроводом.

Певна цінність музично-ритмічних занять полягає в освітніх можливостях. Ті, хто займається під керівництвом педагога, отримують знання з теорії музики, набувають умінь і навичок виконання рухів відповідно до засобів музичної виразності. Можливість використання нескінченних варіацій рухів (за формою, структурою, послідовністю виконання) залежно від створюваного музичного образу дає змогу тим, що займаються, розширити уявлення про рухові можливості організму, пізнавати закономірності рухів у взаємозв'язку з музикою і таким чином практично здійснювати зв'язок між розумовою освітою і фізичним вихованням [1].

Навчання музично-ритмічним вправам – це передусім педагогічний процес. Він вимагає планомірної і методично правильної організації дій викладача й студентів.

Студенти повинні навчитися правильно розуміти музику й виконувати рухи відповідно до засобів музичної виразності, а викладач повинен організувати й навчати рухів. У процесі освоєння курсу ритміки і хореографії розв'язуються наступні завдання:

- сприяння всебічному, гармонійному розвитку студентської молоді, зміцнення їхнього здоров'я;
- виховання комплексу музично-рухових якостей, що забезпечують наукову основу для подальшого всебічного, фізичного розвитку школярів;
- формування професійно-педагогічних навичок і вмінь проводити вправи під музику та здійснювати організацію уроків фізичної культури з елементами ритміки і хореографії;
- виховання естетичних, моральних і вольових якостей.

Окрім основних завдань навчання музично-ритмічних вправ, в освітньому процесі розв'язуються різні завдання, які визначаються особливостями музичного твору, структурою і змістом вправ, рівнем підготовленості студентів, умовами й спрямованістю навчання.

Отже, основні положення теорії і методики фізичного виховання, пов'язані з процесом навчання рухів, зберігають своє значення і для курсу музично-ритмічного виховання, хоча й мають певну специфіку реалізації на практиці.

Література

1. Вільчковський Е., Денисенко Н., Шевченко Ю. Інтеграція рухів і музики у фізичному розвитку дітей. Тернопіль: Мандрівець, 2011. 128 с.
2. Ротерс Т. Т. Музыкально-ритмическое воспитание и художественная гимнастика. М.: Просвещение, 1989. 175 с.
3. Шевченко О. В., Шевченко А. О. Ритміка і хореографія з основами гімнастики художньої: навчальний посібник. Кіровоград: «Імекс – ЛТД», 2012. 237 с.

СЕКЦІЯ 3

ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Бєлан В., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ

Підтримання організму на високому функціональному рівні під час занять туризмом є необхідною умовою зміцнення здоров'я і стимуляції імунітету. Спортивно-оздоровчий туризм розглядається не тільки як специфічний вид діяльності, але і як засіб ефективної реалізації формування здорового способу життя студентської молоді.

Зважаючи на зниження рівня життя, погіршення екологічних умов, скорочення медичних і соціальних державних програм, на перший план висуваються проблеми фізичного здоров'я сучасної молоді. Сьогодні успішне оволодіння вищою освітою можливе лише за умови достатньо високого рівня здоров'я, тому врахування особливостей способу життя, а саме фізичної активності і позитивного ставлення до фізкультурно-спортивної діяльності, є важливим елементом організації фізичного виховання студентської молоді. Постійна фізична активність є одним із найкращих природних заходів попередження захворювання всіх систем організму і продовження активного способу життя. Позитивний вплив рухової активності під час занять туризмом безумовно, підсилюється тривалим перебуванням на свіжому повітрі, в лісі, в горах. Отже, спортивно-оздоровчі походи із впливом на весь організм людини є цілющим джерелом здоров'я

Здоровий спосіб життя не тільки, є невід'ємною складовою частиною фізичного здоров'я людини, але і складовою найпроблематичнішою: чи дотримуватися засад здорового способу життя, чи ні – завжди залежить від більш чи менш свідомого вибору людини. Головними «ворогами» здорового способу життя можна назвати культурні забобони, деякі соціальні чинники (недостатня матеріальна забезпеченість тощо), а також так звані «шкідливі звички», які мають одночасно психологічну, культурну і соціальну природу. Фізичне виховання покликане послабити та нейтралізувати дію цих негативних чинників, які щороку призводять до зростання смертності та погіршення загального стану здоров'я населення України.

Відповідно до Національної доктрини розвитку освіти в Україні та значна увага приділяється орієнтації молоді на здоровий спосіб життя, систематичні

заняття фізичними вправами та культуру дозвілля. У сучасній педагогічній науці фізичному вихованню приділяється велика увага як одному з пріоритетних напрямів розвитку вищої освіти в Україні. Тому проблема вдосконалення системи набуває особливої актуальності в нових соціально-економічних умовах. На її розв'язанні наголошують державні національні програми «Освіта» («Україна XXI століття»), закони України «Про освіту», «Про фізичну культуру та спорт», «Концепція виховання особистості в умовах розвитку української державності» тощо.

Згідно з енциклопедичним визначенням, здоров'я – це природний стан організму, що характеризується його врівноваженістю із навколишнім середовищем та відсутністю будь-яких хворобливих змін. Здоров'я людини визначається комплексом біологічних (успадкованих і набутих) та соціальних чинників.

Освітній процес у вищій школі передбачає не тільки навчання і виховання, але й оздоровлення студента. Саме здоров'я значною мірою визначатиме стан населення України у XXI столітті. Вже ніхто не сперечається з тим фактом, що сьогодні обсяг освіти перевищує всі допустимі норми сприйняття та характеризується неможливістю повноцінного засвоєння студентом обсягу знань, який весь час зростає. Великі обсяги інформації, які потрібно запам'ятати молодій людині, негативно впливають на її творчі здібності та здоров'я. Неправильний спосіб життя створює підґрунтя для прояву генетично закладених ендогенних факторів ризику захворювань внутрішніх органів. Саме тому усунення або зменшення впливу екзогенних факторів, які сприяють їхньому розвитку (гіподинамія, нераціональне харчування, паління, зловживання алкоголем, психосоціальні стреси), є одним із провідних напрямів виховної роботи зі студентами. У цьому контексті формування здорового способу життя та культури дозвілля студентської молоді має стати однією з найважливіших сфер діяльності вищих навчальних закладів.

Здоров'я людини також значною мірою залежить від обсягу її знань і практичних умінь у процесі використання оздоровчих сил природи (у тому числі й холоду) для зміцнення здоров'я та профілактики захворювань. Свідоме застосування загартовуючих процедур потребує від людини певного рівня фізичного розвитку та свідомого ставлення до здоров'я, яке продовжує формуватися у студентів протягом усіх років навчання у вищій школі шляхом роз'яснювання, переконання, організації їх практичної діяльності, на заняттях з фізичної культури та спорту. Здоровий спосіб життя включає такі основні елементи: плідна праця, раціональний режим праці і відпочинку, викорінювання шкідливих звичок, оптимальний руховий режим, особиста гігієна, загартовування, раціональне харчування тощо.

Раціональний режим праці та відпочинку – необхідний елемент здорового способу життя. За правильного дотримання режиму виробляється чіткий і необхідний ритм функціонування організму, що створює оптимальні умови для роботи та відпочинку, тим самим сприяючи зміцненню здоров'я, поліпшенню працездатності і підвищенню продуктивності праці. Наступною ланкою здорового способу життя є викорінювання шкідливих звичок (куріння,

алкоголь, наркотики). Ці порушники здоров'я є причиною багатьох захворювань, різко скорочують тривалість життя, знижують працездатність, згубно позначаються на здоров'ї підростаючого покоління і на здоров'ї майбутніх дітей. Наступною складовою здорового способу життя є раціональне харчування. Коли про нього йде мова, необхідно пам'ятати про фізіологічні закони, порушення яких небезпечно для здоров'я: рівновага одержуваної і витраченої енергії та відповідність хімічного складу раціону фізіологічним потребам організму у харчових речовинах. Для ефективного оздоровлення та профілактики хвороб необхідно тренувати і вдосконалювати насамперед витривалість, яка у поєднанні із загартовуванням та іншими компонентами здорового способу життя забезпечить організму надійний щит проти багатьох хвороб.

Заняття туризмом дають змогу виконувати зазначені норми здорового способу життя. Туристська діяльність є потужним засобом оздоровлення і фізичного розвитку молоді. За сучасної екологічної забрудненості великих міст і селищ, високого рівня шуму та інших травмуючих чинників, а також значного часу перебування студентів у закритих приміщеннях суботній і недільний туристський похід є важливим засобом оздоровлення і профілактики різних захворювань.

Оздоровчий вплив активного туризму на людину справляється не тільки за рахунок фізичної активності, існує багато інших аспектів, які заслуговують на увагу. До таких слід віднести загартовування, чіткий режим, міцний сон, характер і режим харчування, корисне стомлення, нервово-психологічне розвантаження тощо. Загартовування в туристичному поході здійснюється простими, всім відомими засобами - сонячні, повітряні ванни, купання та інші гігієнічні процедури.

Література

1. Дехтяр В. Д. Основи оздоровчо-спортивного туризму [Текст]: [навч.-метод. посіб. для закладів освіти]. К.: Науковий світ, 2016. 204 с.
2. Оніщук Л. М. Фізична та психічна реабілітація студентів засобами спортивного туризму / Актуальні проблеми фізичної реабілітації в Україні та світі: матеріали круглого столу. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2015. 132 с., С.102–105.
3. Оніщук Л. М. Спортивно-оздоровчий туризм як чинник професійного становлення майбутніх фахівців фізичної культури / Актуальні проблеми розвитку фізичної культури спорту і туризму в сучасному суспільстві: збірник тез матеріалів V Міжнародної науково-практичної конференції (27 листопада 2020 р., м. Івано-Франківськ) / Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника. Електронне видання. Івано-Франківськ, 2020. С. 25–27.

Бондаренко А. Е., к.пед.н., доцент,
заместитель декана факультета физической культуры
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ

Анаэробная работоспособность хоккеистов базируется на высоком уровне общей и специальной выносливости. Для улучшения аэробной выносливости традиционно используются продолжительные непрерывные упражнения [5, 7]. По данным литературных источников, высокоинтенсивные интервальные тренировки вызывают большее улучшение МПК по сравнению с непрерывными тренировками, включающими такую же механическую работу и продолжительность [6]. Ряд авторов считает, что, в отличие от тренированных рекреационно и нетренированных людей, дальнейшее улучшение показателей тренированных людей может быть достигнуто только с помощью высокоинтенсивных интервальных тренировок [8].

Обеспечения аэробной и анаэробной производительности невозможно без готовности скелетных мышц выполнять заданную нагрузку [4]. Это определяется биомеханикой движения на узком лезвии конька и характером восприятия нагрузочной деятельности проприоцептивными положениями звеньев тела хоккеиста [1, 3]. Оптимизация двигательной деятельности напрямую зависит от готовности скелетных мышц способствовать выполнению движения в заданном диапазоне. Этим же определяется и характер позной выносливости в игровой деятельности [2].

В исследовании приняли участие 27 игроков хоккейного клуба «Пинские ястребы», выступающих в дивизионе «Б» экстралиги Чемпионата Республики Беларусь, во время предсезонной подготовки и просмотровых контрактов.

В начале и по окончании периода исследования проводилось тестирование по определению уровня физической работоспособности при помощи интервального теста на выносливость (Йо-Йо тест) и Теста Astrand VMA. Частота сердечных сокращений (ЧСС) во время выполнения физических упражнений определялась посредством Polar с усреднением значений за 5-секундные периоды. Максимальная ЧСС регистрировалась во время выполнения Astrand VMA теста. В течение периода вне ледовой подготовки выполнялась нагрузка по развитию силовых способностей, аэробной и гликолитической емкости и мощности, повышению координационных способностей. В течение пяти дней микроцикла проводились двухразовые тренировки. Нагрузка шестого дня характеризовалась кроссовой подготовкой на развитие общей выносливости с последующим выполнением координационных упражнений и восстановительными процедурами. Основная направленность нагрузки характеризовалась высокоинтенсивными интервальными тренировками.

Запланированные режимы работы в период предсезонной подготовки позволили значительно улучшить аэробную работоспособность хоккеистов. Результат в интервальном тесте на выносливость (Йо-Йо тесте), увеличился с 1498 ± 61,4 м до 1709 ± 81,3 (+ 211 м, P < 0,05). Результаты аэробного теста Астранда достоверно улучшились за трёхнедельный промежуток времени, показав прирост в 163,3 м (P < 0,05). Средний показатель максимальной аэробной скорости увеличился на 3,27 км/ч, что является достоверно значимым результатом (P < 0,05). Максимальное потребление кислорода изменилось с 59,47 ± 3,12 мл/мин*кг до 70,91 ± 3,27 мл/мин*кг (+ 11,44), что также имеет достоверность различий (P < 0,05). И только снижение максимального ЧСС при выполнении аэробной нагрузки с 187,9 ± 3,7 уд/мин до 181,4 ± 3,9 уд/мин (- 6,5) не показало достоверности различий результата (P > 0,05) (Таблица 1).

Таблица 1

Влияние высокоинтенсивных интервальных тренировок на физическую работоспособность хоккеистов

Параметры	До начала подготовки x ± δ	По окончании подготовки x ± δ	Достоверность различий t / P
Йо-Йо тест, м	1498 ± 61,4	1709 ± 81,3	2,07 / P < 0,05
Астранд тест, м	849,7 ± 41,4	1013 ± 38,7	2,88 / P < 0,05
МАС, км/ч	16,99 ± 0,87	20,26 ± 0,91	2,60 / P < 0,05
МПК, мл/мин*кг	59,47 ± 3,12	70,91 ± 3,27	2,53 / P < 0,05
ЧССмакс, уд/мин	187,9 ± 3,7	181,4 ± 3,9	1,21 / P < 0,05

Интервальные тренировки высокой интенсивности значительно улучшили аэробную выносливость, о чем свидетельствует увеличение показателей Йо-Йо теста, Теста Astrand VMA, МАС и МПК.

Таким образом, высокоинтенсивные интервальные тренировки можно рассматривать как альтернативу непрерывным аэробным нагрузкам в тренировочной деятельности. При планировании интервальной тренировки, следует учитывать ряд факторов, таких как режим восстановления, продолжительность работы и отдыха, что вызывает различные физиологические реакции. В нашем исследовании выявлено, что во время 30-секундных интервальных тренировок при 100% МАС (соотношение работа и отдых - 1:1) активное восстановление (медленный бег трусцой) при повышении ЧСС в среднем на 10 %, способствовало ускорению восстановительных процессов, по сравнению с пассивным восстановлением.

Литература

1. Бондаренко К. К. Биомеханические характеристики движений в коленных суставах хоккеистов / II Европейские игры – 2019: психолого-педагогические и медико-биологические аспекты подготовки спортсменов: матер. Межд. науч.- практ. конф. Минск: БГУФК, 2019. Ч. 2. С. 39–42.

2. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Влияние биомеханических параметров движения на посадку хоккеиста / Проблемы здоровья и экологии, 2020. № 65(3). С. 90–94.
3. Бондаренко К. К. Кинематические параметры положения коленного сустава при скольжении на лезвии конька / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности; под общ. ред. А.А. Шахова. Елец: ФГБОУ ВО «Елецкий ГУ им. И. А. Бунина», 2019. С. 231–234.
4. Бобарико Р. И., Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Подготовка вратарей в хоккее на льду с учетом анализа функционального состояния скелетных мышц / Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Матер. Всерос. науч.-пр. конф. с межд. уч., посв. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК. В 2 т., т.1. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. С. 10–13.
5. Занковец В. Э., Попов В. П. Модификация теста Купера для оценки аэробной работоспособности в игровых видах спорта / Университетский спорт в современном образовательном социуме: материалы Междунар. науч.-практ. конф., в 4 ч. Минск: БГУФК, 2015. Ч. 3: Молодежь – науке. С. 143–146.
6. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. Минск, 2012. С. 124–125.
7. Хихлуха Д. А., Пирогов С. Б., Блашкевич А. В. Построение модельных характеристик тренировочной деятельности / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности ; под общ. ред. А.А. Шахова. Елец, 2019. С. 345–348.
8. Shilko S. V., Kuzminsky Yu. G., Bondarenko K. K., Bogdanova N. S. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet’s hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / Russian Journal of Biomechanics, 2020. Vol. 24, № 4: 439–452.

Винниченко О., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ

Актуальність проблеми полягає у вивченні питання про своєчасне виявлення здібностей у дітей і підлітків, так як у них у міру формування і розвитку організму рухові і психологічні здібності диференціюються, різні їх прояви стають менш взаємопов'язаними і все помітніше починають виявлятися схильності до певних видів рухової діяльності. Цілеспрямована багаторічна підготовка і виховання спортсменів високого класу – це складний процес, якість якого визначається цілою низкою чинників. Одним з таких факторів – відбір обдарованих дітей та підлітків, їхня спортивна орієнтація.

Досягнення високих результатів в будь-якому виді діяльності залежить від багатьох факторів, основним з яких є максимальна відповідність індивідуальних особливості особистості вимогам обраної професії. У зв'язку з цим знання вимог конкретного виду спорту до спортсменів високої кваліфікації – найважливіша умова ефективного відбору перспективних спортсменів [1].

Для досягнення рівня світового класу в легкій атлетиці необхідно починати тренуватися з дитячих років. Важлива роль у підготовці спортивної зміни належить системі відбору та прогнозування юних спортсменів.

Практика показує, що на початкових етапах спортивного тренування не завжди вдається відібрати той контингент, який відповідає конкретному виду легкої атлетики. У зв'язку з цим, в спортивних школах відбувається великий за кількістю і тривалий за часом відсів учнів, викликаний відсутністю зростання їх індивідуальних результатів. Тому знання вимог конкретного виду спорту до юних спортсменів – найважливіша умова ефективного відбору та прогнозування перспективних спортсменів.

Мета статті – визначити роль і особливості спортивного відбору і прогнозування в бігу на витривалість.

Спортивний відбір – це система організовано-методичних заходів комплексного характеру, що включають педагогічні, соціологічні, психологічні та медико-біологічні методи дослідження, на основі яких виявляється задатки і здібності дітей, підлітків, дівчат і юнаків для спеціалізації в певному виді спорту. Основне завдання спортивного відбору полягає у всебічному вивченні та виявленні задатків і здібностей в найбільшій мірі відповідають вимогам того чи іншого виду спорту.

Проблема відбору юних спортсменів повинна вирішуватися комплексно, на основі застосування педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних методів дослідження. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів [2].

На основі застосування медико-біологічних методів дослідження виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму спортсмена, які надають впливу на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють отримувати дані про спортивні інтересах дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високим досягненням в спорті. Для спортивного відбору і успішної орієнтації важливе значення відіграють спадкові та набуті властивості і особливості організму, впливу яких не можна не враховувати для досягнення високого спортивного результату. Вихідними передумовами проведення відбору є стабільні морфометричні показники – такі, як довжина тіла і його сегменти, а також варіативні показники фізичної підготовленості, в основному зумовлені генетично, які незначно змінюються під впливом зовнішнього середовища [3].

Сучасний рівень розвитку спорту характеризується більш раннім залученням дітей в інтенсивну тренувальну і змагальну діяльність. У зв'язку з цим, виникає необхідність в досконалої системі первинного відбору і орієнтації. Більшість зарубіжних фахівців вважають, що правильний відбір дітей в різних видах спорту утруднений неможливістю прогнозування у них багатьох фізичних якостей. Тому в ідеальному випадку, дитина перші 2 роки повинна займатися в неспеціалізованій спорт групі, а потім, вже виявивши в собі якісь здібності, починати спеціалізуватися в тому чи іншому виді спорту. Але оскільки такі групи практично не існують, діти змушені відразу вступити в спеціалізовані спортивні школи або клуби. Причому визначальну роль у виборі дитиною виду спорту відіграють батьки, близькість спортивної споруди від місця проживання й інші причини.

Література

1. Бальсевич В. К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации / Теория и практика физической культуры, 1980. № 1. С. 38–39.
2. Легкая атлетика. Пособие для преподавателей и тренеров, работающих с юными спортсменами / под ред. В. Н. Быкова. М.: Физкультура и спорт, 1998. 496 с.
3. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2001. 415 с.

Вінніченко В., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП

Фізична культура є важливим засобом становлення особистості студентів у системі вищої освіти. Вона сприяє формуванню в них фізичних якостей і сили, основ здорового способу життя, організації активного відпочинку, реабілітації та корекції здоров'я, розвитку позитивних моральних і вольових якостей, а основне – становленню та укоріненню культури здоров'я.

Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і задоволення життям. Тому найважливіше завдання педагога – це турбота про здоров'я молодого покоління, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку.

Не менш важливою є диференціація фізичного виховання для студентів різних медичних груп. Як показує практика, фізичне виховання у ЗВО не достатньо відповідає потребам часу, коли майже кожний 7 студент належить до спеціальної медичної групи. Деякі викладачі фізичного виховання не достатньо володіють необхідним рівнем знань про особливості організації та методику фізичного виховання спеціальних медичних груп, іноді виявляють пасивність та інертність у застосуванні спеціальних методик чи програм для роботи з студентами спеціальних медичних груп, помилково рахуючи їх лише додатковим навантаженням.

Основним критерієм зарахування студентів до спеціальної медичної групи є визначення діагнозу з обов'язковим урахуванням ступеня порушення функції організму. Необхідно мати на увазі, що цілий ряд захворювань які характеризуються локальним порушенням функцій, супроводжується загальним розладом, в певній мірі послаблюючи стан всього організму. Але для більшої ефективності добору інтенсивності фізичних навантажень для конкретного студента потрібно, крім діагнозу, під час обстеження визначити ступінь фізичної підготовленості та особливість пристосування організму до фізичних навантажень. Отримані ним дані поряд із дозованими фізичними навантаженнями, з показниками функціональних проб, які проводить лікар, дають змогу правильно оцінити стан здоров'я студентів.

До спеціальної медичної групи відносяться студентів зі значними відхиленнями постійного чи тимчасового характеру в стані здоров'я, що не

перешкоджають навчанню в ЗВО, але протипоказані для занять фізичною культурою за навчальною програмою і потребують суттєвого обмеження фізичного навантаження. Рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Такі студенти навчаються за окремою програмою фізичного виховання для спеціальних медичних груп.

Більшість науковців вважає, що студенти спеціальної медичної групи повинні обов'язково займатися фізичною культурою у відповідному одязі і взутті. Вони беруть участь у підготовчій та заключній частинах занять фізичним вихованням, закріплюють матеріал вивчений на заняттях в групі, а при стійкому покращенні стану здоров'я виконують елементи рухів основної частини зі значним зниженням фізичних навантажень, без затримки дихання, виключаючи стрибки, психоемоційне навантаження (елементи змагань) [2, 4, 5].

У навчальній програмі з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи не повинні бути вправи на силу, швидкість, витривалість, значно зменшені дистанції ходьби та бігу, бігу на лижах та ковзанах, стрибки пов'язані зі значним напруженням та вібрацією тулуба. Слід враховувати стадію та динаміку патогенезу захворювань студентів даної групи.

Тільки такий підхід, навіть при довготривалих дисфункціях організму студентів, дає можливість набути основних рухових умінь для формування професійних навичок в майбутньому.

Основною формою організації навчальної діяльності з фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи є індивідуальний підхід паралельно з груповим. Це завдання вирішується за рахунок диференціації методики (різні вихідні положення, ступені напруження, амплітуди рухів, дозування і та інше).

Задля зміцнення здоров'я та розвитку фізичних якостей студентів спеціальних медичних груп необхідно, по суті, забезпечити кожному повноцінний в кількісному та якісному відношенні руховий режим. Вирішення цього завдання залежить від правильного вибору медичної групи для кожного студента. Як стверджують С. Ф. Цвек і В. С. Язловецький, відсутність єдиного підходу у лікарів до визначення спеціальної медичної групи, або визначення групи для занять фізичним вихованням лише на основі діагнозу перенесеної хвороби без урахування ступеня функціональних порушень, фізичного розвитку та підготовленості призводять до того, що відсоток студентів із відхиленнями у стані здоров'я у ЗВО часто завищений. Нерідко лікарі та спеціалісти зараховують багатьох дітей з незначними порушеннями опорно-рухового апарату чи серцево-судинної системи до групи спеціальної медичної без достатніх підстав. Перестрахування, як і хибно трактований принцип "перш за все не зашкодити" завдає великої шкоди здоров'ю дітей, які часто потребують повної рухової активності для повноцінного фізичного та психічного розвитку, але позбавлені фізичних навантажень, перебуваючи в спеціальній медичній групі [1].

Небажаними для більшості студентів спеціальної медичної групи, які перенесли хвороби, є заборони (так зване «звільнення» від занять фізичними

вправами) або часткове обмеження щодо виконання певних рухових вправ, яке не має достатніх підстав. Необхідно відмітити, що ті фізичні вправи, до яких організм студента погано адаптований, є цінними в умовах обережного, чітко дозованого використання.

Досягненню максимального оздоровчого ефекту в процесі занять фізичною культурою і спортом сприяє використання диференційованих (в залежності від наявних функціональних розладів та адаптаційних можливостей) методів занять [4].

З. Г. Булич вважає, що неприпустимі об'єднання студентів спеціальної медичної групи з студентами інших медичних груп, як на весь період занять, так і на початковій чи заключній його частині [2].

Отже, педагогу, викладачу фізичного виховання ВНЗ важливо мати на увазі, що організм студентів, що належать за станом здоров'я до спеціальної медичної групи, потребує рухової активності не менше, а частіше всього більше, ніж організм здорових, причому вони потребують спеціальної адаптивної фізичної культури.

Література

1. Білоус В. І. Спортивно-педагогічне удосконалення: навчальний посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних університетів та інститутів. Кам'янець-Подільський, 1998. ч. 2. 243 с.
2. Булич З. Г. Фізичне виховання у спеціальних медичних групах. К.: Олімпійська література, 1986. 178 с.
3. Дубогай О.Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи : навчальний посібник. Луцьк : «Надстирря», 1995. 240 с.
4. Круцевич Т. Ю. Методы исследования индивидуального здоров'я подростков в процессе физического воспитания: учебное пособие. К.: Олімпійська література, 1999. 188 с.
5. Мурза В. П. Фізичні вправи та здоров'я. К.: Здоров'я, 1988. 84 с.

Галета С., студентка групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ

У людському стереотипі мислення закладено, що коли людина займається спортом, то вона повинна бути здоровою, мати добре розвинену фізичну будову тіла. Та, на превеликий жаль, це не завжди є так. Адже у спортсменів, а

особливо у професійних, після закінчення їх кар'єри часто починаються великі проблеми зі здоров'ям. Піки фізичних можливостей досить часто змінюються «фізичною перевтомою», що, безумовно, виснажує імунну систему.

З визнанням статусу професійного спорту виникає комплекс несприятливих факторів, з якими стикається спортсмен у процесі своєї роботи. Основними несприятливими факторами є: високе фізичне напруження;ризик травматизму;підвищена нервова напруга;несприятливі кліматичні умови .

Види спорту, які мають великий ризик розвитку патологій:

1. Бокс. Адже дуже часто неминучими ознаками його є: травми печінки, підшлункової, голови, важкі розлади центральної нервової системи, черепно-мозкові травми, а в похилому віці частіше розвивається хвороба Паркінсона.
2. Акробатичний фрістайл. Один з найнебезпечніших з точки зору травматичності вид спорту. У ньому найчастішими травмами є черепно-мозкові.
3. Плавання. Може призвести, крім астми, гайморитy, хвороби легенів і вух, до ураження грибком та іншими паразитами внаслідок недодержання гігієнічних норм при занятті в басейні.
4. Стрибки з трампліна. В більшості випадках призводять до ураження органів слуху (запалення середнього вуха), порушення вестибулярного апарату, а також може призвести до розвитку гіпертонічного захворювання.

Трудова діяльність осіб, професійно зайнятих у спорті вищих досягнень, повинна стати важливим об'єктом дослідження медицини, для найсуворішого медичного контролю, професійного відбору, що дозволяє допускати до професійного спорту тільки абсолютно здорових людей. Повинні знайти відображення у відповідному трудовому законодавстві питання охорони праці при заняттях різними видами спорту у зв'язку підвищеним ризиком травматизму і можливістю нещасних випадків [1].

Також розповсюдженими помилками є:

- недостатня увага до встановлення ефективної, травмонебезпечної спортивної техніки;
- нераціональне чергування навантажень, коли наступне заняття проходить на тлі вираженого стомлення після попереднього;
- надвисока інтенсивність роботи, яка не відповідає рівню адаптації м'язової, кісткової і з'єднуючої тканин;
- недостатньо ефективна розминка;
- відсутність відновних засобів (масаж, ванни, спеціальні розтирки та ін.) між стартами та окремими тренувальними заняттями з великими навантаженнями;
- відсутність контролю за якістю спортивних споруд, місць занять, інвентарю, взуття, одягу, питним режимом, харчуванням, застосуванням фармакологічних засобів. [2]

Цілеспрямована робота з усунення цих помилок здатна звести ризик розвиток спортивних патологій до мінімуму.

Література

1. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основних положений теории спортивной подготовки в процес се физического воспитания / Теория и практика физической культуры, 1997. № 6. С. 15–25.
2. Белікова Н. О. Основи фізичної реабілітації в схемах і таблицях: [навч.-метод. посіб.]. К.: Козарі, 2009. 74 с.

Галушка В., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ

Усвідомлення значущості профілактики, збереження та підтримки здоров'я нації на державному рівні передбачає розгортання досліджень з питань формування у молоді здорового способу життя, сприяє підвищенню відповідальності за власне здоров'я, що є фундаментом професійної реалізації особистості та міцних сімейних стосунків. Серед загальної кількості студентів здоровими залишається дуже малий відсоток, близько 40 % випускників мають морфофункціональні відхилення та хронічні захворювання [2].

Визначені чинники не тільки негативно впливають на загальний стан здоров'я студентів, але й потребують впровадження активного їхнього залучення до здорового способу життя. Важлива роль у цьому процесі залишається за вищою школою, яка є осередком, спроможним створити позитивний образ здорової людини, спроможної жити повноцінним життям. Здоров'я розглядається як ресурс для повсякденного життя, а не як життєва мета. Здоров'я – це позитивне поняття, що наголошує на суспільних та персональних ресурсах [3].

З філософської точки зору спосіб життя – «це поняття, яке характеризує особливості повсякденного життя людей. Воно охоплює працю, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та культурних потреб, участь у суспільному та політичному житті людей» [6].

У роботах, присвячених соціально-гігієнічному вивченню способу життя, пропонується схематичне групування його складових частин: виробнича, суспільно-політична, соціально-культурна, побутова діяльність. У якості основних видів діяльності автори Д. А. Ізуткін, Ю. П. Лісіцин виділяють соціальну, трудову, фізичну та медичну активність. Спосіб життя студентів як і дорослих суттєво впливає на різні соціальні процеси та характеристики суспільства. Важливим є взаємозв'язок способу життя та здоров'я населення. За твердженням авторів здоров'я, більш ніж на 50 % визначається способом життя

людини. Сконцентрованим вираженням взаємозв'язку і позитивного взаємовпливу способу життя на здоров'я населення є поняття «здоровий спосіб життя».

Здоровий спосіб життя об'єднує все, що сприяє виконанню людиною тих чи інших суспільних та побутових функцій у сприятливих для здоров'я та розвитку умовах. Здоровий спосіб життя як спосіб життєдіяльності, спрямований на збереження та покращення здоров'я людей як умови розвитку інших сторін способу життя. Це певна організація діяльності особистості в напрямі зміцнення та розвитку особистого та суспільного здоров'я.

Здоровий спосіб життя пов'язаний з особистісно-мотиваційним втіленням людиною своїх соціальних, психологічних, фізичних можливостей та здібностей. Він має важливе значення у створенні оптимальних умов функціонування індивіда та суспільства. У формуванні здорового способу життя особистості студентів велике значення мають такі види життєдіяльності як навчання, суспільно-корисна трудова активність, заняття спортом, ігрова діяльність. Головним в організації здорового способу життя є принцип єдності виховання, самовиховання та діяльності. Здоровий спосіб життя є основою профілактики захворювань, попереджує їх виникнення, розширює діапазон адаптивних можливостей людини, є дієвим і надійним способом збереження та зміцнення здоров'я. У ньому повинна бути відповідна єдність і узгодження трьох рівнів життя: соціального, психічного, фізичного. Здоровий спосіб життя – це не тільки матеріальна, практична, але й духовна діяльність людини. Від взаємодії цих сторін способу життя залежить стан її здоров'я.

Поняття «здоровий спосіб життя» включає оздоровлення умов життєдіяльності студентів у процесі навчання, відпочинку і в побуті. Здоровий спосіб життя студентів не можна зводити лише до окремих форм активності, формування певних його компонентів, наприклад, до профілактики шкідливих звичок чи дотримання правил гігієни. Завдання здорового способу життя студентів передбачають забезпечення протягом усієї їхньої життєдіяльності таких умов, які сприяють формуванню здорової гармонійної особистості.

В нових соціально-економічних умовах роль занять фізичними вправами в формуванні здорового способу життя студентів значно підвищилася і є одним з основних факторів покращення їхнього здоров'я.

Однією з основних складових здорового способу життя є профілактика шкідливих звичок. Паління, алкоголізм, вживання наркотиків стали справжньою проблемою сьогодення. Серйозність цієї проблеми підвищується ще й тим, що шкідливі звички найшвидше поширюються серед молоді. Переконують нас у цьому чисельні різнобічні дослідження, проведені останніми роками. Паління тютюну, вживання наркотиків, алкоголізм – нині одні з найважливіших причин багатьох тяжких захворювань, особливо молоді. З кожним роком зростає небезпека згубного впливу шкідливих звичок на процеси відтворення населення й на здоров'я підростаючого покоління. Науковці наголошують, що здоровий спосіб життя молоді неможливо поєднувати зі шкідливими звичками, бо спосіб життя, пов'язаний з вживанням

алкоголю, нікотину, наркотиків приводить до втрати нею соціальної активності, замкнення в коло своїх егоїстичних інтересів.

Важливою складовою частиною здорового способу життя є особиста гігієна та загартування. Гігієна вивчає взаємодію організму дитини з навколишнім середовищем з метою розробки на цій основі гігієнічних нормативів та вимог, спрямованих на охорону й зміцнення здоров'я, гармонійний розвиток та вдосконалення функціональних можливостей організму студентів. Науковці стверджують, що найкращий оздоровчий вплив фізичних вправ на організм студентів досягається при поєднанні їх із загартуванням, яке є важливим засобом профілактики негативних наслідків охолодження організму або дії високих температур. Цілеспрямоване використання енергії повітря, землі, води та сонця дозволяє загартувати організм, підвищити його опір до впливу природних факторів.

Важливе значення у дотриманні здорового способу життя має режим навчання, праці та відпочинку. Добре складений режим дня – основа життєдіяльності всіх студентів.

Дослідники також вказують, що значну роль у формуванні здорового способу життя відіграє правильне харчування. Воно передбачає фізіологічно повноцінне приймання їжі з урахуванням віку, статі, характеру навчання, праці та інших факторів.

Чільне місце у структурі здорового способу життя посідає культура спілкування, яка включає систему знань, норм, цінностей і прикладів поведінки, встановлених у суспільстві. Для молоді спілкування є важливою умовою задоволення їхніх взаємин з навколишнім життям, запорукою психічного, фізичного, емоційного, соціального та інтелектуального розвитку особистості.

Таким чином, ефективність формування здорового способу життя студентів залежить від координації зусиль викладачів, батьків, науковців щодо пропаганди здорового способу життя, орієнтації студентів на здобутки духовної спадщини та популяризацію притаманних українському народу загальнолюдських цінностей, тренінгів, освітніх програм.

Література

1. Актуальні питання формування здорового способу життя та використання оздоровчих технологій: матеріали наук.-практ. конф., 26–27 трав. 2011 р., Херсон / МОЗ України, ДУ «Укр. ін.-т стратег. дослідж.» Херсон. обл.. центр здоров'я та спорт. Медицини. Херсон, 2011. 158 с.
2. Бодалев А. А., Кричевский Г. Л. Общение и формирование личности школьника. М.: Педагогика, 1987. 150 с.
3. Булич Є. Г., Муравов І. В. Валеологія. Теоретичні основи валеології: навч. посібник. К.: ІЗМН, 1997. 224 с.
4. Закопайло С. А. Педагогічні основи виховання у юнаків цінностей здорового способу життя: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. К., 2003. 202 с.
5. Пермяков А. А. Внешкольное физическое воспитание подростков. К.: Рад. школа, 1989. 152 с.

Гордієнко О. В., заступник декана
факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»;
Таран А., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕОРІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ

Атлетична гімнастика – система різнобічних силових вправ, спрямованих на розвиток сили, формування пропорційної фігури і зміцнення здоров'я, яка позбавляє від багатьох фізичних вад (сутулість, запалі груди, неправильна постава, слаборозвинені м'язи та ін.) Режим вправ у поєднанні з раціональним харчуванням дозволяє позбутися від зайвих жирових відкладень або набрати вагу в тих випадках, коли це необхідно. Система вправ тренує серцево-судинну (м'язову масу нерідко називають другим серцем) і інші життєво важливі системи організму, через розвиток мускулатури активно впливає на роботу внутрішніх органів, робить тіло красивим, дозволяє управляти своєю статурою.

З гантелями, гирями, штангою, власною вагою, на спеціальних тренажерах атлетична гімнастика сприяє досягненню високого рівня сили, розвитку витривалості, зміцнення нервової системи, виключення або різкого зниження шкідливого впливу на організм так званих факторів ризику. Гімнастикою вирішують питання дозвілля молоді, відволікають від шкідливих звичок, прищеплюють самодисципліну, вона є засобом активного відпочинку і формування здорового способу життя. Ці заняття в поєднанні з іншими оздоровчо-фізкультурними заходами допомагають підтримувати життєвий тонус, не дозволяють м'язам слабшати.

Не дивлячись на надійно задокументовані корисні аспекти тренінгу з обтяженнями, створено шість оманливих теорій, які пов'язують з ним:

- заняття з обтяженнями робить м'язи людини менш гнучкими». Дослідження, звіти про які публікуються з початку 50-х років, розвінчують цю теорію. Наукові факти говорять про те, що тренування з обтяженнями фактично збільшує гнучкість. Наприклад, Арнольд Шварценеггер набагато перевершує в гнучкості будь-яку пересічну людину;
- заняття з обтяженнями робить людину повільною». Це невірно. Практично всі професійні атлети й олімпійці, незалежно від виду спорту, застосовують тренування з обтяженнями, щоб поліпшити свою результативність. Якби спортсмени ставали повільними, вони ніколи не вдавалися б до цього засобу. Крім того, науково доведено, що сильний м'яз може скорочуватися набагато швидше, ніж слабкий;
- м'язи перетворюються на жир, як тільки ви припиняєте атлетичне тренування». Це та теорія, яку ми чуємо найчастіше! М'язи – це м'язи, а жир – це жир. Вони є двома різними типами тканин. Фізіологічно неможливо м'язи перетворити на жир. Якщо ви припиняєте прогресивно

перенавантажувати м'язову групу, звичайно ж, вона поступово втратить в масі і силі, але ніколи не повернеться до свого передтренувального стану. Єдиний спосіб, що веде до ожиріння, – це систематичне переїдання протягом тривалого часу. Систематичність – це ключ до зростання м'язів. В реальному світі ви нічого не зможете здобути без систематичних зусиль. Дисципліна і відданість народжують систематичність. Це ті якості, якими володіють всі чемпіони!

- заняття з обтяженнями ушкоджує суглоби». Фактично ж атлетизм навантажує суглоби набагато менше, ніж багато вправ з інших видів спорту. Якщо ви правильно розминаєтеся перед заняттям з обтяженнями і дотримуєтеся безпеки, ви можете тренуватися з таким навантаженням, з якими тільки побажаєте, без щонайменшого ризику травмувати ваш хребет, колінний або будь-який інший суглоб. Тренування з обтяженнями насправді допомагає укріплювати сухожилля і зв'язки, роблячи суглоби міцнішими;
- атлетичне тренування припиняє ріст людини». Наукові дослідження продемонстрували, що всі види фізичних вправ, включаючи тренування з обтяженнями, фактично стимулюють збільшення росту.

Таким чином, за допомогою тренувань формуються автоматизовані стереотипи діяльності функціональних систем. Залежно від необхідного результату підбирається арсенал засобів і методів тренування та не зважаючи на міфи, які виникли в атлетичному спорті.

Література

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 10. Львів: НВФ «Українські технології», 2006.
2. Наумчук В. Принципи професійної підготовки фахівців фізичної культури та спорту в умовах реалізації ідей Болонського процесу / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. Зб. наук. праць Волинського державного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2005. С. 162–164.

Дзюбенко М., магістрантка групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ

Спортивна аеробіка як новий вид спорту є результатом удосконалення різних систем оздоровчої гімнастики, що існували раніше, та активно розвивається в багатьох країнах світу. Історичні тенденції розвитку спортивної аеробіки захоплюють молоде покоління, зростає популярність залучення дітей до рухової активності. Використання засобів спортивної аеробіки в процесі

фізкультурної діяльності сприяє оздоровленню та вихованню гармонійно розвиненої особистості.

На сучасному етапі розвитку спортивна аеробіка стала дуже популярним видом рухової активності не тільки в Україні, але й у всьому світі. Спортивна аеробіка – це вид спорту оздоровчої спрямованості, в якому спортсмени виконують безперервний та високо інтенсивний комплекс ритмічних вправ із складною координацією.

Секційні заняття зі спортивної аеробіки створюють необхідні умови для гармонійного фізичного розвитку й формування фізичних якостей, самореалізації, повноцінного оздоровлення, змістовного відпочинку та дозвілля дітей, набуття навичок здорового способу життя учнів молодшого шкільного віку.

Музичний супровід у аеробіці – це емоційний стимул і компонент кожного руху. З'ясовано, що виконання вправ зі спортивної аеробіки під яскраві ритмічні звуки виховують почуття ритму, музикальність, вміння узгодити свої рухи з музикою. Виконання вправ під запальну музику не дозволяє помічати втому, таким чином перетворює заняття у веселу гру. Музика під час занять викликає в учнів активний емоційний відгук, почуття особливого задоволення, мобілізує їх волю, сприяючи більш ефективному рішенню різноманітних педагогічних завдань. Крім того, музичний супровід повинен відповідати кількості, послідовності та дозуванню вправ і комплексів; характеру та оптимальному темпу виконання кожної вправи.

За даними педагогічного спостереження виявлено, що використання музики на заняттях викликає у дітей позитивні емоції, допомогає закріпити рухові навики, покращити техніку виконання рухів, підвищити моторну щільність занять, стимулює прояв уваги, пам'яті, сили, швидкості, спритності, витримки, скорочення часу протікання відновлюючих процесів. І як результат цього – розвинути фізичні якості та прискорити спортивні результати.

Експериментально перевірено вплив засобів спортивної аеробіки на розвиток фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку. Всі показники фізичних якостей у віці 9 років демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму в онтогенезі.

Під час виконання тестової вправи «згинання і розгинання рук в упорі лежачи» середній показник збільшився як у контрольній, так і у експериментальній групах, проте у хлопців експериментальної групи простежується значне збільшення силового показника – на 6,2 рази, тоді як у хлопців контрольної групи – на 4,0 рази, у дівчат також спостерігається покращення результатів силового показника, приріст у експериментальній групі на 3,6 разів, тоді як у дівчат контрольної групи воно не значне – на 0,7 разів.

Показник швидкості визначався за тестовою вправою «біг 30 м». Так, середній показник швидкості зменшився у хлопців експериментальної групи на 0,6 с, у контрольній групі – на 0,2 с. Зменшення результатів простежується і у

дівчат. Так, у експериментальній групі на 0,5 с, тоді як у контрольній групі – на 0,4 с.

Виконання тестової вправи «човниковий біг 4х9 м» дав оцінку показникам спритності учнів експериментальної та контрольної груп. Так, у хлопців експериментальної групи цей показник зменшився на 1,1 с, у хлопців контрольної групи – лише на 0,5 с. Середній показник спритності у дівчат експериментальної групи зменшився на 0,9 с, контрольної – на 0,6 с.

Оцінюючи таку якість, як витривалість під час виконання тестової вправи «біг на 1000 м» можна побачити незначне покращення результатів як у хлопців, так і у дівчат у обох групах. Так, зменшення показника витривалості у хлопців та дівчат експериментальної групи спостерігається на 0,47 хв., у хлопців та дівчат контрольної групи – на 0,36 хв.

Показник гнучкості визначався за виконанням нахилів тулуба вперед із положення сидячи. Значне збільшення цього показника простежується у дівчат експериментальної групи – на 3,3 см, порівняно з контрольною групою цей показник покращився значно менше – на 2,3 см, у хлопців також спостерігається також збільшення цього показника, але дещо менше порівнюючи з дівчатами. Так, у хлопців експериментальної групи показник гнучкості збільшився на 2,4 см, тоді як у хлопців контрольної групи він зріс лише на 1,1 см.

Визначено, що найбільш суттєвий приріст у віці 9 років відзначається за швидкісно-силовими показниками та показниками гнучкості, що узгоджується з дослідженнями інших авторів.

Встановлено, що темпи та величини приростів показників сили і витривалості, а також функціональної діяльності серцево-судинної й дихальної систем у хлопців кращі, ніж у дівчат. Прирости показників фізичних якостей учнів експериментальної групи вищі відповідних показників учнів контрольної групи.

Таким чином, дані експериментального дослідження показали, що учні експериментальної груп спортивною аеробікою двічі на тиждень мають значно кращі показники фізичних якостей ніж учні контрольної групи, які упродовж цього ж періоду займалися лише відвідуючи тричі на тиждень уроки фізичної культури за звичайною програмою. Крім того, ефективність використання засобів спортивної аеробіки з метою розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку підтвердилася результатами держаного тестування.

Література

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Учеб. пособие. Х.: Основа. 2001. 243 с.
2. Балан Б. А., Лунин Г. В. Особенности подготовки студенческих сборных команд по волейболу к соревнованиям / Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012. № 1. С. 13–16

3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) / Теория и практика физ. культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.

Ємець С., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЮСШ

Серед пріоритетних напрямів розвитку сучасної освіти, подоланні наявних проблем, вирішенні перспективних завдань сталого розвитку є побудова ефективної системи національно-патріотичного виховання дітей та молоді в освітніх закладах, формування у молодого покоління високої патріотичної свідомості, почуття вірності, любові до Батьківщини, турботи про благо свого народу, готовності до виконання громадянського і конституційного обов’язку із захисту національних інтересів, цілісності, незалежності України, сприяння становленню її як правової, демократичної, соціальної держави.

Національно-патріотичне виховання підростаючого покоління відіграє важливу роль розбудові нової України, важливою складовою якого є виховання патріотизму, формування національних цінностей, збереження національних особливостей. Аналіз історичних джерел свідчить, що провідне місце у розвитку теорії і практики національно-патріотичного виховання мають праці українського та російського педагога українського походження, засновника педагогічної науки та народної школи К. Ушинського. Він стверджував, «якщо немає людини без самолюбства, так немає людини без любові до батьківщини, і ця любов дає вихованню вірний ключ від серця людини і могутню опору для боротьби з його поганими природними особливостями» [5].

У вихованні патріотів України, на наше переконання, національно-патріотичне виховання ґрунтується на вітчизняній історії та національній культурі, а освітні заклади є культуротвірними інститутами, центрами творення органічного життя нації. Яскравим прикладом дійового патріотизму є козацька педагогіка, яка сформувала не одне покоління патріотів України. Значну роль у створенні системи національного виховання внесли братські і січові школи, молодіжні організації «Сокіл», «Січ», «Пласт», результатом функціонування яких було формування людини з високим почуттям відповідальності перед своїм народом, здатної до здійснення ідеї державності. Серед наукових джерел,

присвячених їх розвитку, важливе місце займають праці О. Вацеби, В. Пилата, Є. Приступи та ін. Їх матеріали дали можливість аргументовано аналізувати перебіг подій історичного зародження і розвитку позашкільного виховання в Україні [3].

Національно-патріотичне виховання включає в себе пізнання, розуміння людиною своєї Батьківщини, становлення в душі патріотичної серцевини. Його джерелом є піднесення суспільних інтересів над власними, гармонія особистого щастя і суспільного блага. Патріотичне виховання – це загартування душі і тіла, дотримання прийнятих у народі природних способів фізичного виховання. Провідними компонентами виховання патріота, формування національно-культурного світу особистості, на думку В. Сухомлинського, є: розум – почуття – погляди – переконання – воля [3].

Основна перевага організації різних форм національно-патріотичного виховання полягає в розширенні безпосередньої діяльності та реальної можливості побачити результати своєї праці. В діяльності підлітків має гармонійно поєднуватися праця навчальна і продуктивна. Учень, як стверджує В. Сухомлинський, із захопленням вчитиме уроки, вивчатиме основи наук, якщо вони осмислюються на широкому фоні позапрограмового матеріалу, який так вабить і хвилює, особливо в позашкільних навчальних закладах [4].

Висновки українських педагогів про національне і патріотичне виховання мають особливе значення тому, що в середині минулого століття головним напрямом діяльності позашкільних дитячих закладів була участь у політичному житті країни. В цей час активно розробляються рекомендації з ідейної спрямованості позашкільної роботи. Поширення набули військово-патріотичні ігри та походи по місцях бойової і трудової слави народу, створюється ігрова символіка і атрибутика, з’являються політичні гуртки і лекторії, що давало змогу ідейно і політично загартовувати підлітків, готувати їх у військо-патріотичних змаганнях до захисту Батьківщини.

Основне у патріотичному вихованні – це виховання любові до Батьківщини, розвиток почуття національної гордості, відданості ідеї суспільства, справі миру і демократії, готовності в будь-яку хвилину встати на захист держави. Виділялось військово-патріотичне виховання, яке було покликано забезпечити морально-політичну і практичну підготовку підлітків до захисту Батьківщини. Зверталась увага на розвиток почуття дружби до всіх націй і народностей, братської солідарності з трудящими всіх країн. На їх думку, патріотизм – це невід’ємна якість світогляду творців суспільного ладу. Насамперед, це моральні принципи, які визначають поведінку людини, трудівників суспільства, їх ставлення до Батьківщини, а також до людей інших націй. Тому, національно-патріотичне виховання – це насамперед вироблення в особистості підлітка потреби активно діяти для влаштування власного життя і розбудови держави, проявляти, оцінювати, аналізувати вчинки, людські якості, суспільно-політичні явища з точки зору патріотизму і національних цінностей. Водночас, національно-патріотичне виховання спортсменів є одним із дієвих чинників, зміст, завдання і основні складові якого дають можливість формувати патріота освіченого, переконаного, відданого своїй Батьківщині і разом з тим –

активного, вміючого жити і працювати в умовах демократизації, в обстановці зростаючої економічної і суспільної відповідальності за себе і за свою державу. Патріотичні переконання і національні потреби, яких набувають підлітки в позашкільних навчальних закладах, найвищою мірою сприяють розвитку активної особистості в подальшому житті.

Отже, теоретичний аналіз філософської, психолого-педагогічної, довідково-енциклопедичної літератури засвідчує, що національно-патріотичне виховання постійно перебуває в центрі уваги. Воно де термінується обставинами: зміною орієнтирів в умовах розбудови України як суверенної держави і побудови в ній демократичного суспільства; докорінною перебудовою національно-патріотичного виховання у позашкільних навчальних закладах, зокрема у ДЮСШ.

Література

1. Бех І. Д. Виховання особистості: Підручник. К.: Либідь, 2008. 848 с.
2. Гавлітіна Т. М. Національно-патріотичне виховання підлітків у позашкільному навчальному закладі: Навчально-методичний посібник. Інститут інноваційних технологій і змісту освіти Міністерства освіти і науки України. Рівне: Волинські обереги, 2007. 171 с.
3. Приступа Є. Н., Пилат В. С. Традиції української національної фізичної культури. Львів,1991. 340 с.
4. Ступарик Б. Національна школа: витоки становлення. К.,1996. 336 с.
5. Ушинський К. Д. Теоретичні проблеми виховання. Вибрані педаг. твори у 4-х т. К., 1995. Т. 4. С. 47.

Живодьор Ю., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Пермяков О. А.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ

У руховій діяльності важливу роль відіграють фізичні якості: сила, швидкість, спритність, витривалість, гнучкість, а легка атлетика об’єднує природні для людини фізичні вправи: біг, ходьбу, стрибки та метання та розвиває ці фізичні якості.

Сила – це здатність переборювати зовнішній опір за допомогою напруження м’язів. Сила проявляється у більшому чи меншому ступені у будь-яких рухах.

Швидкість – це здатність людини виконувати рухи з якомога більшою швидкістю.

Спритність – це здатність координувати рухи, оволодівати новими, уміти швидко переключатися від одних рухів до інших залежно від вимог обставин, що швидко змінюються.

Витривалість – це здатність організму протистояти втомлюваності при будь-якій діяльності. Вирізняють загальну витривалість та спеціальну. Загальна витривалість – це здатність до безперервної рухової діяльності з помірним напруженням протягом тривалого часу. Спеціальна витривалість – це витривалість у певних умовах певної діяльності.

Гнучкість – властивість організму людини, що характеризує рухливість вузлів опорно-рухового апарату. Одним із показників гнучкості є амплітуда рухів. Амплітуда рухів впливає на проявлення бистроти, спритності й інших фізичних якостей.

Ходьба є природною і прикладною вправою. Під час ходьби в роботі беруть участь великі м'язові групи, завдяки чому підсилюється діяльність дихальної і кровоносної систем. Ходьба організує та дисциплінує учнів. Навчання ходьбі проводиться як при проходженні елементів строю, так і гімнастичних перешикувань. Правильна ходьба характеризується наступним: положення тіла повинне бути вільним, природним, без будь-якої напруги; голова і тулуб тримаються прямо; плечі розгорнуті та відведені назад; рухи ніг і рук вільні, перехресні (з рухом уперед правої ноги виноситься вперед ліва рука).

Біг сприяє розвитку м'язів, позитивно впливає на серцево-судинну систему, підвищує обмін речовин. Газообмін при бігові в середньому темпі збільшується у вісім – дев'ять разів порівняно зі станом спокою. При заняттях бігом розвиваються швидкість, витривалість, координація рухів, виховується наполегливість, витримка.

У процесі навчання бігу вчитель-викладач повинен забезпечити виконання двох задач: навчити дітей правильно бігати та використовувати біг як засіб гігієнічного впливу на організм.

На занятті учні повинні навчитися бігати м'яко, у чергуванні з ходьбою, друг за другом і назустріч один одному, з гарною поставою, змінюючи темп, з подоланням найпростіших перешкод, з різною довжиною кросів, прямолінійно, з високого старту, і при цьому ритмічно дихати.

При навчанні бігу дітей варто ознайомити з загальноприйнятими в легкій атлетиці визначеннями «поштовхова нога», «махова нога». Це потрібно для того, щоб під час занять можна було давати необхідні вказівки, користуючись відповідними термінами. Поштовховою ногою називається та, що торкається землі, махова – та, котра уже відштовхнулася від землі.

Високий старт розучується в такій послідовності: спочатку вчитель демонструє старт і пояснює його значення, далі показує за елементами і розповідає, яке положення потрібно приймати по кожній команді, потім пропонує 2–3-м учням показати старт усім і нарешті приступає до розучування старту з усіма учнями.

По команді «На старт!» учні стають перед стартовою лінією, одна нога у самої лінії, інша на півкроки позаду, стопи рівнобіжні, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ноги, руки опущені. По команді « Увага!» тулуб злегка нахиляється вперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах, одна рука попереду, інша позаду, ноги трохи зігнуті в колінах, вага тіла на поштовховій нозі. По команді «Марш!» починається біг. Відштовхнувшись вперед ногою, різко винести стегно нагору з одночасним рухом рук. Кроки збільшуються з наростанням швидкості.

Стрибки, будучи природним рухом, мають велике прикладне значення. Вони зміцнюють і розвивають м'язи ніг, черевного преса, спини і рук, виховують сміливість і рішучість, сприяють розвитку швидкості, спритності.

Програмою для початківців передбачені наступні стрибки: зі скакалкою, з висоти, у довжину з місця і з розбігу, стрибки у висоту з розбігу. У фізичному вихованні дорослого населення головні зусилля необхідно спрямовувати на розвиток спритності, уміння м'яко приземлятися. М'якому, еластичному приземленню необхідно приділяти особливу увагу. Чим менше підготовлений студент, тим глибше він повинен присідати після стрибка, зм'якшуючи поштовх і струси, а потім випрямляти ноги.

Техніка стрибка. Розбіг 15–20 м із прискоренням. Прискорення збільшується за 3–4 кроки до поштовху. Під час поштовху махова нога, сильно зігнута в коліні, енергійно рухається нагору, сприяючи відштовхуванню. У цей момент починається політ. У польоті обидві ноги, зігнуті в колінах, підтягуються до грудей, а перед приземленням випрямляються вперед. Тулуб до моменту приземлення нахиляється вперед. Ноги після приземлення сильно згинаються, щоб не було падіння назад. При навчанні техніки стрибка у довжину увага приділяється: а) поштовху однією ногою і приземленню на обидві ноги; б) руху маховою ногою, зігнутою в коліні, уперед; в) винесенню рук під час злету вгору; г) підтягуванню поштовхової ноги до махової під час польоту; д) обмеженню місця відштовхування; е) прискоренню розбігу; є) групуванню у польоті.

Послідовність навчання:

1. Довільні стрибки в довжину з розбігу без позначення місць відштовхування із приземленням на обидві ноги.
2. Стрибки через мотузок, натягнутий на висоті 20 – 25 см (на початку місця приземлення).
3. Стрибки «у кроці» через смуги шириною 60 – 70 см із приземленням на махову ногу.
4. Стрибки з завданням на приєднання поштовхової ноги до махової під час польоту.
5. Стрибки з діставанням рукою підвішених предметів.
6. Стрибки в довжину з розбігу на результат.

Метання – прикладний вид фізичних вправ, сприяє зміцненню і розвитку м'язів плечового поясу, рук, удосконалюють координацію рухів, розвивають окомір і влучність.

Метання проводиться правою і лівою рукою з місця, з кроку, з розбігу, з різних положень, з поступовим збільшенням відстані.

Задачі навчання – навчити метанню легких предметів на дальність. До навчання приступають після того, як учні оволодіють деякими навичками володіння м'ячем.

Метання м'яча способом «через спину – через плече»: стати обличчям до напрямку метання, ліва нога попереду (при метанні правою рукою) на всій ступні, права – на крок позаду на пучку, права рука з м'ячем на рівні голови, ліва рука довільно. З цього положення праву ногу опустити на всю ступню (носок вправо) і зігнути в коліні, праву руку в сторону, тулуб повернути і нахилити вправо, ліву руку підняти вперед. Потім, повертаючи носок правої ноги і праве коліно вліво, швидко випрямитися і повернути тулуб уліво по напрямку метання, обидві ноги випрямити, права позаду на носку. Одночасно з цим рука швидко рухається над плечем вгору. М'яч випускається під кутом 45°. Людей варто ознайомити з метанням із трьох кроків розбігу. Спочатку розбіг вивчається без м'яча, потім кидком без розбігу, потім разом, але повільно. По мірі освоєння розбіг виконується швидко з м'ячем і з метанням.

Отже, всі найпростіші рухові вправи, які ми перерахували, є в легкій атлетиці (ходьба, біг, стрибки, метання). Вони і складають основу цього виду спорту.

Література

1. Агледин В. Г., Кривоносов М. П. Лёгкая атлетика. М.: Физкультура и спорт, 1976. 145 с.
2. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков. К.: Здоровье, 1981. 120 с.
3. Деминський О. У. Наукові основи конструювання дидактичних моделей тренера-викладача до роботи в системі освіти. Монографія. 13.00.04. – Кіровоград: ДЛАУ, 1998. 304 с.
4. Каймазов Е. Н., Тенков В. П. Лёгкая атлетика за рубежом. На старте женщины. М: Физкультура и спорт, 1978. 98 с.
5. Тарасенко М. Н. Физическое воспитание студентов вузов в специальном учебном отделении. М: Высшая школа, 1976. 46 с.

Ібадова С., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Самооцінка – оцінка особистістю самої себе, своїх можливостей, якостей і місця серед інших людей. Самооцінка – це ядро особистості і найважливіший регулятор її поведінки. Від неї залежать взаємовідносини людини з навколишніми його людьми, її критичність, вимогливість до себе, ставлення до успіхів і невдач. Самооцінка пов'язана з рівнем вимогливості людини, тобто ступенем труднощів при досягнення цілей, які вона ставить перед собою. Розбіжність між вимогами людини і її реальними можливостями спричинює деформацію самооцінки, внаслідок чого поведінка особистості стає неадекватною (виникають емоційні зриви, підвищена тривожність і т.д.). Самооцінка отримує об'єктивне вираження і в тому, як людина оцінює можливості і результати діяльності інших людей.

Самооцінка є найважливішим показником розвитку особистості. Вона дає змогу людині робити активний вибір у найрізноманітніших життєвих ситуаціях, визначає рівень її прагнень і цінностей, характер її відносин з оточуючими. Самооцінка починає формуватися ще в ранньому дитинстві, коли дитина відокремлює себе від оточуючих людей і продовжує видозмінюватися протягом усього життя, стаючи все більш критичною і змістовною. Сенсетивним періодом для становлення самооцінки як особливого компонента самосвідомості є молодший шкільний вік, тому важливим і необхідним є починати процес формування об'єктивної самооцінки саме в цей віковий період.

Вступ до школи вносить найважливіші зміни у життя дитини. Різко змінюється весь уклад його життя, його соціальне становище у колективі. Основною, провідною діяльністю стає відтепер навчання, найважливіший обов'язок – вчитися, здобувати знання. А навчання – це серйозна праця, що вимагає організованості, дисципліни, вольових зусиль дитини. Школяр входить у новий колектив, в якому він буде жити, вчитися і розвиватися [4].

Характерною особливістю дітей із заниженою самооцінкою є їх схильність йти у себе, вишукувати в собі слабкості, зосереджувати на них свою увагу. Нормальному розвитку дітей із заниженою самооцінкою заважає їх підвищена самокритичність, невпевненість у собі. У всіх своїх починаннях і справах вони чекають тільки невдачі. Такі діти дуже вразливі, підвищено тривожні, соромливі, боязкі, зосереджені на собі, неуспіхи ускладнюють їх

спілкування з дітьми і дорослими. І все ж ці діти чутливі до схвалення, до всього того, що підвищило б їх самооцінку.

Діти з завищеною самооцінкою переоцінюють свої можливості, результати діяльності, особистісні якості. Вони вибирають завдання, які їм явно не під силу. Після неуспіху продовжують наполягати на своєму або тут же перемикаються на найлегшу завдання, рухомі мотивом престижності. Вони необов'язково розхвалюють себе, але зате охоче критикують усе, що роблять інші. Зарозумілість, нетактовність, надмірна самовпевненість – ці риси особистості легко формуються у дітей із завищеною самооцінкою.

На формування неадекватної самооцінки у молодших школярів впливає кілька чинників: обмежене коло спілкування і діяльності; занижені або завищені оцінки, надані дитині іншими людьми; слабкий розвиток оціночних відносин в колективі, відсутність традиції оцінювати і контролювати дії і вчинки однокласників; випадкові успіхи чи неуспіхи – те, що називається везінням і невезінням.

Всі перераховані фактори носять об'єктивний характер, хоча і виявляються при певних умовах. До суб'єктивних чинників формування неадекватної самооцінки слід віднести, по-перше, відсутність схильності і вміння аналізувати результати і наслідки своїх дій і вчинків, коли протиріччя між домаганнями і дійсними результатами своїх дій усвідомлюються в згладженому вигляді і не викликають внутрішнього конфлікту. Досить імовірно, що потреба у самосвідомості ще не проявила себе. По-друге, до суб'єктивного фактору можуть бути віднесені вже сформовані, надто занижені чи, навпаки, завищені критерії самооцінки.

Дитина молодшого шкільного віку багато часу проводить у школі. І основною її діяльністю є навчальна. Тому вважається, що потужним чинником впливу на самооцінку молодшого школяра виступає діяльність вчителя.

Допомогти дитині з перших днів навчання опанувати контроль, показати, що це таке і як він здійснюється, та поступово привчити її самостійно контролювати й оцінювати свої дії – ось завдання, яка постає перед педагогом. До свідомості дитини необхідно довести, що саме собою початкове розуміння не забезпечує впевненої відповіді, якщо її викликають на уроці. Слід звернути особливу увагу те, аби в школяра постійно складалися досить міцні, сталі й об'єктивні критерії оцінки себе і своїх знань [1].

Отже, вплив педагога на формування самооцінки школярів є незаперечним. Організовуючи навчальну роботу, вчитель має співвідносити те, що досягається дітьми у результаті не лише їх розумових здібностей, але й самооцінку дитини, її власне уявлення про характер прогнозного рівня реалізації своїх можливостей у різних навчальних ситуаціях. Від цих поглядів залежить впевненість учня в своїх силах, усвідомлення результату як успіху чи неуспіху, ставлення до зроблених помилок.

Проаналізувавши результати досліджень, нами були розроблені психолого-педагогічні рекомендації вчителям щодо формування адекватної самооцінки в молодшому шкільному віці.

Для формування адекватної самооцінки молодшого школяра вчителю рекомендується: оптимізувати процес розвитку можливостей дітей, створювати для них ситуації успіху; доцільно застосовувати методи і прийоми стимулювання; забезпечувати позитивну емоційну підтримку учнів; робота з формування самооцінки повинна здійснюватися в різні режимні моменти і в різних видах діяльності; враховувати принцип міри і принцип системи; навчати дитину способам зняття м'язового та емоційного напруження; проводити з дітьми релаксаційні ігри; включати в навчальний процес прийоми взаємооцінки, взаємоконтроль в процесі парної та групової взаємодії; надавати дітям можливість оцінити себе позитивно (у грі, в дослідженні, в бесіді); систематично і планомірно регламентувати і регулювати рівень домагань дітей; забезпечувати підтримуючу психологічну допомогу дітям, які мають занижену самооцінку.

Таким чином, при правильному напрямку розвитку особистості навчальна діяльність учнів ґрунтується на широких соціальних мотивах і на пізнавальних інтересах. Процес навчання викликає у хлопців позитивні почуття. Сумлінне ставлення до навчання, як правило, супроводжується дисциплінованістю поведінки. Успіхи в навчальній діяльності створюють у школяра стійкий гарний настрій, народжують бадьорість, активність, впевненість у власних силах.

Література

1. Борякова Н. Ю. Педагогічні системи навчання і виховання дітей. М.: Астрель, 2008. 222 с.
2. Виготський Л. С. Криза семи років / Вікова та педагогічна психологія: хрестоматія. М., 2003. С. 62–67.
3. Захарова А. В., Андрющенко Т. Ю. Особенности формирования оценки и самооценки качеств личности в младшем школьном возрасте / Новые исследования в психологии, 1981. №1 (24). С. 43–44.; № 2 (25). С. 72–76.
4. Касицина Н. В., Михайлова Н. М., Юсфин С. М. Чотири тактики педагогіки підтримки. Ефективні способи взаємодії вчителя і учня. М.: Агентство освітнього співробітництва, 2010. 160с.
5. Обухова Л. П. Вікова психологія: пер. з рос. М.:Юрайт, 2010. 374 с.
6. Пономаренко Л. П. Психологическая профилактика дезадаптации учащихся в начале обучения в средней школе: метод.рек. для школьных психологов. Одесса: Астра-Принт, 1999. 114 с.
7. Співак Л. М. Діагностика і корекція «Я-концепції» молодших школярів з низьким рівнем навчальних досягнень: навч.посіб. для студентів вузів. Вид. 2-е, допов. К.: Каравела, 2011. 223 с.

Кіндеренко Я., студентка групи 401-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Йопа Т. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОКАЗНИКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ

Моніторинг стану фізичної підготовленості спортсменів здійснюється з метою об'єктивної оцінки рівня розвитку їхніх фізичних якостей - швидкості, координації, витривалості, сили, гнучкості.

Використовуються показники, які визначають комплексні та елементарні форми її прояву. Перші контролюються за часом виконання вправи (наприклад, час подолання спринтерських дистанцій), другі – шляхом реєстрації часу рухової реакції в різноманітних умовах виконання руху, часу одиночних рухів, частоти рухів.

Під час організації контролю та вибору тестів для оцінки швидкості потрібно звертати увагу на такі загальні положення: показники простої неспецифічної реакції на різні подразники є еквівалентними: спортсмени, які показують кращі показники в одній ситуації, – більш швидкі й в інших; показники простої специфічної реакції мало взаємозв'язані, тому що моторний компонент реакції істотно впливає на загальну тривалість реакції; немає прямої залежності показників простої реакції від аналогічних показників складної реакції.

У спортивній практиці перевага надається швидкості, яка виявляється у процесі виконання змагальних вправ або у засобах спеціальної підготовки, що дозволяє спортсмену розвинути потрібну швидкість у поєдинку. Для розвитку швидкості використовують змагальні вправи, а також засоби спеціальної підготовки, за допомогою яких полегшують дії спортсмена, та спеціально-підготовчі вправи.

Теорією та методикою фізичного виховання визначено, що для розвитку швидкості доцільно використовувати переважно тренувальне навантаження інтенсивністю 80 % максимальної та більше. Обсяг тренувальних навантажень інтенсивністю 90–95 % максимальної та вище звичайно перевершує 20 % загального обсягу тренувальної роботи. Зона тренувального навантаження інтенсивністю 80–90 % максимальної вважається зоною розвитку.

Протягом річного циклу підготовки потрібно також включати тренувальні навантаження у зоні інтенсивності 90–100 % максимальної. Тренувальні навантаження у зонах 80–90 %, 90–100 % безпосередньо впливають на розвиток швидкості.

Контроль координації визначає уміння спортсмена виконувати координаційно складні вправи, точність їх виконання, швидкість оволодіння

новими навичками, перебудови рухової діяльності та координацію рухів у зв'язку із зміною зовнішніх умов.

Під час тестування координаційних можливостей використовуються два різновиди рухів: відносно стереотипні, добре знайомі рухи. У цьому випадку оцінюється відповідність техніки, показаної спортсменом, до її раціональної структури; нестереотипні, пов'язані з ефективністю виконання рухів у складних варіантних ситуаціях. При виконанні таких тестів оцінюються точність реакцій, раціональність окремих рухів та їх узгодженість, час виконання тесту.

Контроль витривалості здійснюється з урахуванням чинників, що визначають працездатність і розвиток стомлення. Умовно виділяють та оцінюють чотири різновиди спеціальної витривалості: фізичну, що залежить від м'язової діяльності; емоційну, яка залежить від змагальної та тренувальної діяльності, пов'язаних з емоційними переживаннями; сенсорну, що залежить від діяльності аналізаторних систем і центральної нервової системи; розумову, пов'язану з постійним самоконтролем, вибором вірних рішень залежно від ситуації під час проведення поєдинків.

Контроль сили здійснюється шляхом кількісної оцінки силових можливостей спортсменів у статичному та динамічному режимах м'язової роботи. Динамічна сила оцінюється за часом виконання спортсменом того або іншого руху з повним навантаженням (50, 75 або 100 % максимальної інтенсивності), статична вимірюється в режимі ізометричного скорочення м'язів.

Контроль гнучкості проводиться з метою визначення здібностей спортсмена виконувати рухи з великою амплітудою (оцінюють у градусах і лінійних вимірах). Активна гнучкість оцінюється за амплітудою рухів, які виконуються за рахунок активності скелетних м'язів, пасивна – за амплітудою рухів, що виконуються з використанням зовнішніх сил (допомога партнера, використання обтяжень тощо).

Література

1. Атаманчук Ю., Россоха М. Організаційно-педагогічні умови формування конкурентоспроможності випускника вищого навчального закладу / Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету, 2012. Ч. 3. С. 8–14.
2. Бабак В., Лузік Е. Фундаментальна підготовка в сучасному університеті: традиції та перспективи / Вища освіта України, 2003. № 1. С. 78–83.
3. Бабич В. І. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до формування культури здоров'я школярів: дис. … канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Луганськ, 2006. 321 с.

Климань А., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАДАТКИ ТА ТАЛАНТИ СПОРТСМЕНА ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ

Сьогодні надзвичайно актуальними видаються питання про необхідність вироблення чіткого алгоритму для вибору спорту майбутніх спортсменів. Адже в процесі відбору спортсмена спочатку шляхом прогнозування максимально точно визначаються майбутні вимоги до його змагального потенціалу. Такі вимоги можуть містити очікувану кілька років, рівні спортивних результатів, аналіз напрямів прогресу техніки й тактики провідних спортсменів. Потім із допомогою вивчення змагальної діяльності, тестування складається прогноз змагального потенціалу чи перспектив її формування у конкретних спортсменів (новачків), які й проходять відбір. І нарешті, з урахуванням порівняння даних, отриманих на перших двох етапах, робиться висновок про рівень відповідності.

Тому метою статті є висвітлення ролі задатків і талантів спортсмена для вибору конкретного виду спорту. Виявлення стабільних показників дозволяє собі з упевненістю прогнозувати індивідуальний розвиток юного спортсмена, оскільки перевага над однолітками за такими показниками збережеться у майбутньому. Так, довжину тіла спортсмена можна з достатньої надійністю пророкувати вже в 9–11 років. Навпаки, прогноз маси тіла буде набагато менш надійним. То ж у кожному виді спорту визначається група найважливіших показників, за якими здійснюється відбір під час багаторічної підготовки.

Наприклад, у доборі легкоатлетів-спринтерів істотні оптимальне співвідношення довжини ніг і тулуба, фізична підготовленість і темпи приросту рухових здібностей. У видах спорту зі складною координацією (наприклад, у гімнастиці) особливий інтерес представляє здатність спортсмена навчатися новим рухам. В міру зростання підготовленості спортсмена дедалі більше значення для відбору набувають результати. Правильне здійснення спортивного відбору забезпечує найефективніше створення умов та реалізацію змагального потенціалу. Необхідно пам’ятати і про гуманний аспект відбору, що дозволяє людині знайти той вид діяльності, де її здібності розкриються найбільше.

Окремою проблемою є спортивний відбір у процесі багаторічної підготовки. Адже цілеспрямована багаторічна підготовка спортсменів високого класу – це складний процес. Тому стосовно відбору спортсменів та їх орієнтації у практиці спорту найчастіше вживають такі терміни: задатки, здібності, придатність, схильність, обдарованість, талант. Задатки – це вроджені морфофункціональні характеристики людини, спадкові передумови її розвитку.

Здібності – властивості особистості, котрі є передумовою успішного виконання певної діяльності. Задатки є органічною основою здібностей. Але здібності не є вродженими, а суспільно набутими якостями внаслідок розвитку задатків. Придатність – це сукупність властивостей людини, котрі характеризують можливість виконання нею певної діяльності, наприклад у конкретному виді спорту. Придатність визначається здібностями, рівнем знань, вмінь, навичок, рисами характеру, особливостями емоційно-вольової сфери людини. Схильність – стійка орієнтація людини на певну діяльність. Схильність пов'язана із придатністю, яка часто стимулює бажання до даної діяльності. Схильність розвивається під впливом занять спортом, ставлення тренера, товаришів, батьків до даної діяльності. Обдарованість (моторна, сенсорна, перцептивна, інтелектуальна тощо) – це високий рівень вроджених задатків, розвитку здібностей і схильності до даного виду спорту, творчого ставлення до справи (тренування, змагань, режиму тощо) [1].

Талант – уроджена обдарованість, найвища придатність людини до даної змагальної діяльності в конкретному виді спорту. Талант може бути перетворений у вищу спортивну майстерність тільки через працелюбність, творчий підхід до тренування тощо. У сучасному спорті особливо актуальним є виявлення перспективних спортсменів, які здатні демонструвати найвищі результати. Такому спортсмену повинні бути притаманні рідкісні морфофункціональні дані, своєрідне поєднання комплексу фізичних і психічних якостей. А це трапляється рідко навіть при найсприятливішій побудові багаторічної підготовки і наявності всіх необхідних умов [2].

Під спортивним відбором слід розуміти процес пошуку найбільш обдарованих людей, які здатні досягти високих результатів у конкретному виді спорту. Спортивна орієнтація – це визначення перспективних напрямків досягнення вищої спортивної майстерності, яке базується на вивченні задатків і здібностей спортсменів, їх індивідуальних особливостей для формування спортивної майстерності. Орієнтація може стосуватися вибору вузької спортивної спеціалізації в межах даного виду спорту (спринтер – стаєр, захисник – нападник), визначення індивідуальної структури багаторічної підготовки, динаміки навантажень і темпів приросту досягнень, встановлення провідних факторів підготовленості та змагальної діяльності, які здатні істотно вплинути на рівень спортивних результатів) [3]. Рівень результатів в сучасному спорті настільки високий, що для їхнього досягнення спортсмену необхідно володіти рідкісними морфофункціональними даними, унікальним поєднанням комплексу фізичних і психічних здібностей, що знаходяться на найвищому рівні розвитку. Таке поєднання навіть при найбільш сприятливій побудові багаторічної підготовки і наявності усіх необхідних умов зустрічається дуже рідко. Тому однією з центральних в системі підготовки спортсменів вищої кваліфікації є проблема спортивного відбору і орієнтації підготовки спортсменів. Таким чином, спортивний відбір повинен вирішувати завдання виявлення перспективних людей, з яких можна підготувати видатних спортсменів, а спортивна орієнтація – визначити стратегію і тактику цієї підготовки в системі навчання і тренування. Відбір і орієнтація тісно пов'язані

зі структурою багаторічного удосконалення спортсмена. У відповідності з цим доцільно виділяти п'ять етапів відбору, в результаті кожного з яких повинна бути дана відповідь на запитання: чи здатен досліджуваний вирішити ті завдання, які поставлені на кожному етапі багаторічної підготовки? У відповідності з цим встановлюється основне завдання відбору на кожному з його етапів [4].

На основі застосування медико-біологічних методів дослідження виявляються морфофункціональні особливості, рівень фізичного розвитку, стан аналізаторних систем організму спортсмена, які надають впливу на рішення індивідуальних і колективних завдань в ході спортивної боротьби, а також оцінюється психологічна сумісність спортсменів при вирішенні завдань, поставлених перед спортивною командою. Соціологічні методи дослідження дозволяють отримувати дані про спортивні інтереси дітей, розкривати причинно-наслідкові зв'язки формування мотивацій до тривалих занять спортом і високих досягнень у спорті.

Отже, проблема відбору юних спортсменів повинна вирішуватися комплексно, на основі застосування педагогічних, медико-біологічних, психологічних, соціологічних методів дослідження. Педагогічні методи дослідження дозволяють оцінювати рівень розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей і спортивно-технічної майстерності юних спортсменів. Для спортивного відбору і успішної орієнтації важливе значення відіграють спадкові та набуті властивості і особливості організму, впливу яких не можна не враховувати для досягнення високого спортивного результату.

Література

1. Ахметов Р.Ф. Особливості прогнозування результативності спортсменів як фактора підвищення ефективності навчально-тренувального процесу / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2007. Т.ІІІ. С. 25–30.
2. Бойчук Р. Факторний аналіз вікових особливостей структури координаційних здібностей юних волейболісток 10–12 років / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2010. Том І. С. 36–42.
3. Волков Л. В. Общая спортивная одарённость: структура и критерии оценки в системе спортивного отбора (сообщение второе) структура общей спортивной одарённости девочек 7, 8 и 9-летнего возраста. Теорія і практика фізичного виховання. 2008. № 1. Спец. вип.: здоров'я і освіта: проблеми та перспективи: матеріали міжнар. наук-практ. конф. С. 370–377.
4. Гавришко С. Г. Проблема відбору та орієнтації хлопчиків 4–6 років до певного виду рухової діяльності / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород, 2002. № 6. С. 42–45.

Колісник С., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ РІЗНОЇ ТАКТИКИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

Аналіз змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку дозволяє визначити їх внесок в кінцевий результат і забезпечує оптимальні рівні їхньої фізичної та технічної підготовленості, функціонального стану. Тому розвиток фізичних здібностей у відриві від обліку тактичних манер ведення поєдинку – серйозна методологічна помилка в тренувальному процесі боксерів різної спортивної кваліфікації.

Сучасна спортивна практика свідчить про те, що на початкових етапах багаторічної тренування боксерів чітко виражена відособленість спрямованості тренувального процесу на розвиток фізичних здібностей або на вдосконалення технічних характеристик, разом з тим, як правило, не враховуються тактичні манери ведення поєдинку.

Для змагальної діяльності боксерів різної спортивної кваліфікації характерна специфічна відповідність показників фізичної, технічної підготовленості, виражена специфікація даних характеристик для спортсменів кожної типологічної групи. Кількісні та якісні показники, які характеризують підготовленість боксерів різної спортивної кваліфікації і тактичних манер ведення поєдинку, дозволяють виявити специфічні закономірності формування різних сторін їх майстерності, визначити правильний вибір тренувальних засобів і методичних прийомів, можливі шляхи їх реалізації, сприяти розробці раціональної стратегії досягнення запланованих результатів для кожної категорії боксерів На жаль, фахівці боксу мають суперечливі думки про значущість засобів фізичної підготовки, коли враховуються тактичні манери ведення поєдинку у боксерів різної спортивної кваліфікації [1].

У наших дослідженнях використовується певна ієрархія типоспецифічних моделей і тренувальних засобів. На першому місці даної методики знаходяться окремі типоспецифічні характеристики, які взаємопов’язані з показниками змагальної діяльності боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку. Маркери другого рівня являють собою багатовимірні конституційні моделі найсильніших боксерів кожної типологічної групи. Третій рівень моделювання фізичної підготовки боксерів полягає в отриманні на основі моделей найсильніших боксерів теоретичних (прогностичних) маркерів, адаптованих для юних спортсменів. Використовуючи типоспецифічну технологію фізичної підготовки боксерів, представляється можливим визначити специфічні етапи і закономірності багаторічної тренування [2].

Витривалість – важливе фізичне якість боксера. Чим вище темп і чим ефективніше виконуються бойові дії протягом усього поєдинку, особливо в четвертому раунді, тим витривалішими боксер. Перевірка коефіцієнта витривалості (відношення коефіцієнта ефективності бойових дій в четвертому раунді до аналогічного коефіцієнта за весь бій) показала, що він є дійсним і надійним критерієм оцінки витривалості боксерів різних тактичних манер ведення поєдинку [3].

Координаційні здібності – одне з найбільш значущих фізичних якостей боксера. Якщо спортсмен швидко і точно завдає удари і при цьому вміло захищається і правильно координує руху рук, ніг і тулуба, то його координаційні здібності заслуговують на високу оцінку. Особливу увагу потрібно звертати на координацію рухів, оскільки вона багато в чому характеризує специфічну рухову діяльність боксера [4].

Отже, в одному з найбільш «гострих» видів єдиноборств, психологічна підготовленість боксерів відіграє особливо важливу, а часто і вирішальну роль в досягненні високої спортивної майстерності і успіхів на рингу. Тому для тренерів дуже важливо знати особливості прояву психічних процесів і фізичних якостей у спортсменів в процесі змагальної діяльності. У діях боксера проявляється одночасно цілий комплекс найрізноманітніших психічних процесів і фізичних якостей: м’язово-рухові відчуття, складне спеціалізоване «почуття часу», «почуття зусиль», «почуття простору», уявлення, увагу, швидкість рухової реакції, мислення, пам’ять, вольові якості, емоційна стійкість. У всіх діях боксерів, пов’язаних з подоланням труднощів, проявляються вольові якості (сміливість, ініціативність і стійкість). Важливою якістю боксера є також і здатність до максимальної мобілізації власних сил у вирішальні моменти поєдинку.

Література

1. Анисимов Г. И. Индивидуальный подход к подготовке боксеров высокой квалификации с использованием данных педагогических и психофизиологических исследований: Учебное пособие. Волгоград: ВГАФК, 2000. 41 с.
2. Атилов А. А. Современный бокс: Учебное пособие. Ростов-на-Дону: Феникс, 2003. 640 с.
3. Бакулев С .Е., Симаков А. М., Момот Д. А. Аспекты становлення интегральной подготовленности юных тхэквондистов: техническая подготовленность / Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. 2008. № 1 (35). С. 13–17.
4. Бальсевич В. К., Наталов Г. Г., Чернышенко Ю. К. Конверсия основних положений теории спортивной подготовки в процес се физического воспитания / Теория и практика физической культуры, 1997. № 6. С. 15–25.

Конон А. И., старший преподаватель
кафедры физического воспитания и спорта
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ

Психологические особенности, характер и другие характеристики спортсменов формируются при их участии в различных видах деятельности. Психология в современном мире каждый день выходит на новую ступень, располагаясь своими моделями, которые описывают зависимость конкурентоспособности спортсмена как индивидуально-психологических свойств, так и социально-психологических. На данный момент модели носят изолированный характер, или, использую терминологию Я. А. Пономарева, аспектный характер [1].

Спортсмены увлекаются не только лишь спортом. На формирование их индивидуального нрава оказывают большое влияние трудовая и социальная работа, образование, обучение, творческое воспитание. Важной частью следует отметить социальное взаимодействие с другими людьми, и их вовлечение в массовые средства информации – театр, опера, кино, радио, научной и художественной литературы и т.д. В результате совокупности всех характеристик у спортсменов формируется определенные качества взгляда на мир, потребностей и интересов, моральных черт. Поскольку все факторы влияют друг на друга различно, характер и свойства спортсмена уникальны и неповторимы [2, 3].

Особое воздействие на психологические особенности спортсменов оказывает:

1) Состязательный вид спортивной борьбы, направленный на достижении рекорда, победы;

2) Напряжённость абсолютно всех физиологических также психологических сил спортсмена в период данного соревнования;

3) Регулярные, продолжительные, настойчивые спортивные подготовки, вносящие изменения в режим дня.

Спортсмена характеризуют [4]:

1. Физическое развитие;
2. Высокая работоспособность организма;
3. Способность владения собственным телом;
4. Высоко развитые мышечно-двигательные и зрительные, а также процессы восприятия;
5. Способность четко выполнять требуемые движения.

Литература

1. Семикин В. В. Психологическая культура и образование / Известия Российского государственного педагогического университета имени А. И. Герцена. СПб., 2002. № 2(3). С. 26–36.

2. Родионов А. В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. 576 с.
3. Уэйнберг Р. С., Гоулд Д. Основы психологии спорта и физической культуры. К.: Олимпийская литература, 2001. 336 с.
4. Холмогорова А. Б., Гаранян Н. Г. Культура, эмоции и психическое здоровье / Вопросы психологии, 1999. № 2. С. 61–74.

Куйбіда В. В., д.і.н., професор кафедри біології,
декан факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Коханець П. П., к.фіз.вих., доцент кафедри спортивних ігор,
заступник декана факультету фізичної культури, спорту і здоров'я
Університет Григорія Сковороди в Переяславі
Лопатинська В. В., к.пед.н., доцент кафедри біології,
методології і методики навчання
Університет Григорія Сковороди в Переяславі

ВУГЛЕВОДНА ДІЄТА: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ

Огляд літератури. Було використано деякі публікації [2, 4–8, 10–14] з нашої статті [1] У запропонованих тезах додатково враховано матеріали ряду авторів [3, 9, 11, 12] та ін.

У результаті літературного аналізу, власного досвіду та практики використання вуглеводної дієти в спорті ми зробили такі **висновки**:

1) Доступність вуглеводів, як джерела енергії, зростає за рахунок декількох варіантів їх вживання: а) за кілька годин або днів до змагань; б) під час виконання фізичних вправ; в) дозаправляння між сеансами. Донедавна традиційна методична настанова для запасання максимальної кількості енергії вуглеводів за протоколом досягнення суперкомпенсації глікогену передбачала такі фази підготовки: а) 3 дні харчування з низьким вмістом вуглеводів + інтенсивне тренування, б) 3 дні інтенсивного вживання вуглеводів + помірне тренування. На сьогодні вважають, що при відсутності серйозних пошкоджень м'язів запаси глікогену можна нормалізувати за 24 години легких тренувань і достатнього споживання вуглеводів.

2) Завантаження вуглеводами може підвищити ефективність: бігу на ≥30 км, тривалих командних ігор із багаторазовими рухами високої інтенсивності, таких як хокей на льоду, футбол та ін. Важливо, що вуглеводи з низьким глікемічним індексом (швидкістю розчеплення вуглеводу до глюкози) менше пригнічують темпи окислення вільних жирних кислот, ніж з високим. Вправи з високою інтенсивністю (> 60% VO_{2max}) найкраще підтримуються високими показниками окислення вуглеводів. Якщо робота на витривалість триває понад 30 хв то основними чинниками втоми є зневоднення та виснаження вуглеводів. Високі концентрації глікогену в м'язах можуть бути корисними на початку вправ на витривалість, а в наступній половині дистанції пріоритетні жири.

3) Тренування в умовах зниженої доступності вуглеводів призводить до збільшення максимальної активності мітохондріальних ферментів та / або вмісту мітохондрій, прискорення процесу окислення ліпідів і поліпшення фізичної здатності. Однак при низьковуглеводній дієті зазвичай виникає спад спортивних результатів. Хоч оптимальні практичні стратегії низьковуглеводного харчування спортсменів не відомі, споживання додаткового кофеїну, білка та полоскання рота розчином вуглеводів перед та / або під час тренувань може посилити знижену інтенсивність тренувань. Під час виконання фізичних вправ глюкоза пригнічує окислення жиру, знижує рівень вільних жирних кислот у плазмі крові та одночасно зменшує надходження високомолекулярних жирних кислот в мітохондрії. Цей ефект зберігається упродовж декількох годин після прийому вуглеводів. Однак при недостачі глікогену в м'язах та / або низькій доступності екзогенних вуглеводів темпи формування нових мітохондрій (*мітохондріального біогенезу*) вищі, ніж при нормальній або підвищеній концентрації глікогену в 3–10 тижневих тренувальних програмах на витривалість.

4) Вуглеводи мають переваги порівняно з іншими джерелами енергії в окремих діапазонах інтенсивності фізичних вправ за рахунок: а) значної економії окислення вуглеводів порівняно з жирами (АТФ, що виробляється на 1 л спаленого кисню), б) переваги в стимуляції центральної нервової системи при вживанні та полосканні ротової порожнини розчином вуглеводів. Вуглеводи мають недоліки в забезпеченні організму енергією порівняно з жирами і білками: а) вичерпуються через одну-три години роботи і в подальшому необхідно поповнювати їх запаси, а жирів вистачає на довше; б) якщо під час бігу вживати вуглеводну їжу організм людини мусить ділити енергію між травною системою і м'язами; в) у процесі анаеробного розпаду глікогену утворюється молочна кислота, яка спричиняє зсув pH середовища із слабколужного до слабкокислого, появу набряків, уповільнення процесу утворення енергії і настання втоми; г) коли по дистанції вживають концентровані вуглеводи – виникають проблеми з шлунково-кишковим трактом, перегрів організму та гіпонатріємія, які погіршують результат і потенційно загрожують здоров'ю спортсменів з надвитривалістю при роботі понад 4-х год.

5) Інсулінозалежний механізм дії високовуглеводної дієти ґрунтується на зменшенні концентрації глюкози після виділення інсуліну. Він посилює транспорт глюкози в печінку, м'язи, сальники та підшкірний жир. Ензим має анаболічні властивості і прискорює біосинтез глікогену, жирів та білків. Залежно від рівня фізичної активності та характеру тренувань відбувається збільшення маси тіла, переважно за рахунок ожиріння.

Література

1. Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В. Вуглеводна дієта в спорті: переваги і недоліки Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових

праць / за ред. О. В. Тимошенка. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2021. Випуск 5 К (134) 21. 238с. С. 221–225.
2. Bailey C. P., Hennessy E. A review of the ketogenic diet for endurance athletes: performance enhancer or placebo effect?. J Int Soc Sports Nutr 17, 33 (2020). https://doi.org/10.1186/s12970-020-00362-9.
3. Bartlett J. D., Hawley J. A., Morton J. P. Carbohydrate availability and exercise training adaptation: too much of a good thing? Eur J Sport Sci. 2015;15(1):3–12. doi: 10.1080/17461391.2014.920926. Epub 2014 Jun 19. PMID: 24942068.
4. Bergström J., Hultman E. A study of the glycogen metabolism during exercise in man. Scand J Clin Lab Invest. 1967;19(3):218-28. doi: 10.3109/00365516709090629. PMID: 6048626.
5. Burke L. M., Hawley J. A., Wong S. H., Jeukendrup A. E. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S17-27. doi: 10.1080/02640414.2011.585473. Epub 2011 Jun 9. PMID: 21660838.
6. Burke LM, Kiens B, Ivy JL. Carbohydrates and fat for training and recovery. J Sports Sci. 2004 Jan;22(1):15-30. doi: 10.1080/0264041031000140527. PMID: 14971430.
7. Burke L. M., Ross M. L., Garvican-Lewis L. A., Welvaert M., Heikura I. A., Forbes S. G., Mirtschin J. G., Cato L. E., Strobel N., Sharma A. P., Hawley J. A. Low carbohydrate, high fat diet impairs exercise economy and negates the performance benefit from intensified training in elite race walkers. J Physiol. 2017б May 1;595(9):2785-2807. doi: 10.1113/JP273230. Epub 2017 Feb 14. PMID: 28012184; PMCID: PMC5407976.
8. Burke L. M. Low carb high fat (LCHF) diets for athletes – Third time lucky?*J Sci Med Sport* . 2017a; 20: S1. doi: 10.1016 / j.jsams.2017.09.369.
9. Hawley J. A., Burke L. M. Carbohydrate availability and training adaptation: effects on cell metabolism. Exerc Sport Sci Rev. 2010 Oct;38(4):152-60. doi: 10.1097/JES.0b013e3181f44dd9. PMID: 20871231.
10. Jeukendrup A. E. Nutrition for endurance sports: marathon, triathlon, and road cycling. J Sports Sci. 2011;29 Suppl 1:S91-9. doi: 10.1080/02640414.2011.610348. Epub 2011 Sep 15. PMID: 21916794.
11. Philp A, MacKenzie M. G., Belew M. Y., Towler M. C., Corstorphine A., Papalamprou A., Hardie D. G., Baar K. Glycogen content regulates peroxisome proliferator activated receptor-∂ (PPAR-∂) activity in rat skeletal muscle. PLoS One. 2013 Oct 17;8(10):e77200. doi: 10.1371/journal.pone.0077200. PMID: 24146969; PMCID: PMC3798319.
12. Perez-Schindler J., Hamilton D. L., Moore D. R., Baar K., Philp A. Nutritional strategies to support concurrent training. Eur J Sport Sci. 2015;15(1):41-52. doi: 10.1080/17461391.2014.950345. Epub 2014 Aug 27. PMID: 25159707.
13. Prins P. J, Noakes T. D., Welton G. L., Haley S. J., Esbenshade N. J., Atwell A. D., Scott K. E., Abraham J, Raabe A. S., Buxton J. D., Ault D. L. High Rates of Fat Oxidation Induced by a Low-Carbohydrate, High-Fat Diet, Do Not Impair 5-km Running Performance in Competitive Recreational Athletes. J Sports Sci Med. 2019 Nov 19;18(4):738-750. PMID: 31827359; PMCID: PMC6873122.

14. Ross C., et al. Modern nutrition in health and disease. 11th ed. Philadelphia: Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins; 2014.

Минковская З. Г., преподаватель
Гомельский государственный медицинский университет,
Бондаренко К. К., к.пед.н., доцент,
заведующий кафедрой физического воспитания и спорта
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Эффективность обучение техническим элементам и развитие физических кондиций юных спортсменов в игровых видах спорта во многом определяется ответной реакцией функциональных систем организма на характером задаваемой нагрузки [5, 10]. Освоению технических элементов вида спорта способствует характер предлагаемых средств и методов обучения игровой деятельности на этапе начальной подготовки [12]. Определение рациональных траекторий движения, обусловленных кинематическими характеристиками выполняемых действий способствует правильности выполнении технических элементов [2, 4]. Для этого необходимо создание модельных параметров выполняемого движения с учётом возрастных особенностей занимающихся и уровня их физической подготовленности [1, 7, 13]. Характер этих параметров определяется кинезиологическими возможностями движений в суставах [3].

Успешность освоения технических элементов во многом определяется уровнем физической подготовленности юных спортсменов [8, 9]. Оценить технические возможности спортсменов оперативно можно посредством многофункциональных научно-исследовательских стендов [11]. Одной из таких систем оперативной коррекции состояния организма является система «Адаптолог-Эксперт» [6].

В исследовании приняли участие 94 юных баскетболистов детско-юношеских школ Республики Беларусь в возрасте 11–12 лет.

Для оценки технических навыков использовался набор тестов, включавших: броски мяча в корзину на скорость выполнения (баллы) – игроки выполняли броски из пяти позиций, подбирали мяч после отскока, выполняли ведение мяча в другую обозначенную позицию и повторяли эту последовательность как можно быстрее в течение 60 секунд; пас мяча (баллы) – игроки выполняли пасы от груди о стену, отмеченную шестью мишенями, и, после подбора мяча, перемещаясь в сторону с выполнением повторного паса в течение 30 с; дриблинг (с) – игроки вели мяч, стараясь как можно быстрее преодолеть полосу препятствий, образованной шестью конусами; защитные перемещения (с) – игроки выполняли как можно быстрее боковые перемещения приставным шагом, сохраняя при этом базовую защитную стойку между шестью конусами. Каждый игрок выполнял по три

попытки. В качестве результата использовалась сумма второго и третьего испытаний

Описательная статистика технических навыков юных баскетболистов в начале и в конце учебного года представлена в таблице 1.

Таблица 1

Параметры технических навыков юных баскетболистов в течение учебного года (x ± δ)

Технические навыки	Начало учебного года	Конец учебного года	Изменение показателей в течение года		
			Изменение средних	Т – критерий Стьюдента	
				t	P
Броски мяча на скорость выполнения, (баллы)	27,06 ± 5,57	31,84 ± 5,89	4,78	0,59	P > 0,05
Пас мяча, (баллы)	76,94 ± 11,51	87,80 ± 10,48	10,86	0,70	P > 0,05
Дриблинг (с)	21,67 ± 1,74	20,88 ± 1,57	-0,79	0,34	P > 0,05
Защитные перемещения (с)	26,60 ± 2,78	24,49 ± 1,94	-2,11	0,62	P > 0,05

Анализ полученных данных показал, что юные баскетболисты в течение учебного года улучшали технические показатели. Отмечается увеличение среднего значения скорости выполнения бросков, паса и общего технического мастерства, а также снижение среднего значения времени для выполнения тестов на действия с мячом и защитные действия. Вместе с тем, изменение технических навыков в течение учебного года не выявило достоверности различий (P > 0,05).

Результаты анализа технических данных позволили выявить сильную нестабильность индивидуальных показателей в развитии технических навыков. Отмечается, что юные баскетболисты имеют неустойчивые траектории развития двигательных навыков. Необходимо отслеживать индивидуальные модели изменения навыков, чтобы планировать и разрабатывать режимы тренировок, соответствующие возможностям каждого игрока.

Литература

1. Бондаренко А. Е., Гайков Э. А., Мочалова Е. А. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева / под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 374–380.
2. Бондаренко Е. К., Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Кинематический анализ броска квалифицированных флорболистов / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 2-ой Междунар. научно-практической конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. Воронеж, 2019. С. 298–303.

3. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие / Гомель: ГомГМУ, 2021. 134 с.
4. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. Уфа, 2019. С. 18–22.
5. Бондаренко К. К., Маджаров А. П., Бондаренко А. Е. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц / Наука і освіта, 2016. № 8. С. 5–11.
6. Горлова С. Н., Бондаренко К. К. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации / Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, 2014. Т. 2(83). С. 46–50.
7. Коршук М. М. [и др.] Оценка физической работоспособности бадминтонистов / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. / редкол.: А. В. Сысоев [и др.]. Воронеж: «Научная книга», 2018. С. 241–245.
8. Минковская З. Г., Бондаренко К. К. Взаимосвязь уровня развития физических кондиций баскетболисток с параметрами лабильных компонентов массы тела / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. / Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. Воронеж, 2021. С. 95–99.
9. Минковская З. Г., Бондаренко К. К. Лабильные компоненты массы тела баскетболисток как показатель уровня развития физических кондиций / Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 529–532.
10. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. Минск, 2012. С. 124–125.
11. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К.К. Бондаренко [и др.] / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18–19 февр. 2016 г. Минск: БНТУ, 2016. С. 118–122.

12. Bondarenko K. K., Lebed A. D. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / Medicine and Physical Education: Science and Practice, 2020. №2(8). P. 77–83.
13. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] // Russian Journal of Biomechanics, 2020. Vol. 24, № 4. P. 439–452.

Минковская З. Г., преподаватель
Гомельский государственный медицинский университет

ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ

Повышение уровня физической подготовленности занимающихся, равно как и развитие физических качеств юных спортсменов в игровых видах спорта во многом определяется ответной реакцией функциональных систем организма на характером задаваемой нагрузки [5, 10]. Характер предлагаемых средств и методов обучения игровой деятельности на этапе начальной подготовки, способствует улучшению физических и функциональных возможностей спортсменов [12]. Правильность выполнения технических элементов в избранном виде спорта определяется кинематическими харатеристиками движений на основе учёта их рациональных траекторий [2, 4]. Это достигается за счёт создания модельных параметров выполняемого движения с учётом физической подготовленности занимающихся и их возрастных возможностей [1, 13].

Существует взаимосвязь между успешностью освоения технических элементов и уровнем физической подготовленности юных спортсменов. Оценка данной взаимосвязи определяется по результатам получения оперативной информации с помощью многофункциональных научно-исследовательских стендов [11]. Одной из таких систем оперативной коррекции состояния организма является система «Адаптолог-Эксперт» [6].

Характер срочной и долговременной адаптации организма спортсмена к выполняемым нагрузкам игровой деятельности способствует становлению и развитию спортивной формы [7]. При этом, характер изменения работоспособности в различные периоды учебного года можно эффективно определить посредством лабильных компонентов массы тела спортсмена [8, 9]. Для этого необходимо понимать оценку кинезиологических компонентов двигательной деятельности занимающихся и определение структурных компонентов их двигательных действий [3].

В исследовании приняли участие 94 юных баскетболистов детско-юношеских школ Республики Беларусь в возрасте 11–12 лет.

Физическая подготовленность юных баскетболистов оценивалась по следующим тестам, предложенных программой для спортивных школ и используемых тренерами при оценивании физических возможностей, а именно: кистевая динамометрия (изометрическая сила) – использовалась для оценки максимальной силу захвата мяча (кгс); бег на 5 и 20 м (скорость бега) – для

оценки проявления быстроты (с); выпрыгивание вверх (взрывная сила ног) (см); бросок набивного мяча сидя 3 кг (взрывная сила мышц верхней части тела) – бросок мяча из положения сидя на полу с полностью вытянутыми ногами и спиной к стене (м); Т-тест (ловкость и контроль над телом) – быстрое перемещение с изменением направления по образцу буквы Т (с); Йо-Йо тест (аэробная нагрузка) – игроки выполняли повторные 40-метровые (2 × 20 м) пробежки с 10-секундным периодом отдыха между ними (с).

Таблица 1

Параметры уровня физической подготовленности юных баскетболистов в течение учебного года (x ± δ)

Тесты физической подготовленности	Начало учебного года	Конец учебного года	Изменение показателей в течение года		
			Изменение средних	Т – критерий Стьюдента	
				t	P
Кистевая динамометрия (кгс)	19,42 ± 4,29	22,97 ± 7,11	3,55	0,43	P > 0,05
Бег на 5 м (с)	1,28 ± 0,10	1,25 ± 0,08	-0,03	0,23	P > 0,05
Бег на 20 м (с)	3,89 ± 0,30	3,76 ± 0,24	-0,13	0,34	P > 0,05
Прыжок из приседа вверх (см)	21,98 ± 4,45	24,02 ± 4,13	2,04	0,34	P > 0,05
Бросок набивного мяча 3 кг сидя (м)	2,96 ± 0,53	3,36 ± 0,49	0,40	0,25	P > 0,05
Т-тест (с)	10,84 ± 0,44	10,66 ± 0,74	-0,18	0,21	P > 0,05
Йо-Йо тест (м)	712,22 ± 294,69	796,67 ± 341,17	84,45	0,19	P > 0,05

Исследование физических возможностей позволило выявить нестабильность изменений индивидуальных навыков в исследуемом возрасте. Более того, результаты показали, что лучший профиль двигательной активности роста имеет решающее значение для поддержания высокого уровня навыков и их повышения. Это предполагает необходимость отслеживания характера развития двигательных навыков юных спортсменов и разрабатывать более конкретные и эффективные режимы тренировок, а также использовать различные средства и методы при развитии двигательных качеств. Более того, предлагается исследовать индивидуальные различия в реакции на регулярные тренировки и соревнования, а также их вариативность. Колебания в эффективности навыков, обнаруженные в этом исследовании, могут быть связаны с индивидуальными различиями в освоении технических навыков.

Литература

1. Бондаренко А. Е., Гайков Э. А., Мочалова Е. А. Модельные параметры нападающего удара в волейболе / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики: материалы I Междунар. науч.-практ. конф., посвящ. памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева / под ред. А. В. Сысоева [и др.]. Воронеж: Научная книга, 2018. С. 374–380.

2. Бондаренко Е. К., Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Кинематический анализ броска квалифицированных флорболистов / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 2-ой Междунар. научно-практической конф., посвящённой памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева. Воронеж, 2019. С. 298–303.
3. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие. Гомель: ГомГМУ, 2021. 134 с.
4. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. Уфа, 2019. С. 18–22.
5. Бондаренко К. К., Маджаров А. П., Бондаренко А. Е. Оптимизация тренировочных средств гандболистов на основе функционального состояния скелетных мышц / Наука і освіта, 2016. № 8. С. 5–11.
6. Горлова С. Н., Бондаренко К. К. Система «Адаптолог-Эксперт» в диагностике донозологического состояния спортсменок-баскетболисток высокой квалификации / Известия Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, 2014. Т. 2(83). С. 46–50.
7. Коршук М. М. [и др.] Оценка физической работоспособности бадминтонистов / Игровые виды спорта: актуальные вопросы теории и практики. Сборник научных статей 1-й Международной научно-практической конференции, посвященной памяти ректора ВГИФК В. И. Сысоева / редкол.: А. В. Сысоев [и др.]. Воронеж: «Научная книга», 2018. С. 241–245.
8. Минковская З. Г., Бондаренко К. К. Взаимосвязь уровня развития физических кондиций баскетболисток с параметрами лабильных компонентов массы тела / Перспективы развития студенческого спорта и Олимпизма. Сборник статей Всероссийской с международным участием научно-практической конференции студентов. / Под редакцией О. Н. Савинковой, А. В. Ежовой. Воронеж, 2021. С. 95–99.
9. Минковская З. Г., Бондаренко К. К. Лабильные компоненты массы тела баскетболисток как показатель уровня развития физических кондиций / Актуальные проблемы физического воспитания студентов: материалы международной научно-практической конференции. Чебоксары, 2021. С. 529–532.
10. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. Минск, 2012. С. 124–125.
11. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов /

К. К. Бондаренко [и др.] / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18–19 февр. 2016 г. Минск: БНТУ, 2016. С. 118–122.
12. Bondarenko K. K., Lebed A. D. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / Medicine and Physical Education: Science and Practice, 2020. №2(8). P. 77–83.
13. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet's hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] // Russian Journal of Biomechanics, 2020. Vol. 24, №4. P. 439–452.

Мотриченко О., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент, доцент кафедри фізичної культури та спорту
Пермяков О. А.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТТЯ СИЛИ ЯК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ

У теорії фізичного виховання та спорту поняття «сила» застосовується для якісної характеристики довільних рухів людини, які спрямовані на вирішення конкретних рухових завдань. Без прояву м'язової сили людина не може виконати жодної рухової дії.

Сила як фізична якість – це здатність людини долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль. В якості опору можуть виступати сили земного тяжіння, які дорівнюють масі тіла людини; реакція опори при взаємодії з нею; опір навколишнього середовища; маса обтяжень предметів, спортивного знаряддя; сили інерції власного тіла або його ланок та інших тіл; опір партнера тощо.

Чим більший опір здатна подолати людина, тим вона сильніша і навпаки.

Силовий хист безпосередньо проявляється у величині робочого (рухового) зусилля, забезпечується цілісною реакцією організму, зв'язаною з мобілізацією психічних якостей, моторної, м'язової, вегетативної, гормональної функцій та інших його фізіологічних систем. Тому силовий хист не зводиться до поняття «сила м'язів», тобто тільки механічної характеристики їх скорочення. Силова підготовка ефективна, якщо після досягнення необхідного рівня розвитку вона стає природною частиною рухової навички.

Сила скорочування скелетних м'язів залежна від таких фізіологічних чинників, як:

1) центрально-нервові, що здійснюють вплив на мотонейрони і регулюють взаємодію м'язів;

2) периферійні, що визначають властивості скорочування і поточний

функціональний стан м’язів;

3) енергетичні, що забезпечують механічний ефект скорочування м’язів.

Підвищення м’язової сили визначається здебільшого розвитком адаптаційних змін на рівні ЦНС, які приводять до підвищення здібності моторних центрів мобілізувати більше число мотонейроніві удосконалення міжм’язової координації.

До периферійних чинників, що впливають на силовий хист, відноситься насамперед співвідношення швидких і повільних волокон у м’язах, а також кількісний вміст енергетичних субстратів і їх доступність для утягнення в обмінні процеси в м’язових групах, що залучаються до роботи. Максимальне зусилля (динамічне, ізометричне) мобілізує всі типи м’язових волокон з перевагою волокон II типу. Як швидкі, так і повільні волокна беруть участь у розвитку ізометричної сили, її величина визначається не стільки співвідношенням повільних і швидких волокон у м’язах, скільки кількістю активізованих м’язів, причому чим більше повільних волокон утягується в скорочування, тим вище ізометрична сила.

Енергетичне забезпечення короткочасних зусиль великої потужності здійснюється в основному шляхом алактатного анаеробного процесу. Для адаптації до короткочасних великих силових навантажень характерно збільшення потужності системи глікогеноліза і гліколіза. Якщо після максимальних силових напружень, що не перевищують 6 с, у м’язах і крові лактат не виявляється, то після 30 с – його концентрація значно підвищується. Причому після динамічної роботи рівні лактата, що утворилися в м’язах, можуть бути в 2 рази, а після статичної роботи – у 6 раз вищі, ніж у крові.

Залежно від рухової задачі і характеру роботи опорно-рухового апарату, сила, яку повинні проявляти м’язи, набуває специфічних особливостей. Вони стають більш вираженими з величиною фізичної підготовленості людини.

Основними якісно специфічними видами прояву сили є: абсолютна сила; швидкісна сила;силова витривалість. Силову витривалість частина спеціалістів відносять до одного із виду прояву силових якостей, проте аналізуючи механізм прояву та методику розвитку силової витривалості доцільніше розглядати її як різновид витривалості [1].

Виділення трьох різновидів силових якостей людини є досить умовним. Не дивлячись на притаманну їм якісну специфічність, вони, певним чином взаємозв’язані як у своєму прояві, так і в своєму розвитку. В чистому вигляді вони проявляються надзвичайно рідко. Частіше вони входять як компоненти у більшість рухових дій людини.

Абсолютна сила (максимальна сила) – це здатність людини долати якнайбільший опір або протидіяти йому у довільному м’язовому напруженні. Тобто йдеться про максимальний прояв силових можливостей. Найбільші величини сили людина може проявити у м’язових напруженнях, що не супроводжуються зовнішнім проявом руху, або в повільних рухах, як, наприклад, у жимі штанги двома руками в положенні лежачи на спині. Прояв абсолютної сили є домінуючим при необхідності долати великий зовнішній опір.

Максимальною силою визначаються результати в метаннях, стрибках та спринтерському бігу. Для порівняння сили людей, що мають різну масу тіла, застосовують показник відносної сили. Відносна сила – це кількість абсолютної сили людини, що припадає на один кілограм маси її тіла. Вона має вирішальне значення у рухових діях, що пов'язані з переміщенням власного тіла у просторі. Чим більше сили припадає на 1 кг маси власного тіла, тим, звичайно, легше переміщувати його у просторі або утримувати певну позу.

Швидкісна сила – це здатність людини з якомога більшою швидкістю долати помірний опір. Здається, що швидкісна сила є немов би комплексним проявом бистрості і сили. В дійсності це є специфічний прояв сили в певному діапазоні величини зовнішнього опору [2].

Так швидкість обтяженого руху, при зовнішньому опорі меншому за 15–20 % від максимальної сили у певному русі, залежить виключно від швидкісних можливостей. При зовнішньому опорі понад 70 % від максимальної сили у конкретній вправі, швидкість подолання цього опору залежить переважно від рівня розвитку максимальної та вибухової сили.

Звідси швидкісну силу слід пов'язувати із здатністю людини якнайшвидше долати зовнішній опір у діапазоні від 15–20 до70 % від максимальної сили у конкретній руховій дії. Вона є домінуючою у забезпеченні ефективної рухової діяльності на спринтерських дистанціях у циклічних вправах та подібних до них рухових діях. Зокрема, від рівня розвитку швидкісної сили м'язів ніг буде залежати довжина кроків у бігу. В численних дослідженнях встановлено, що при одній і тій же швидкості бігу у кваліфікованих спортсменів довжина кроків більша ніж у низько-кваліфікованих, а у бігунів однієї кваліфікації швидкість бігу зростає у досить тісному взаємозв'язку із зростанням довжини кроків.

Вибухова сила – це здатність людини проявити якнайбільше зусилля за якомога коротший час. Вона має вирішальне значення у таких рухових діях, які вимагають прояву великої потужності у напруженні м'язів. Це, в першу чергу, різноманітні стрибки і метання. У більшості фізичних вправ, де вибухова сила має провідне значення, прояву вибухового скорочення м'язів в основній фазі руху передує механічне їх розтягування. Наприклад, перед метанням списа, спортсмен робить енергійний замах. У даному випадку робочий ефект рухової дії визначається здатністю м'язів до швидкого переключення від поступливого до долаючого режиму напруження з використанням пружного потенціалу розтягування для підвищення потужності їх наступного скорочення. Ця специфічна властивість м'язів отримала назву реактивної якості м'язів [1].

Залежно від режиму роботи м'язів розрізняють статичну (ізометричну) і динамічну (ізотонічну) силу.

Статична сила проявляється тоді, коли м'язи напружуються, а переміщення тіла, його ланок чи предметів, з якими взаємодіє людина, немає, тобто м'язи не змінюють свою довжину. Коли ж подолання опору супроводжується переміщенням тіла, чи окремих його ланок у просторі – йдеться про динамічну силу.

Література

1. Верхошанский Ю. В. Влияние силових нагрузок на организм в процессе его возрастного развития: Лекция для студентов. М.: ГЦОЛИФК, 1998. 122 с.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической підготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 2008. 330 с.

М'якота О. Г., викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавський державний аграрний університет,
Канівець В. В., викладач кафедри фізичного виховання і спорту
Полтавський державний аграрний університет

ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ТА ІНОЗЕМНИХ КРАЇНАХ

На сьогоднішній час сучасні військові спеціальності вимагають якісного підвищення рівня вмінь і навичок фізичної підготовленості та психічної рівноваги військовослужбовця, за відносно короткий час професійної підготовки головні вимоги до постають в нормалізації та адаптації методології підготовки до сучасних реалій. Важливу роль у процесі впровадження удосконалення системи фізичної підготовки Збройних Сил України займає питання визначення загальних показників, які забезпечуватимуть контроль за фізичною готовністю військовослужбовців до навчально-бойової діяльності.

Заняття фізичною підготовкою, як і будь-яка діяльність, виконується і готується протягом певного часу та при цьому чітко має мету і передбачає ціль. У період новітніх реформ ЗСУ з'явилася можливість відмовитися від застарілої моделі фізичної підготовки, що дісталася нам ще з радянських часів, яка не є ефективною на сьогодні, та перейти до більш новітньої провідних країн НАТО.

Насамперед, невід'ємною частиною побудови ефективної моделі підготовки військовослужбовців країни є розвинена система медичного аналізу рівня імунної системи, яка полягає в медичному обстеженні кожного військовослужбовця. Без використання детально розроблених і узгоджених програм контролю неможливо виявити недоліки, труднощі, слабкі місця. Проводження тестування особового складу надають стимулюючий вплив, даючи людині можливість порівняти свої абсолютні дані з контрольними цифрами інших членів групи, що обстежуються, для встановлення абсолютного результату [1]. Тестування проводиться з метою отримання результатів, потрібних для уточнення методології тренувального процесу і розробки конкретних програм розвитку фізичних здібностей людей.

Тестування повинне проводитися через рівні проміжки часу протягом усього тренувального циклу для отримання даних, для об'єктивної оцінки рівня застосованої моделі підготовки та оцінки ефективності досягнутих результатів на війні в реальному бою.

Загальноприйняті такі тести фізичної підготовки військовослужбовців, як:

1. Підтягування на перекладині: 18– відмінно; 16 – гарний результат; мінімальний поріг – 8; 6– задовільно.
2. Віджимання в упорі лежачи: 55 – відмінно; 51 – гарний результат; мінімальний поріг – 35; 25 – задовільно;
3. Спритність бігу: 10 ярдів бігом; 10 ярдів по-пластунськи; 10 ярдів бігом; 10 ярдів плазуючи; 10 ярдів бігом; 10 ярдів по місткам і 10 ярдів бігом. Всього 70 ярдів.
4. Біг на 350 ярдів з гранатами (дистанція 50 ярдів). На бігу через кожні 10 ярдів класти на землю гранату (дерев'яний брусок). Всього 5 гранат. Повертаючись, підіймати кожну гранату і класти зворотно в сумку. Повторити 3 рази. Останні 50 ярдів просто пробігти.
5. Віджимання в упорі. Все тіло утримується на прямій лінії. Груди злегка торкаються землі.
6. Підйоми в сід. Виконуються з положення лежачи на спині, руки зчеплені за головою, кисті зведені. Підіймаючи тулуб, сісти; кожний раз ліктем торкатися протилежного коліна. На виконання дається 3 хвилини.
7. Біг на 50 ярдів з ношею на спині. Виконується в парах – вага партнерів повинна бути приблизно рівною. Пронести партнера на закорках на відстань у 50 ярдів. На зворотному шляху помінятися. Час зараховується несучому.
8. Подолання відстані в 50 ярдів по-пластунському. Лягти на живіт перед зоною довжиною в 50 ярдів, покритої колючим дротом на висоті 20 дюймів. Переповзти її, керуючись бойовим статутом. Час зараховується після того, як тіло скотиться в окоп для укриття, яким закінчується зона [2].

Розглянувши нормативи країн НАТО, доцільно почати із самої загартованої армії США, в якої був взятий курс на поліпшення якостей фізичної підготовки військовослужбовців, що є основоположним принципом, де кожному військовослужбовцю знайдеться заняття по вміннях і навичках.

Загальна військова готовність складається з готовності технічної, психічної та фізичної. В останній особлива увага приділяється трьом основоположним складовим: мускульна сила, мускульна і сердечно-дихальна витривалість [4].

У зв'язку з модернізацією в змісті програм фізичної підготовки був зроблений акцент на збільшення військово-прикладних вправ: використання методів підготовки в умовах ризику; розвиток витривалості (біг на 2, 3, 5 миль і марш на 25–50 миль з повним викладенням); щоденний біг на 2 милі до сніданку; швидкий біг із зміною напрямку; силові курси, в т.ч. з ізометрія; штиковий бій, прийоми нападу і захисту без зброї; східні єдиноборства. Відповідно збільшився і час, що відводиться фізичним вправам. Готуються війська і до дій у горах, джунглях, пустелях, Арктиці [3].

Сформувавши всю цю методику, людина зможе досягти максимального рівня підготовленості та загартованості, що допоможе їй виконувати завдання без особливих труднощів.

Розглянувши нормативи Італії, слід відокремити особливу ретельність фізичної підготовки в італійській парашутній школі, де періодично в повному

обсязі проводяться «марші виживання» (200 км за 5 днів). Нормативи бігу на 1500 м 6 хв 30 с, 5000 м – 24 хв.

Великобританія розглядає стратегічно основоположну діяльність диверсійно-розвідувальних підрозділів, де головним є не тільки рівень фізичної загартованості, а й уміння бути психічно стійким.

Модель фізичної підготовки ЗС України, в основному, нічим не відрізняється від моделі європейського зразка. Важливо виокремити, що на даний час в Україні є піврічний курс підготовки за програмою НАТО для Сил спецоперації ЗСУ. Цей курс, перш за все, впорядкований для загартування не тільки фізичної складової бійців, а і для загартування у них уміння діяти в стресових ситуаціях та приймати правильні рішення. Головною метою цього курсу є виявлення фізично та психічно не готових до майбутньої служби в силах спеціальних операцій. Весь курс навчання проводиться за всіма стандартами НАТО із залученням закордонних інструкторів.

Отже, можна зазначити, що, розглянувши будь яку країну НАТО, можна дійти до головної мети, яка їх всіх об'єднує, а саме – це загартування як фізично, так і розвиток навичок діяти в стресових ситуаціях і приймати єдине правильне рішення, так як у сучасних реаліях велику роль займає рівень фізичної підготовки, насамперед, мускульна готовність, так і тактично-розумова діяльність, бо сучасні методи ведення бою досить гнучкі і без відповідного розуміння ситуації люди будуть не в силах щось зробити перед поставленою загрозою.

Література

1. Алексеєв І. М. Підготовка новобранців в армії США / Зарубіжний військовий огляд, 2014. № 4.
2. Грошев Ю. Бойова підготовка в сухопутних військах США / Зарубіжний військовий огляд, 2017. № 2.
3. Манько Ю. В. Філософсько-соціальні проблеми фізичної культури і спорту. ВДВДКИФК, 2015.
4. Попович Ю. С. Погляди командування армії США на ведення настання в горах. ВДКИФК, 2013.
5. Сухоцький В. І. Модернізація фізпідготовки армії США. ВДКИФК, 2019.

Оніщук Л. М., к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Важливим засобом у системі освіти вищої школи є фізичне виховання. Воно забезпечує організацію активного відпочинку молоді, розвиток фізичних та духовних сил, реабілітацію та корекцію здоров'я, розвиток позитивних моральних і вольових якостей,формування основ здорового способу життя.

Найважливіше завдання освіти – це турбота про здоров'я молодого покоління, адже воно є запорукою життєрадісності, бадьорості, повноцінного розумового та фізичного розвитку. Здоров'я є інтегральною якісною характеристикою особистості та суспільства, яка поєднує соціальний, духовний, психічний, фізичний компоненти і дає людині відчуття внутрішньої гармонії, благополуччя і загального задоволення життям.

Практика показує, що сучасний стан фізичного виховання у ЗВО дещо відстає від потреб часу. Це пов'язано з тим, що нині чимало студентів мають функціональні розлади діяльності органів і систем організму, тобто хронічні хвороби. А це потребує спеціального підходу до фізичного виховання таких груп студентів, особливої організації та методики проведення занять з фізичного виховання.

Процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів складний, але так необхідний, адже він сприяє подоланню гіподинамії, відновленню рухової активності, фізичній реабілітації тощо. Одним із головних завдань сучасної освіти є розкриття фізичних здібностей кожного студента засобами фізичної культури й спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до професійної діяльності в непростих умовах сучасного суспільства. Інтенсифікація навчального процесу, підвищення вимог до обсягу та якості знань на фоні гіпокінезії, вплив інноваційних освітніх навантажень із високим рівнем психоемоційного й інтелектуального напруження негативно впливають на функціональні можливості організму молодих людей. Особливої уваги в сучасних умовах вищої школи вимагають організація та методика використання оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів, які мають ті чи інші відхилення в стані здоров'я й за даними медичного обстеження віднесені до спеціальної медичної групи. Процес удосконалення методики фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи стимулює пошук нових, більш раціональних способів розв'язання цієї проблеми.

Чимало науковців досліджують проблеми фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи, розробляючи ефективні форми та методи фізичного виховання, обґрунтовуючи умови, які забезпечують цей процес у ЗВО. Так, педагогічні аспекти фізичного виховання студентів спеціальної медичної групи розкриті в працях таких учених як: В. Г. Бабенко,

Л. Г. Євдокимова, Ю. І. Тупиця, Г. Л. Хапсаліс, О. Д. Дубогай, А. В. Цьось, М. В. Євтушок.

Диференційований підхід у процесі фізичного виховання молоді досліджували О. Малімон, І. Іваній, І. Калініченко, а сучасні підходи щодо реалізації здорового способу життя – М. Лук'янченка, Ю. Шкребтія, Е. Боляха, А. Матвєєва та інших.

Деякі вчені (О. К. Корносенко, М. М. Пивнева, О. В. Черепов, К. О. М'ясоєденков, О. М. Копилов) пропонують спеціальні методики, фізкультурно-оздоровчі технології та програми для молодих людей, що віднесені до спеціальної медичної групи.

У працях Вільчковського Є. С., Волкова Л. В., Круцевич Т. Ю. акцентовано увагу на тому, що процес фізичного виховання школярівта студентів у спеціальних медичних групах потребує особливого педагогічного супроводу: створення відповідних педагогічних умов, застосування методики або впровадження спеціальної програми.

Розподіл молодих людей за станом здоров'я на групи здійснюється за результатами медичного огляду.

На основі результатів обов'язкового медичного огляду або відповідної довідки про стан здоров'я учнів та студентів, медичний працівник навчального закладу здійснює розподіл усіх на медичні групи.

Розрізняють такі групи за станом здоров'я:

- основна;
- спеціальна медична;
- група ЛФК;
- звільнені від фізичного виховання.

Розподіл студентів на групи здоров'я для фізичного виховання та організація занять з фізичного виховання для таких груп здійснюються відповідно до інструкції про розподіл на групи здоров'я.

Списки студентів спеціальної медичної групи із зазначенням діагнозу мають бути завізовані лікарем і передані керівництву ЗВО і викладачам з фізичного виховання.

Залежно від специфіки захворювання студенти поділяються на дві підгрупи (за В. С. Язловецьким):

- підгрупа А – особи, що мають відхилення у стані здоров'я, які включають зворотній характер, тобто реабілітацію (таких учнів більшість);
- підгрупа Б – особи, котрі мають тяжкі, незворотні зміни в діяльності органів і систем органів [4].

Основними завданнями, які ставляться перед заняттями студентів в СМГ, є:

- зміцнення здоров'я, загартовування організму і підвищення рівня працездатності;
- оволодіння руховими уміннями та навичками;
- відновлення порушень функцій організму, компенсація окремих втрачених функцій;

- прищеплення знань і навичок у використанні засобів фізичного виховання у режимі навчальних занять, праці та відпочинку;
- набуття студентами навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок в організації і проведенні ранкової гігієнічна гімнастики, інструкторських навичок при розучуванні нових фізичних вправ;
- набуття навичок професійно-прикладної фізичної підготовки;
- набуття навичок самостійних занять фізичними вправами.

На нашу думку, фізичне виховання студентів спеціальної медичної групи буде ефективним за наступних педагогічних умов:

- дотримання дидактичних принципів у фізичному вихованні студентів спеціальної медичної групи;
- застосування спеціальної методики фізичного виховання до спеціальної медичної групи студентів ЗВО;
- систематична оцінка функціонального стану здоров'я студентів спеціальної медичної групи.

Таким чином, процес фізичного виховання ослаблених хворобою студентів може бути вдосконалений за умови дотримання педагогічних, психологічних чинників впливу, адже він сприяє подоланню гіподинамії, відновленню рухової активності, фізичній реабілітації тощо. Головне, щоб всі учасники освітнього процесу розуміли, що одним із головних завдань сучасної вищої школи є розкриття фізичних здібностей кожного студента засобами фізичної культури й спорту, підготовка та виховання його як особистості, готової до професійної діяльності в непростих умовах сучасного суспільства.

Література

1. Дудіна О. О. Ситуаційний аналіз стану охорони здоров'я дітей та підлітків в Україні / Вісник соціальної гігієни та організації охорони здоров'я України, 2007. № 4. С. 32–38.
2. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту]. К.: Олімпійська література, 2008. Т.2. 320 с.
3. Особливості фізичного виховання у спеціальних медичних групах: методичні рекомендації / Я. М. Яців, Ю. О. Полатайко, Е. Й. Лапковський, З. В. Дума, Л. Б. Маланюк, Г. О. Пятничук, А. В. Синиця, Л. А. Хохлова. Івано-Франківськ: Місто-НВ, 2012 47 с.
4. Язловецький В. С. Фізичне виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Навчальний посібник. Кіровоград: РВВ КДПУ імені В.Винниченка, 2004. 352 с.

Перкун В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СПОРТИВНИЙ БІЛЬЯРД В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ

Спортивний більярд – вид спорту, для якого необхідні спеціально обладнаний стіл, кий та кулі. За допомогою кия переміщаємо кулі по столу в залежності від цілей гри. Найчастіше основним завданням двох суперників є потрапляння шаром до лузи. Більярд як вид спорту розвиває в людини, яка займається ним, окомір, координацію, швидкість реакції, кмітливість. Окрім того, до виваженого рішення необхідно підходити терпляче та холоднокровно, адже одна помилка може коштувати перемоги.

Більярд займає своє місце серед неолімпійських видів і входить до програми Всесвітніх ігор. У 2017 році змагатимуться у трьох різновидах більярду – пул-дев'ятка, трибортний карамболь і снукер. Ця дисципліна визнана в України, а її розвиток покладено на Федерацію спортивного більярду України.

Російський більярд – різновид лузного більярду, становлення якого почалося ще в XVIII столітті. В ті часи російська знать активно освоювала Піраміду (офіційна назва), любов до якої успадкували і жителі СРСР. Російський більярд і сьогодні неймовірно популярний на пострадянському просторі, по всьому світу. Найбільш простим в освоєнні вважається російський більярд «американка», правила якого багато хто воліє освоювати під час аматорських партій з друзями. Але щоб не вдарити обличчям в бруд перед старими товаришами, пропонуємо вам невеличкий лікнеп від експертів з команди «НОСОРОГ». Ми підготували короткі правила гри в російський більярд для новачків. Надалі ви, звичайно, зможете більш детально ознайомитися з вимогами до організації ігрового процесу на тематичних ресурсах, або навіть почати тренуватися з досвідченим наставником. Але, як і в будь-якій іншій справі, краще починати з азів, і тільки після цього приступати до практики. Ми із задоволенням поділимося з вами корисною інформацією по темі.

Сьогодні існує 4 офіційних і 1 неофіційний вид російського більярду. Як ми вже говорили раніше, найбільш популярний і досить простий в освоєнні є «американка», або вільна піраміда. Якщо в кіно чи серіалі є сцена з демонстрацією гри в більярд, то це в 99 % випадків саме «американка».

Відмінною особливістю комбінованої версії російського більярду є те, що протягом всієї партії битком є кольорова куля, яка була використана при здійсненні початкового удару. Московська піраміда хоч і є неофіційною версією російського більярду, але це анітрохи не применшує кількість

шанувальників цього різновиду серед любителів і професійних гравців. Ключовою особливістю є те, що після розіграшу битка противник виставляє кулю на полицю бьющого на свій розсуд. Якщо один з гравців отримав штраф, то куля з його полки відправляється на стіл.

Ще одним різновидом російського більярду є динамічна піраміда. Будь-який гравець цієї гри підтвердить вам, що при розігруванні партії на перший план виступає вміння управляти битком в своїх інтересах. В подальшому правильно забитий биток можна розташувати в будь-якому зручному місці на сукні більярдного столу, звідки, на вашу думку, буде простіше забити прицільну кулю.

Ключовою «прикметою» класичної версії російського більярду є ведення рахунку. У кожної кулі є вартість, яка і додається до результату одного з суперників при успішному попаданні в лузу. Гравців-порушників штрафують на певну кількість очок, в результаті переходящих в скарбничку противника.

Розмір більярдного столу для аматорської гри, в принципі, може бути будь-яким. Головне правильно підігнати пропорції. Але на змаганнях використовуються стандартні 12-фунтові столи, покриті спеціальним зеленим сукном. Центральна лінія проходить через центральну мітку, паралельно по відношенню до коротким бортах. Таким чином стіл ділиться на дві половини, по центру яких наносяться відповідні мітки. Через них проводять лінії будинку, які повинні розташовуватися паралельно до короткого борту. Зона лузи вимальовується радіусом, які проходить на відстані близько 13–14 см від точки падіння.

Рибалко Л. М., д.пед.н., професор,
декан факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР

У сучасних умовах розвитку суспільства проблема формування, збереження і зміцнення здоров’я дітей дошкільного віку засобами підвищення рівня їх рухової активності, розвитку та удосконалення фізичних якостей є основною у галузі фізичного виховання.

Найефективніше здійснювати фізичне виховання учнів молодшого шкільного віку за допомогою рухливих ігор. Адже рухливі ігри є засобом комплексного вдосконалення фізичних якостей, які у дітей проявляються через рухові навички та вміння, а вони, у свою чергу, обумовлені достатнім рівнем їх фізичного розвитку.

Формування фізичних якостей у учнів молодшого шкільного віку закріплюється розвитком рухових вмінь. Систематичне застосування рухових ігор сприяє розширенню рухливих можливостей у дітей, які перетворюються у необхідні життєві уміння та навички. Сформовані рухові навички і уміння

дозволяють економити фізичні сили та безпомилково виконувати фізичні вправи, що позитивно впливає на розвиток м'язів, зв'язок, суглобів, кісткового апарату [1; 4; 5].

Аналіз наукової літератури показав, що проблему формування фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку досліджували такі вчені, як: Ареф'єв В. Г., Бондаревський Є. Я., Борисенко А. Ф., Венгерський Г. Б., Дмітрієв В. В., Круцевич Т. Ю., Сухарев А. Г., Томенко О. А. Однак проблема розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор потребує подальшого вдосконалення.

У працях Шиян Б.М. зазначено, що молодший шкільний вік є найбільш сприятливий час для використання рухливих ігор у процесі виховання та формування в дітей рухових (фізичних) якостей [4].

Фізичні якості (за визначенням Круцевич Т. Ю.) – це розвинуті у процесі фізичного виховання і цілеспрямованої підготовки рухові здібності людини, які визначають можливість і успішність виконання нею певної рухової діяльності [1].

З'ясовано, що в основі формування фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку лежать вікові особливості їхнього віку. Адже, розвиток дитини супроводжується змінами в організмі, які мають кількісні і якісні показники і залежать як від біологічних, так і від соціальних факторів. Кожній віковій групі притаманні свої особливості.

Деякі вчені (Сухарев О. Г., Томенко О. А.) оцінюють фізичні якості дітей/учнів за якісними та кількісними показниками. Оцінювання успішності учнів з фізичної культури є важливим фактором підвищення якості навчально-виховного процесу на уроках. При оцінюванні учні повинні усвідомлювати вимоги правильного виконання фізичних вправ [2; 3].

Проведений впродовж першого семестру 2020–2021 навчального року констатувальний експеримент показав, що серед учнів 1-х класів немає дітей з низьким рівнем розвитку фізичних якостей. Це пояснюється тим, що з раннього віку їх залучають до трудової та рухової діяльності, що забезпечують необхідний мінімальний фізичний розвиток. Практично всі показники фізичних якостей у дошкільного віку демонструють високі темпи приросту, які певною мірою відображають формування структурних і функціональних властивостей організму. Найбільш суттєвий приріст в учнів 1-го класу відзначається за швидкісно-силовими показниками, що узгоджується з дослідженнями науковців.

Під час дослідження розроблено технологію формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку, яка включає такі компоненти:

1) цільовий, що включає методику проведення занять фізичного виховання; використання інноваційних методів; формування фізичних якостей у режимі дня; організацію фізкультурно-оздоровчої роботи; створення і реалізація організаційно-педагогічних умов;

2) змістовий компонент включає зміст проведення занять з фізичного виховання;

3) операційно-діяльнісний реалізує цільовий компонент і складає взаємодію вихователя та дошкільнят у процесі застосування різних методів та форм;

4) оцінно-результативний компонент, що включає рівні сформованості фізичних якостей;

5) контрольно-регулюючий компонент, що включає аналіз і оцінку вихователем рівня сформованості фізичних якостей.

Основним засобом розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку є рухові ігри. Використання рухливих ігор у фізичному вихованні учнів молодшого шкільного віку відіграє велику роль у житті дитини. Вони сприяють формуванню фізичних якостей, активізує потребу в рухових діях, забезпечує активну участь у фізкультурно-масових заходах.

Діти здебільшого мають позитивне ставлення до рухливих ігор, що пояснюється чітко визначеним бажанням досягти певних результатів. Ці перспективи і глибоке усвідомлення дорослими того, що здоров'я дитини залежить від її рухової діяльності, налаштовували їх на подолання труднощів, сприяли залученню до регулярних занять фізичними вправами та іграми.

Результати педагогічного експерименту показали, що рухливі ігри як засоби фізичного виховання можна ефективно використовувати для розвитку фізичних якостей учнів молодшого шкільного віку, а також впроваджувати їх в педагогічну практику закладів загальної середньої освіти.

Література

1. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання. К.: Олімпійська література. том 1, 2017. 392 с.
2. Сухарев А. Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. М.: Школа здоровья, 2000. 90 с.
3. Томенко О. А. Неспеціальна фізкультурна освіта учнівської молоді: теорія і методологія: монографія. Суми: МакДен, 2012. 274 с.
4. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання. Частина 1. Тернопіль: Навчальна книга «Богдан», 2008. 272 с.

Селиверстова Н. В., старший преподаватель

Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ

Программы физического воспитания в высших учебных заведениях должны учитывать уровень занимающихся студентов и отвечать современным требованиях, предъявляемым к улучшению здоровья и повышению уровня физических качеств [2]. Программа, ориентированная на повышение уровня физической подготовленности и имеющая оздоровительную направленность, приводит к значительным улучшениям физических кондиций студентов.

Круговая тренировка является методом, предназначенным для увеличения общей и специальной выносливости. Она включает в себя выполнение ряда различных упражнений на одном занятии, способствующих нагружению всех основные групп мышц и предлагающая способ повысить уровень физической подготовленности. Преимущества круговой тренировки включают увеличение силы занимающихся, повышение безжировой массы тела, улучшение осанки и улучшение мышечного баланса [1, 3, 6].

Использование метода круговой тренировки должно базироваться на кинезиологических принципах построения физических упражнений с учётом взаимодействия на одном тренировочном занятии различных групп мышц [4]. Это подразумевает управление тренировочным процессом на занятиях с применением средств биомеханического контроля с оценкой кинематических параметров и траекторий движения [5, 8, 9].

Особое внимание следует уделять оптимизации нагрузочной деятельности с учётом функционального состояния скелетных мышц занимающихся и показатель гемодинамики организма при выполнении напряженной двигательной деятельности [7, 10].

В исследовании оценивался ряд параметров, а именно: лабильные компоненты массы тела студентов; показатели изменения гибкости при использовании программы круговых тренировок; показатели изменения мышечной силы и выносливости при применении круговых тренировок; реакция сердечно-сосудистой системы на применение круговых тренировок оздоровительной направленности.

В исследовании приняли участие 42 студента юридического факультета и факультета физики и информационных технологий в возрасте 19,4±1,28 лет, из которых 23 студентов – юноши, и 19 – девушки. Студенты занимались физическим воспитанием два раза в неделю по 90 минут. Программа занятий была разработана на основе исследования результатов тестирования уровня физической подготовленности студентов. На занятиях по физическому воспитанию применялся метод круговой тренировки. Подбор упражнений и количественные параметры их выполнения осуществлялся исходя из данных исходного тестирования студентов. Программа круговых тренировок длилась 4 месяцев, составлявших учебный семестр. Первоначально студенты выполняли упражнения на станциях в течение 5 минут с 30-секундными паузами отдыха между станциями. В дальнейшем, студенты выполняли упражнение в течение 3 минут с 15-секундными паузами отдыха между станциями. Интенсивность нагрузки составляла 40–55 % от максимально возможной, с выполнением как можно большего количества повторений на каждой станции. Каждое занятие по круговой тренировке состояло из 12 упражнений. Нагрузка на трёх станциях имела аэробную направленность, упражнения на двух станциях были направлены на развитие гибкости и на семи станциях упражнения были направлены на развитие силовой выносливости.

Оценка уровня работоспособности проводилась с помощью калиперометрии по методу Матейко (состав массы тела). Оценка уровня гибкости определялась в наклоне вперёд сидя, Уровень силовой выносливости

по количеству приседаний в течение одной минуты. Показатели выносливости оценивались по результатам бега или ходьбы на 800 м у девушек и на 1600 м у юношей. Тестирование проводилось перед началом и по окончании семестра.

Результаты проведенного исследования позволили выявить следующие изменения лабильных компонентов массы тела, характеризующие изменение уровня работоспособности. У девушек наблюдалось значительное улучшение лабильных компонентов массы тела ($t = 2,31$, $P < 0,05$), гибкости ($t = 2,26$, $P < 0,05$) и силовой выносливости ($t = 3,64$, $P < 0,05$) после программы круговой тренировки. При этом, не отмечено достоверности улучшения показателей выносливости после программы круговых тренировок ($t = 0,97$, $p > 0,05$).

У юношей отмечено значительное улучшение лабильных компонентов массы тела ($t = 3,27$, $P < 0,05$), гибкости ($t = 2,51$, $P < 0,05$), а также силовой выносливости ($t = 3,12$, $P < 0,05$) после программы круговой тренировки. Показатели выносливости после выполнения программы круговых тренировок не выявили достоверных изменений ($t = 0,81$, $P > 0,05$).

Результаты исследований показали, что студентки университета значительно улучшили показатели состава тела, улучшили гибкость, мышечную и силовую выносливость после программы круговых тренировок. Вместе с тем, у студенток не было значительного улучшения общей выносливости после программы круговых тренировок. У студентов юношей наблюдалось значительное улучшение показателей состава тела, а именно повышение тощей массы тела и уменьшение жировой. Кроме того, отмечается улучшение гибкости и повышение мышечной и силовой выносливости после программы круговых тренировок. Так же как и девушкам, юношам не удалось значительно улучшить общую выносливость после программы круговых тренировок. Это свидетельствует, что использование программы круговых тренировок для студенческой молодёжи повышает показатели композиции тела, увеличению гибкости и силовой выносливости. Значительного улучшения общей выносливости у юношей и девушек не наблюдалось. Это предполагает, что четырёхмесячного периода с двухразовыми занятиями недостаточно для интегрального повышения всех физических качеств в совокупности. Вероятно, для этого необходим более длительный период.

Литература

1. Абрамова, Т. Ф., Никитина Т. М., Кочеткова Н. И. Лабильные компоненты массы тела – критерии общей физической подготовленности и контроля текущей и долговременной адаптации к тренировочным нагрузкам. Методические рекомендации. М.: ООО «Скайпринт», 2013. 132 с.
2. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / К. К. Бондаренко [и др.] / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. VII научн.-метод. конф. М.: МГУ им. М.В. Ломоносова, 2002. С. 22–25.
3. Бондаренко К. К., Квашук П. В., Бондаренко А. Е. Мышечная и жировая массы тела как показатели долговременной адаптации / Известия

Гомельского государственного университета имени Ф. Скорины, 2007. № 1 (40). С. 86–88.
4. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие. Гомель: ГомГМУ, 2021. 134 с.
5. Бондаренко К. К., Бондаренко А. Е. Использование исследовательской деятельности в определении кинематических характеристик движения по учебному курсу «Биомеханика» / Физическая культура и спорт в системе высшего и среднего профессионального образования матер. VII Междунар. науч.-метод. конф., посвящ. 100-летн. юбилею Респ. Башкортостан. Уфа, 2019. С. 18–22.
6. Контроль механизмов адаптации футболистов по лабильным компонентам массы тела / К.К. Бондаренко [и др.] / Восток-Россия-Запад. Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни в XXI веке: материалы XIX междун. симпозиума (25–27 дек. 2016 г., Красноярск) / под. общ. ред. В. А. Кузьмина; отв. за вып. Т. Г. Арутюнян; Сибирский гос. аэрокосмический ун-т. Красноярск, 2016. С. 206–209.
7. Оптимизация тренировочного процесса и реабилитации спортсменов на основе динамической контактной диагностики скелетных мышц / Ю. М. Плескачевский [и др.] / Россия – Беларусь – Сколково: единое инновационное пространство: тезисы междунар. науч. конф. Минск, 2012. С. 124–125.
8. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К. К. Бондаренко [и др.] / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: сб. статей (матер. IV Междунар. науч.-техн. конф.), Минск, 18–19 февр. 2016 г. Минск: БНТУ, 2016. С. 118–122.
9. Bondarenko K. K., Lebed A. D. Kinematic parameters of nodes in tennis serve / Medicine and Physical Education: Science and Practice, 2020. № 2(8). P. 77–83.
10. Ergonomic assessment of sport skies based on analysis of athlet’s hemodynamics at loading test using tonometry and electrocardiography / S.V. Shilko [and etc.] / Russian Journal of Biomechanics, 2020. Vol. 24, № 4. P. 439–452.

Толстенков А. Н., преподаватель
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины
Бондаренко К. К., к.пед.н., доцент
Гомельский государственный университет имени Франциска Скорины

ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ЛАБИЛЬНЫМ КОМПОНЕНТАМ МАССЫ ТЕЛА

Занятия физическими упражнениями способствует повышению уровня здоровья студенческой молодёжи, а также, снижение риска развития многих заболеваний [3]. Применение специальных физических упражнений служит средством профилактики и коррекции отклонений опорно-двигательного аппарата и сводчатости стоп. Укрепление скелетных мышц и суставно-связочного аппарата стопы во многих случаях позволяет устранить имеющееся уплощение стоп [1]. Одним из важнейших вопросов, который можно решить с помощью физических упражнений, является возможность их использования не только для формирования мышечных объёмов, а, в первую очередь, для формирования мышечного корсета, позволяющего удерживать в заданном положении различные отделы позвоночника [2, 7]. Эти возможности определяются функциональным состоянием скелетных мышц и возможностью их адаптации к напряженной мышечной деятельности на основе кинезиологических характеристик двигательных действий [4, 9].

Применение физических упражнений обусловлено уровнем здоровья занимающихся, наличием или отсутствием показаний и противопоказаний к активной двигательной деятельности [6]. Это же относится и к использованию специфических средств оздоровления, к которым, зачастую, можно отнести и нетрадиционные методы физических и функциональных воздействий [8].

В исследовании приняли участие студенты (юноши) ГГУ им. Ф. Скорины, в количестве 93 человек. Студентам предлагались комплексы упражнений, направленных на повышение уровня физической подготовленности и повышение работоспособности мышечных групп, задействованных в обеспечении будущей профессиональной деятельности. В течении эксперимента на основании динамики лабильных компонентов массы тела студентов отслеживался уровень специальной работоспособности. Перед началом эксперимента был проведён сравнительный анализ межгрупповых различий контрольной и экспериментальной групп (Таблица 1). Ни по одному из параметров не были выявлены достоверные различия ($P > 0,05$).

Таблица 1

Сравнительный анализ межгрупповых различий перед началом эксперимента

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т-критерий Стьюдента
Рост, см	178,3 ± 2,3	178,9 ± 1,9	0,20 / P > 0,05
Вес, кг	75,4 ± 3,1	76,3 ± 3,3	0,20 / P > 0,05
ММ, кг	41,8 ± 0,8	43,8 ± 1,2	1,39 / P > 0,05
ММ, %	55,4 ± 0,9	57,4 ± 1,1	1,41 / P > 0,05
ЖМ, кг	6,6 ± 0,3	7,1 ± 0,3	1,18 / P > 0,05
ЖМ, %	8,8 ± 0,4	9,3 ± 0,5	0,78 / P > 0,05

Характер приспособления организма занимающихся к предлагаемым нагрузкам и адаптационные сдвиги к тренирующему воздействию оценивались по изменениям состава жировой и мышечной масс тела. На основании предыдущих исследований выявлена корреляционная зависимость мышечной и жировой массы тела от характера специальной работоспособности, коэффициент корреляции которых составляет 0,75–0,85 и 0,4–0,5 соответственно [5]. Данные этих исследований послужили ориентиром изменения приспособительных реакций организма к характеру двигательной деятельности.

На начальной стадии использования специальных комплексов упражнений отмечалось достаточно быстрое увеличение процентного содержания мышечной массы тела. В течение трёх первых месяцев наблюдается увеличение данного показателя в среднем на 11 %. Одновременно с этим отмечается и снижение жировой массы тела фактически вдвое по отношению к первоначальному показателю. Данная динамика свидетельствовала об адекватном восприятии организмом студентов применяемых упражнений и режимов их выполнения, а также о снижении энергозатрат на единицу выполняемой нагрузки.

Второй семестр учебного года характеризовался стабилизацией мышечной и жировой массы тела студентов экспериментальной группы, что свидетельствовало об сохранении уровня специальной работоспособности, достигнутый в предыдущий период и прежнем уровне функциональных трат во время выполнения нагрузки заданной направленности. Активная двигательная деятельность студентов контрольной группы на первом этапе продемонстрировала снижение процентного состава мышечной и жировой массы тела. Это характеризуется недолговременным повышением уровня специальной работоспособности. У студентов контрольной группы отмечалось увеличение и мышечной и жировой масс тела. Это свидетельствовало о сохранении уровня специальной работоспособности, но, вместе с тем, неустойчивости её реализации.

По окончании педагогического эксперимента было проведено повторное сравнения между контрольной и экспериментальной группами (таблица 2).

Таблица 2

Сравнительный анализ межгрупповых различий по окончании эксперимента

Тест	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Т-критерий Стьюдента
Рост, см	178,3 ± 2,3	179,1 ± 1,9	0,13 / P > 0,05
Вес, кг	75,7 ± 3,0	76,8 ± 3,3	0,25 / P > 0,05
ММ, кг	46,3 ± 0,7	43,2 ± 0,8	2,92 / P < 0,05
ММ, %	61,4 ± 0,8	56,6 ± 0,9	3,99 / P < 0,05
ЖМ, кг	4,2 ± 0,2	6,9 ± 0,3	7,49 / P < 0,05
ЖМ, %	5,6 ± 0,3	9,0 ± 0,4	6,80 / P < 0,05

По лабильным компонентам массы тела выявлена достоверность различий (P < 0,05). Учитывая критерии характера изменения уровня специальной работоспособности, обусловленные изменением компонентов масс тела, можно говорить о том, что использование специальных средств физических нагрузок с учётом режима трудовой деятельности позволяет повысить уровень специальной работоспособности и подготовить организм студентов к трудовой деятельности по избранной профессии.

Литература

1. Бондаренко А. Е., Бондаренко К. К., Ворочай Т. А. Коррекция деформаций сводов стопы средствами средствами физической культуры у студенток специальных групп / Здоровье для всех: матеры VI межд н/п конф. Пинск (УО «ПГУ»), 2015. С. 22–25.
2. Бондаренко А. Е. Влияние специальных упражнений на подвижность поясничного отдела позвоночника / Современные проблемы физической культуры, спорта и молодёжи: матер. V рег. научн. конф. молод. ученых. Чурапча, 2019. С. 57–60.
3. Бондаренко К. К., Марченко В. З., Ковалева О. Н., Кривошей Н. Н. Актуальные проблемы физического воспитания в вузах на современном этапе / Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и спортивной работы: матер. VII н/м конф. Москва (МГУ им. М.В. Ломоносова), 2002. С. 22–25.
4. Бондаренко К. К., Новик Г. В., Бондаренко А. Е. Кинезиологические основы выполнения физических упражнений: учеб.-метод. пособие. Гомель: ГомГМУ, 2021. 134 с.
5. Хихлуха Д. А., Лопухов С. И. Значение физических упражнений в профилактике умственной перегрузки и утомления студенческой молодежи / Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций: сб. науч. тр. / Всерос. науч.-практ. конф. и Всерос. конк. науч. работ в обл. физич. культ., спорта и безопасности жизнедеятельности; под общ. ред. А. А. Шахова. Елец, 2019. С. 198–203.

6. Дудова С. Н. Формирование специальных медицинских групп на основе анализа состояния здоровья первокурсников / V Машеровские чтения: Матер. межд. н/п. конф. студ., асп. и мол. уч. Витебск: ВГУ им. П. М. Машерова. 2011. С. 406–407.
7. Линик К. М. Особенности оздоровительного влияния аэробики на организм человека / V Машеровские чтения: Матер. межд. н/п конф. студ., асп. и мол. ученых. Витебск: ВГУ им. П.М. Машерова. 2011. С. 412–413.
8. Медведева Н. В., Бондаренко А. Е. Основные показания и противопоказания к занятиям дыхательной гимнастикой Стрельниковой для лиц с пороками сердца / Физическая культура, спорт, наука и образование: матер. I Всерос. научн. конф. с межд. уч. Чурапча, 2017. С. 41–44.
9. Пунтус В. А., Бондаренко А. Е., Пунтус В. А. Влияние прыжков через скакалку на результат прыжка в длину с места / Проблемы физической культуры населения, проживающего в условиях неблагоприятных факторов окружающей среды: матер. XII межд. н/п конф. Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины». 2017. С. 175–177.

Шинкар Д., студент 2 курсу магістратури
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»

РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Однією з актуальних соціально-педагогічних проблем навчально-виховного процесу, розвитку фізкультурно-оздоровчої й спортивної роботи в школі є виховання позитивного ставлення учнів до фізичного виховання і спорту та розвиток пізнавального інтересу до виконання фізичних вправ.

У психологічній науці інтерес визначається як специфічне ставлення особистості до певного об’єкту під впливом його життєвої значущості та емоційної привабливості [2]. Інтереси мають суттєве значення в житті та діяльності особистості. Вони спонукають до діяльності, мотивують її, активізують особистість.

У педагогічній теорії питання виховання позитивного ставлення та інтересу учнів до фізичної культури знаходять висвітлення в дослідженнях Ігнатенко С. О., Коберника О. М., Столітенка Є. В., Сінгаєвського С. М., Шияна Б. М. Зокрема, Є. Столітенко розглядає інтерес до фізичної культури суттєвим мотиваційним компонентом позитивного ставлення учнів-підлітків до фізичної культури. [3] Керуючись такими показниками позитивного ставлення учнів до фізичної культури як «великий інтерес», «помірний», «слабкий», «майже без інтересу», «зовсім без інтересу», та провівши відповідні дослідження, він дійшов висновку, що в переважної більшості учнів 5-7 кл. усвідомлене, активне, стійке позитивне ставлення учнів до фізичної культури не виховане.

Аналіз стану фізичного виховання у загальноосвітніх закладах України свідчить про серйозні недоліки у роботі з формування пізнавальних інтересів

школярів до знань на уроках фізичної культури, які у значної частини з них досить низькі. На уроках фізичної культури в основному розв'язують навчально-тренувальні завдання, спрямовані на формування рухових вмінь та навичок, розвиток основних рухових здібностей. Окремі вчителі роблять спроби формування в учнів пізнавальних інтересів до знань в галузі фізичної культури і спорту. Однак результати цієї роботи, як правило, незначні.

Об'єктом дослідження є інтерес як форма спрямованості особистості, його предметом – особливості розвитку пізнавального інтересу на уроках фізичної культури в учнів підліткового віку основної школи.

Мета дослідження – теоретичний аналіз наукових концепцій і емпіричне вивчення особливостей розвитку пізнавального інтересу у школярів середнього шкільного віку на уроках фізичної культури.

Були визначені наступні завдання дослідження: 1. Вивчити стан постановки та реалізації даної проблеми у педагогічній теорії та в практиці загальноосвітніх шкіл; 2. Визначити характер пізнавальних інтересів школярів; 3. Виявити рівні сформованості пізнавальних інтересів учнів; 4. Розробити методику використання прийомів навчальної роботи, які стимулюють пізнавальний інтерес і перевірити її експериментально.

У результаті проведеного нами дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Проблема формування пізнавального інтересу школярів – складна і багатогранна. Вона міцно пов'язана з більш широкою проблемою – проблемою розвитку особистості учня. Її розв'язання сприяє формуванню громадської, суспільної спрямованості школярів. При цьому поєднуються інтереси індивіда і колективу. З одного боку, індивід співставляє свої прагнення з інтересами суспільства, з другого боку – суспільство враховує особисті прагнення індивіда.

2. Пізнавальні інтереси учнів розрізняють за характером їхньої діяльності, за стійкістю і за локалізацією інтересів. Рівень розвитку інтересів може змінюватись під впливом цілеспрямованої роботи з учнями.

3. Розвиваючи пізнавальні інтереси школярів, вчителю фізичної культури необхідно більше значення приділяти відбору змісту навчального матеріалу, а саме: знайомити учнів з новими даними, які можуть показати їм сучасний рівень науки і перспективи його розвитку; показати учням історію народження і розвитку наукової ідеї, труднощів на шляху наукових відкриттів; розкривати практичне значення, можливості застосування одержаних у школі знань у повсякденному житті, у трудовій діяльності.

4. Організовуючи заняття з фізичної культури, потрібно зробити різноманітною самостійну пізнавальну діяльність учнів: поступово ускладнювати задачі, щоб учні оволодівали все більш сучасними пізнавальними вміннями; диференціювати ці задачі у відповідності з можливостями учнів; ставити перед учнями задачі, які потребують кмітливості, розв'язування проблемних ситуацій, дослідницького підходу, застосування знань у повсякденному житті; розвивати і підтримувати в самостійній роботі творче начало, що потребує активного спостереження, уяви, самостійного мислення, удосконалення досвіду.

5. Для стимулювання учнів до пізнавальної діяльності дуже важливо: оживляти уроки фізичної культури елементами зацікавленості з урахуванням завдань уроку; збуджувати учнів задавати питання вчителю фізичної культури, товаришам, вчити їх ставити запитання творчого характеру; практикувати індивідуальні завдання, що потребують знань, які виходять за межі програми; рекомендувати учням додаткову літературу (наукову, науково-популярну, художню).

6. Теоретичні відомості виконують одну з основних функцій у стимулюванні пізнавального інтересу підлітків. Як було виявлено у процесі експерименту, його стимулювання здійснюється найкраще при умові засвоєння учнями не окремих розрізнених знань з фізичної культури, а у певній системі та у тісній єдності з практичною діяльністю.

Проведена нами робота по стимулюванню інтересу школярів до знань на уроках фізичної культури не може претендувати на завершеність. Дуже багато проблем залишились відкритими через звуження предмету дослідження. Перспективи подальшої роботи вбачаємо у вивченні критеріїв оцінки пізнавального інтересу учнів, шляхів і прийомів удосконалення практичної роботи вчителів фізичної культури як на уроці, так і у позаурочний час.

Література

1. Артюшенко О., Нечипоренко Л., Артюшенко А. Формування мотивів фізичного самовдосконалення учнів середнього шкільного віку / Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Волинського національного ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2012. № 4 (20). С. 236–240.
2. Ігнатенко С. О. Виховання в старших підлітків загальноосвітньої школи інтересу до фізичної культури і спорту / Адаптаційні можливості дітей та молоді. Матеріали VII (IX) Міжнародної науково-практичної конференції. Одеса 17-19 вересня 2008 року / [під ред. А. І. Босенка]. Одеса: ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2008. 535 с.
3. Столітенко Є. Виховання позитивного ставлення до фізичної культури в учнів 5–7 класів / Фізичне виховання в школі, 2001. № 3. С. 40–44.
4. Сутула В. О. Формування фізичної культури особистості – стратегічне завдання фізкультурної освіти учнів загальноосвітніх навчальних закладів / Освіта України, 2009. № 3–4.
5. Щукина Г. И. Педагогические проблемы формирования познавательных интересов учащихся. М.: Педагогика, 1988. 98 с.

СЕКЦІЯ 4

ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Артюшенко М., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ

На сьогоднішній день футбол є однією з найбільш популярних спортивних ігор, це пов'язано з удосконаленням методики кваліфікованої тактичної підготовки спортсменів та їх майстерності. При сучасному високому рівні спортивних досягнень, саме тактична підготовленість футболістів набуває першочергового значення. Тактика футболу відрізняється великою різноманітністю способів і форм ведення гри. Чим вище тактичне мистецтво гравців, тим успішніше вони використовують його у боротьбі з суперником.

Тактика гри – це доцільне застосування індивідуальних, групових і командних дій у боротьбі з противником для досягнення перемоги.

Тактика гри у футболі поділяється на: тактику гри в нападі; тактику гри в захисті.

Головна задача нападу – це порушення організованих оборонних дій суперника, подолання індивідуального і групового опору, що дозволило б завершити атаку взяттям воріт.

Головна мета гри команди в обороні полягає в позбавленні суперника переваги в ігровому просторі і можливості виконувати прицільні удари у ворота з близької дистанції. Для цього необхідно забезпечити щільну опіку противника, порушити його взаємодії і якнайшвидше повернути собі контроль над м'ячем.

Для гри в нападі та захисті використовують різні тактики гри, такі як: 1 + 3 + 4 + 2 + 1; 1 + 3 + 3 + 3 + 1; 1 + 4 + 2 + 4; 1 + 4 + 3 + 3; 1 + 4 + 4 + 2. Ще одним з важливих моментів є тактичні дії футболістів. Вони поділяються на: індивідуальні; групові; командні.

Кожен футболіст повинен добре володіти кожним видом тактичних дій, оскільки від його майстерності залежить гра команди і чи зможуть вони перемогти суперника.

Кожен повинен мати гарну фізичну підготовку, володіти різними фінтами та техніками. Гра команди повинна бути злагоджена, щоб кожен гравець міг підстрахувати іншого у випадку непередбачуваної ситуації та допомогти партнеру. Також кожен повинен знати свою позицію і чітко розуміти свою роль

у команді та грі, тому що противника можна подолати тільки узгодженими колективними діями.

Щоб футболісти гарно і впевнено володіли тактичними прийомами гри, їм потрібно постійно тренуватися та вдосконалювати свої навички. Для цього на тренуваннях вони використовують і застосовують на практиці різноманітні вправи для індивідуальної та групової підготовки. Щоб ефективно засвоїти вправи, їх потрібно виконувати у невеликій кількості гравців, саме тоді всі тонкощі прийомів будуть точно відпрацьовані кожним футболістом. Також, корисним є відпрацювання певних вправ поділом на невеликі команди.

Отже, футбол є популярною грою на сьогоднішній день. І дуже важливо, щоб гравці мали гарну тактичну підготовку. Бо тільки в такому випадку команда зможе досягти цілі та перемогти суперника.

Література

1. Дулібський А. В., Фалес Й. Г. Техніко-тактична підготовка футболістів / Методичний посібник. К.: Науково-методичний комітет Федерації футболу України, 2001. 61 с.

Артюшенко М., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ

Витривалість – здатність футболіста виконувати рухові дії впродовж гри без суттєвого зниження ефективності, тобто здатність протистояти втомі [2]. Для футболістів більш притаманною є швидкісна витривалість, що передбачає під час тренувальних занять чергування бігу на короткі відрізки з інтервалами відпочинку протягом тривалого часу, тобто в наближеному ритмі до гри.

Спеціалістами [1] розроблено і застосовано метод інтервального тренування для футболістів, за допомогою якого комплексно розвиваються всі рухові якості спортсменів, у такому вигляді в якому вони зустрічаються у грі. Головним принципом вищезгаданого методу є чергування різного роду навантаження з тривалими інтервалами відпочинку.

Основними методами виховання швидкісної витривалості є повторний та інтервальний. Основні характеристики повторного методу відповідають тим, що застосовуються при вихованні швидкісних можливостей. Відмінність лише у тривалості та характері пауз відпочинку між повтореннями. Критерієм правильного вибору тривалості та характеру пауз відпочинку може служити ЧСС перед наступним повторенням, що дорівнює 140±0,13 уд/хв.

У наявній науково-методичній літературі знаходимо відомості про те, що фізичні навантаження максимальної інтенсивності повинні тривати від 30 с до 60 с [1], при цьому частота серцевих скорочень досягає 180 уд./хв. Наступні вправи потрібно виконувати лише після того як частота серцевих скорочень знизиться до 120–140 уд/хв.

Прикладом вправ, що виконуються за допомогою інтервального методу та спрямованих на виховання та вдосконалення швидкісної витривалості, можуть бути: удари по воротах. Захисник, оббігаючи стійку, протидіє нападнику, який намагається забити гол після передачі тренера; два нападники виробляють серію ривків без пауз відпочинку. При цьому крайній нападник після ведення м'яча на максимальній швидкості робить передачу в зону штрафної площі, звідки центральний нападник робить удар по воротах (єдиноборство захисника та нападаючого). Завдання нападаючого – забити усі м'ячі у ворота фінтом, обдуривши захисника, який має завадити провести удар у ворота. Гравці не мають права переходити лінію штрафного майданчика.

Завдання нападаючого – забити як найбільше і швидше м'ячів у ворота. Група футболістів по черзі посилає м'ячі у різні точки штрафного майданчика. Завдання захисника - намагатися вибити їх ногою або головою зі штрафного у зворотному напрямку, доки вони не торкнуться землі. Команда А володіє двома-трьома м'ячами та розташовується на лінії воріт, а команда Б – на середній лінії. За сигналом гравці команди А передають м'ячі один одному. Завдання команди А – як найдовше утримати хоча б один м'яч, а гравці команди Б повинні вибити ці м'ячі за межі поля. Виграє команда, яка довше утримувала м'ячі. Сила в її чистому вигляді значною мірою проявляється у змагальній діяльності футболістів.

Величина фізичного навантаження в одній серії вправ становить шість, а кількість серій у добре тренованого футболіста – три, а відпочинок повинен тривати від 3 до 5 хв. Аналіз літературних джерел дозволив встановити, який вплив чинить інтервальний метод на розвиток рухових якостей футболістів. Дані наведені у таблиці 1

Таблиця 1

Вплив інтервального методу тренування на рухові якості

Вид навантаження (довжина відрізків)	Швидкість	Сила	Витривалість нижніх кінцівок	Витривалість
3–8 с (20–80 м)	100 %	60 %	20 %	10 %
30–60 с (200–400 м)	50 %	20 %	70 %	30 %
80–100 с (500–600 м)	10 %	10 %	70 %	100 %
понад 1 годину	-	-	20 %	100 %

Аналіз тижневого мікроциклу свідчить про те, що найсприятливіші дні для розвитку витривалості четвер-п'ятниця, це пояснюється тим, що тренувальні заняття, які спрямовані на розвиток швидкості, уже проведені, а перед матчем залишається достатньо часу для відпочинку. Найбільші за обсягом вправи на розвиток витривалість проводяться у кінці тижня. Надалі обсяг вправ зменшується, однак зростає інтенсивність і швидкість їх виконання.

Друга половина підготовчого періоду річного макроциклу присвячена розвитку швидкісної витривалості, де головне значення належить інтервальному тренуванню, яке на початку проводиться двічі на тиждень, а в кінці – один раз на тиждень.

В основному періоді витривалість розвивається комплексним й інтервальним методами, такі заняття проводяться не менше ніж один раз на тиждень.

Вважаємо, що тренування з розвитку всіх рухових якостей необхідно будувати в наступній послідовності:

- розвиток спритності;
- розвиток швидкості;
- розвиток сили;
- розвиток витривалості.

Так, більшість тренерів стверджують, що фізична витривалість у футболі також є однією з важливих складових, від якої залежить ефективність командних, групових і техніко-тактичних дій.

Отже, у навчально-тренувальному процесі футболістів тренерам необхідно враховувати сенситивні періоди розвитку витривалості, а також індивідуальні особливості кожного спортсмена. Лише за таких умов заняття футболом сприятимуть розвитку фізичних якостей футболістів і, як наслідок, досягнення спортивних результатів командою. Вимоги до рівня фізичної підготовленості футболістів постійно зростають. Грунтуючись на динаміці розвитку гри в останні десятиліття, можна вважати, що футбол стане ще більш швидкісно-витривалим. Швидкісна витривалість стане основним чинником вирішення ігрових завдань, і особливо завдань завершення атаки у штрафному майданчику суперника.

Література

1. Ареф'єв В. Г. Основи теорії та методики фізичного виховання: підручник. К.: Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. 268 с.
2. Карпа І. Я. Структура фізичної підготовленості кваліфікованих футболістів на етапі підготовки до вищих досягнень / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 9. С. 53–56.
3. Шамардін В. М. Характеристика рухової та ігрової діяльності футболістів / Спортивний вісник Придніпров'я, 2007. № 1. С. 87–89.

Ведашенко М., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

Розвиток системи фізкультурно-спортивного руху в Україні висуває нові завдання перед студентським спортом. Фізичне виховання студентської молоді є пріоритетним напрямком у формуванні фізичної культури особистості як складової частини загальної культури молодих людей, здорового способу життя та спортивного стилю життєдіяльності майбутніх фахівців.

Спортивне тренування – багатокомпонентний процес. Його успіх залежить від реалізації завдань фізичної, технічної, тактичної, психологічної, теоретичної та змагальної підготовки, а також від уміння тренера застосовувати певні засоби і методи у залежності від контингенту спортсменів і умов, у яких проводиться тренування У процесі спортивної діяльності у студентів створюються реальні умови для різнобічного розвитку, забезпечуються самореалізація і самоствердження засобами обраних видів спорту [1, 5].

Сучасні аспекти управління тренувальним процесом в умовах вищих навчальних закладів поки ще науково не розроблені. Недостатня державна підтримка студентського спорту, комерціалізація і професіоналізація спортивної діяльності негативно позначається на рівні спортивної підготовки студентства. Це обумовлює необхідність виявлення проблем та шляхів їх вирішення, спрямованих на підвищення ефективності процесу підготовки спортсменів в період їх навчання у ЗВО.

Складність вирішення проблем розвитку спорту серед студентів, що навчаються у ЗВО, обумовлена з одного боку, наявною у них різною кваліфікацією, постійним оновленням складу в спортивних іграх, пов’язаних з термінами навчання та індивідуальної зацікавленістю в заняттях обраним видом спорту. З іншого боку, необхідністю формування передумов і умов (правових, фінансових, організаційних, методичних, матеріально-технічних та ін.) у самого вищого закладу [3].

Вирішення цих проблем може значно поліпшити ефективність підготовки спортсменів високого класу і в умовах вищих навчальних закладів.

Серед численних видів спорту, що культивуються в ЗВО, волейбол завжди мав велику популярність серед студентів. Це дієвий засіб фізичного виховання, досягнення висот спортивного вдосконалення, спілкування, розширення контактів.

Привабливість цього виду спорту характеризується багатьма обставинами, серед яких фахівці виділяють різноманітність прийомів гри з виникненням незліченних комбінацій, яскравий прояв швидкісно-силових здібностей, спритності, спеціальної витривалості. Як серйозний позитивний фактор відзначається інтенсивне виховання спортсменів, спрямоване на розвиток їх винахідливості, самостійної творчості, на реалізацію власних ідей в інтересах всієї команди [3; 4].

В контексті теми дослідження велике значення мають праці авторів, які висвітлюють основи спортивного тренування (Ю. В. Верхошанський, 1985; Н. Г. Озолін, 2004; В. М. Платонов, 2001, 2004, 2008; Л. П. Матвєєв, 2010) та методичні аспекти підготовки в спортивних іграх і зокрема в волейболі (Ю. Д. Железняк, 1998, Ю. М. Портнов, 1996; Ю. Н. Клещев, 2002; А. Г. Фурманов, 2007 та ін.).

Слід зазначити, що наукові дослідження, присвячені волейболу [1–4], більше стосувалися аспектів проектування спортивно-тренувальних програм і методик підготовки висококваліфікованих гравців. Вони майже не розглядали можливість застосування цієї гри як базового засобу фізичного виховання студентів, а також включення її в їх життєдіяльність для спортивного вдосконалення, активного відпочинку та дозвілля. У контексті освоєння студентами гри у волейбол важливе місце займають питання організації з різного ступеня та рівня підготовленості гравців тимчасових і постійних команд як форми соціального розвитку гравців цих команд, а також наукового обґрунтування підготовки студентської команди в річному циклі занять.

Отже, розроблена педагогічна технологія дозволяє значно оптимізувати навчально-тренувальний процес студентів, що займаються волейболом, підвищити їх функціональні параметри, фізичну підготовленість, розвивати і вдосконалювати технічні навички. Змагальна діяльність у різних спортивних іграх має багато спільного, у той же час кожній грі притаманні свої специфічні особливості, пов’язані з характером рухової активності, способами взаємодії з м’ячем, інтенсивністю та тривалістю навантажень, а також з критеріями оцінки спортивного результату.

Загальною прикметою, яка знаходить своє відображення у будь-якій спортивній грі, є висока психічна напруженість змагальної боротьби Вивчення науково-методичної літератури та передового досвіду підготовки в командних ігрових видах спорту свідчить про недостатню обґрунтованість річної підготовки в умовах тривалої і багатотипової системи змагань. Значна багатофакторність структури змагальної діяльності та підготовленості гравців високої кваліфікації, істотна роль кожного фактора в досягненні кінцевого результату, виражена варіативність параметрів спортивної майстерності залежно від конкретних умов змагальної діяльності визначають виняткову складність побудови підготовки в рамках річного циклу.

Література

1. Алабин В., Алабин А., Бизин В. Многолетняя подготовка юных спортсменов: Учеб. Пособие Харьков: Основа. 2001. 243 с.

2. Балан Б. А. Особенности подготовки студенческих сборных команд по волейболу к соревнованиям. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта, 2012. №1. С. 13–16.
3. Бальсевич В. К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект). Теория и практика физ. культуры, 1999. № 4. С. 21–26.
4. Беляев А. А. Волейбол: Учебник для студентов вузов физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 2002. 207 с.

Воронецький В. Б., к.пед.н., ЗТУ
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Гордієнко О. В., ст. викладач кафедри фізичної терапії, ерготерапії,
заступник декана факультету фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

Під час навчальних та тренувальних занять силовими видами спорту спортсмени мають справу з великими і навіть позамежними вагами, які при недотриманні певних принципів можуть нанести непоправної шкоди організму. Запобігти тяжких наслідків можна якщо дотримуватися всіх правил безпеки та виконувати вправи з правильною технікою і дозуванням.

Науковці та спортивні фахівці, що займалися даною проблемою виокремили основні причини виникнення травм в пауерліфтингу. До яких віднесли:

1. Обов'язково робити розминку. Це перша умова безпеки тренувань.

2. Неправильна техніка виконання вправ – на думку фахівців саме це і є основною причиною травм у більшості випадків.

Для запобігання травмування автори рекомендують перш ніж приступати до виконання вправи слід добре закріпити всі технічні моменти, попрацювавши з більш легкою вагою для повної концентрації на русі. І тільки коли всі рухи доведені до автоматизму можна приступати до нарощування ваги на штанзі.

3. Неправильна методика тренувань. До цього типу причин можна віднести нехтування розминкою. Розминка повинна бути обов'язково включена в будь-яку програму тренувань. В розминку повинні бути включені вправи на розтягування м'язів, як відомо недостатня гнучкість може також привести до травм.

Під час занять силовими видами спорту повинні дотримуватися принцип від простого до складного. Як вважають науковці насамперед проблеми виникають у спортсменів які не пройшовши базової підготовки розпочинають роботу з максимальною вагою. Результатом невірно розрахованих власних силових можливостей є отримання травми. Також слід враховувати, що м'язи

набагато швидше адаптуються до нових навантажень, ніж зв'язки і сухожилля. Сухожиллям для адаптації до нових навантажень їм потрібно більше часу і це слід враховувати.

Програма тренувань повинна бути побудована так, щоб враховувати індивідуальні особливості спортсмена, значення має абсолютно все: режим харчування, відпочинок, число повторів і підходів, час відпочинку між ними. Грамотно підібрана програма зможе уберегти вас від ще однієї причини травм – перетренування.

4. Порушення техніки безпеки. За підрахунками фахівців на дану причину припадає близько 20 % травм. Перш ніж приступати до тренування та виконання окремої вправи слід перевірити всі кріплення, троси, стопори та інше обладнання. Спортсмен повинен тримати в порядку свій спортивний інвентар та екіпірування, використовувати його тільки за призначенням. Треба брати до уваги, що постійне використання спеціального обладнання погіршують кровопостачання органів і м'язів, що негативно позначиться під час відновлення.

5. Порушення правил поведінки під час тренування. Не слід постійно відволікатися на розмови та інші відволікаючі фактори, під час тренування спортсмен повинен бути максимально зосередженим на виконанні вправи. Не варто розпочинати заняття при поганому почутті та тренуватися під час хвороби. Порушення режиму, такі як вживання спиртних напоїв, в день тренувань або ж напередодні не тільки знижують ефективність всього тренування, але і можуть привести до різноманітних травм.

Враховуючи вище сказане ми можемо зробити висновок, що спортсмени які займаються силовими видами спорту можуть за певних обставин запобігти виникненню травм. Фахівці в своїх роботах доводять, що при дотриманні певних правил тренери і спортсмени можуть зберегти надовго своє здоров'я. Адже будь-які травми краще попереджати, ніж їх потім лікувати. Виконуйте елементарних правила безпеки і тренування під наглядом фахівця приносити користь, позитивні емоції та покращують спортивний результат.

Література

1. Закіров І. С. Методичні вказівки «Теоретичні аспекти силового тренування і методика підготовки студентів – спортсменів до змагань з пауерліфтингу» (для тренерів, викладачів, спортсменів, аспірантів) / укл. І. С. Закіров, В. А. Плужнік. Донецьк: ДонНТУ, 2018. 45 с.
2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 459 с.

Галета С., студентка групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ

Найпопулярнішими пляжними ігровими видами спорту є: волейбол, футбол, гандбол, теніс, регбі. Серед ігрових видів спорту особливою популярністю користуються пляжні види спорту. Їм віддають перевагу не лише професійні спортсмени, а й усі охочі.

Найпопулярнішими на сьогодні є пляжний футбол і пляжний волейбол.

Пляжний футбол, також бічсокер (англ. (beach soccer)) – вид спорту, заснований на правилах гри традиційного футболу. Змагання проводяться на піщаних пляжах, при цьому особливе значення має техніка володіння м'ячем і швидкість пересування по грузкій поверхні.

М'який і в'язкий пісок змушує гравців багато імпровізувати, використовувати красиві технічні прийоми (наприклад, удари в падінні через себе – «ножицями» або «бісіклетами»). Компактні розміри ігрового поля (28х37 м) дозволяють гравцям забивати практично з будь-якого положення, навіть прямим ударом від своїх воріт. Відповідно, за гру можна побачити аж до 60-ти ударів по воротах суперника (для порівняння, у великому футболі 20 ударів по воротах на обох суперників вважається пристойним показником). Голи в середньому забиваються кожні 3–4 хв, а середня результативність матчу становить близько 11 забитих м'ячів за гру (у традиційному футболі останнім часом норма 2,5 голи).

Матчі та турніри з пляжного футболу стають іще більш видовищними завдяки шоу-програмам і, зокрема, черлідингу. Попри видиму простоту гра вимагає добро фізичної підготовки і поширення сприяє розвитку фізичної культури. За словами тренера української збірної Сергія Кучеренка: «Пляжний футбол – унікальна гра, це поєднання найпопулярнішого виду спорту з найпопулярнішим місцем відпочинку, ще один яскравий різновид здорового способу життя».

Пляжний волейбол (біч-волей) – популярний вид спорту, гра на розділеному високою сіткою піщаному майданчику, в якому дві команди, що перебувають по різні боки сітки перекидають через неї м'яч, як правило, руками з метою приземлити його на чужій половині і не допустити падіння м'яча на своїй половині майданчика. Пляжний волейбол розвинувся як самостійний вид спорту з класичного волейболу. Між двома видами спорту існує багато спільного, але є й істотні відмінності в правилах і техніці гри.

Пляжний волейбол, окрім традиційних для волейболістів стрибучості, хорошої реакції, сили, відчуття м'яча, вимагає особливої атлетичності (у грі на

піску спортсменам доводиться частіше здійснювати стрибки і ривки) і витривалості (матчі, в яких заміни гравців у командах правилами не передбачені, часто проходять в умовах високої температури, при яскравому сонці або при дощі і сильному вітрі, до того ж звичайною практикою є проведення однією командою декількох ігор на день). Важливою якістю для гравців є універсальність, адже команда в пляжному волейболі складається всього з двох гравців. Гравці не розділені за амплуа і розміщуються на майданчику вільно. Проте зараз у багатьох командах можна виділити високого блокувальника і нижчого, але рухливішого захисника (догравача), звільненого від роботи на блоці.

Головним керівним органом у пляжному волейболі є Міжнародна рада з пляжного волейболу, що входить до складу FIVB, – Міжнародної федерації волейболу.

Волейбол пляжний є олімпійським видом спорту. Від 1996 року пляжний волейбол присутній у програмі змагань Олімпійських ігор.

Найбільшими змаганнями, окрім олімпійських турнірів, є чемпіонати світу, що проводяться один раз на два роки; Світовий тур – щорічне комерційне змагання, що складається з декількох етапів, організоване аналогічно тенісним ATP- і WTA-турам; турніри, що проводяться регіональними конфедераціями, що входять до FIVB.

Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. У 2007 і 2010 рр. вони здобували звання чемпіонів Європи з пляжного футболу, 2011 р. – перемагали у відбірковому турнірі до чемпіонату світу; з пляжного гандболу були призерами та переможцями континентальних чемпіонатів, а у 2001 р. – чемпіонами Всесвітніх ігор.

У результаті узагальнення міжнародного досвіду їх функціонування виокремлено чинники успішного розвитку у світі [1].

Сучасному міжнародному спортивному руху притаманні наступні тенденції:

- інтенсифікація процесів виникнення та поширення нових видів спорту,
- зростання рівня спортивних досягнень, суттєве збільшення кількості змагань,
- значні темпи професіоналізації, комерціалізації, глобалізації та ін.

Під впливом глобалізації національні види спорту отримують міжнародне визнання, формуються їх організаційно-управлінські структури, відбуваються змагання світового масштабу.

Пляжні види спорту не є виключенням. Незважаючи на нетривалу історію розвитку, вони включені до програм наймасштабніших міжнародних комплексних змагань: Ігор Олімпіад, Всесвітніх ігор, а також спортивних заходів континентального та регіонального рівнів. Популярність цих видів спорту обумовила ініціативу організації SportAccord започаткувати Всесвітні пляжні ігри.

Крім того, пляжні види спорту є доступними і видовищними, позитивно впливають на здоров’я людей, сприяють поліпшенню емоційного і фізичного

станів. Національні збірні команди України з пляжних ігрових видів спорту мають певні досягнення на міжнародних змаганнях. Однак в останні роки рівень досягнень зменшується через зростання популярності видів спорту, що обумовлює суттєве підвищення конкуренції на змаганнях.

Аналіз досліджень, що присвячені пляжним ігровим видам спорту, дає підстави стверджувати, що при акцентування уваги фахівців на питаннях системи підготовки спортсменів переважно у пляжному волейболі. Разом з тим, ефективність розвитку спорту, у тому числі пляжних ігрових видів, залежить не тільки від вирішення зазначених проблем, але й інших, вкрай важливих аспектів: організаційно-правового, матеріально-технічного, фінансового, науково-методичного, кадрового, інформаційного, тощо [3].

Література

1. http://sportscience.ldufk.edu.ua/.19.11.2021
2. https://uni-sport.com.ua .19.11.2021
3. http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/210. 19.11.2021

Головань О., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ

Формування людини на всіх етапах його еволюційного розвитку проходило в нерозривному зв’язку з активною м’язовою діяльністю. Організм людини розвивається в постійному русі. Встановлено, що систематичні заняття фізичними вправами, дотримання правильного рухового і гігієнічного режиму є потужним засобом попередження багатьох захворювань, підтримання нормального рівня діяльності та працездатності організму. Оздоровчий вплив фізичних вправ на організм людини відомий з глибокої давнини, та має велике значення для подовження життя людини та боротьби з хворобами. Заняття фізичними вправами є дуже сильним засобом зміни фізичного та психічного стану людини. Правильно організовані заняття зміцнюють здоров’я, покращують фізичний розвиток, підвищують фізичну підготовленість та працездатність, удосконалюють функціональні системи організму людини. Разом з тим необхідно розуміти, що безконтрольне й безсистемне використання засобів фізичної культури неефективно, а в деяких випадках може завдати непоправної шкоди здоров’ю [4].

При регулярних заняттях фізичними вправами дуже важливо систематично стежити за своїм самопочуттям та загальним станом здоров’я.

Самопочуття після занять фізичними вправами повинне бути бадьорим, настрій гарним. Той, що займається не повинен відчувати головного болю, розбитості й відчуття перевтоми. При наявності сильного дискомфорту варто припинити заняття та звернутися за консультацією до фахівців. Застосовувані навантаження повинні відповідати фізичній підготовленості та віку [2].

Велике практичне значення для тих, що займаються фізичними вправами, має самоконтроль. Він дисциплінує, прищеплює навички самоаналізу, робить більш ефективною роботу лікаря, тренера та викладача, позитивно впливає на зростання спортивних досягнень. Під самоконтролем розуміється спостереження за своїм здоров'ям, фізичним розвитком, функціональним станом, перенесенням тренувальних та змагальних навантажень. Він включає в себе спостереження й аналіз станів організму, що проводяться за допомогою об'єктивних та суб'єктивних прийомів.

Завдання самоконтролю:

- розширити знання про фізичний розвиток;
- придбати навички в оцінюванні психофізичної підготовки;
- ознайомитися з найпростішими доступними методиками самоконтролю;
- визначити рівень фізичного розвитку, тренованості і здоров'я, щоб корегувати навантаження при заняттях фізичною культурою і спортом.

Самоконтроль необхідно вести регулярно кожен день в усі періоди тренування, а також під час відпочинку. Під час проведення самоконтролю визначається відповідність або міра відхилення індивідуальних показників фізичного розвитку від середніх стандартних. У окремих випадках відхилення фактичного показника фізичного розвитку від середнього може свідчити про захворювання.

Кращою формою самоконтролю є ведення щоденника. У ньому рекомендується фіксувати обсяг та інтенсивність тренувальних навантажень, результати змагань, деякі об'єктивні та суб'єктивні показники стану організму в період занять фізичними вправами

Регулярне ведення щоденника дає можливість визначити ефективність занять, засоби та методи, оптимальне планування величини й інтенсивності фізичного навантаження та відпочинку в окремому занятті. У щоденнику також варто відзначати випадки порушення режиму й те, як вони відбиваються на заняттях та загальній працездатності. До об'єктивних належать прийоми, використовуючи які можна виміряти і виразити кількісно: антропометричні показники (довжина тіла і його маса, окружність грудної клітки та інше), спортивні результати, силові показники окремих груп м'язів. Суб'єктивними методами можна оцінити самопочуття, настрій, почуття втоми, бажання або небажання займатися фізичними вправами, порушення апетиту та сну, боязнь змагань та інші стани [1].

Різноманітність тестів, функціональних проб, а також самоконтроль для тих, хто займається фізичною культурою дозволяють більш точно оцінити його фізичний стан і правильно підібрати або скоригувати навантаження, і тим самим уникнути травм і пере тренованості [3].

Регулярні заняття фізичними вправами призводять до змін функціонального стану організму, у зв'язку з чим необхідно систематично здійснювати спостереження за здоров'ям. Самоконтроль сприяє фіксуванню зміни, що відбуваються у функціональному стані та фізичному розвитку, дає можливість запобігати розвитку перевтоми і хворобливого стану, а також своєчасно помітити і проаналізувати позитивні зміни в організмі.

Література

1. Дехтяр В. Фізичне виховання студентів вищих навчальних закладів: Навч. посіб. для студ. вищих навч. закл. К.: Екмо, 2005. 219 с.
2. Теорія і методика фізичного виховання / Методики фізичного виховання різних груп населення) Підручник / Під. заг. ред. Т. Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2012. Т. 2. 392 с.
3. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді. Посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. К.: Олімпійська література, 2011. 224 с.
4. Плахтій П. Д. Фізіологія киснезабезпечуючих систем в запитаннях і завданнях [Текст]. Кам'янець-Подільський: Медобори-2006, 2012. 207 с.

Гончар Р., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ВИХОВАНЦІВ В ДЮСШ

Головним та визначальним напрямом впровадження фізичної культури є фізичне виховання і саме воно становить органічну частину загального виховання загалом, покликану забезпечувати розвиток всіх складових людського організму, зокрема, фізичних, морально-вольових, розумових здібностей та професійно-прикладних навичок людини. Варто зазначити, що фізичне виховання завжди відігравало важливу роль у житті людини.

Модель системи підвищення кваліфікації у дитячо-юнацькій спортивній школі ґрунтується на проектуванні роботи з педагогічним персоналом, спрямованої на удосконалення базових професійних компетентностей людини.

В основі результативності та спортивного довголіття учнів ДЮСШ лежать їх природні можливості. Тому визначення обдарованих дітей є одним з найважливіших завдань на етапі набору учнів у ДЮСШ. При цьому у кожному виді спорту існують свої пріоритетні фізичні якості та особливості статури, що істотно впливають на результативність. Тобто, серед вступників до ДЮСШ необхідно виявляти насамперед дітей із набором пріоритетних фізичних якостей та відповідними до виду спорту особливостями статури. У разі невідповідності критеріям відбору важливо переорієнтувати потенційних учнів на відповідний для них вид спорту.

Система спортивного відбору, передбачає цільовий пошук та виявлення перспективних учнів, здатних досягти високих спортивних результатів. У систему спортивного відбору включається [2]:

а) масовий перегляд, тестування дітей з метою орієнтування їх на заняття спортом;

б) відбір перспективних спортсменів для комплектування спортивних груп підготовки з видів спорту;

в) перегляд та відбір перспективних спортсменів на тренувальні збори та спортивні змагання.

Основними формами навчально-тренувального процесу в ДЮСШ є групові навчально-тренувальні заняття, робота за індивідуальними планами (з учнями груп спортивного вдосконалення та вищої спортивної майстерності, або найбільш обдарованими учнями навчально-тренувальних груп), медико-відновлювальні та оздоровчі заходи, педагогічні тестування, участь у змаганнях та навчально-тренувальних зборах, інструкторська та суддівська практика.

Тривалість одного заняття у групах загальної фізичної підготовки, початкової підготовки не повинна перевищувати 2 академічні години, у групах спеціальної фізичної підготовки, навчально-тренувальних групах – 3 та спортивного вдосконалення – 4 години.

ДЮСШ організовує та проводить у процесі навчально-тренувальних занять, змагань, у вільний час виховну роботу з учнями за планом, затвердженим директором школи.

Спортсменами-учнями ДЮСШ можуть бути діти, підлітки та молодь, які не мають медичних протипоказань для занять спортом.

Спортсмени-учні мають право:

- безкоштовно користуватися спортивними спорудами, інвентарем та обладнанням спортивної школи;
- отримувати в установленому порядку спортивний одяг, взуття спеціального призначення та інвентар індивідуального користування;
- набувати спортивного одягу та взуття загального призначення на умовах часткової оплати його вартості;
- навчатися у спеціалізованому зі спорту класі, залучатися до спортивно-оздоровчого табору;
- брати участь у конкурсному відборі на черговий етап спортивної підготовки;
- отримувати після закінчення ДЮСШ копію особистої картки спортсмена.

Для вихованців, які входять до складу національних збірних команд України, затвердженого наказом Міністерства у справах сім’ї, молоді, та спорту, та груп підготовки до вищих досягнень, можуть проводитися постійно діючі навчально-тренувальні збори строком до 24 днів на місяць, але не більш як 250 днів на рік. ДЮСШ відповідно до затвердженого календарного плану може проводити внутрішньошкільні і відкриті першості, матчеві зустрічі, турніри та інші змагання. Організація медичного супроводження підготовки вихованців ДЮСШ здійснюється відповідно до спільних нормативних документів Міністерства у справах сім’ї, молоді, та спорту і МОЗ. Лікар або

середній медичний працівник спортивної школи здійснює безпосередній медичний контроль за проведенням навчально-тренувальної та спортивної роботи, а також у разі потреби надає першу медичну допомогу вихованцям.

Для проведення навчально-тренувальної та спортивної роботи спортивним школам за відсутності власної спортивної бази можуть надаватися в користування безоплатно або на пільгових умовах спортивні об'єкти (спортивні споруди), культурні, оздоровчі та інші заклади за умови додержання санітарно-гігієнічних норм і не погіршення стану таких закладів. Порядок надання зазначених об'єктів (споруд) у користування визначається місцевими органами виконавчої влади та органами місцевого самоврядування відповідно до законодавства.

Ефективність управління підготовкою юних спортсменів багато в чому визначається професійною підготовленістю тренерсько-викладацького складу. Тому робота з підвищення кваліфікації тренерів є дуже суттєвою ланкою у діяльності спортивних шкіл.

При моніторингу роботи ДЮСШ ми отримуємо відомості, які дозволяють оцінити переваги та недоліки у підготовленості спортсменів (учнів) та перейти до наступного етапу проектування підвищення кваліфікації педагогічного персоналу в ДЮСШ, виявлення причин, що зумовлюють відсутність готовності до високих спортивних досягнень.

Виявити проблеми сучасної підготовки у дитячо-юнацькому спорті та визначити напрями подальшого розвитку дитячо-юнацького фізкультурно-спортивного руху, стало основною метою нашого науково-теоретичного дослідження. Таким чином, основними напрямками підтримки розвитку ДЮСШ на найближчі роки мають стати: удосконалення правого захисту дитячо-юнацьких та молодіжних об'єднань, надання їм фінансової та матеріальної допомоги, посилення співробітництва з ними державних структур при вирішенні спільних завдань навчання та розвитку.

Література

1. Положення про ДЮСШ, затверджене Міністерством у справах сім'ї, молоді, та спорту від 2009 року.
2. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» (Відомості Верховної Ради України (ВВР), 2010, № 7, ст.50).
3. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи терії і методики фізичного виховання / Під ред. Т. Ю.Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 1. 392 с.
4. Присяжнюк С. І. Фізичне виховання молоді. К.: Центр учбової літератури, 2008. 504 с.
5. Ведмеденко Б. Ф. Теорія і методика виховання інтересу в учнів до занять фізичною культурою: дис. ... докт. пед. наук. К., АПН України, 2005. 701 с.

Дабека В., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ

Важливим фактором підвищення працездатності організму після інтенсивної м'язової роботи є його відновлення, яке полягає в біологічному зрівноважуванні організму, його окремих функцій і компонентів. Правильна побудова даного процесу сприяє швидкій нормалізації всіх систем і функцій організму після тривалих фізичних навантажень.

Успішна спортивна підготовка волейболістів залежить від системи спеціальних відновлювальних заходів, які повинні бути включені у тренувальні заняття, змагальний процес та період між тренуваннями та змаганнями. Активізація відновних процесів в організмі відбувається шляхом комплексного використання педагогічних, психологічних і медико-біологічних засобів відновлення працездатності.

До психолого-педагогічних засобів відносять творче використання тренувальних та змагальних навантажень; застосування засобів загальної фізичної підготовки з метою переключення форм рухової активності та створення сприятливих умов для процесу відновлення; оптимальний час відпочинку між тренуваннями та інтервали між вправами для відпочинку. Застосування засобів відновлення залежить від професійного рівня тренера активності спортсмена.

Педагогічні засоби визначають режим і правильне співвідношення навантаження та відпочинку на усіх етапах підготовки волейболістів. Вони включають: доцільне планування тренувального процесу залежно від функціонального стану спортсмену; правильне застосування загальних та спеціальних засобів тренування; оптимальну побудова тренувальних та змагальних циклів; раціональну організацію роботи та відпочинку; правильну побудову тренування з використанням засобів для зняття втоми (повноцінна розминка, правильно підібраний інвентар, вправи для активного відпочинку та розслаблення, створення емоційного фону); розробку системи планування у місячних і річних циклах підготовки, розробку спеціальних фізичних вправ з метою прискорення відновлення працездатності волейболістів, удосконалення їх рухових навичок, навчання тактичних дій.

Психологічні засоби допомагають знизити рівень психоемоційного та нервового напруження, зняти психічну пригніченість, прискорити процес відновлення у органах та системах організму. Велике значення має метод аутогенного психічного тренування за допомогою слів та уявних образів,

мотиваційних висловів, що має два напрями – навіювання та самопереконання. Також використовують спеціальні дихальні вправи та релаксацію м'язів. Рекомендують слухати класичну музику, щоб зняти напруження нервової системи.

Медико-біологічні засоби: раціональний режим дня, спеціалізоване харчування, фармакологічні засоби, спортивний масаж, гідропроцедури (душ – теплий, контрастний, вібраційний; ванни – гліцеринова, перлинна, сольова; лазні – парова та сухо-повітряна); аероіонізація, киснева терапія, баротерапія; електросвітлотерапія (електростимуляція, динамічні струми, ультрафіолетове опромінювання).

Режим дня необхідний дня необхідний для кожної людини, особливо для спортсмена, адже неправильно розподілений час на тренування та відпочинок може призвести до перевтоми, травмувань та вигорання спортсмена. Також, дуже важливим є спеціалізоване харчування. Раціон повинен включати вуглеводи (молоко та продукти з нього, хлібобулочні вироби тощо), овочі та фрукти, спеціальні продукти з білками, вітамінами та мінеральними речовинами.

Фізіотерапевтичні процедури знімають напругу та втому, розслаблюють м'язи, стимулюють функції серцево-судинної та нервової систем.

Спортивний масаж поділяють на ручний, ультразвуковий та вібраційний. Ручний масаж використовують за 15–30 хв до початку тренувань (змагань) і через 20–30 хв після роботи, а при сильному виснаженні – через 1–2 год.

Ультразвуковий масаж прискорює окислювальні процеси, підвищує працездатність та тонус м'язів.

Вібраційний масаж виконується спеціальними приладами для зменшення напруги у м'язах.

Відновлюванні засоби повинні використовуватися за спеціальними схемами, розробленими фахівцями та за індивідуальними потребами спортсмена.

Література

1. Туровський В. В., Носко М. О., Осадчий О. В., Гаркуша С. В., Жула Л. В. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К., 2009. 140 с.
2. Павлова Ю., Виноградський Б. Відновлення у спорті: монографія. Львів: ЛДУФК, 2011. 204 с.

Дивульський В., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ

За останні роки в цілому сформувалася теоретико-методична основа спортивної підготовки дітей, заснована на вікових особливостях росту організму. Здійснюється пошук нових форм і методів, які сприяють розвитку рухових якостей та зміцненню здоров'я дітей шкільного віку. В той же час загострюється потреба в єдності біологічного та вікового розвитку і застосування засобів і методів спортивної підготовки.

Одним із найпопулярніших видів спорту, особливо серед дітей, є футбол. Саме через елементи футболу в школі ми можемо ефективно впливати на ставлення дитини до свого здоров'я, свого фізичного розвитку.

В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя.

ФФУ намагається розвивати масовий футбол шляхом реалізації комплексу заходів, спрямованих на вдосконалення

- системи управління масовим футболом;
- матеріально-технічної бази масового футболу;
- системи змагань у масовому футболі;
- системи підготовки резерву та навчання і підвищення кваліфікації в масовому футболі;
- роботи з популяризації масового футболу та реалізації соціальних проектів масового футболу.

Відповідно до Закону України «Про фізичну культуру і спорт» та листа Міністерства освіти і науки України № 1/9-264 від 23.07.01 р., у середніх загальноосвітніх навчально-виховних закладах передбачено про ведення трьох уроків з фізичної культури на тиждень. Для цього встановлено вимоги до шкіл, в яких може бути введено уроки з футболу: наявність спортивного майданчика з полем для футболу, міні-футболу; наявність спортивного залу; наявність кваліфікованих кадрів; забезпечення м'ячами (на рівні 1 м'яча на двох учнів) [1].

Міністерство освіти і науки України включило футбол – один з улюблених школярами видів спорту – до навчальної програми з фізичного виховання для загальноосвітніх навчальних закладів вже з першого класу

навчання, ставлячи за мету забезпечення всебічного фізичного розвитку у процесі занять з фізичного виховання [1].

У зв'язку із початком шкільного навчання з 6-ти річного віку, значно актуалізується питання покращення загальної фізичної підготовки школярів з метою легшої їх адаптації до навантажень навчального процесу. В нинішніх складних умовах занепаду мережі дитячо-юнацьких спортивних шкіл і секцій, індивідуалізації значної частини дитячих ігор (масове захоплення комп'ютерними іграми) важливим завданням є стимулювання зростання інтересу дітей до здорового способу життя. Посприяти в цьому покликане використання елементів футболу як засобу фізичного виховання на уроках фізичної культури в школі. До того ж, загальновідомою є приваблююча сила футболу (особливо для хлопчачої аудиторії), виховна складова у виробленні навиків командної гри.

Заняття футболом сприяють здоров'язбереженню школярів, формують мотивацію до занять фізичною культурою та спортом. Як на уроках фізкультури у школі, так і на позаурочних заняттях робота з дітьми шкільного віку проводиться відповідно до встановлених правил проведення й послідовності занять. Чітке відпрацювання техніки перед початком гри: удари й прийоми м'яча, правильну стійку під час приймання м'яча, персональний захист, правильно обраний одяг та взуття футболістів, обов'язкова наявність обладнання для занять футболом сприяє збереженню та зміцненню здоров'я школярів [3].

На заняттях під керівництвом вчителя чи тренера відбувається покращення формування нових рухів і збагачення запасу наявних рухових навичок, підвищується опірність організму, покращуються антропометричні показники функціонального стану серцево-судинної та дихальної систем і нервово-м'язового апарату [4]. Однак, в процесі організації занять футболом серед дітей шкільного віку мають місце ряд проблем.

На уроці з футболу діяльністю учнів керує вчитель, котрий створює оптимальні умови для здійснення процесу фізичного виховання. Заняття в спортивній секції школи також організовуються у формі уроку. Основною формою організації занять із футболу для школярів є комплексний урок, що передбачає використання в підготовчій частині вправ з ходьби і бігу; загальнорозвивальних вправ без предметів і з м'ячами; вправ з подолання комбінованої смуги перешкод; естафети, рухливі і спортивні ігри, елементи футболу. Основна частина уроку передбачає навчання техніко-тактичних прийомів з обов'язковим закріпленням їх у іграх чи ігрових вправах. Важливою частиною навчально-тренувальної роботи, що має значний стимулюючий ефект є змагання з футболу. Змагання – один із найважливіших засобів залучення до занять футболом.

Заняття футболом на 28,5 % збільшує рівень рухової активності та сприяє інтенсифікації процесу розвитку швидкісно-силових здібностей у дітей шкільного віку [4]. Тож, для підвищення ефективності уроків фізичної культури в початкових класах, доцільним бачиться запровадження уроків в яких понад 50 % часу відводилось би елементам футболу.

В Україні створено систему безперервної футбольної освіти: шкільний урок з футболу – змагання «Шкіряний м'яч» – Дитячо-юнацька футбольна ліга. Саме у цьому й полягають основи перспектив і потенціалу суспільно значущого змісту програми розвитку футболу та її подальшого вдосконалення і втілення в життя. Найбільший ефект на популяризацію футболу та зміцнення здоров'я дітей та підлітків справляють, напевно, змагання «Шкіряний м'яч». Вони проводяться у трьох вікових групах; молодша – 11 років, середня – 12 років, старша – 13 років. Таким чином, ефективність системи з точки зору спортивних результатів має забезпечити відбір обдарованих дітей та наступність і безперервність в їх футбольній освіті. Відправною точкою у цьому, поряд з уроком фізичної культури з елементами футболу, мають стати гуртки з футболу при загальноосвітніх школах.

Тож, шкільний футбол на сьогодні є одним з найбільш дієвих механізмів масового залучення дітей до занять футболом та підвищення їхньої рухової активності. Тому важливо активно впроваджувати проведення уроків футболу в школах, занять в футбольних секціях при школах у позаурочний час, дитячих футбольних змагань (на кшталт змагань «Шкіряний м'яч») з метою підвищення масовості дитячо-юнацького футболу в країні, організації фізкультурно-оздоровчої і виховної роботи в загальноосвітніх школах, зміцнення здоров'я дітей та підлітків, залучення їх до регулярних занять футболом, виявлення здібних футболістів, популяризації та розвитку футболу. Вищезазначені питання потребують подальших ґрунтовних наукових досліджень.

Література

1. Солопчук М. С., Заікін А. В., Солопчук Д. М. Сучасні вітчизняні та зарубіжні підходи до формування здорового способу життя школярів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Харків-Донецьк: ХДАдМ (ХХПІ), 2006. № 10. С. 233–235.
2. Ткаченко С. М. Проблема збереження здоров'я школярів на уроках футболу в школі / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. Сер.: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт, 2014. Вип. 118(3). С. 276–278.
3. Томенко О. А., Деменков Д. В. Сучасний стан організаційно-методичного забезпечення гурткових занять із футболу зі школярами / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2014. № 3(41). С. 101–105.
4. Столітенко Є. В, Черевко Т. П. Фізичне виховання учнів 1–11 класів у процесі занять футболом. К, 2013. 304 с.

Довгий М., студент групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Йопа Т. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ

Великий вплив на вдосконалення теорії та методики підготовки спортсменів надає теорія адаптації – сукупність достовірних знань про пристосування організму людини до умов навколишнього середовища. Протягом останніх десятиріч бурхливо розвивається та інтенсивно вивчається тема проблем адаптації, що і говорить про актуальність дослідження.

Поняття адаптація спочатку розглядалося як біологічне і медичне. Однак технічний прогрес, зміна і ускладнення взаємин людини з зовнішнім середовищем залучили до проблеми адаптації увагу фахівців самого різного профілю, і в даний час поняття адаптація перетворилося на загальнонаукове, широко проникло в сферу спортивної підготовки та змагальної діяльності. Ним користуються в теорії та методиці спорту, спортивної фізіології і морфології, біохімії та біомеханіки, психології та медицині. Сталося це природно, так як спорт є сферою людської діяльності, в якій функціональні системи організму працюють в режимі гранично можливих реакцій, що створює гарні передумови для вивчення адаптації організму до різних факторів впливу, в тому числі і екстремальним.

Взаємозв’язок основних положень теорії адаптації та теорії і методики спортивної підготовки проявляється в наступному. З одного боку, сучасна теорія і методика спортивної підготовки при формуванні найбільш ефективних засобів і методів, принципових методичних положень становлення різних складових підготовленості та оптимальної структури змагальної діяльності міцно спирається на закономірності, розроблені в межах теорії адаптації. З іншого, – численні дослідження явищ адаптації, виконані на матеріалі сучасного спорту, постійно розширюють і поглиблюють емпіричну основу теорії адаптації, призводять до виявлення нових закономірностей, формуванню ідей і перспективних гіпотез, а ряд принципових закономірностей теорії підготовки спортсменів сприяє розширенню уявлень і збагаченню базових складових теорії адаптації [2].

У спортивному тренуванні доводиться стикатися з адаптацією до фізичних навантажень самої різної спрямованості, координаційної складності, інтенсивності та тривалості, використанням найширшого арсеналу вправ, спрямованих на розвиток фізичних якостей, вдосконалення техніко-тактичної майстерності, психічних функцій.

Особливістю адаптації в спорті, на відміну від багатьох інших сфер людської діяльності, що характеризуються необхідністю пристосування до екстремальних умов, є багаторівневість адаптації до умов зовнішнього середовища. Дійсно, кожен черговий етап багаторічного спортивного вдосконалення, тренувальний рік або окремий макроцикл, кожні змагання всезростаючого масштабу ставлять перед спортсменом необхідність подолання чергового адаптаційного стрибка, діалектичного заперечення раніше досягнутого рівня адаптаційних реакцій. Це висуває особливі вимоги до людського організму. Тривале утримання високого рівня адаптаційних реакцій в сучасному спорті характерно для заключних етапів багаторічної підготовки, пов'язаних із збереженням здобутків на максимально доступному рівні, і має складну специфіку. Найвищий рівень пристосування функціональних систем організму у відповідь на тривалі, інтенсивні і різноманітні подразники може бути збережений лише за наявності напружених підтримують навантажень.

Адаптація до тривалих фізичних навантажень є складним багаторівневим процесом, який відбувається на субклітинному, клітинному, органному та системному рівнях. Нині в механізмах адаптації до фізичних навантажень певна роль відводиться змінам метаболізму та різних регуляторних ланок, зокрема гіпоталамо-гіпофізарнокортикотропній системі [2].Однак питання про вплив типологічних особливостей центральної нервової системи, змін рівня біологічно активних амінів, серотоніну та гістаміну та їх ролі в процесі адаптації до великих фізичних навантажень вивчено недостатньо. На сьогоднішній день контроль за адаптацією організму спортсмена до великих тривалих фізичних навантажень здійснюється, в основному, за показниками функціонування кардіореспіраторної системи, які є наслідком змін енергетичного балансу та метаболізму й мало відбивають початкову фазу метаболічних зрушень в організмі. Тому, необхідно систематично проводити діагностику механізмів адаптації організму спортсменів після навантаження, особливо, на ранньому етапі побудови навчально-тренувального процесу.

Література

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.
2. Демінський О. Ц. Оптимізація навчально-тренувального процесу: навч.-метод. посіб. Херсон: Айлант, 2017. 296 с.

Жмак А., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ

Регулярна фізична активність людини, сприяє формуванню у нього здорового способу життя. Даний факт диктує необхідність до стимулювання регулярної та систематичної фізичної активності, різних вікових категорій тих, хто тренуються. Пріоритетними стають дослідження можливостей організму, при використанні тривалих фізичних тренувань різних категорій тих, хто займаються [3]. У вітчизняній і зарубіжній практиці активно використовуються загально-оздоровчі та загально-зміцнюючі тренування аеробного, силового характеру, заняття розтяжкою і відновлювальні тренування для чоловіків і жінок на майданчиках сучасних фітнес центрів. Саме на цій платформі (фітнес клуби) почала розгортатися динаміка оздоровчої фізичної культури [5].

У зв'язку з індивідуальними особливостями організму тих, хто займається, були розроблені різноманітні напрямки фізичних тренувань. Професійні тренери, проводять заняття на найвищому рівні, використовуючи постійно розвиваючи теоретичну і практичну наукову базу в цій галузі [2].

Предметом особливої уваги виступає реалізація фізичних тренувань у чоловіків у віці 25–40 років, як найбільш високого потенціалу розвитку суспільства, його економічного та соціального розвитку. Саме в цьому віці, динаміка ожиріння чоловіків і гіпертонії найвища, що негативно позначається на їхньому стані здоров'я і продуктивності праці. Важливо також, що частота цих захворювань стала помітно збільшуватися серед осіб молодого віку.

Сучасною адаптивною фізичною культурою доведено, що у фізично активних осіб знижений рівень ризику формування ішемічної хвороби серця [4]. Ці дані і численні практичні дослідження кардіопротекторних механізмів достовірно свідчать про те, що регулярна фізична активність навіть помірної інтенсивності, знижує ризик серцево-судинних захворювань. З вище сказаного випливає, що фізична пасивність є основним фактором виникнення ризику ішемічної хвороби серця.

При недостатній руховій активності, в організмі чоловіків ми можемо спостерігати різного роду зміни. У сучасному суспільстві, в зв'язку з тим, що комп'ютерні технології та автоматизація набирають все більших обертів, серед чоловіків все частіше стала виявлятися знижена рухова активність під назвою гіподинамія. Недолік руху і фізичної активності спричинив за собою ряд серйозних захворювань і зниження загальної працездатності чоловічого населення. Ці фактори підкріпилися ще й не здоровим харчуванням, поганою екологією і стресовими навантаженнями. Істотно загострилися скарги на різні

захворювання, пов'язані з серцево-судинною системою. У зв'язку з малорухомим способом життя ожиріння і гіпертонія впевнено лідирують в ряді інших рецидивних станів чоловіків [1].

Велику популярність серед чоловіків у фітнес клубах, мають силові тренування в тренажерному залі. Силові тренування або тренування з обтяженням (анаеробні навантаження) залежать від здатності організму виробляти енергію без використання кисню. Вона являє собою почергове виконання вправ з чітко регламентованим обтяженням і паузами відпочинку. Найчастіше ці заняття проходять в тренажерному залі з силовим обладнанням за часом від 20 хв до 60 хв (включають в себе силові станції або тренажери і вільні ваги у вигляді штанг, гантелей, вільного малого обладнання); заняття на розтягування включають в себе (Stretch, pilates, yoga) і спрямовані на еластичність і гнучкість тих, хто займається. Основний акцент лягає на розтягування м'язів і сполучних утворень тих, хто займається [3].

Зі спостережень та аналізу літературних джерел випливає висновок про те, що регулярна фізична активність вносить найважливіший внесок у реалізацію первинного і вторинного комплексу заходів по запобіганню серцево судинних захворювань і тісно пов'язана зі зниженням ризику передчасної смерті.

Література

1. Апайчев А. Современные подходы к дозированию нагрузки для мужчин зрелого возраста с использованием средств «Outdoor activity» / Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Луцьк, 2014. Вип. 15. С. 48–53.
2. Воловик Н. І. Навчальний посібник «Сучасні програми оздоровчого фітнесу» для студентів вищих педагогічних навчальних закладів. К.: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
3. Жамардій В. Динаміка фізичного розвитку студентів після впровадження методичної системи фітнес-технологій / Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології, 2019, № 3 (87). С. 222–233.
4. Маляр Н. С., Маляр Е. І. Оздоровчий фітнес: Методичні рекомендації. Тернопіль, ТНЕУ: Економічна думка, 2019. 41 с.
5. Меньших О. Е., Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О. Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів: навч.-метод. посіб. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 84 с.

Ібадова С., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
старший викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ

У сучасних умовах сучасного спорту має місце загострення спортивної конкуренції на змаганнях різного рівня, включаючи Олімпійські ігри, чемпіонати світу та інші ранги змагань, що призводить до постійного пошуку сучасних методів та засобів управління процесом підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки. Постійне суперництво пред'являє вимоги до організму спортсменів загалом, і особливо, до гноблення психічних процесів [1].

На сьогоднішній день розвиток психології фізичної культури та спорту як наукової дисципліни обумовлено не лише психологічними науками, а й науками про спорт та фізичну культуру – теорією фізичної культури, біомеханікою спорту, спортивною ергономікою та ін. Реалізація наукових та практичних завдань спортивних психологів неможлива без урахування знань, накопичених у цих науках.

Змагальна діяльність як широке поняття включає ряд етапів, що відрізняються організаційно та психологічно: підготовка до діяльності, прийняття старту, здійснення діяльності, провадження відновних процедур та оцінка досягнутого результату.

Є. П. Ільїн виділяє такі особливості змагальної діяльності:

1. Публічність (оцінка глядачами, засобами масової інформації тощо). Цей етап підготовки допомагає спортсмену адаптуватися до негативних відгуків у бік його роботи та техніки, тим самим йти до поставленої мети не дивлячись на оцінку та засудження інших. Звичайно ж, якщо оцінка йде від висококваліфікованих людей, такий метод може тільки змотивувати і допомогти спортсмену досягти таких же вершин.

2. Значимість для спортсмена (прагнення перемоги, рекорду, виконання спортивного розряду, нормативу). До цього етапу належатиме розподіл пріоритетів спортсмена, а саме його мета, на яку витрачається чимало зусиль.

3. Обмеженість числа залікових спроб (немає можливості виправити невдалу дію, виступ). Обговорення невдач та методи вирішення помилок під час старту, проходження дистанції та фінішу. Підтримка спортсмена зі сторони тренера та запобігання повторення невдач.

4. Обмеженість часу (для оцінки ситуації, прийняття рішення). Вміння пристосовуватися до вирішальної та ключової дії в момент самої гонки. Вибирати секунду в яку потрібно зробити той чи інший елемент для кінцевого

результату – виграшу. Правильно прорахувати проходження дистанції в момент самих перегонів. Та найголовніше бути готовим до правильних та продуманих кроків на фініші.

5. Незвичність умов здійснення (варіативність місць проведення змагань). Є найважливішим компонентом у веслуванні. Під час підготовки обов'язково треба ставити спортсмена у різні умови, оскільки це може вплинути на результат під час проходження дистанції. Противником цього виду спорту є зміна погодних умов – це вітер, дощ та хвилі. Саме вітер впливає на результат, а психологічна підготовка спортсмена дозволяє впоратися із цією проблемою. Тому й потрібні постійні психологічні підготовки у різні погодні умови, щоб розум спортсмена приймав різні умови та міг адаптуватися під них. Щоб на водній доріжці спортсмен перед стартом був максимально впевнений у собі і не мав думок про невдач через погодні умови [2].

Особливе місце у психологічному забезпеченні спортивної діяльності займає мотивація, що спонукає людину займатися спортом. Блок мотивації утворюють потреби, мотиви та цілі спортивної діяльності.

Від переконань спортсмена залежать мотиви та потреби у спортивній діяльності, що переважають у нього: потреба у досягненні успіху чи потреба у спілкуванні, потреба у боротьбі чи самовдосконаленні, потреба у матеріальному заохоченні. Чим вище громадська значимість потреб спортсмена, тим вища його готовність до вольової мобілізації. Питання високого рівня мотивації актуальне на різних етапах становлення спортивної майстерності.

Серед психологічних властивостей особистості найбільший внесок у готовність до максимальної мобілізації вносить властивість особистості - психічна активність (імпульсивність). Сутність активності полягає у тенденції особистості до ефективного освоєння та перетворення зовнішньої дійсності, що на психомоторному рівні виражається у вищій готовності виконувати напружену роботу, відчуваючи від цього сильне та стабільне задоволення. Цей компонент особистості відображає сміливість, зухвалість, азартність, схильність до ризику, несприйнятливість до «зворотності долі», агресивність у боротьбі [4].

Другий компонент, який слід відкривати у спортсмена це – лідерство. Воно є значним чинником у спорті найвищих досягнень. Воно відбиває прагнення бути першим, прагнення підкоряти, відстоювати свою думку. Ця властивість особистості обов'язково присутня у структурі особистості видатних спортсменів. Наявність риси лідерства спонукає спортсмена виявляти вольові зусилля навіть в умовах тренування, якщо хтось із партнерів чи суперників виконує аналогічну роботу краще [2].

Головним методом роботи тренера зі спортсменом у передзмагальному періоді є переконання, що проводиться у формі бесід, спрямованих на формування у свого учня психології високого класу. Ця психологія складається, перш за все, з віри в себе та у свої можливості. Як важко би не було і якими би не були гіркі тимчасові невдачі, необхідно вірити, що межа не досягнута, можливості далеко не вичерпані і можна витримати вищі тренувальні

навантаження. Необхідно уникати думок про «чудовий» виграш. Вони розмагнічують спортсмена, послаблюють його волю до перемоги, подолання перешкод. Спортсмен високого класу повинен пам'ятати, що він загартований боєць і може виступити на належному рівні в будь-якому стані. Це його привілей. Він має бути впевнений у тому, що спокійно, впевнено, на високому бойовому підйомі виконає все, що потрібно [1].

Отже, можна зробити висновки, що важлива не лише психологічна робота тренера, а й самого спортсмена, його робота над собою, над своїми страхами та невпевненістю. Звичайно ж, високі результати досягаються завдяки правильно поставленому завданню та мети, правильної побудови тренувального процесу, який впливає і на психологічну підготовку, і на кінцевий результат. Саме психологічна підготовка ставить перед собой мету індивідуального підходу до спортсмена.

Література

1. Гладков В. Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме модификации личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). М.:Советский спорт, 2007. 152 с.
2. Ильин Е. П. Психология спорта. СПб.: Питер, 2008. 352 с.
3. Медицина спорта высших достижений. 2-е изд., импр. М.: Спорт, 2019. 320 с.
4. Сопов В. Ф., Шинкарук О. А., Чередниченко О. А. Психологическая подготовка гребцов на байдарках и каное. Методическое пособие. К., 2007. 45 с.

Карпушкіна Я., студентка групи 401-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичної культури та спорту Остапов А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ

Єдність технічної та тактичної підготовки досягається вдосконаленням техніки прийому в рамках тактичних дій і багаторазового виконання тактичних дій з підвищенням інтенсивності, що допомагає у вдосконаленні техніки.

Ефект інтеграцій цих видів підготовки досягається під дією трьох вправ: перший – виконання прийомів гри в рамках тактичних дій; другий – поступовість виконання різних тактичних дій; третій – переключення в тактичних діях різного характеру. Для всіх типів вправ характерна тривалість їх виконання.

За час існування волейболу було доведено, що бездоганна техніка або тактика не може зрівнятися з техніко-тактичними діями команди.

Вправи, що використовуються у техніко-тактичній підготовці:

- перша передача в зону 3 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 4;
- перша передача в зону 2 з наступною передачею для нападаючого удару в зону 3;
- перша передача для нападаючого удару із зони 2 в зону 3 з ударом, відкидка в зону 2, де і виконується нападаючий удар;
- перша передача спрямована в зону 3 із зони 2 – відкидка за голову для завершення нападаючого удару;
- перша передача із зони 6 в зону 4 – гравець зони 4 виконує нападаючий удар;
- перша передача спрямована гравцеві в зону 3 із зони 1 – відкидка за голову для завершення атаки гравцем зони 4.

Техніка гри за своєю характеристикою поділяється на:

- техніка гри в захисті;
- техніка гри в нападі.

Особливе місце в техніці гри займають стійки і переміщення. Кожен, навіть який щойно почав займатися волейболом, якось рухається по майданчику. Але не кожен гравець уміє швидко і правильно зайняти вихідне положення, яке гарантує чітке виконання прийому.

Техніці переміщення потрібно навчати поступово, виробляючи у волейболіста здатність добре рухатися. Не слід плутати вміння добре рухатися з метушнею, коли гравець без цілі рухається по майданчику. Дії гравця на майданчику повинні бути продумані.

У волейболі гравець не може затримувати м’яч або відбивати його невстановленими правилами. Всі дії виконуються короткочасними торканнями м’яча. Це ставить винятково високі вимоги до готовності та своєчасного пересування по майданчику, виконуючи той чи інший ігровий прийом. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі переміщення: кроком, стрибком, бігом. Пересування кроком та бігом характеризується м’якістю (відсутності коливань ЗЦТ), яке досягається неповним вирівнюванням у колінних суглобах. Приставні кроки використовуються на невеликі відстані при блокуванні або при прийомі м’яча, який летить в сторону від волейболіста. Рух завжди починають ногою, яка знаходиться ближче до потрібного напрямку. Подвійний крок використовується у тих випадках, коли гравець не встигає до м’яча. При цьому вага тіла переноситься на ногу, яка стоїть попереду, потім на її носок та виноситься за межі площі опори тіла. Гравцеві доводиться часто застосовувати такі різновиди переміщення: кроком, стрибком, бігом.

Основними завданнями тактичної підготовки волейболістів є:

- розвиток психофізіологічних здібностей і фізичних якостей.
- придбання тактичних знань (загальні основи теорії тактики волейболу, аналіз тактичних дій, основи взаємодії 2-х, 3-х, 4-х гравців, тактика найсильніших спортсменів і команд тощо);
- навчання практичному використанню прийомів, елементів, варіантів тактики;

- вдосконалення тактичного вміння з урахуванням ігрових функцій волейболістів:
- формування вміння швидко переходити від нападу до захисту і навпаки.
- формування вміння ефективно використовувати технічні прийоми і тактичні дії в різних ігрових ситуаціях.
- вивчення вживаних ігрових систем у захисті і нападі та їх варіантів.
- вивчення команд суперника (техніко-тактична і вольова підготовленість).
- аналіз участі в змаганнях.

Загальні і спеціальні знання складають необхідну передумову вивчення тактичних дій і розвитку тактичних навиків. Джерела знань в області тактики різноманітні: література з волейболу, лекції, бесіди, семінари, спостереження на змаганнях, практичні заняття і їхній аналіз.

Колісник С., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ

Боротьба належить до ациклічних видів спорту і тому основний акцент в ній робиться на розвиток загальної та спеціальної витривалості. Ця фізична якість вважається основною (поряд з силою) якістю борців. Всі інші – швидкість, гнучкість, спритність, рівновага, координація – слід віднести до додаткових, але тісно пов’язаних з основною. У даний час, як в загальній теорії спорту, так і в теорії спортивної боротьби зокрема склалися певні суперечності в трактуванні й термінології цієї найважливішої фізичної якості, але ясно одне, що з розвитком витривалості підвищується працездатність всіх органів і систем спортсмена, організм починає працювати «на великих оборотах», зменшується частота пульсу, що свідчить про поліпшення спортивної форми Все це відбувається при розумному і доцільному плануванні тренування, де розвитку витривалості відводиться заслужено велике місце, особливо при роботі з початківцями спортсменами – юними борцями.

Тому в статті ми простежимо особливості формування витривалості юних борців залежно від вікових особливостей спортсменів. Знання закономірностей вікового розвитку дозволяє виділити найбільш характерні фізіологічні особливості, своєрідність процесів вищої нервової діяльності, властивих певного віку, і встановити, коли і як впливати на організм з метою вироблення певних потрібних в даний період властивостей і якостей. Спеціальний уплив на людину для розвитку певних фізичних якостей повинен бути узгоджений із періодами вікового становлення організму. У розвитку будь-якої людини є

періоди, коли певні якості виробляються легше і простіше закріплюються, а є такі періоди, коли фізичні якості виробляються з працею, або які не виробляються зовсім. Витривалість – це здатність здійснювати роботу заданого характеру протягом тривалого часу, здатність боротися з втомою [1]. Ця здатність обумовлюється діяльністю кори великих півкуль головного мозку, яка визначає і контролює працездатність всіх органів і систем. Вона обумовлена також підготовленістю м'язової, серцево-судинної, дихальної та інших систем і органів. Погіршення працездатності нервових апаратів – головна ланка в ланцюзі процесів, що характеризують розвиток втоми.

Витривалість спортсмена залежить від досконалості його техніки, вміння виконувати рухи вільно, економно, без зайвих енергетичних витрат, від рівня розвитку швидкості, сили, вольових якостей. У науці сьогодні розрізняють загальну і спеціальну витривалість.

Загальна і (неспецифічна) витривалість, яка включає в діяльність багато м'язових груп і опосередковано впливає на спортивну спеціалізацію. Спеціальна (специфічна) витривалість – це здатність забезпечувати тривалість ефективного виконання специфічної роботи протягом часу, в певному виді спорту. Загальна витривалість юних борців може виявлятися у вправах циклічного і ациклічного характеру. Спеціальна витривалість об'єднує в собі три різновиди: швидкісну витривалість; силову витривалість; швидкісно-силову витривалість. Розглянемо кожне з цих понять. Так, швидкісна витривалість – здатність протистояти втомі при навантаженнях максимальної або близької до максимальної (субмаксимальної) інтенсивності. Силова витривалість – це здатність протистояти втомі, що викликається тривалими м'язовими напругами значної величини. Швидкісно-силова витривалість – здатність до виконання досить тривалих за часом вправ силового характеру з максимальною швидкістю.

Інколи йдеться про нервову витривалість в розуміння здатності тривалий час витримувати велике нервове напруження. Всі ці різновиди витривалості невіддільні одна від одної і визначають одна одну. Базовою основою для всіх видів витривалості служить загальна витривалість. Для спортивної боротьби провідними компонентами будуть можливості всіх енергосистем, економізація та особистісні якості. Практичний досвід і наукові дослідження дають можливість представити вікову динаміку розвитку витривалості.

Дитячий і юнацький організми володіє меншою працездатністю, ніж дорослий. Мабуть, це відбувається в результаті незакінченого вікового розвитку, так як функціональні можливості органів і систем і координація їх діяльності не досягла розквіту. Умови для максимального розвитку витривалості, створюються тільки в зрілому віці, коли закінчено вікове формування організму. У дитячому, підлітковому і юнацькому віці організм ще недостатньо пристосований для виконання тривалої роботи, особливо якщо вона проводиться з підвищеною інтенсивністю. Це пов'язано з недостатнім розвитком серця і дихального апарату, з тим, що така робота є значним часом для енергетичних ресурсів організму, які в цей період забезпечують процеси росту. Стан нервової системи цих вікових груп, її збудливість і нестійкість

також обмежують можливості організму до тривалих напружень. Усе це не виключає можливості і необхідності розвитку витривалості шляхом правильного підбору засобів і методів [3]. Серйозна спеціальна робота з розвитку витривалості повинна починатися лише після закінчення статевого дозрівання, але і в підлітковому періоді, як і в юнацькому, можна починати цю роботу, але її обсяг у загальному обсязі застосовуваних засобів невеликий.

Підлітки пишаються своєю силою, намагаються її проявити і переоцінюють свої можливості. Для досягнення високих результатів вони часом неправильно застосовують максимальні напруги, забуваючи про поступовість, послідовність. «Довільні рухи у них йдуть часто всупереч почуттю самозбереження, вони доцільні лише з точки зору обумовленості їх психологічного мотиву» [2]. Окремі підлітки, що показують хороші спортивні результати, можуть різко знизити їх на початку періоду статевого дозрівання. Це спостерігається частіше в осіб з бурхливим приростом довжини тіла.

Віковий розвиток фізичних здібностей школярів з урахуванням їхніх індивідуальних відмінностей свідчить про те, що віковий розвиток витривалості, як і інших фізичних якостей, у дітей різного фізичного розвитку підпорядкований загальним закономірностям, які характеризуються наявністю «критичних періодів» на окремих етапах вікового розвитку [4]. Все це необхідно враховувати при роботі з дітьми (підлітками) спортивним викладачам і тренерам. Без урахування індивідуальних відмінностей у розвитку витривалості підлітків різної статі і віку неможливий правильний і раціональний підбір засобів і методів для розвитку загальної витривалості, не кажучи вже про спеціальну.

Відомо, що високих спортивних досягнень досягає спортсмен, який володіє певними здібностями до того чи іншого виду спорту, що при великому працьовитості і під управлінням педагога розвиваються в спортивний талант. Підлітковий вік найсприятливіший для початку спеціалізації зі спортивної боротьби. Однак це не означає, що вся підготовка борців повинна починатися саме в цьому віці. Систематичні заняття фізичною культурою слід починати значно раніше. Цілком природно, що можуть бути індивідуальні відмінності, які потрібно враховувати при розвитку витривалості. Разом з тим практика роботи в боротьбі показує часом, що юні борці, занадто рано приступили до систематичних тренувань, досягають високих результатів.

Отже, витривалість – комплексна якість, більшість компонентів якої складається зі складових, які є спільними для всіх проявів в різних спортивних дисциплінах. При цьому часткове співвідношення різних компонентів між собою і визначає специфіку витривалості в кожній спортивній дисципліні (у бігуна, плавця, боксера, борця і т.д.). Таким чином, спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність в конкретному виді змагальної діяльності.

Література

1. Вільна боротьба: чоловіки, жінки. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл

олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: АСБУ, 2011. 95 с.
2. Волков В. Л. Вільна боротьба: базова фізична підготовка. К.: Різографіка, 2005. 94 с.
3. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. К.: Олимпийская литература, 2002. 294 с.
4. Кротов Г. В. Факторна структура фізичних здібностей дівчаток 7–10 років різних соматотипів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2015. № 3. С. 24–29.

Кравченко М., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ТАКТИКА ЗАХИСТУ ПРИ ГРІ В ГАНДБОЛ

Гандбол відноситься до видів спорту з так званою конфліктною діяльністю. Команди прагнуть досягти переваги над супротивником, маскуючи свої задуми і одночасно намагаючись розкрити плани супротивника. Тому розглядати спортивну боротьбу команд необхідно з позицій протиборства сторін. Процес гри визначається наявністю техніки, тактики і стратегії. Без цих складових спортивне єдиноборство команд неможливе.

Тактика – це система дій, спрямована на рішення поточних завдань боротьби в ході однієї зустрічі. В процесі боротьби одна команда, що володіє м’ячем, прагне закинути його у ворота супротивника найбільшу кількість разів, перегравши захист і воротаря. Протилежна команда ставить собі інші завдання: не дозволити закинути м’яч у свої ворота, перехопити м’яч до здійснення кидка супротивника і провести атаку у відповідь. Відповідно до прагнення обох команд і розгортаються ситуації боротьби між ними.

Гандбол – гра колективна. Усі гравці об’єднані спільною метою закинути у ворота супротивника якомога більше м’ячів і не пропустити у свої. Для досягнення успіху потрібні погоджені дії усіх членів команди, підпорядкування своїх дій виконанню загального завдання. Діяльність кожного гравця команди має конкретну спрямованість, відповідно до якої гандболістів розрізняють по амплуа: воротар і польові гравці в нападі (розігруючий, напівсередній, крайній, лінійний) і обороні (центральний, напівсередній, крайній, передній захисники).

Рухова діяльність гандболістів в грі не просто сума окремих прийомів захисту і нападу, а сукупність дій, об’єднаних спільною метою в єдину

динамічну систему. Успіх рухової діяльності залежить від стійкості і варіативних навичок, рівня розвитку фізичних якостей і інтелекту гравців.

Умілий захист не тільки закріплює успіх, досягнутий у нападі, але і додає впевненість гравцям. Захисні дії є відповіддю на нападаючі дії супротивника й організуються в залежності від особливостей його тактики.

Індивідуальні тактичні дії захисника. Для успішної оборони своїх воріт захисник повинний володіти прийомами гри, вміти опікувати нападаючого. При нещільній опіці гравця без м'яча треба розташуватися в зони воротаря так, щоб стежити за передачами м'яча, діями гравців на поле і всі рухи свого підопічних. При щільній опіці дії захисника спрямовані на те, щоб перешкодити опікуваному одержати м'яч. Захисник знаходиться близько до свого підопічного і розташовується так, щоб той не міг одержати м'яч від своїх партнерів. Опікуючи гравця з м'ячем, необхідно заважати нападаючому здійснити кидок, відхід і утруднити взаємодії з партнерами.

Перехоплення забезпечує переривання передачі. Перехопити можна передачу, що йде поперек площадки. Для цього потрібно заздалегідь підготувати себе до можливого ривка, нічим не видаючи своїх намірів, а коли нападаючий зробив усі підготовчі дії для передачі і вже не може змінити напрямок польоту м'яча, різко вибігти на лінію передбачуваної передачі. Можна перехопити передачу, виходячи через спину нападаючого, особливо якщо той не робить до м'яча зустрічного руху.

Групові взаємодії гравців у захисті. Групові взаємодії в захисті – це взаємодії двох-трьох гравців, спрямовані на те, щоб щонайкраще допомагати один одному в окремих ігрових ситуаціях.

Підстрахування – це вид групових взаємодій, при яких кожен захисник постійно готовий допомогти своєму партнеру, у потрібний момент зробити допомогу, переключаючи на нападаючого, що вийшов з-під опіки, чи створюючи йому додаткові труднощі. Підстрахування виражається в тім, що гравці зонного захисту зміщаються у бік м'яча, щоб прикрити зону партнера, що виходить чи вступає в єдиноборство з нападаючим. Якщо один захисник не справляється з опікою, сусідній захисник відразу вступає в боротьбу, намагаючись перешкодити діям нападаючого, що прорвався.

Переключення можна здійснити при зустрічному чи перехресному русі нападаючих. У такому випадку зміна підопічних відбувається в момент, коли нападаючі порівняються один з одним. Переключення здійснюється у випадку, коли один нападаючий рухається уздовж зони воротаря. Тоді опікує захисник супроводжує його уздовж ближнього партнера і передає йому гравця. Тепер гравця що вже рухається опікує інший і т.д.

Варто пам'ятати, що не можна переключатися при опіці гравця з м'ячем, його треба опікувати доти, поки він не віддасть м'яч. Не можна переключатися на гравця свідомо більш швидкого, чим захисник.

Командні взаємодії в захисті. Командні взаємодії в захисті підрозділяються на три види: особистий, зонний і змішаний захист. Уміння гнучко застосовувати різні види оборони своїх воріт у визначені моменти гри дає перевагу команді в боротьбі за перемогу.

При особистому захисті кожний опікує одного нападаючого. При цьому захисті нападаючим утруднене виконання передач і кидків. Розбір нападаючих можна зробити двома способами: 1) тренер розподіляє гравців під силу, більш швидкого нападаючого опікує більш спритний захисник, 2) захисники розбирають ближніх до них нападаючих: це можливо тільки у випадку рівноцінної підготовленості всіх гравців до захисних дій. Особистий захист може бути організовано двома способами: з переключенням і без переключення захисників. Особистий захист застосовують по всьому полю чи тільки на своїй половині поля, якщо: а) вилучений гравець у команді супротивника, б) якщо треба зруйнувати звичну тактику нападу супротивника, в) якщо супротивник підготовлений слабкіше фізично і тактично, г) якщо треба швидко опанувати м'ячем. Зонний захист - це вид командних дій, при яких кожен захисник виконує визначені функції в системі переміщень гравців і несе відповідальність за визначену зону площадки. Змішаний захист – це вид командних дій, при яких частина гравців здійснюють функції зонного захисту, а частину – опікують нападаючих персонально. Під персональну опіку попадають нападаючі, котрі мають деякі особливості індивідуальної гри і проти яких застосування зонного захисту недостатньо.

Таким чином, швидкість, майстерність і витривалість є ключовими факторами успіху в сучасному гандболі, швидкому і захоплюючому командному виді спорту. Дії гравців у групі характеризувалися багаточисельними фізичними контактами й інтригою усіх матчів, що дозволяло на змаганнях збирати велику кількість вболівальників на Олімпійських іграх, чемпіонатах світу та Європи.

Література

1. Игнатьева В. Я. Гандбол: учебник. М.: Физическая культура. 2008. 384 с.
2. Крамской С. И. Тенденции развития гандбола и подготовка резерва. Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях / Сб. статей: электрон. науч. конф. Х.: ХГАДИ, 2005. С. 84–85.
3. Кубраченко А. Г. Гандбол: учеб.для высших учеб. завед. систем. физ. воспит. и спорта. К., 2010. 416 с.
4. Левкін В. І. Теорія і методика викладання гандболу: метод. посіб. для студ. Львів: ЛДУФК, 2011. 136 с.

Крикун М., здобувач освіти ІІ рівня
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Шестерова Л. Є., к.фіз.вих., професор
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради
Аксьонов В. В., старший викладач
Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія»
Харківської обласної ради

ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ АКАДЕМІЇ

Одне з визначальних місць в системі підготовки спортсменів, на думку В. М. Платонова, відводиться контролю як важливій складовій ефективного управління тренувальним процесом та змагальною діяльністю. Тільки за умови ефективної організації контролю, тренер має можливість вчасно отримувати об'єктивну інформацію щодо функціонального стану спортсменів, показників підготовленості та змагальної діяльності, виконання планів підготовки, що дозволить вносити корективи в тренувальний процес [5].

Дослідження особливостей побудови тренувального процесу футболістів високої кваліфікації та кваліфікованих футболістів проводили В. Костюкевич [3].

Разом з тим, слід зазначити, що робіт присвячених контролю, побудові тренувального процесу, адаптації до тренувальних навантажень та функціональній підготовленості гравців в студентських командах вкрай недостатньо [2]. Відмітимо, що в доступній нам літературі була знайдена лише одна робота, присвячена фізичній та технічній підготовці студентів-футболістів різних амплуа [1].

Таким чином, дослідження рівня фізичної підготовленості гравців студентських командах є актуальної і необхідною проблемою, вирішення якої дасть можливість корегувати тренувальний процес і, як наслідок, впливати на результат змагальної діяльності.

Мета дослідження: виявити вплив бігових та стрибкових вправ на фізичну підготовленість студентів-футболістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періоду.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел, педагогічний експеримент, тестування, методи математичної статистики.

В дослідженні брали участь 20 студентів, які входили до складу збірної команди академії.

Гіпотезою щодо виконання цієї роботи стали роботи Л. Є. Шестерової, Я. Б. Крайника [6], Я. Б. Крайника Мулик В. В., Коваль С .С., Федорина Т. Є. [4], які дослиджували вплив легкоатлетичних вправ на фізичну і технічну підготовленість юних футболістів 13–14 років.

На початку дослідження було проведено тестування, що включало контрольні вправи для визначення рівнів загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів. Результати тестування порівнювалися з нормативами, представленими в програмі для ДЮСШ. Отримані в процесі тестування показники рівня розвитку фізичних якостей засвідчили задовільний їх стан і потребу цілеспрямованого втручання в процес їхнього розвитку.

Побудова тренувального процесу футболістів на загально-підготовчому етапі підготовчого періода передбачала поступове підвищення навантажень і проводилася незалежно від ігрового амплуа. Структура його складалася із втягуючого та базового мезоциклів. Відповідно до цього підбирався їх зміст та методи виконання вправ. Зміст втягуючого мезоцикла здебільшого був спрямований на розвиток витривалості та швидкісної витривалості.

Враховуючи вище викладене та дії гравців в змагальних умовах, в тренувальний процес більшою мірою складався з бігових навантажень у вигляді тривалого бігу (кросовий біг, «фартлек», біг на довгі дистанції на стадіоні). Крім цього, використовувалися комплекси легкоатлетичних вправ з різноманітними варіантами рухових дій, в тому числі багато стрибкових вправ.

Задля визначення впливу бігових і стрибкових вправ на рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості студентів проведено тестування рівня розвитку фізичних якостей наприкінці загально-підготовчого етапу підготовчого періоду. Порівняння результатів на початку та наприкінці дослідження представлено в таблиці 1.

Таблиця 1

Показники розвитку фізичних якостей футболістів збірної команди академії на початку та наприкінці дослідження (n=20)

№ з/р	Показники	На початку дослідження	Наприкінці дослідження	t	p
1	Біг на 30 м, с	4,25±0,02	4,18±0,01	3,18	<0,01
2	Човниковий біг 4×10 м, с	11,15±0,11	11,0±0,06	1,15	>0,05
3	Біг на 100 м, с	12,9±0,09	12,6±0,21	0,13	>0,05
4	Тест Купера, м	3150,1±18,5	3234,9±10,2	4,00	<0,01
5	Стрибок в довжину з місця, см	250,5±1,1	257,0±0,12	5,86	<0,001
6	Стрибок угору з місця, см	36,1±0,31	40,3±0,16	12,0	<0,001
7	Удар по м’ячу на дальність, м	87,9±0,35	90,4±0,17	6,00	<0,001
8	Вкидання м’яча, м	20,9±0,13	25,7±0,24	17,8	<0,001

Порівняння результатів в тестах на початку та наприкінці дослідження свідчить про значні зміни в фізичній підготовленості футболістів збірної команди академії. Так, в бігу на 30 м ($p<0,01$), в тесті Купера ($p<0,01$), в стрибках в довжину з місця ($p<0,001$) та вгору ($p<0,001$), ударах по м’ячу на дальність ($p<0,001$) та у вкидуванні м’яча ($p<0,001$) змінилися достовірно. Разом з тим, не дивлячись на достовірні зміни показників у вище зазначених

тестах, результати у стрибках в довжину з місця та вгору, а також ударах по м'ячу на дальність залишилися нижче нормативних.

Результати в човниковому бігу 4×10 м та бігу на 100 м, не дивлячись на позитивні зміни, достовірних відмінностей не зазнали. На наш погляд, це пов'язано з тим, що швидкісні здібності дуже специфічні і погано піддаються тренуванню. Крім того, слід зазначити в тренуваннях на цьому етапі підготовки розвитку їх не приділялася особлива увага.

Висновки.

1. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що фізична підготовка футболістів займає одно з ключових місць в досягненні спортивного результату, бо від неї залежить ефективність змагальної діяльності. Тому контроль за рівнем фізичної підготовленості спортсменів є одним з інструментів управління тренувальним процесом, особливо в підготовчому періоді макроциклу підготовки.

2. Визначення показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості на початку дослідження дозволило встановити, що практично всі результати в контрольних вправах, крім результатів у тесті Купера, нижчі за нормативні.

3. У результаті впровадження спеціалізованих легкоатлетичних бігових і стрибкових вправ показники рівня розвитку рухових якостей футболістів позитивно змінилися. Так, в бігу на 30 м ($t=3,18$; $p<0,01$), в тесті Купера ($t=4,0$; $p<0,01$), в стрибках в довжину з місця ($t=5,8$; $p<0,001$) та вгору ($t=12,0$; $p<0,001$), удару по м'ячу на дальність ($t=6,0$; $p<0,001$) та у вкидуванні м'яча ($t=17,8$; $p<0,001$) результати достовірно змінилися. Результати в човниковому бігу 4×10 м та в бігу на 100 м, хоча і змінилися, але достовірності відмінності не встановлено ($p>0,05$).

Література

1. Гринченко І. Б., Шестіпалов І. В., Тихонова А. О. Порівняльний аналіз фізичної і технічної підготовленості гравців різного амплуа студентської футбольної команди. *Health, sport, rehabilitation*. 2018. № 4. С. 30–39.
2. Качан В. В., Лежньова О. В. Педагогічний контроль функціональної підготовленості футболістів студентських команд. *Спортивні ігри*. 2021. № 3(21). С. 22-30. ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4161 2021, №3(21), 22–30 doi: 10.15391/si.2021-3.03
3. Костюкевич В. М. Структура технико-тактической деятельности высококвалифицированных футболистов разных игровых амплуа. *Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта*. 2009. № 9. С. 67–70.
4. Крайник Я. Б., Мулик В. В., Коваль С .С., Федорина Т. Є. Використання легкоатлетичних вправ у спеціальній руховій підготовці крайніх півзахисників-футболістів 13-14 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2020. Вип. 2(122). С. 77–81.
5. Платонов В.Н. Периодизация спортивной тренировки. Общая теория и ее практическое применение. К.: Олимпийская литература. 2013. 624 с.

6. Шестерова Л. Є., Крайник Я. Б. Зміна рівня показників спеціальної фізичної підготовленості юних футболістів під впливом легкоатлетичних вправ. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова.* 2019. Вип. 3 (111). С. 196–199.

Лучко Є., магістрантка групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА

Під спортивним тренуванням розуміється багаторічний, безперервний процес, протягом якого відбувається основне становлення спортсмена. Він постійно вдосконалює свою підготовку, проходячи шлях від новачка до майстра. Але для досягнення результатів необхідно, щоб дотримувалися загальних принципів спортивного тренування.

Якщо розглядати наукову літературу, то в ній «принцип», як правило, зустрічається в такому значенні, як «вимога», «вихідне положення», «основа». Принципи спортивного тренування – це відображення вже вивчених закономірностей, які переважають в даній галузі практичної діяльності. Саме цими правилами і повинен керуватися тренер, організовуючи спортивні змагання та тренувальні заняття. Їх же він використовує і при регулятивній практиці.

У спортивній практиці знаходять своє застосування дві групи правил проведення тренування. У першому випадку принципи спортивного тренування являють собою загальні дидактичні правила, які характерні для будь-якого процесу виховання та навчання. Це науковість і активність, свідомість і виховний характер, послідовність і систематичність, доступність і наочність. Сюди ж може бути віднесений і індивідуальний підхід, який має місце при колективній роботі. У другій групі знаходяться специфічні принципи спортивного тренування, що відображають ті закономірні зв’язки, які існують між навантаженням і реакцією на неї організму спортсмена. У цій же групі знаходяться і зв’язки, що мають місце між тими чи іншими елементами, з яких будується спортивне тренування. Спеціальні принципи спортивного тренування – це:

- поглиблена спеціалізація та спрямованість до найвищих досягнень;
- безперервність процесу тренування;
- єдність поступового збільшення навантажень і спрямованості до їх максимальних значень;
- варіативність і хвилеподібність навантажень;

- циклічність процесу тренування;
- взаємозв'язок і єдність структури підготовленості та змагальної діяльності.

Будь-яка підготовка спортсмена передбачає його участь у тих чи інших змаганнях. При цьому тренер завжди налаштовує свого вихованця на перемогу і встановлення рекорду в умовах гострої конкуренції. Загальні принципи спортивного тренування передбачають створення умов для морального, естетичного та інтелектуального розвитку особистості. Саме вони й орієнтують спортсмена на найвищі досягнення. Крім того, ці принципи повинні служити інтересам суспільства. Для безперервного прагнення до найвищих результатів використовуються максимально ефективні засоби, а також методи тренування. Одночасно з цим інтенсифікується сам процес занять і діяльність педагога, застосовуються спеціальні системи харчування, а також оптимізується режим відпочинку, життя і відновлення організму.

Основні принципи спортивного тренування, спрямовані на спрямованість до вищих досягнень, неможливо дотриматися без постійного вдосконалення обладнання та інвентарю, а також умов, які створюються в місцях проведення змагання та вдосконалення їх правил.

Варто зазначити, що бажання бути першим присутнім не тільки у професіоналів. Воно є і у тих, хто займається масовим спортом. Наприклад, другорозрядник у своєму прагненні до більш високих результатів намагається виконати норматив для 1-го розряду. Для нього дана мета є шляхом до максимального досягнення. Подібні факти відображають основну характеристику принципів спортивного тренування, які спрямовані до максимального досягнення і отримання найкращого результату.

Для того, щоб піднятися на вершину спортивної слави, людині знадобиться докласти величезних зусиль і витратити досить багато часу на підготовку. І це стає основною причиною того, що суміщення особистої спортивної діяльності одночасно в декількох видах спорту неможливо. Для досягнення найвищих результатів потрібно дотримуватися принципу поглибленої спеціалізації. І це підтверджено не тільки практичним досвідом, а й науковими дослідженнями. Одна людина не здатна домогтися високих досягнень одночасно не тільки в різних видах спорту, але і в декількох дисциплінах одного виду. І цей факт явно вказує на те, яку важливість має принцип спеціалізації.

Спортивна спеціалізація повинна проводитися при врахуванні індивідуальних здібностей вихованця. Тільки це дозволить проявити його природний талант і задовольнити бажання до досягнення вищих результатів. Якщо предмет спеціалізації обраний неправильно, то всі зусилля спортсмена будуть зведені нанівець. Це обов'язково призведе до розчарувань тренується і до його передчасного припинення активних занять.

Принципи спортивного тренування, які стосуються поглибленої спеціалізації та індивідуалізації, застосовуються також і при підвищених навантаженнях, які часом наближаються до граничних меж можливостей організму. Вони вимагають забезпечення певної відповідності. Воно стосується зростання навантажень і адаптаційних, і крім того функціональних

можливостей людського організму. При цьому обов'язково враховується розвиток тренованості людини і її індивідуальні особливості.

Серед безлічі принципів спортивного тренування цей займає фундаментальне положення. Усвідомлення того, що необхідна єдність загальної, а також спеціальної підготовки, виходить з розуміння взаємозв'язку, який існує між спеціалізацією і різнобічним загальним розвитком спортсмена. Загальна характеристика закономірностей загальних принципів спортивного тренування вказує на те, що єдність загальної, а також спеціальної підготовки є поняттям суперечливим.

Необхідно підібрати оптимальне співвідношення цих двох сторін, щоб вони дозволяли просуватися до поставленої мети. І тут все буде безпосередньо залежати від тієї підготовленості, яку мають спортом, а також від етапу їх спортивного життя. Під час підготовчого періоду на загальну фізичну підготовку може бути відведено від 35 до 70 % часу тренування, у спеціально-підготовчому – від 35 до 50 %, у змагальному – від 30 до 40%, в перехідному – до 80 %. Подібне співвідношення є відносним і конкретизується практикою і наукою. Реалізуючи даний принцип, важливо дотримуватися таких положень:

- включення в процес тренування не тільки загальної, а й обов'язково спеціальної підготовки;
- планування загальної підготовки тренується виходячи з його спортивної спеціалізації, а спеціальної - виходячи з передумов, створюваних загальною підготовкою;
- дотримання оптимального співвідношення спеціальної та загальної підготовки.

Принципи (закономірності) спортивного тренування повинні обов'язково застосовуватися на практиці, що дозволить досягти максимальних результатів. При цьому варто пам'ятати про те, що заняття спортом є цілорічним багаторічним процесом. При цьому всі його ланки взаємопов'язані між собою і підпорядковані вирішенню завдання по досягненню вищої сходинки спортивної майстерності. Це і є основною характеристикою принципу безперервності процесу тренування. Крім того, слід пам'ятати, що результат кожного подальшого заняття ніби нашаровується на досягнення попередніх, розвиваючи і закріплюючи їх.

Дотримання принципу безперервності процесу тренувань неможливе без правильної організації роботи і відпочинку. Тільки в такому випадку буде забезпечено оптимальний розвиток особливостей і якостей людини, за якими можна буде визначити рівень її майстерності в конкретній спортивній дисципліні. Крім того, варто пам'ятати, що інтервали між заняттями повинні витримуватися в межах, що служать гарантією неухильного розвитку тренованості.

Подібний принцип зовсім не означає те, що необхідно якомога частіше давати тренованому фізичні навантаження. Він лише передбачає застосування регулярного поєднання моментів мінливості і повторності, допускаючи безліч варіантів побудови занять.

Навантаження, отримувані спортсменом, повинні наростати поступово, збільшуючись з кожним роком. Свого максимуму їм належить досягати тільки на тому етапі, коли йде підготовка до вищих досягнень. При цьому принципи спортивного тренування являють собою:

- збільшення годин роботи від 100–200 год на рік до 1300–1500 год;
- зростання числа тренувальних занять від 2–3 на тиждень до 15–20 і навіть більше;
- збільшення занять, під час яких використовуються великі навантаження (протягом тижня до 5–7);
- зростання кількості тренувань виборчої спрямованості;
- збільшення частки фізичних навантажень, одержуваних у «жорстких» умовах, що сприяє посиленню фактору спеціальної витривалості;
- зростання обсягу участі у змаганнях;
- поетапне розширення застосування психологічних, фізіотерапевтичних і фармакологічних засобів, що сприяють підвищенню працездатності тренується.

Спеціальні принципи спортивного тренування включають в себе визначення залежності між інтенсивністю та обсягом фізичних навантажень. А це стає можливим при їх хвилеподібності. У такому випадку тренер здатний вловити залежність, яка існує між періодами напружених тренувань і відносного відновлення, а також між навантаженнями, одержуваними на окремих тренувальних заняттях, що володіють різною спрямованістю і величиною.

Варто відзначити, що хвилеподібна динаміка фізичного впливу дозволяє забезпечити спортивному тренуванню найбільший ефект. Лише при малих навантаженнях можна скористатися методикою лінійного або ступеневого зростання навантажень.

Що стосується варіативності, то вона здатна забезпечити всебічний розвиток тих якостей, які вказують на рівень досягнень спортсмена. При цьому варіативність покликана підвищити працездатність під час виконання окремих програм, вправ і занять, збільшуючи сумарний обсяг одержуваних навантажень, інтенсивність відновлювальних процесів. Крім того, вона є профілактичним заходом для недопущення перенапруження і перевтоми організму спортсмена.

Даний принцип проявляється в систематичних повтореннях окремих занять, тобто закінчених структурних елементів. Саме слово «цикл» у перекладі з грецької означає сукупність явищ, які утворюють повне коло в розвитку того чи іншого процесу.

Дотримання даного принципу є одним з найважливіших резервів, що дозволяють удосконалювати систему тренувань на тому етапі, коли кількісні параметри занять досягли своєї навкологграничної величини. При цьому важливо, щоб кожен з наступних циклів не був повторенням попереднього, а використовував нові елементи, що дозволяють постійно ускладнювати поставлені завдання.

Правильно сконструйований процес тренування має сувору спрямованість, що дозволяє ефективно підвести спортсмена до змагальної боротьби. При цьому необхідно розуміти, що:

- участь у змаганнях являє собою інтегральну характеристику підготовленості спортсмена;
- основними елементами змагальної діяльності є старт, дистанційна швидкість, темп, фініш тощо;
- ефективність дій спортсмена є його інтегральними якостями, наприклад, до рівня дистанційної швидкості (силові здібності, спеціальна витривалість тощо);
- існують характеристики та функціональні параметри, які визначають рівень розвитку інтегральних здібностей (ємність систем енергозабезпечення, показники потужності, економічність роботи, стійкість тощо).

Наведені вище спеціальні принципи спортивних тренувань не можна назвати закінченими і такими, що відображають усі закономірності, необхідні для побудови максимально ефективної підготовки. Адже в різних видах спорту існує своя специфіка. Крім того, в даний час триває розробка новітніх наукових напрямків, які використовують досягнення різних спортивних установ.

Література

1. Адаптация спортсменов к тренировочным и соревновательным нагрузкам / Сборник научных трудов. К.: КГИФК, 1984. 109 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів: Українська спортивна Асоціація, 1992. 269 с.
3. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К: Олимпийская литература, 1999. 317 с. ISBN 966-7133-22-2.
4. Платонов В. М., Булатова М. М. Фізична підготовка спортсмена. К.: Олімпійська література, 1995. 320с.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта]. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с. ISBN 966-7133-64-8.

Любчич О., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНИХ КРАЇН

В даний час, незважаючи на різноманітність програм, що впроваджуються в дошкільних освітніх установах, проблема вдосконалення

фізичного виховання дітей залишається актуальною. Це підтверджується тенденцією погіршення стану здоров'я, зниженням рівня рухової підготовленості дітей дошкільного віку «зверху вниз»).

Фахівці вказують, що система фізичного виховання дітей в дошкільних освітніх установах функціонує недостатньо ефективно, і наголошують на необхідності її вдосконалення як в плані традиційно використовуваних, так і впровадження нових засобів, форм і методів занять фізичними вправами [2, 3].

В даний час в Україні організація фізичного виховання в дошкільних установах здійснюється на основі освітніх програм, які регламентують змістовну частину занять фізкультурою і їх обсяг [3]. Всі програми діляться на комплексні і парціальні. Комплексні програми спрямовані на формування у дитини універсальних здібностей. Парціальні або спеціалізовані включають одне або кілька напрямків розвитку дитини, в основному виділяються програми фізкультурно оздоровчого спрямування, валеологічного та вузькоспеціалізовані [1, 2].

Нові програми передбачають впровадження в практику ДНЗ особистісно орієнтовану модель взаємодії педагога з дітьми. Однак розділ «Фізичне виховання» продовжує базуватися на основі «Програми навчання і виховання в дитячому саду» [3].

Частина впроваджуваних в практику ДНЗ програм спеціалізовані та побудовані на використанні окремих видів і напрямків підготовки. Застосування нових, в тому числі нетрадиційних оздоровчих систем (наприклад: «ігровий стретчинг», «йога», «ушу», «цигун» і ін.) в програмах ДОЗ не в повній мірі здійснюється з урахуванням оздоровчої ефективності, відповідності віковим можливостям дітей та кваліфікації педагогів.

Відносно цілей і завдань фізичного виховання в дошкільному віці думки фахівців різних країн багато в чому збігаються.

Так американські і канадські фахівці вважають, що головною метою фізичного виховання в дошкільний період є сприяння гармонійному розвитку дитини. Фізичне виховання повинно сприяти психомоторному, розумовому і емоційному розвитку дітей-дошкільнят.

У Канаді в програми фізичного виховання дошкільнят включені групові рухливі ігри, навчання основним руховим навичкам і вмінням, танців і гімнастики, в деяких приватних дитячих центрах проводиться навчання катанню на ковзанах.

Таких же поглядів дотримуються в Фінляндії, вважаючи, що фізичне виховання в дошкільний період має сприяти вдосконаленню рухової координації і основних рухових умінь і навичок. У процесі фізичного виховання повинні всіляко заохочуватися прояви ініціативи і допитливості. У Фінляндії в програму фізичного виховання дошкільнят включені такі види, як гімнастика, вправи під музику, рухомі і спортивні ігри, катання на лижах, ковзанах, навчання плаванню, розважальне орієнтування. Навчанням елементів гри в футбол спеціально не приділяється увага [4, 5].

У Китаї основними завданнями фізичного виховання в процесі підготовки до школи вважають: сприяння оптимальному фізичному розвитку; формування

дисциплінованості, справедливості, відповідальності, чесності; розвиток основних рухових навичок; формування умінь і навичок безпечної поведінки, інтересу і любові до спорту. Основними видами фізичної активності вихованців дитячих садів є рухливі ігри, гімнастика, танці, біг, стрибки, метання.

Близькими, в плані використання засобів фізичного виховання, виступають завдання дошкільного фізичного виховання в Японії і Кореї. Головним вважається руховий і розумовий розвиток, формування доброзичливості по відношенню до оточуючих, дисциплінованості, сприяння формуванню інтересу до активного способу життя та навчання правилам безпеки. В Японії, в програму дитячих садків з фізичного виховання включені наступні види фізичної активності: 1) ходьба, біг, стрибки; 2) метання, штовхання, перетягування, перекочування; 3) змагання з бігу, стрибків, метаннях в ціль; 4) групові рухливі ігри; 5) ігри з м'ячами, мотузками та іншими пристосуваннями; 6) ритміка [4, 5].

У дитячих садах Чехії дітей навчають основним руховим умінням і навичкам, правилам особистої гігієни. На заняттях з фізичного виховання в дитячих садах передбачені біг, стрибки, метання, сюжетно-рольові рухливі ігри, ігри з м'ячем, в тому числі елементи гри в футбол.

У Західній Німеччині на заняттях використовуються рухливі ігри, гімнастика, біг, стрибки, метання. Часто в програму включаються ігри на воді та навчання плаванню. В одному з дитячих садків, як експеримент, в заняття введені стрибки на батуті.

У Великобританії основними видами діяльності дошкільнят на заняттях з фізичного виховання є гімнастика, танці та рухливі ігри [4, 5].

Таким чином, з'ясовуємо, що в різних країнах використовують широке коло засобів фізичного виховання дітей. Фахівці підкреслюють, що гра є оптимальною основою для фізичного, розумового, соціального і емоційного розвитку. Тому використання засобів рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей є на часі.

Література

1. Богініч О. Здоров'я та фізичний розвиток дитини: реалізація завдань освітньої лінії «Особистість дитини» / Дошкільне виховання, 2012. № 9. С. 3–7.
2. Богініч О. Л., Левінець Н. В., Лохвицька Л. В., Сварковська Л. А. Фізичне виховання, основи здоров'я та безпеки життєдіяльності дітей старшого дошкільного віку: навч.-метод. посіб. К.: Генеза, 2013. 127 с.
3. Вільчковський Е. С., Денисенко Н. Ф. Організація рухового режиму дітей у дошкільних навчальних закладах: навч.-метод. посіб. Тернопіль: Мандрівець, 2008. 128 с.
4. Красов О. І., Кусай М. В. Організація фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми 3-6 років у дошкільних закладах за кордоном / Молодий вчений. № 4.1 (68.1). 2019. С. 210–207.

5. Пангелова Н. Ефективність спортивно-ігрового методу у зарубіжних системах фізичного виховання / Спортивний вісник Придніпров'я, 2004. № 3. С. 91–94.

Мещерський Д., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.фіз.вих., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Андрєєва О. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

На сучасному етапі розвитку спортивної науки однією з пріоритетних є проблема базової підготовки спортсменів, удосконалення здатності до реалізації фізичних якостей у специфічній діяльності, характерної для конкретного виду спорту. Дослідження різних аспектів фізичних якостей і здібностей спортсменів присвячені роботи фахівців у галузі спортивного тренування, але недостатнім є дослідження проблематики базової підготовки юних спортсменів в каодокіокушин карате.

С методичної точки зору суттєвої різниці в заняттях каодокіокушин карате чоловіків, жінок і підлітків принципово не існує. Однак значна відмінність в загальній методиці занять цим видом спорту не дає підстав спеціалістам ігнорувати біологічні,вікові, психологічні та гендерні особливості спортсменів.

Як відомо процесідосягнення високого спортивного результату, тренери пропускають початкові етапи тренування, що приводить до негативних наслідків в стані здоров'я спортсменів.

Під час планування тренувального процесу юних спортсменів, слід пам'ятати, що повне використання системи тренувальних занять відомих спортсменів не є допустимим. Також треба звертати увагу та те, що однакове навантаження використане для юнаків та дівчат, або на досвідченого спортсмена та початківця, як правило приводять до значних порушень саме в організмі починаючих спортсменів. Відновлення,після недоречних навантажень під час тренування у цих спортсменів, займає більш довший період часу. В зв'язку з тим, що м'язи готові до наступної роботи не раніше ніж через 48 годин після тренування, починаючим спортсменам рекомендується тренуватися два-три рази на тиждень, навантажувати при цьому всі групи м'язів на кожному тренуванні та відпочиваючи один повний день між заняттями.

Тренувальне навантаження різноманітної інтенсивності при вмілому почерговому виконанні вправ, сприяє швидкому відновленню організму юних

спортсменів. Тому, при тренувальному навантаженні слабої інтенсивності подразники визивають слабу іррадіацію в центральній нервовій системі, в наслідку цього нервові центри розгальмовуються від попереднього навантаження. При використанні тренувального навантаження середньої інтенсивності відбувається концентрація процесів збудження та гальмування, а відновлення наступає під час чітко сконцентрованого гальмування

Крім того, на попередньому етапі базової підготовки необхідно застосовувати педагогічні дії, направлені на підвищення психічної стійкості до подолання фізичних і емоційних навантажень. Завдання даного етапу – розвиток фізичних якостей: спеціальній і швидкісній витривалості, швидкісних, силових, швидкісно-силових якостей, вибухової сили, координації рухів. Треба зазначити,що підвищення тренувальних навантажень повинно бути направлене на розвиток швидкісно-силової підготовленості або моделювання умов майбутніх змагань. Поставлене завдання зумовлює вибір основних методів, використаних під час етапу попередньої базової підготовки, а саме: повторного, змінного, проміжного, змагального, колового.

Таким чином, основними напрямами в розробці системи педагогічних аспектів підготовки юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, є наступні:

- розробка найбільш доцільних шляхів побудови фундаменту загальної і спеціальної підготовленості юних спортсменів з акцентом на підвищення швидкісно-силових якостей;
- створення специфічної системи планування і реалізації навантажень, що передбачає поступове і варіативне їх підвищення;
- побудова структури і змісту учбово-тренувального процесу відповідно до індивідуальних особливостей юних спортсменів;
- створення системи педагогічних дій, що забезпечують адаптацію організму юних спортсменів до тренувальної і змаганню діяльності;
- розробка раціональних способів підвищення ефективності реалізації фізичних якостей відповідно до вікових особливостей розвитку моторики організму;
- створення системи комплексного педагогічного контролю за підготовкою юних спортсменів, що займаються каодокіокушин карате, з метою внесення адекватної і своєчасної корекції до тренувального процесу, що забезпечують оптимальну підготовку до діяльності змагання.

Загалом треба зазначити. що процес спортивної підготовки юних спортсменів з каодокіокушин карате спрямований на досягнення найвищих спортивних розрядів та фізичного вдосконалення. Він реалізується за рахунок фізичної, технічної та психологічної підготовленості юних спортсменів. Впорядкованість підготовки та систематизація методів дає можливість розробить систему контролю та управління процесом спортивної підготовки. Ріст спортивних досягнень можливий тільки при гармонійному поєднанні усіх категорій підготовленості.

Література

1. Бондарчук А. П. Тренировка легкоатлета. К.: Здоровье, 1986 160 с.
2. Головачев А. И. Влияние возрастных и квалификационных особенностей на уровень физической подготовленности спортсменов / Теория и практика физической культуры, 2003. № 10. С. 32–34.
3. Теория и методика физического воспитания / Под редакцией Т. Ю. Круцевич: Том 1. К.: Олимпийская литература, 2003. 424 с.

Мирна Є., студентка групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ

Одним із засобів фізичного виховання студентської молоді, поліпшення її здоров'я, підготовки до майбутньої професійної діяльності є гирьовий спорт. Гирьовий спорт – це доступний засіб всебічного фізичного розвитку і пропаганди здорового способу життя серед студентської молоді та допоміжний засіб розвитку фізичних якостей в інших видах спорту. Завдяки широкій різноманітності силових засобів, які становлять його зміст, а також великому виховному, оздоровчому і прикладному значенню гирьовий спорт входить до програм спортивних змагань міського, обласного, всеукраїнського, європейського і світового масштабу. Заняття гирями ґрунтується на підніманні гирі максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно з правилами змагань.

Заняття гирьовим спортом сприяють розвитку сили, загальної та силової витривалості, гнучкості, координації рухів, підвищенню фізичної працездатності, формуванню морально-вольових і психічних якостей студентів закладів вищої освіти. Внаслідок систематичних занять із гирями поступово збільшується об'єм серцевого м'яза, розширюється мережа судин; відбуваються зміни і в складі крові (збільшується кількість еритроцитів, гемоглобіну); збільшується обхват грудної клітки, життєва ємність легенів; поліпшується діяльність центральної нервової системи, розумова працездатність; підвищується інтенсивність і концентрація уваги [1].

У системі підготовки навчально-тренувальний процес складається з таких видів підготовки: фізичної, технічної, психологічної, теоретичної та інтегральної.

Фізичну підготовку поділяють на: загальну фізичну підготовку, яка спрямована на підвищення загальної працездатності; спеціальну фізичну підготовку, яка скерована на засвоєння та удосконалення відповідних вправ,

розвинення функціональних якостей, координаційних здібностей і спеціальних фізичних якостей.

Технічна підготовка складається з імітаційних вправ, вправ на координацію.

Психологічна підготовка – один з аспектів використання наукових досягнень психології, реалізації її засобів та методів для підвищення ефективності навчально-тренувальної діяльності. У зв'язку з цим психологічна підготовка тісно пов'язана з підвищенням психологічної культури навчально-тренувального процесу у виді спорту, з міждисциплінарною взаємодією наук щодо спорту.

Теоретична підготовка – формування у вихованців-гирьовиків спеціальних знань, необхідних для успішної реалізації в цьому виді спорту. Вона може здійснюватись як у процесі практичних занять, так і у формі бесід, вивчення схем, кінограм, перегляду відеозаписів, навчальних кінофільмів, аналізу підготовки сильніших гирьовиків України, світу з подальшим розглядом основних особливостей техніки [2].

Інтегральна підготовка спрямована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальної напруженості, стабільності виступів. До словесних методів відносяться розповіді, пояснення, лекції, бесіди. Вони найчастіше використовуються в лаконічному вигляді у сполученні із спеціальною термінологією та наочними засобами. До наочних методів належать метод показу окремих вправ і технічних елементів, перегляд навчальних кінофільмів, відеозаписів тренувань і спортивних змагань. Практичні методи тренування: рівномірний, перемінний, повторний, інтервальний, змагальний, метод сполучених дій та колового тренування [3].

Отже, застосування засобів гирьового спорту в умовах навчальних занять із фізичного виховання є зв'язувальною ланкою, яка об'єднує навколо себе низку компонентів. Процес фізичного виховання можна розглянути як системний опис суб'єкта діяльності і пов'язаних із ним об'єктів та середовища, в якому він перебігає. Важливо відмітити, що навчальний процес фізичного виховання засобами гирьового спорту є еталоном формування фізкультурно-оздоровчих компетентностей, які дозволяють об'єднати загальну мету в дидактичну.

Література

1. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Пронтенко В. В. та ін. Гирьовий спорт у вищих навчальних закладах: навч. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 400 с.
2. Грибан Г. П., Пронтенко К. В., Ткаченко П. П., Бойко Д. В. Фізична підготовка студентів у гирьовому спорті: навч.-метод. посіб. / за ред. Г. П. Грибана. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 118 с.
3. Грибан Г. П., Ткаченко П. П. Основи гирьового спорту: метод. рекомендації. Житомир: Вид-во «Рута», 2014. 60 с.

Молнар М. В., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»

ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ

Ефективність змагальної діяльності в ігрових видах спорту визначається умовами, в яких вона відбувається: дефіцит часу на сприйняття, оцінку і ухвалення рішення, дефіцит часу на виконання рухового завдання, виконання необхідних дій при безпосередньому контакті з суперником і при його активному протиборстві, необхідність своєчасних рішень і дій при великому діапазоні варіативності взаємодій з партнерами, розуміння їх задумів, передбачення напряму розвитку ігрових ситуацій, організації взаємодій, велика психологічна напруженість гри.

Проведений аналіз змагальної діяльності в спортивних іграх, узагальнення і педагогічна інтерпретація отриманого фактичного матеріалу, дозволили виділити основні тенденції розвитку ігрових видів спорту та визначити сучасні тенденції тактичної підготовки спортсменів. До таких тенденцій перш за все відносяться:

- збільшення кількості команд з високим рівнем техніко-тактичної підготовленості;
- прогрес виконавчої майстерності ведучих спортсменів в умовах жорсткого опору суперників;
- підвищення інтенсивності тренувальної і змагальної діяльності команд-лідерів;
- зменшення часу у спортсменів на сприйняття і оцінку ігрової ситуації і ухвалення рішення на виконання рухової задачі;
- варіативність використання прийомів гри і тактичних взаємодій;
- зростання фізичної і психічної напруженості змагальної діяльності;
- гармонійне поєднання універсалізації і спеціалізації гравців різних амплуа.

Ефективність змагальної діяльності в спортивних іграх визначається закономірністю формування результату. Науковцями виділено чотири групи закономірностей:

- закономірності формування інформаційних процесів;
- закономірності, які зумовлюють об’єктивний розвиток ігрового конфлікту;
- закономірності, які характеризують тимчасові параметри ігрової діяльності протиборчих команд;
- закономірності, які характеризують просторові параметри ігрової діяльності команд.

Комплексний вплив вказаних закономірностей на результативність і ефективність ігрової діяльності виявляється через дію основних чинників:

- темпу взаємодії нападаючих;
- довжини ланцюга послідовних дій нападаючих (кількість взаємодій гравців);
- безперервність атакуючих дій;

- варіативність атакуючих дій;
- комплексність дій.

Вищеперераховані тенденції визначили значне зростання рівня розвитку ігрових видів спорту, що висуває на перший план пошук нових резервів для подальшого підвищення ефективності тренувальної і змагальної діяльності.

Дослідження науковців і практиків в спортивних іграх направлений на раціоналізацію структури тренувального процесу; варіювання об'єму і інтенсивності тренувальних навантажень в мікро-, мезо-, макроциклах; дослідження нетрадиційних засобів підготовки і контролю; об'єктивізацію структури підготовки і змагальної діяльності; розробку модельних характеристик, вважаємо, що при збереженні досягнутого наукового потенціалу і практики підготовки спортсменів введення в програму тактичної підготовки в ігрових видах спорту, виявлених закономірностей формування ефективної атакуючої діяльності дозволить значною мірою наблизити умови і режим тренувального процесу до реальних запитів змагальної діяльності, що у свою чергу зробить позитивний вплив на формування результату гри і змагань в цілому. Об'єктивність вищезгаданого припущення підтверджується загальними закономірностями теорії спортивного тренування і теорії спортивних ігор.

Надточій Р., студент групи 301-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФУТБОЛ ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ В УКРАЇНІ

Футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Головним керівним органом українського футболу є Українська асоціація футболу (АУФ), що набула статусу національної асоціації у 1991 році. Найбільшими досягненнями українського футболу за роки незалежності є, насамперед, перемога збірної України U-20 на чемпіонаті Світу 2019, вихід київського «Динамо» до півфіналу Ліги чемпіонів УЄФА у сезоні 1998/99, друге місце збірної U21 на чемпіонаті Європи 2006 серед молодіжних команд, перемога команди U19 на Євро 2009 U19, що проводилось в Донецьку та Маріуполі, участь національної збірної України у чемпіонаті світу 2006, де українці дійшли до 1/4 фіналу, здобуття разом з Польщею право на проведення Євро-2012 і Кубок УЄФА 2009, який завоював донецький «Шахтар», вихід "Дніпра" у фінал Ліги Європи 2015.

Збірна Україні з футболу під керівництвом Шевченка провела успішну відбірну кампанію до ЄВРО-2021.

Реалії футболу під час карантину, в яких умовах повинен проходити кожен поєдинок чемпіонату ААФУ у цій групі? Отож, існує такий документ, як «Тимчасовий протокол для організації та проведення футбольних матчів

чемпіонату та розіграшу Кубка України з футболу серед аматорських команд в умовах карантину…». Згідно нього, на території стадіону, включно з полем, трибунами та підтрибунними приміщеннями має перебувати не більше 50-ти людей, причому всі без винятку присутні мають бути занесені в спеціальний список з прізвищем та іменем. Суддя зустрічі має право зупинити гру та перерахувати присутніх на стадіоні і не продовжувати її, якщо кількість присутніх буде перевищена. Крім цього, тепер на поєдинок можна заявляти не 18, а лише 16 гравців, і саме така їх кількість повинна перебувати на стадіоні, плюс два представники тренерського складу та лікар. Є ще четверо арбітрів, суддівський спостерігач, оператор відеозйомки, два працівники бригади швидкої допомоги, поліцейський, два працівники стадіону та особа, що відповідає за дотримання протиепідемічних заходів на стадіоні. Усі присутні на футболі, крім гравців та суддів, мають бути в масках. Тож бачимо, якщо все буде так, як вимагає протокол, то побачити на свої очі гру команди зможуть навіть не всі футболісти чи персонал клубу.

Перспективи Українського футболу з часом все збільшується і збільшується. Україні потрібен високоякісний футбол, а у вищій лізі чемпіонату України повинні грати ті клуби, що є кращими з точки зору їхніх спортивних досягнень. Таким чином, необхідно прагнути до такої мети: клуби, що беруть участь у національних і клубних змаганнях УЄФА, повинні здійснювати інвестиції в програми розвитку дитячо-юнацького футболу; для роботи з дитячо-юнацькими командами клуби повинні залучати добре підготовлених, висококваліфікованих і ліцензованих тренерів для того, щоб підвищити якість футбольної підготовки; клуби повинні піклуватися про забезпечення загальної освіти для своїх юних футболістів; необхідно сприяти застосуванню принципів "ФЕЙР ПЛЕЙ" як на футбольному полі, так і за його межами, а також сприяти однаковому розумінню питань арбітражу всіма тими, хто так чи інакше бере участь у матчі (арбітрами, футболістами, тренерами і офіційними особами).

Перша й основна перевага програм розвитку дитячо-юнацького футболу полягає в щорічному вихованні здібних футболістів для головної команди клубу. Сьогодні талановитих футболістів дешевше підготувати, ніж придбати їх на футбольному трансферному ринку. Крім того, вони, як правило, легше і швидше вливаються в головну команду, оскільки вже певний час тренувалися з її футболістами, знають їхню тактику і говорять з ними спільною мовою, їм не вистачає лише досвіду.

Проте, деякі провідні європейські клуби вже сьогодні пишаються своїми юними талантами, які регулярно виступають у складі головної команди клубу. Такі футболісти, якщо вони підготовлені самим клубом, також мають величезне значення в плані зміцнення клубного патріотизму і більшої згуртованості між вболівальниками і їхніми улюбленими клубами. У світі нової трансферної системи ФІФА, що була погоджена з ЄС, клуби, які підготували футболістів у віці до 23 років, що потім переходять до клубів інших країн, отримують фінансову компенсацію. Таким чином, готуючи молодих футболістів, клуби знову одержують віддачу від своїх вкладень до цієї підготовки. Це повинно

стати ще одним стимулом для розвитку дитячо-юнацького футболу на клубному рівні.

Виконання вимог спортивного критерію всіма професійними клубами, створення власних та афілійованих дитячо-юнацьких шкіл, забезпечення належного рівня освіти та інвестування в молодіжний футбол дають змогу клубам відповідати вимогам на цьому напрямку. Тому необхідне підвищення стандартів якості для всіх, хто так чи інакше пов'язаний з футболом, а не тільки клубам-грандам, клубам-лідерам. Це передбачає вдосконалення загальної структури українського футболу.

Попит на футбол залучить нових спонсорів і принесе додаткові прибутки від продажу прав на телевізійні трансляції, що дозволить клубу заробляти більше коштів. Клуби зможуть вкладати додаткові кошти у свої стадіони та інші спортивні споруди (у чому в рівній мірі зацікавлені як футболісти, так і глядачі), а також у програми розвитку юнацького футболу, у вдосконалення навчально-тренувального процесу та кадровий потенціал.

В останні роки база з розвитку дитячо-юнацького футболу в нашій країні, яка постійно збільшується розширенням якісної інфраструктуру багатопрофільних спортивних майданчиків, міні-стадіонів зі штучним покриттям і повноцінних арен, що зводяться за підтримки Української асоціації футболу, безумовно, стане базисом розвитку найпопулярнішої на планеті гри в Україні.

Література

1. Плескачевский Ю. М., ШилькоС. В., Бондаренко К. К. Роль биомеханики в спорте высших достижений / Механика-2009: матер. 4-го Белорус. конгресса по теор. и прикл. механике. Минск, 2009. С. 79–91.
2. Система управления тренировочным процессом на основе многофункциональных научно-исследовательских стендов / К. К. Бондаренко [и др.] / Состояние и перспективы технического обеспечения спортивной деятельности: матер. IV Междунар. науч.-техн. конф. Минск: БНТУ. С 118–122.

Нікуліна Є., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДО ТУРИСТСЬКОЇ ПОДОРОЖІ І–ІІІ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ

Подорожі – це заходи, пов'язані з пересуванням людини в природному середовищі на будь-яких технічних засобах та без них, наодинці або в складі груш, з пізнавальними, оздоровчими, спортивними та іншими цілями.

Подорожі повинні проводитись відповідно до законодавства України та держави, на території якої прокладено маршрут, та з урахуванням вимог «Хартії туризму» та іншими міжнародними документами по туризму.

До спортивних походів належать подорожі, що відповідають вимогам Спортивної класифікації маршрутів (СКМ) і проводяться у відповідності до Положень, затверджених Федерацією спортивного туризму України.

Федерація спортивного туризму України на сьогодні є потужною громадською організацією, яка здійснює методичний, технічний та організаційний супровід категорій, має свої представництва у всіх областях нашої держави.

Спортивні походи (СП) можуть бути організовані з наступних видів туризму: пішохідного, лижного, гірського, водного, вітрильного, велосипедного, автомобільного, спелео, а також представляти їх комбінації.

В залежності від технічної складності, кількості природних перешкод, довжини, тривалості СП поділяються на I, II, III, IV, V, VI категорії складності (КС). Для перевірки фізичної підготовленості до подорожі І–ІІІ категорії складності рекомендується користуватися наступними контрольними нормативами:

1. Біг на 100 м:
   задовільно: чоловіки – 14,8 с.; жінки – 17, 5 с.;
   добре: ч. – 14,6 с.; ж. – 17,0 с.;
   відмінно: ч. – 14,0 с.; ж. – 16,0 с.
2. Присідання на одній нозі:
   задовільно: ч. – 10 разів; ж. – 5 разів;
   добре: ч. – 15 разів; ж. – 10 разів;
   відмінно: ч. – 20 разів; ж. –15 разів.
3. Підтягування на поперечині:
   задовільно: чоловіки – 8 разів;
   добре: чоловіки – 9 разів;
   відмінно: чоловіки – 10 разів.
4. Віджимання з упору лежачи:

задовільно: жінки – 4 рази;
добре: жінки – 6 разів;
відмінно: жінки – 8 разів.

5. Крос 3 км:
задовільно: чоловіки – 13 хв;
добре: чоловіки – 12,5 хв;
відмінно: чоловіки – 12 хв.

6. Крос 1 км:
задовільно: жінки – 5,5 хв;
добре: жінки – 4,5 хв;
відмінно: жінки – 4 хв.

7. Лижі 10 км:
задовільно: чоловіки – 70 хв;
добре: чоловіки – 65 хв;
відмінно: чоловіки – 60 хв.

8. Лижі 3 км:
задовільно: жінки – 26 хв;
добре: жінки – 25 хв;
відмінно: жінки – 24 хв.

Заняття туризмом допомагає виробленню таких якостей, як витривалість, сила, спритність, швидкість. Під час туристичного походу доводиться долати значні відстані протягом тривалого часу із значним фізичним навантаженням, що варіюється відповідно до складності рельєфу, темпу руху, метеоумов, ваги рюкзака. Тому запас міцності і особиста безпека туриста значною мірою залежать від його фізичної підготовки. При цьому фізичні навантаження характеризуються такими параметрами, як інтенсивність, тривалість, величина інтервалу між періодами відпочинку.

Заняття туризмом забезпечує силову підготовку, оптимальний розвиток усіх груп м’язів, сприяє утворенню міцного «м’язового корсета», зміцнює дихальну мускулатуру. Максимальний оздоровчий ефект від тренувань, спрямованих на вдосконалення фізичної підготовки, може бути досягнутий, за умови, що характер і міра фізичного навантаження відповідатиме стану здоров’я, віковим та індивідуальним особливостям туриста. Фізична підготовка повинна базуватися на принципах різнобічності, систематичності, послідовності, безперервності, циклічності, спеціалізації.

Якими б не були мета і завдання походу, головною умовою завжди є безпека його учасників, яка досягається вирішенням комплексу спортивно-технічних питань.

Література

1. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан, 2009.
2. Косенко В. М. Групові багатоденні пішохідні мандрівки. Практичний порадник. Вид-во Семенко Сергія «Мустанг», 2002.

Оніщук Л. М., к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Лисенко Ю., студентка групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ

Актуальність: активний туризм виступає невід'ємною складовою здорового способу життя – найприоритетнішої життєвої цінності сучасної людини. Саме завдяки цьому організація надання населенню комплексу туристичних послуг з активного туризму розцінюється провідними економістами й маркетологами як один з найприбутковіших форм бізнесу.

У кожного з видів (пішого, вело-, мото-, спелео-, кінного, водного, вітрильного, аеродинамічного, гірськолижного й багатьох інших видів) активного туризму активного є свої особливості організації та проведення.

Загальне поширення активного туризму серед різних верств населення переконливо свідчить, що активний туризм нині є фактично одним із масових видів туризму в Україні.

Сучасне розмаїття видів активного туризму мимоволі захоплює уяву й вражає. Самодіяльні туристи й організовані туристичні групи підкорюють найвищі, найнеприступніші вершини земної кулі, долають вологі екваторіальні нетрі та перетинають найбезводніші пустелі, подорожують багатокілометровими печерними лабіринтами, спускаються на дно морів і в глибоководні зони світового океану. Або ж подорожують пішки, на конях, велосипедах, за допомогою різноманітних плавзасобів активно відпочивають на воді, займаються спортивним мисливством та рибальством.

Останнім часом термін «активний туризм» набув особливої популярності у світі. Дослідники міжнародного туризму відмічають, що протягом останніх років намітилась тенденція до становлення активного (або пригодницького) туризму як окремого сегменту даної галузі. За даними UNWTO (Всесвітньої туристичної організації) ємність ринку активного туризму у США у 2011 році скала 90 млрд. дол. Найпопулярнішими напрямами серед американців є дайвінг з хижаками, стрибки зі скель, рафтінг, а також піший та велосипедний туризм [1].

В Україні протягом останніх років відбуваються позитивні зрушення в даній сфері, зокрема: з'являються спеціалізовані туроператори з активного туризму, відкриваються нові об'єкти активного відпочинку, з'являються пункти прокату та сервісу туристичного спорядження, розширюється спеціалізована база проживання. Проте, серед вітчизняних туристів почав спостерігатись попит на активний відпочинок з настанням карантинних обмежень КОВІД 2019. Адже такі подорожі здійснюються переважно в межах однієї контактної групи і не несуть епідемічну загрозу.

Здебільшого, активний туризм в Україні носить індивідуальний характер, розвиваючись в межах туристичних клубів або гуртків.

Досліджуючи сучасну наукову літературу з приводу тлумачення вище зазначеного терміну, доходимо висновку, що активний туризм – це вид туризму, що передбачає певні фізичні навантаження з використанням активних засобів пересування переважно на територіях з унікальним ландшафтом та збереженим природним середовищем.

Для активного туризму ідеально підходять безліч регіонів України завдяки різноманітному ландшафту – чергування низин та гір, боліт та рівнин, степу, лісів та гір тощо.

Розглянемо основні види активного туризму: пішохідний, гірський (в т.ч. альпінізм), водний, велосипедний, гірськолижний, скелелазіння, спелеотуризм, дайвінг, кінний, повітроплавання, вітрильний, роупджампінг, мультигонки, каньйонінг, подієвий.

Таблиця 1

Туристичні території України, придатні для активного туризму

Туристична територія	**Короткий опис**	**Види активного туризму**
Карпати	Молоді гори з висотами до 2061 м, вкриті лісами. Густа мережа швидких гірських річок. Висока концентрація об'єктів природно-заповідного фонду. Унікальний етнічний колорит регіону, збережені характерні народні промисли. Оригінальна дерев'яна архітектура церков та будинків	Пішохідний, велосипедний, гірськолижний, водний скелелазіння, екологічний, кінний, парапланеризм, мультигонки, подієвий
Подністров'я	Рівнинна територія з глибокими долинами річок у вигляді каньйонів. Цікаві геологічні особливості стінок каньйонів (скельні відслонення, гроти, печери, водоспади). Подільські Товтри – залишки древнього коралового рифу. Особливий клімат регіону завдяки специфічному рельєфу. Велика кількість замків. Печери у гіпсових товщах зі значною протяжністю ходів	Водний, пішохідний велосипедний, повітроплавання, кінний екологічний, парапланеризм, подієвий археологічний
Полісся	Рівнинна територія, вкрита лісами, з високим рівнем зволоження.	Екологічний, велосипедний, водний кінний, скелелазіння

	Густа мережа річок зі спокійною течією та піщаними берегами, багато боліт та озер. Заповідний режим територій. Важкодоступність регіону для масового туризму, а тому добре збережені природа, традиційна дерев'яна архітектура, етнокультурні особливості. Збережений давній народний промисел – бортництво	
Подніпров'я	Горбиста рівнина з великою кількістю глибоких ярів та балок. Акваторії водосховищ на річці Дніпро з високим правим берегом. Унікальний рельєф Канівського заповідника - наслідок дії давнього льодовика. Археологічне, історичне,культурне багатство регіону. Відомі центри народних ремесел	Велосипедний, водний вітрильний, пішохідний парапланеризм, повітроплавання, гірськолижний, скелелазіння, подієвий, археологічний
Побужжя	Рівнинна частина України, де на поверхню виходить найдавніше геологічне утворення - Український кристалічний щит, у вигляді гранітних скель, порогів на річці Південний Буг та на її притоках. Залишки старих млинів у долині Південного Бугу. Археологічні та історичні пам'ятки	Водний, скелелазіння, пішохідний, велосипедний
Причорномор'я	Територія з рівнинним рельєфом та степовою рослинністю, обмежена на півдні акваторіями Чорного та Азовського морів. Мілководні лимани з довгими піщаними косами – місця гніздування багатьох видів птахів, в тому числі рідкісних. Велика кількість заповідних територій, де охороняються степові рослинні угрупування та водно-болотні угіддя та сліди стародавніх культур	Екологічний, бердвотчінг, вітрильний, водний, археологічний, парапланеризм, дайвінг, велосипедний, подієвий
Крим	Півострів зі степовою рівнинною	Пішохідний, скелелазіння,

	територією у північній частині та скелястими горами висотою до 1545 м з печерами у південній частині. Велика кількість історичних та археологічних об'єктів. Наявність мілководних акваторій з цікавим підводним рельєфом, а також значна кількість затонулих об'єктів на морському дні поблизу півострова	велосипедний, спелеотуризм, дайвінг, парапланеризм, вітрильний, кінний, мультигонки, подієвий, роупджампінг, каньонінг, археологічний

Складено автором на підставі [3].

З вищенаведеної таблиці видно, що туристичні території України мають більш ніж достатній потенціал для розвитку активного туризму. Так, наприклад, понад двадцять річок у різних регіонах використовуються для рафтінгу та сплавів на катамаранах, рафтах, байдарках і каяках. Ріки з порогами 2–3 категорії знаходяться у Карпатському регіоні та в Центральній Україні, в інших регіонах ріки переважно зі спокійною течією і зручні для сімейного відпочинку. Особливо цікавим є туристичний район Подністров'я, де ріки течуть у мальовничих глибоких каньйонах висотою до 200 м.

Сезон для рафтингу і катамаранингу в Україні починається в кінці квітня. В цей період популярними є найбільш вражаючі порожисті ділянки Прута, Чорного Черемоша, Чорної Тиси з бурхливою холодною водою, високими порогами, перекатами та неймовірним драйвом. Влітку та восени найбільш популярними стали Дністер з величезним зелено-червоним каньйоном, Південний Буг з бурхливими гранітними порогами, Случ з чистою прозорою водою, Сіверський Донець з меланхолійними крейдовими Святими горами, Десна з прадавньою рослинністю та незліченною кількістю озер та багато інших [2].

Окрім водного туризму, в нашій країні досить широко представлені можливості для дайвінгу. Води навколо Кримського півострова ховають під собою уламки кораблів різних часів. Крім уламків суден та літаків часів війни, цікавими для дайверів об'єктами є поселення античних часів, різноманітний підводний рельєф з печерами та гротами. Цікаві місця є і в інших куточках країни: чорноморське узбережжя біля Одеси, акваторія Херсонської області, морське дно поблизу острова Зміїний приховують кораблі, літаки, амфори античних та середньовічних часів. Деякі прісноводні водойми України також є цікавими для дайвінгу. Зокрема, водами дніпровських водосховищ було затоплено цілі села, а під водами Дністровського водосховища ховаються залишки с. Бакота, яке в період XI-XIV ст. було великим містом Галицько-Волинського князівства. Загалом, підводна археологічна спадщина України налічує майже 900 пам'яток, а біля 1000 ще не досліджені [3].

Таким чином, в Україні є всі передумови для популяризації та швидкого розвитку активного туризму.

Література

1. Всесвітня туристична організація. URL: http://media.unwto.org/en/press-release/2011-06-30/challenges.
2. Устименко Л. М. Основи туризмознавста: навчальний посібник. 2-е вид. К.: Альтерпрес, 2011. 345 с.
3. Українська асоціація екологічного туризму. URL: http://uaeta.org
4. Сучасний стан активного туризму в Україні. URL: https://works.doklad.ru/view/W9eqYJvjBZU.html
5. Розвиток активного туризму в Україні. URL: https://tourlib.net/statti_ukr/derebchynska.htm

Пеха Б. А., Пеха М. А., студенти групи 202-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки Клевака Л. П.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ЯК НАЙПОПУЛЯРНІША ДИСЦИПЛІНА МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ КАНОЕ

Як і класичне каное, дракон має глибоке історичне коріння й багаті традиції, вироблені століттями та часто пов’язані з релігійними обрядами. Деякі дослідники, наприклад Джордж Вустер, вважають, що вперше човни «Дракон» для змагань стали використовувати в Південному Китаї ще 2500 років тому.

За період існування веслування на човнах «Дракон» в Азії «Дракони» набули такої популярності, що нині, за даними Азійської та міжнародної федерацій, у цьому регіоні світу налічується близько 150 мільйонів людей, що займаються і виступають у турнірах. На щорічних спортивних фестивалях за перемогу борються одночасно понад 200 команд, що представляють свої країни, клуби й організації. Масовий розвиток «Драконів» в Азії, доступність цього різновиду веслування, коли для початку занять не потрібно жодних спеціальних навичок, а вікових обмежень немає, сприяли тому, що на цей вид спорту звернули увагу в країни на всіх континентах [1, 4].

Сьогодні свято човнів-драконів одне з трьох, поряд з Китайським новим роком та святом Цінмін, найважливіших традиційних свят Китаю. Свято розпочинається із стартового сигналу, і веслярі під барабанний бій злагоджено управляють дерев’яними турами у формі драконів, пливучи у напрямку до буйка. Гонки на драконівських човнах в Китаї в даний час – це водний вид спорту, який поєднує давні традиції і сучасний спортивний дух[4].

У 1976 році, у Гонконзі, вперше проводилися змагання за участю команд з інших країн. Змагання на драконівських човнах отримали офіційний статус національного виду спорту в 1980 році. У 1981 році, під час проведення чемпіонату світу з веслування на байдарках і каное в Англії, були проведені

показові заїзди на «Драконах». З тих пір в Англії, Німеччині, Данії,Голландії та Італії почався активний розвиток цього виду веслування, стали з'являтися школи при університетах і на базі інших веслувальних шкіл. Розпочали організовувати спеціалізовані спортивні клуби з веслування на човнах «Дракон» і почали проводитися офіційні змагання. У 1990 році була заснована Європейська федерація веслування на «Драконах» (IDBF) яка з 1992 року стала проводити чемпіонати Європи. Також існують і Міжнародні Федерації (IDBF, ICF), які займаються проведенням чемпіонатів Світу та підтримує розвиток цього виду по всьому світу[1].

Човен-дракон або драгонбот – велике 20-місне каное, з головою та хвостом дракона. Попереду сидить барабанщик, який б'є у великий барабан, задаючи ритм веслярам. Двадцять веслярів сидять по десять з кожного боку. На кормі перебуває керманич. Офіційні змагання проводяться тільки на 10-місних і 20-місних човнах на дистанціях 200, 250, 500, 1000 і 2000 метрів у чоловічому, жіночому і змішаному класах [4].

Одним з наймолодших видів спорту в Україну є веслування на човнах «Дракон» (драгонбот). Це гармонійна дисципліна, де необхідне поєднання сили, витривалості, сміливості і майстерності, тому драгонботи такі популярні серед спортсменів, любителів, спортивних клубів та різних організацій. Цей різновид веслувального спорту входить переліку офіційно визнаних дисциплін в Україні. Статус цього виду – неолімпійський. Веслування на човнах «Дракон» не входить до переліку змагань Олімпійських чи Всесвітніх ігор. Розвитком цієї дисципліни на наших теренах займається Федерація України з веслування на човнах «Дракон»[1].

Федерація України з веслування на човнах «Дракон» заснована у 2004 р.– громадська організація фізкультурної та спортивної спрямованості, яка об'єднує громадян України на основі спільності інтересів для реалізації мети.У 2004 р. Федерацію України з веслування на човнах «Дракон» прийнято до складу Міжнародної Федерації з веслування на човнах «Дракон» – INTERNATIONAL DRAGON BOAT FEDERATION. Наказом Міністерства молоді та спорту України від 17.03.2015 № 727 Федерації України з веслування на човнах «Дракон» надано статус національної спортивної федерації[3].

Завданнями діяльності Федерації України з веслування на човнах «Дракон» є:підвищення ролі веслування на човнах «Дракон» в Україні;удосконалення системи підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, суддів; забезпечення успішних виступів українських спортсменів на українських та міжнародних спортивних змаганнях;популяризації веслування на човнах «Дракон» серед населення; здійснення підтримки та заохоченні фахівців (суддів, тренерів, спортсменів, аматорів) та прихильників веслування на човнах «Дракон»;організації підготовки спортсменів з веслування на човнах «Дракон»;організації та проведенні змагань регіонального, національного та міжнародного рівнів, а також спортивно-масових заходів [2].

Вікові категорії учасників з веслування на човнах «Дракон»:молодші юнаки (10–12 років), юнаки (13–14 років), юніори (15–18 років), молодь (19–

23 роки), дорослі (після 19 років). Види програми: чоловічі, жіночі та змішані екіпаж [3].

У відомих своїми веслувальними традиціями містах, таких, як Київ, Дніпро, Полтава, Горішні Плавні, Житомир, Одеса, Львів, Ковель, Чернігів, Черкаси останні роки успішно розвивається і веслування на човнах «Дракон». Тренування команд веслярів, як правило, проходять на існуючих водно-спортивних базах. Крім того, бази з'являються в таких місцях, де веслувальний спорт раніше не був представлений. Наприклад, з 2014 році в карпатському «Буковелі» на озері біля дитячого оздоровчого табору, пройшли тренування та Всеукраїнські змагання з веслування на човнах «Дракон». В останні роки активно проходять Чемпіонати та Кубки України в Києві і в м. Горішні Плавні Полтавської області. Щорічні Всеукраїнські змагання проходять на водних доріжках Дніпра, Києва, Ковеля, Полтави, Львова, Житомира [2].

Веслування на човнах «Дракон» з року в рік стає все більш популярним в Європі – загалом, і в Україну – зокрема. На сьогодні, цей вид спорту в Україну популяризують близько 20 клубів, що беруть участь в українських і міжнародних змаганнях з 2005 року за двома версіями: IDBF – Міжнародної федерації драгонботу і ICF – Міжнародної федерації каное. Отже, веслування на човнах «Дракон» є найпопулярнішою дисципліною Міжнародної федерації каное.

Література

1. Єременко Н. П.Характеристика веслування на човнах «дракон» як і одного із засобів фізичної рекреації. Науковий часопис [Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова]. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), 2014. Вип. 1. С. 40–46.
2. Українська федерація з веслування на човнах "Dragon". URL:https://vinnitsa.dityvmisti.ua/ukrainian-dragon-boat-federation-udbf/
3. Федерація України з веслування на човнах «Дракон». URL:https://udbf.org/index.php/fuvchd/istoriya
4. Човен-дракон. Свято човнів-драконів. URL: https://uk.wikipedia.org/wiki/

Синиця Т.О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Ткаченко С., студентка групи 201-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ

В даний час в спортивних іграх спостерігається постійне підвищення рівня спортивної майстерності спортсменів, пов'язане з посиленням конкуренції на світовій арені. Це обумовлено тим, що спортивні ігри мають вагоме значення в суспільстві досягненнями науки і практики в підготовці спортсменів в розвинених країнах [2].

З урахуванням цього в Стратегії розвитку фізичної культури і спорту на період до 2028 року, прийнятої Кабінетом міністрів України від 4 листопада 2020 р. № 1089, однією з основних цілей політики держави в області фізичної культури і спорту є: «Україна – спортивна держава, що належить до групи передових країн, де створено умови та можливості для ефективної підготовки спортсменів світового рівня, визначено важливість орієнтації на олімпійські, неолімпійські види спорту та види спорту осіб з інвалідністю» [7].

Однією з проблем педагогічного і психологічного забезпечення в спорті є контроль і управління спортивною діяльністю на будь-якому рівні спортивного вдосконалення, що включає в себе індивідуалізацію тренувальної підготовки в залежності від інтересів самого спортсмена. Особливо це актуально для спортсменів підліткового і юнацького віку, коли протиріччя між прагненнями спортсменів і організацією тренувального процесу можуть різко знизити інтереси і мотиви заняття спортом, а в гіршому випадку і спричинити за собою відхід зі спорту [1, 5].

Спортсмен може досягти високих результатів в спорті тільки за умови багаторічного систематичного тренування, жорсткого дотримання режиму. До цього спортсмен повинен бути підготовлений психологічно. Досягнута готовність повинна постійно вдосконалюватися в ході тренувального процесу [5].

Високі результати в спорті напряму пов'язані з мотиваційною сферою людини. Мотивація є не тільки стрижневою характеристикою особистості спортсмена і веде його до поставленої мети, а й впливає на характер всіх процесів, що протікають в організмі в ході діяльності. Головною ж особливістю спортивної мотивації є її прямий вплив на результативність діяльності спортсмена. В умовах жорсткого змагального протиборства можна очікувати повної самовіддачі і прагнення до перемоги лише у мотивованого спортсмена, який володіє максимальною виразністю мотивації. Недооцінка ролі мотиваційних факторів, обліку динаміки зміни мотивів спортивними педагогами, тренерами, самими спортсменами часто призводить до того, що

людина виявляється нездатною проявляти свої можливості, реалізувати ту величезну роботу, яку він робить, займаючись спортом [4, 6].

Джерелом активності особистості виступають пережиті її потреби. Тому потребнісно-мотиваційна сфера особистості знаходиться в центрі дослідників [3].

Стійкі компоненти являють собою склад, структуру мотивів, яка виявляється в усвідомленні їх особистісного сенсу без конкретизації прагматичних критеріїв досягнення мети. Це створює принципову основу цілеспрямованої поведінки, боротьби з перешкодами, які стають на шляху досягнення головної мети спортивної діяльності. В умовах конкретного тренування чи змагання стійкі компоненти обов'язково переломлюються через самооцінку фізичних, технічних, тактичних якостей і функціональних можливостей. На основі цього формується динамічний (оперативний) компонент мотиваційної сфери, що виявляється в спрямованості поведінки - спонукання до виконання конкретної тренувальної діяльності або виборі тактичних схем ведення змагальної боротьби (якісний аспект), а також в суб'єктивних критеріях досягнення мети – реалізації ступеня активності поведінки в конкретних умовах в даний момент часу (кількісний аспект) [4].

Сила, спрямованість мотивації завжди обумовлена характером об'єкта і ставленням суб'єкта до нього. Властивості даного предмета, об'єкта мотивації і те, як вони будуть впливати на особистість, залежать від того, в яке відношення вони вступлять з особистістю. Особистість може виявитися в одному випадку нереактивною по відношенню до них, в іншому – навіть протистояти їхньому впливу, а в третьому – показати набагато вищу реактивність [3].

Спрямованість і виваженість мотивації обумовлена самооцінкою функціональних можливостей та суб'єктивними критеріями задовільного досягнення мети. Суб'єктивні критерії досягнення мети (як усвідомлювані, так і неусвідомлювані) стають тим внутрішнім еталоном, який детермінує виконання діяльності [3, 5].

Мотивація займає провідне місце в структурі особистості, пронизуючи всі її структурні утворення: спрямованість особистості, характер, емоції, здібності, психічні процеси. Мотивація поведінки неможлива поза межами емоційної сфери [3, 6]. Емоції орієнтують людину, вказуючи на значимість навколишнього для людини, на ступінь їх важливості. Ступінь значущості вказує на допустимий рівень матеріальних і функціонально-енергетичних витрат необхідних для реалізації спонукань.

Особистість тренера виступає найсильнішим мотивом активності тих, хто займається, сумлінності, підтримки тривалого інтересу до занять спортом. Найбільш важливими особливостями особистості тренера є: оптимізм в будь-яких ситуаціях; ентузіазм, фанатична відданість справі, постійне прагнення до вдосконалення; вміння бути гнучким і багатоплановим; прагнення бути прикладом; віра в учнів; вимогливість і шанобливе ставлення до тих, хто займається.

Якщо успішний результат приписується спортсменом стабільним факторам (здібності, важкий супротивник), то рівень вимог зростає. Тому

тренер має можливість вибірково використовувати різні причинні схеми, щоб формувати оптимальний рівень вимог, не допускаючи його завищення або заниження.

Формування спортивної мотивації здійснюється через:

1. Зміну зовнішніх умов спортивної діяльності (психологічний механізм «знизу вгору»);

2. Засвоєння спортсменом пред'являється йому в «готовому вигляді» цілей, ідеалів, установок, цінностей, відносин, завдань, необхідних вольових зусиль, мотивів (психологічний механізм «зверху вниз»).

Література

1. Іваній І. В., Сергієнко В. М. Психологія фізичного виховання та спорту: навчально-методичний посібник. Суми: ФОП Цьома С. П., 2016. 204 с.
2. Косинський Е. Самооцінка стану здоров'я студентів і їх мотивація до занять фізичним вихованням / Молода спортивна наука України: збірник наукових праць із галузі фізичного виховання, спорту і здоров'я людини. Львів, 2011. Вип. 15. Т. 2. С. 106–109.
3. Ложкин Г. Психология спорта: схемы, комментарии, практикум: учебное пособие. К., 2011. 484 с.
4. Подшивайлов Ф. Мотиваційна сфера особистості: діагностично-розвивальний путівник: методичні рекомендації. Інститут обдарованої дитини, 2015. 55 с.
5. Хуртенко О. В., Бортун Б. О. Структурні особливості формування мотивації до занять спортом у студентів / Теорія і практика сучасної психології, 2019. № 2. Т. 1. С. 119–123.
6. Шаболтас А. Мотиви занять спортом. К.: Олімпійська література, 2004. 189 с.
7. https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1089-2020-%D0%BF#Text

Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Синиця С. В., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії й методики фізичного виховання, адаптивної та масової фізичної культури
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ

Значна кількість наукових досліджень підтверджує зв'язок у жінок між гіподинамією, зайвою вагою тіла та низкою супутніх захворювань – гіпертонією, цукровим діабетом, коронарною хворобою серця та ін. [4].

У дослідженнях К. А. Бугаєвського [3] доведено, що низький рівень фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку характеризується

надлишковою масою тіла, наднормативними розмірами обхватів у критичних зонах (талії та стегон).

Як вказує Ю. І. Томіліна [6], у третини обстежених зафіксовано надлишок маси тіла, болі в м'язах шиї, спини, суглобах, низький рівень фізичної працездатності. Згідно з дослідженнями Ю. І. Беляк [1] надлишок маси тіла у жінок діагностується в середньому зростанням на 2–5 кг кожні 5 років життя.

Протидіяти цим явищам можна за рахунок рухової активності. Систематичні заняття фізичними вправами мають не лише оздоровчий, а й профілактичний ефект – сприяють покращенню функціонального стану і фізичної підготовленості, а отже є потужним засобом формування, збереження та підтримки здоров'я жінок першого зрілого віку [1, 3].

За сучасних умов широкого поширення в системі оздоровлення жінок зрілого віку набувають фітнес-технології. Як вказують В. В. Білецька та І. О. Бондаренко [2], фітнес – це система занять фізичною культурою, що включає не лише підтримання гарної фізичної форми, але й інтелектуальний, емоційний, соціальний і духовний компоненти. Сьогодні саме це поняття дозволяє повною мірою відобразити соціальні (здоровий спосіб життя), біологічні (рухова активність, фізичний стан і фізична підготовленість), психологічні (мотиви, інтереси) та інші характеристики застосування засобів фізичного виховання із оздоровчою метою. С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова, Т. О. Синиця [5] наголошують, що головна мета фітнесу полягає в досягненні людиною внутрішньої гармонії та зовнішньої привабливості, і саме це є головним мотивом для людей, які бажають мати гарний вигляд та самопочуття. Відтак, на думку науковців, основне завдання фітнесу – зміцнення здоров'я населення, підвищення життєвого тонусу, зростання загальної і спеціальної працездатності, виховання фізичних якостей, формування статури та корекція вад, підвищення психічного і психологічного настрою, протидія можливим щоденним стресам [1, 5].

Під час групових занять силовими видами фітнесу використовували різний ручний інвентар: гантелі, боді-бари, терра-банди, а також обтяжувачі для ніг. Силові вправи виконувалися на килимках, фітбольних м'ячах та степ-платформах.

Величина навантаження під час групових занять силовими видами фітнесу збільшувалася з кожним місяцем. На рис. 1 наведено динаміку змін ваги гантелей, боді-барів та обтяжувачів для ніг протягом етапів впровадження експериментальної програми (на прикладі однієї жінки).

На втягуючому етапі другого періоду занять за експериментальною програмою вага обтяжень залишалася такою ж, як і на попередньому етапі – гантелі по 1,5 кг, боді-бари – по 3 кг. Наступні два місяці занять відповідали етапу набуття спортивної форми, в кожному з них відбувалося збільшення ваги гантелей на 0,5 кг, боді-барів – на 1 кг. Таким чином, у сьомому місяці занять більшість тих, хто займаються виконували вправи з гантелями вагою по 2 кг, боді барами – по 4 кг; у восьмому місяці занять для частки жінок вага гантелей була збільшена до 2,5 кг, боді-барів – до 5 кг. На етапі підтримки спортивної форми передбачалося виконання вправ з гантелями вагою 2,5 кг, боді-барів –

5 кг у дев'ятому місяці та зменшення ваги гантелей на 0,5 кг та боді-барів на 1 кг у десятому місяці.

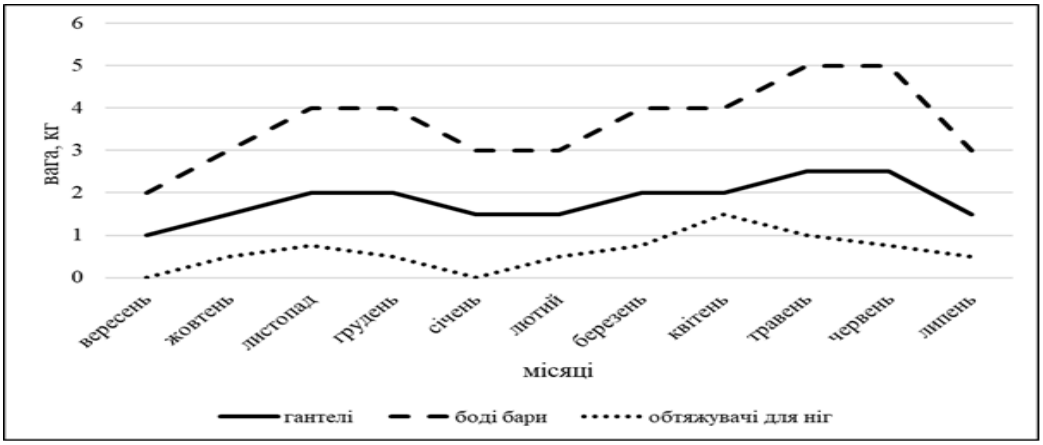

Рис. 1. Зміна ваги додаткових обтяжень (на прикладі однієї жінки)

На етапі активного відпочинку також передбачалося зменшення ваги обтяжень: на 0,5 кг гантелей та на 1 кг боді-барів.

Збільшення навантаження відбувалося і під час виконання вправ у партері (на килимках) шляхом застосування спеціальних обтяжувачів для ніг. Їх починали використовувати з другого місяця занять з вагою по 0,5 кг на кожну ногу. Обтяжувачі фіксувалися на нижній частині гомілки так, щоб вага припадала на передню частину ноги. Під час виконання силових вправ за участю ніг необхідно було прикладати більше зусиль ніж при виконанні вправ без обтяжень. Таким чином, вправи сприяли розвитку силової витривалості тих, хто займаються. Не всі учасниці дослідження використовували обтяжувачі з другого місяця занять, 30,77 % жінок продовжували виконання вправ з вагою власного тіла. З третього місяця занять 15,38 % учасниць експериментальної групи збільшили вагу обтяжень до 0,75 кг на кожну ногу. З вагою обтяжень 0,5 кг проходили заняття на етапі підтримки спортивної форми. З переходом до етапу активного відпочинку досліджувані зменшували вагу обтяжень з 0,75 кг до 0,5 кг, а з 0,5 кг переходили на виконання вправ без обтяжень.

Таким же чином застосовувалися обтяжувачі для ніг на заняттях під час другого етапу експериментальної програми, проте їх вага збільшувалася до 1,5 кг, а в двох досліджуваних до 2 кг. Так, на втягуючому етапі більшість досліджуваних (61,54%) виконували вправи з обтяженнями вагою 0,5 кг, решта 38,46% без обтяжень. З початком етапу набуття фізичної форми вага обтяжень збільшувалася до 0,75 кг у жінок, які займалися з вагою 0,5 кг, а досліджувані, які виконували вправи без обтяжень – почали застосовувати їх з вагою 0,5 кг. Восьмий місяць занять за експериментальною програмою передбачав збільшення ваги обтяжень до 1,5 кг. Таким чином, на цьому етапі дослідження частка досліджуваних виконувала вправи з вагою обтяжень 1,5 кг, інша частина – 1 кг. На наступному місяці занять – етап підтримки спортивної форми вага обтяжень не змінювалася у тих досліджуваних, які займалися з вагою до 1 кг включно. Досліджувані, які використовували обтяжувачі з вагою

1,5 або 2 кг зменшили вагу на 0,5 кг до 1 кг та 1,5 кг відповідно. Наступні два місяці занять передбачали зменшення ваги обтяжень на 0,25 кг у кожному місяці. Таким чином, на одинадцятому місяці занять за експериментальною програмою частка жінок займалася без обтяжувачів, а інша частина з вагою обтяжень 0,5 кг.

Отже, зміна ваги обтяжень під час групових занять силовими видами фітнесу сприяє рівномірному збільшенню навантаження.

Література

1. Беляк Ю. І., Грибовська І. Б., Музика Ф. В., Іваночко В. В., Чеховська Л. Я. Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. Львів: ЛДУФК. 2018. 208 с.
2. Білецька В. В., Бондаренко І. Б. Фізичне виховання. Оздоровчий фітнес: практикум. К.: НАУ. 2013. 52 с.
3. Бугаевский К. А. Изучение ряда антропометрических значений, морфологических показателей и мотивации у молодых женщин, занимающихся оздоровительным фитнесом / Молодий вчений, 2017. № 6 (46). С. 55–58.
4. Луковська О. Л., Сологубова С. В. Фактори морфофункціонального стану організму жінок першого зрілого віку, значущі для побудови кондиційного тренування / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2011. № 5. С. 46–50.
5. Синиця С. В., Шестерова Л. Є., Синиця Т. О. Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення: навч. посіб. Львів, 2018. 236 с.
6. Томіліна Ю. Особливості фізичного стану жінок першого періоду зрілого віку, які займаються пілатесом / Молода спортивна наука України. Львів. 2016. №20 (3/4). С. 153–157.

Скидан С., студентка групи 101-ЕР,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Косуков М., студент групи 101-МА
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ

Спортивне прогнозування знаходиться на новому етапі свого розвитку, ми маємо на увазі не тільки розширення кола наукових і практичних організації, що займаються питаннями прогнозування, а й появи нових, а також

істотного вдосконалення старих випробуваних методів розробки прогнозів. Одним з найбільш важливих аспектів спортивного відбору є прогнозування спортивних здібностей. Надійний прогноз спортивних здібностей повинен передбачати не тільки ймовірну динаміку результатів, але і включати всі більш-менш істотні фактори, що визначають роль спортивної майстерності.

У статті простежимо методологічні і теоретичні аспекти прогнозування спортивних здібностей юних спортсменів.

Вкажемо, що спортивне прогнозування – це наукове передбачення перспектив розвитку спорту (у всьому різноманітті) на основі знання об'єктивних законів і діалектико-матеріалістичного аналізу дійсного його стану. Об'єктом спортивного прогнозування в даний час є прогноз співвідношення сил між країнами на олімпійських іграх [1]. Завданнями спортивного прогнозування є встановлення цілей виступу команди (спортсмена) на олімпійських іграх; пошук оптимальних шляхів і засобів їх досягнення; визначення ресурсів, необхідних для досягнення поставлених цілей.

За тимчасовим відрізкам прогнозування може бути:

1) короткостроковими – в межах від декількох хвилин до декількох годин, коли в процесі конкретного заняття чи змагання робляться спроби уявити собі можливості спортсмена і шляхи досягнення поставлених завдань;
2) середньостроковими – в межах від тижня до місяця, коли намагаються визначити можливий рівень розвитку тренованості спортсмена, досягнення встановлених конкретних результатів;
3) довгостроковим – в межах від 1–2 до 3–4 років, коли проводиться набір спортсменів для участі в пропонованих змаганнях, їх орієнтування на досягнення встановленого результату і визначення плану навчально-тренувального процесу;
4) наддовгим – від 6–10 до 15–20 років, коли намагаються виявити тенденції розвитку спорту в країні, окреслюються перспективи розвитку окремих видів, можливих результатів, шляхи вдосконалення методики підготовки, зміни спортивної техніки, якості обладнання та інвентарю тощо.

Відповідно до теорії та практики наукового передбачення, успішний прогноз можливий в тому випадку, якщо розглянуті зміни носять стійкий характер. Якщо зміни в ході розвитку або в процесі спортивного вдосконалення є випадковими, надійний прогноз неможливий. Тому важливою умовою є вивчення динаміки зміни морфологічних і функціональних показників працездатності [2].

Складність прогнозування результатів юних спортсменів полягає ще в тому, що зростання спортивних досягнень здійснюється в процесі формування організму. Інакше кажучи, на спортивний результат впливають не тільки тренувальні навантаження, але і морфологічні, функціональні, психофізіологічні зміни, що відбуваються в процесі індивідуального розвитку. Розрізняють консервативні ознаки, які слабо піддаються тренуванню, і лабільні ознаки, властивості організму, які відносно легко змінюються в ході спортивного вдосконалення.

При прогнозуванні в першу чергу необхідно орієнтуватися на консервативні ознаки, так як саме вони обмежують зростання спортивної майстерності. Лабільні показники в меншій мірі обмежують спортивне вдосконалення, тому що під впливом раціонального організованою тренування вони можуть бути значно покращені. Очевидно, що кожен вид спорту характеризується специфічним «набором» більш-менш стабільних показників, які можуть бути використані при прогнозуванні очікуваних досягненні.

Існує уявлення про те, що високі спортивні досягнення в дитячому та юнацькому віці є надійною гарантією високих спортивних досягнень майбутньому. Це не зовсім так. Аналізу піддалися результати чоловіків в 15 видах і жінок в 9 видах спорту, що входили до списку 25 найсильніших легкоатлетів. Розглядалося питання, яке число спортсменів колишніх свого часу найсильнішими юніорами, увійшло в списки 25 кращих легкоатлетів на протязі 5 років після виходу з юніорського віку. Для порівняння в кожній віковій групі визначалося число найсильніших спортсменів раніше не входили в 10 кращих юніорів та юніорок країни.

Виявилося, що у жінок в усіх досліджуваних видах через рік або два після виходу з юніорського віку серед 25 кращих легкоатлетів, переважають спортсменки, які в юніорському віці не входили в десятку кращих. У чоловіків в одній групі видів також через рік або два після виходу з юніорського віку провідну роль займають спортсмени, які не входили в юніорському віці до списків кращих. Іншій групі видів тільки у віці 22–23 років відзначає переважання спортсменів, що не входили в юніорському віці в 10 кращих [3]. Важливим компонентом моделі найсильнішого спортсмена є морфологічні ознаки. Для прогнозу морфологічних констант, тенденцій розвитку статури важливі уявлення про соматичному статусі і варіанти розвитку. Під соматичним статусом розуміють стан організму в конкретний період життя. З цією метою найчастіше вимірюють антропометричні показники: довжину і масу тіла, довжину руки, ноги, охоплення стегна, гомілки, розміри грудної клітини та інші характеристики будови тіла. Для більш повної оцінки придатності до занять спортом рекомендують теж враховувати такі функціональні показники, як сила окремих груп м’язів, рухливість в суглобах і гнучкість.

Оцінка координаційних здібностей має велике значення не тільки для легкої атлетики, а й для всіх видів спорту, так як здатність керувати своїми рухами визначає високий рівень майстерності в будь-якому виді спорту. При прогнозуванні рухових здібностей за показниками важливі уявлення про те, що чим молодша вік дітей, тим більше інтегративно виявляється рухова обдарованість. З віком рухові здібності диференціюються, підвищується специфічність їх окремих проявів. В результаті з віком виявляються схильності дітей до певного виду рухової діяльності. Отже, в молодшому шкільному віці (до 10–11 років) всі основні компоненти структури рухових здібностей тісно пов’язані між собою, і тому складно об’єктивно оцінити і прогнозувати кожен з них у відносно «чистому» вигляді» [4].

Для попереднього прогнозування спортивних здібностей за даними ювенальних показників розробляють комплекси контрольних вправ і нормативів. Вони дозволяють тренеру не тільки визначити вихідний рівень розвитку рухових якостей, але і прогнозувати спортивні здібності. При оцінці прогностичної значимості окремих показників необхідно враховувати, що спортивний результат як інтегративний вираз єдності і цілісності організму взаємопов'язаний з розвитком багатьох процесів і якостей [6]. Тому при розробці питань прогнозування в конкретному виді спорту важливо визначити окремі параметри в структурі рухової навички, деякі показники фізичного розвитку рухових якостей, які мають найбільшу прогностичну інформацію.

Отже, стверджуємо, що високі спортивні результати в дитячому та юнацькому віці ще не гарантують успіх при переході в категорію дорослих. У процесі відбору й орієнтації використовуються різноманітні дослідження, які дозволяють отримати достатньо повну інформацію про спортсмена:

- стан здоров'я і рівень фізичного розвитку;
- особливості тілобудови;
- особливості біологічного дозрівання;
- властивості нервової системи;
- функціональні можливості і перспективи удосконалення важливих систем організму спортсмена;
- рівень розвитку фізичних якостей і перспективи їх удосконалення;
- здібності до засвоєння спортивної техніки і тактики, перебудова рухових навиків і техніко-тактичних схем;
- здібності до перенесення тренувальних і змагальних навантажень, інтенсивного протікання відновних процесів;
- психофізіологічні здібності до м'язово-рухової і просторово-часової диференціації, оперативного сприйняття ситуації і прийняття адекватного рішення;
- мотивація, працелюбність, наполегливість, рішучість, мобілізаційна готовність;
- змагальний досвід, вміння пристосовувати до партнерів і суперників, особливостей суддівства;
- рівень спортивної майстерності і здібності реалізовувати її в екстремальних умовах, характерних для головних змагань.

Література

1. Бойчук Р. Факторний аналіз вікових особливостей структури координаційних здібностей юних волейболісток 10–12 років / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2010. Том І. С. 36–42.
2. Гавришко С. Г. Проблема відбору та орієнтації хлопчиків 4–6 років до певного виду рухової діяльності / Науковий вісник Ужгородського національного університету. Серія «Педагогіка. Соціальна робота». Ужгород, 2002. № 6. С. 42–45.
3. Захаровська Т. Факторна структура рухових здібностей юних метальників спису на етапі початкової підготовки / Педагогіка, психологія та мед.-біол.

проблеми фіз. виховання і спорту: монографія. Х., 2008. № 2. С. 61–65.
4. Маленюк Т. В., Воропай С. М. Методика оцінки моторної обдарованості хлопчиків 10–13 років: метод. реком. для вчителів фіз. культури. Кіровоград, 2011. 25 с.
5. Миценко Є. Вплив тренувального навантаження комплексної спрямованості на розвиток фізичних якостей і здібностей юних легкоатлетів / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 13. Т. 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2009. С. 207–213.

Степаура-Пахомова Е., студентка групи 201-ПФ,
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Лазоренко Л., студентка групи 103-ТН
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
ст. викладач кафедри фізичного виховання Жалій Р. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СОМАТИЧНІ ТИПИ І РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ

Ріст досягнень у сучасному спорті ґрунтується на бурхливому розвитку спортивної науки, зокрема спортивної морфології, останніми дослідженнями в галузі якої встановлено, що соматичний тип визначає не лише фізичний розвиток, але й рухові здібності, які у свою чергу обумовлені функціональними можливостями організму. Так, діти, підлітки і юнаки, які належать до певного соматичного типу, відрізняються не лише за темпами вікового розвитку, але й демонструють різні ступені прояву рухових здібностей. Оптимізація процесу спортивної підготовки передбачає не тільки знання провідних факторів, їх взаємозв'язків і кількісних впливів, що надаються на результат, а й відбір найбільш ефективних засобів і методів і їх раціональне застосування на практиці. У педагогічному сенсі правильне вирішення питання про найбільш ефективні методи тренування надає найбезпосередніший вплив на підвищення спортивних досягнень.

У статті простежимо особливості соматичних типів і розвитку рухових якостей юних спортсменів. Фізіологічна дія тренування на організм спортсмена визначається сукупним впливом наступних параметрів тренувального навантаження: інтенсивності виконуваного вправи, його тривалості, тривалості інтервалів відпочинку між повтореннями, характером відпочинку та загальної кількості повторень вправи [1]. Кожен із зазначених компонентів навантаження певним чином впливає на ті чи інші механізми витривалості, і вміле поєднання їх призводить до потрібного тренувального ефекту. В теорії спортивного тренування розрізняють терміновий тренувальний ефект як результат

одноразового застосування навантаження (наприклад, під впливом одного тренувального заняття), що зазвичай виражається в стомленні і зниженні працездатності, відставлений ефект однієї або декількох тренувальних або змагальних навантажень і кумулятивний тренувальний ефект як результат послідовного впливу на спортсмена багатьох тренувальних навантажень або тренувальних занять.

Поєднання компонентів тренувального навантаження впливає на величину і характер відповідних реакцій організму [2]. Оскільки від інтенсивності навантаження залежить характер енергозабезпечення м'язової роботи, то доцільно при її класифікації використовувати енергетичні критерії, тобто співвідношення аеробних і анаеробних процесів енергозабезпечення. Інтенсивність вправи може бути:

а) максимальною – робота здійснюється переважно за рахунок алактатного (креатинфосфатного) анаеробного механізму енергозабезпечення;

б) субмаксимальною – робота забезпечується за рахунок гликолитических анаеробних процесів;

в) великою – робота виконується за рахунок змішаного аеробно-анаеробного забезпечення м'язової діяльності при максимальному рівні аеробної продуктивності [3].

Отже, проблема відбору дітей для занять спортивною боротьбою не знаходиться в центрі уваги спеціалістів. Різні національні школи боротьби проводять різного роду експерименти і розробляють найбільш ефективну систему підготовки борців з самих початкових етапів їх занять, тобто не тільки з підліткового, а й з дитячого віку.

Література

1. Воропай С. Розвиток витривалості як чинник диференційованого впливу на юних легкоатлетів, схильних до роботи швидкісно-силового характеру / Молода спортивна наука України. Вип. 14. Т. 1. Львів: НВФ «Українські технології», 2010. С. 47–52.
2. Гавришко С. Оцінка індивідуальних можливостей моторно обдарованих дітей 4–6 років : автореф. дис... канд. фіз. виховання і спорту: спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення». Львів. держ. ін-т фіз. культури. Л. 2004. 20 с.
3. Колісник В. Комплексна оцінка силових здібностей юних плавців / Молода спортивна наука України: зб. наук. праць. Львів, 2007. Том III. С. 159–161.

Хомутник А., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Заняття футболом, при правильній його організації, є засобом зміцнення здоров'я, підвищення працездатності, а також підвищення спортивної майстерності. Саме тому гра у футбол вимагає особливої спортивної підготовки.

Фізична підготовка юних футболістів включає фізичну, технічну, тактичну, психічну, теоретичну. Всі вони об'єднуються в єдиний комплекс, який спрямований на досягнення найкращих і найвищих спортивних результатів.

Фізична підготовленість характеризується можливостями функціональних систем організму і рівнем розвитку основних фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності (координації) та гнучкості.

Футболіст виконує переважно динамічну роботу перемінної інтенсивності – веде безупинну боротьбу за м'яч з великою напругою протягом тривалого часу, застосовуючи всілякі рухи: ходьбу, біг різної інтенсивності з різкими зупинками, поворотами і стрімкими прискореннями, стрибки, удари по м'ячу, силові прийоми [1].

Основний напрям фізичної підготовки юних футболістів на початковому етапі навчання складає загальна фізична підготовка. Основні засоби її – вправи з гімнастики, акробатики, легкої атлетики, баскетболу, гандболу, вправи з обтяженнями, вправи для розвитку бистроти відповідних дій, швидкісно-силових якостей, рухливі ігри, естафети тощо[2].

Фізична підготовка є фундаментом для засвоєння цього виду спорту. Вона сприяє швидкому оволодінню уміннями і навичками і їх міцному закріпленню [2].

Фізична підготовка – це процес розвитку фізичних здібностей, нерозривно пов'язаних з підвищенням загального рівня функціональних можливостей організму, різнобічним фізичним розвитком [3].

Специфіка змісту фізичної підготовки юних спортсменів полягає у розвитку основних фізичних якостей – сили, швидкості, витривалості, спритності і гнучкості, необхідних для досягнення високих результатів у спорті. Фізичними руховими якостями прийнято називати окремі якісні сторони рухових можливостей людини. Рівень їх розвитку визначається не тільки фізіологічними можливостями його органів і систем, але і психологічними факторами, зокрема ступенем розвитку інтелектуальних і вольових якостей [1].

Мета фізичної підготовки в футболі – досягнення і збереження гравцями такого фізичного стану який дозволяє під час матчу здобути найвищого результату.

Фізична підготовка вирішує два основні завдання:

- гармонійний розвиток рухової здатності гравця відповідно до вимог, що пред'являються у футболі;
- вдосконалення специфічних рухових здібностей. Рівень фізичної підготовленості кожного юного футболіста повинен відповідати віковій категорії гравця [5].

Розрізняють загальну і спеціальну фізичну підготовку юного футболіста. Загальна фізична підготовка являє собою процес всебічного розвитку фізичних якостей, не специфічних для обраного виду спорту, але так чи інакше обумовлюють успіх спортивної діяльності. Вона створює основу для спеціальної підготовки. Зміст залежить від спортивної спеціалізації. Спеціальна фізична підготовка – це процес розвитку фізичних якостей, специфічних для обраного виду спорту [4].

Загальна і спеціальна фізична підготовка знаходяться в тісному взаємозв'язку між собою, доповнюючи один одного. З однієї сторони, ці види підготовки залежать від специфіки футболу, а з іншої – визначають реальні можливості гравців на змаганнях [2].

Метою загальної фізичної підготовки є зміцнення здоров'я, загартовування, розвиток різнобічних фізичних здібностей, підвищення працездатності організму тих, що займаються, що, в кінцевому рахунку, передбачає створення міцної бази для подальшого спортивного вдосконалення, а також для майбутньої трудової діяльності юних спортсменів. Загальна фізична підготовка – це найважливіша сторона процесу підготовки юних футболістів, та його основа, без якої немислиме якісне оволодіння технічних прийомів та тактичних дій футболу. Основними засобами загальної фізичної підготовки служать перш за все загально розвиваючі вправи з предметами і без предметів, вправи з інших видів спорту, рухливі ігри, які надають загальний вплив на організм тим, хто займається [2].

При проведенні занять із загальної фізичної підготовки з юними футболістами необхідно дотримуватись наступних методичних вимог:
- підбір вправ здійснювати з урахуванням охоплення всіх груп м'язів,
- постійно чергувати навантаження на окремі групи м'язів;
- обсяг навантаження на кожному занятті поступово підвищувати з урахуванням підготовленості тих, хто займається;
- помірне навантаження необхідно чергувати з високим [3].

Спеціальна фізична підготовка ґрунтується на базі загальної, досить високої фізичної підготовленості тих, хто займається. Вона передбачає розвиток таких фізичних якостей, як сила, швидкість, витривалість, спритність і гнучкість. Головна мета спеціальної фізичної підготовки – покращення діяльності систем організму тих, хто займається, необхідних для вдосконалення ігрових рухових навиків і умінь, які є провідними ланками основних технічних варіантів в атаці та обороні [4].

Заняття з юними футболістами із спеціальної фізичної підготовки починаються не раніше 11–12 років. Для цього використовують спеціально підготовлені вправи, схожі за структурою з основними ігровими діями, вправи в техніці і тактиці гри, рухливі ігри та гра у футбол [3].

Зміст і методика спеціальної фізичної підготовки майбутніх футболістів повинна будуватися з урахуванням:

- мінливості рухових засобів;
- складності рухів;
- безперервної зміни ситуацій і зусиль;
- нерівномірності навантажень;
- нерівномірного чергування праці та відпочинку;
- залежності інтенсивності динамічної роботи від виникнення ігрових ситуацій [5].

Отже, загальна фізична підготовка юного футболіста забезпечується вправами загально розвивального характеру й вправами з деяких інших видів спорту (легкої атлетики, гімнастики, лижного спорту, плавання та ін.). За допомогою цих вправ досягається забезпечення всебічного розвитку рухових і швидкісно-силових якостей, зміцнюється м'язовий апарат, підвищуються витривалість та загальна тренованість дітей.

Література

1. Арестов Ю. М., Годин М. А. Підготовка футболистов высших разрядов. Учебное пособие. К., 2002. 128 с.
2. Келлер В. С., Платонов В. М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. Львів, 2005. 269 с.
3. Петухов А. В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов. Автореферат на соиск. уч. степ. канд. пед. наук. М.: ВНИФК, 1997. 22 с.
4. Романенко А. Н. Джус О. Н., Догадин М. Е. Книга тренера по футболу. К., 2008. 253 с.
5. Романенко А. Н. Джус О. Н., Догадин М. Е. Тренировка футболистов. Изд. переработ. и доп. К.: Здоровье, 2004. 264 с.

Шевченко Д., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ГРИ

Футбол – найпопулярніший вид спорту в Україні. Головним керівним органом українського футболу є Українська асоціація футболу (АУФ), що набула статусу національної асоціації у 1991 році. Найбільшими досягненнями українського футболу за роки незалежності є, насамперед, перемога збірної України U-20 на чемпіонаті Світу 2019, вихід київського «Динамо» до півфіналу Ліги чемпіонів УЄФА у сезоні 1998/99, друге місце збірної U21 на

чемпіонаті Європи 2006 серед молодіжних команд, перемога команди U19 на Євро 2009 U19, що проводилось в Донецьку та Маріуполі, участь національної збірної України у чемпіонаті світу 2006, де українці дійшли до 1/4 фіналу, здобуття разом з Польщею право на проведення Євро-2012 і Кубок УЄФА 2009, який завоював донецький «Шахтар», вихід "Дніпра" у фінал Ліги Європи 2015.

Хибним є уявлення про те, що робота футболіста - це походити полем дев'яносто хвилин. Насправді вони пробігають за один матч більше десяти кілометрів, а тому і енергії використовують багато, і м'язи дуже сильно навантажують. А для того, щоб вони були звиклими до таких навантажень, і є у сильних клубів фітнес-тренування. Звісно, з першого разу результати навряд чи будуть, але згодом ваше тіло буде вкрай вдячним своєму господарю.

Отож, коли завершився матч, то що тоді роблять футболісти? Так, вони йдуть у роздягальню, де знімають перший шар втоми хорошим душем, а також можуть просто посидіти нерухомо кілька хвилин. Варто додати, що цього вечора вони більше не тренуються. Далі гравці роз'їжджаються додому, де мало хто може заснути. Як зізнаються вони самі, до ранку футболісти можуть кілька разів передивитися свій матч і посипати голову попелом через певні помилки. Наступного дня у гравців, котрі вчора виступали в основному складі, проводиться легке тренування, котре більше схоже на розминку. Поки ще не можна давати їм великих навантажень, але й застою не має бути.

Потрібно відзначити, що чим кращий і багатший клуб, тим кращі умови для відновлення власних футболістів він створює. До прикладу, якщо раніше футболісти просто відпочивали, то зараз можуть приймати спеціальні кріо-ванни, де вкрай низька температура, котра сягає нижче сотні градусів за Цельсієм. Звісно, там вони сидять буквально лічені хвилини, але користь від цього колосальна. Спеціалісти стверджують, що так набагато швидше відновлюються м'язи, тому після матчу гравець може якомога швидше знову стати в стрій.

Безперечно, не стоїть на місці і фармакологія. Ще легендарний Валерій Лобановський зрозумів силу відновлювальних препаратів і почав застосовувати їх у «Динамо». Щоправда, чимало гравців столичного гранда відверто боялися пити жмені таблеток, а тому активно підкидали їх у вазони на базі. Зараз же попри суворі антидопінгові правила практично всі провідні футбольні клуби поставили фармакологію на дуже високий рівень і стимулюють своїх гравців дозволеними методами. Зрештою, шлях відновлення до наступного матчу - це особиста справа як клубу, так і футболіста. Для нас же головне, щоб вони кожного разу демонстрували на полі свій максимум, приносячи перемоги нашим улюбленим командам.

Перша й основна перевага програм розвитку дитячо-юнацького футболу полягає в щорічному вихованні здібних футболістів для головної команди клубу. Сьогодні талановитих футболістів дешевше підготувати, ніж придбати їх на футбольному трансферному ринку. Крім того, вони, як правило, легше і швидше вливаються в головну команду, оскільки вже певний час тренувалися з її футболістами, знають їхню тактику, їм не вистачає лише досвіду.

Література

1. http://sportanalytic.com/football/221064yak-futbolisti-vidnovlyuyutsya-pislya-matchiv.html
2. https://footballua.tv/ua/news/98673-vosstanovlenie-sportsmena-posle-travm-kak-svoevremenno-vernutsya-v-igru
3. https://www.redbull.com/ua-uk/football-fitness-training-tips-drills
4. Соломонко В. В. Футбол : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту / Соломонко В. В., Лісенчук Г. А., Соломонко О. В. К.: Олімпійська література, 1997. С. 19–64.
5. Тимошенко О. В., Мішаровський Р. М., Махов В. Я. Основи теорії та методики викладання спортивних і рухливих ігор. К.: Освіта, 2006. 212 с.

Huizong Yao, Xiaoxing Zuo, Daxing Zuo, Han Lin,
Ximeng Huang, Chuanfu Zang
School of Geography, South China Normal University,
Guangzhou, China

STUDY ON SOYBEAN POTENTIAL PRODUCTIVITY AND FOOD SECURITY IN CHINA UNDER THE INFLUENCE OF COVID-19 OUTBREAK

The novel coronavirus (COVID-19) that has infected more than 3 million people and killed hundreds of thousands globally (WHO, 2020) have pushed countries to implement strict control measures. Yet these measures also affect global supply chains by slowing down production

The COVID-19 outbreak that became a global pandemic in early 2020 is starting to affect agricultural supply chains and leading to a rapid rise in global food prices. As many grain exporting countries announced a ban on grain exports, food security issues in China have attracted a significant international attention. Based on the Suitability Distribution Model and Soybean-Cereal Constraint Model, we explored the relationship between soybean production potential and food security. We calculated that the soybean potential planting area in China is 164.3 million ha. If the outbreak prevents China from importing soybeans, soybean planting area will need to be increased by 6.9 times to satisfy the demands. In the meantime, cereal self-sufficiency rate will drop to 63.4%, which will greatly affect food security.

Each additional unit of soybean production will reduce 3.9 units of cereal production, and 1% increase in the self-sufficiency rate of soybean will result in a 0.63% drop in the self-sufficiency rate of cereal. Without sacrificing the self-sufficiency rate of cereal, the self-sufficiency rate of soybean is limited to 42%. Consequently, China will still need to import more than 68% of the current import volume of soybean. Although in the short term, the outbreak will not affect food security in China, as soybean imports decrease, insufficient supply of soybeans will affect people's quality of life. To prevent the impact of the COVID-19 outbreak, China should increase soybean stocks and strengthen international cooperation. In the long term, increasing the self-sufficiency rate is a fundamental solution to solving soybean import dependency. The key to increasing soybean cultivation is by making soybean cultivation profitable and by building a sustainable soybean planting chain.

The Soybean Suitability Distribution Model suggested that the areas suitable for soybean cultivation in China were 164.3 million ha, mainly distributed in the northeastern, central, eastern and southern regions (Fig. 3). These regions are categorized as the second and third grades of the terrain ladder, and under the influence of monsoon climate. Based on the average yield per unit area of soybeans

during the past 19 years (1763.7 kg/ha), the calculated potential soybean production was 289.8 million tons.

During the past 19 years, soybean planting area showed a downward trend in China, with Jilin Province, Liaoning Province and North China showing the largest decline. Some exceptions were observed in Hei- longjiang Province, Inner Mongolia Autonomous Region and Southwest China where we found some increases (Fig. 4). Currently, Heilongjiang Province, Anhui Province and Inner Mongolia Autonomous Region are the provinces with the most soybean cultivation. Heilongjiang Province accounted for 38.7% of total soybean production in the country. How- ever, China can further look on the potential of planting soybean in In- ner Mongolia Autonomous Region and Sichuan Province, and diversify the planting area to reduce the risks that may arise from concentrated planting.

Андреєв М. В., к.пед.н., доцент,
декан факультету фізичного виховання та мистецтв
Харківська гуманітарно-педагогічна академія

ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ

Світогляд здорового способу життя як комплекс оздоровчих заходів, спрямованих на розвиток і зміцнення здоров’я проявляється у відповідних формах і способах щоденного життя. Використання вагомих факторів впливу підвищить ефективність формування світогляду ЗСЖ підростаючого покоління.

Зазначається, що в педагогічній науці накопичений багатий досвід теоретичних досліджень з проблеми формування здорового способу життя учнів на різних ступенях освіти, побудованих на різноманітних наукових підходах [2, с. 89]. Представлені також практичні і дійові рекомендації. Пропонується, наприклад, запровадження в навчальних закладах системну роботу щодо формування ЗСЖ молоді, метою якої має бути усвідомлення індивідуальної та суспільної цінності здоров’я, виховання власної відповідальності за його зміцнення, збереження і передачу в спадок. Головними напрямками цієї роботи може бути навчання основам теорії ЗСЖ; виховання відповідальності молоді за власне здоров’я; виховання критичного ставлення до реклами харчових продуктів; формування усвідомлення необхідності достатніх фізичних навантажень, їх ролі у зміцненні здоров’я [1, с.72].

Метою роботи стало виявлення найбільш вагомих факторів, що впливають на формування світогляду здорового способу життя у майбутніх педагогів за різними спеціальностями.

В дослідженні, що було проведено у жовтні 2018 року прийняли участь студенти 2 курсу навчання Криворізького державного педагогічного університету за спеціальностями Середня освіта (фізична культура) 15 осіб та Середня освіта (фізика, математика) 24 особи. В роботі використано метод анонімного анкетування, за яким необхідно було визначити ступінь впливу (не впливають, незначний вплив, впливають) факторів, що були представлені. На

основі отриманих даних сформовано дві вибірки (фізична культура та фізика, математика), в яких визначали відсотки ступенів впливу за кожним фактором.

Аналіз отриманих даних показав, що найбільш вагомими факторами студенти обох спеціальностей зазначають «заняття в спортивних секціях» – 80 і 83 % (фіз.культ./фіз., матем); спосіб життя сім'ї – 72 і 83 % (фіз.культ./фіз., матем) та роль батьків 60 і 59 % (фіз.культ./фіз., матем) (табл. 1). Меншим за вибором факторів, що впливають на формування світогляду ЗСЖ студенти обох спеціальностей визначили «хвороби рідних людей» по 47 % в обох вибірках та «власне переживання хвороб» 47 і 51 % (фіз.культ./фіз., матем). Несподіваними стали показники вибору фактору «книги, ЗМІ, Інтернет», за яким більше половини респондентів обох спеціальностей визначили ступінь їх пливу як «незначний».

Таблиця 1

Показники виробу впливу факторів на формування світогляду ЗСЖ (у %)

Ступінь впливу	Не впливають		Незначний вплив		Впливають	
Спеціальності Фактори	Фіз. культ.	Фізика, матем.	Фіз. культ.	Фізика, матем.	Фіз.. культ.	Фізика, матем.
Батьки	20	6	20	26	60	59
Спосіб життя сім'ї	14	8	14	9	72	83
Лекції в навчальному закладі	14	29	40	62	46	9
Заняття в спортивних секціях	14	8	6	9	80	83
Хвороби рідних людей	6	33	47	20	47	47
Власне переживання хвороб	20	29	33	20	47	51
Книги, ЗМІ, Інтернет	14	25	53	51	33	24
Однолітки	14	6	53	42	33	42

Не зважаючи на те, що в дослідженні приймали участь майбутні педагоги з достатньо різними професійними спрямуваннями, суттєвих розбіжностей у виборі впливу різних факторів на формування світогляду здорового способу життя не виявлено, окрім одного – «лекції в навчальному закладі»: 46 % (фіз.культ.) і 9 % (фіз., матем). Поясненням такої різниці вбачаємо у наявності в майбутніх вчителів фізичної культури навчальних дисциплін циклу природничо-наукової підготовки та різного складу дисциплін у досліджуваних обох груп з циклу професійної науково-предметної підготовки.

Таким чином, дослідження факторів, що впливають на формування світогляду здорового способу життя за думкою майбутніх педагогів виявило найбільший ступінь впливу таких факторів, як: «заняття в спортивних секціях», «батьки» та «спосіб життя сім'ї». Майбутні фахівці сфери фізичної культури і спорту, які за навчальним планом оволодівають знаннями дисциплін циклів

природничо-наукової та професійної науково-предметної підготовки, визначають високий ступінь впливу отриманих знань, умінь та навичок у формуванні світогляду здорового способу життя.

Література

1. Кабашнюк В. О. Стратегія формування здорового способу життя у майбутніх педагогів / Актуальні питання теорії та практики психолого-педагогічної підготовки майбутніх фахівців: тези доп. VI Всеукр. наук.-практ. конф. (Хмельницький, 22–23 берез. 2018 р.). Хмельницький, 2018. С. 69–72.
2. Царук В. П. Різноманітність наукових підходів до проблеми формування здорового способу життя учнів / Молодий вчений, 2018. № 4.2(56.2). С. 85–90.

Атаманчук Н. М., к.психол.н., доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Сучасний студент не уявляє життя без користування соціальними мережами. Багато студентської молоді використовують веб-сайти для здійснення соціальної взаємодії. На сайтах створюються чати, сайти знайомств, в яких молодь спілкується без візуального контакту. У ході онлайн опитування нами встановлено, що студенти активно користуються такими соціальними мережами як: Telegram, Instagram, Facebook, MySpace, Twitter, YouTube та іншими.

Немає сумніву щодо цінності соціальних мереж як педагогічного засобу навчання студентської молоді, а саме: можна ефективно організувати колективну роботу студентської групи; у створених студентами групах можна ділитися важливими матеріалами, повідомляти інформацію; здійснювати безперервну освіту та самоосвіту учасників освітнього процесу; проводити міжнародні науково-освітні обміни тощо.

Проте, ми стурбовані проблемою залежності студентської молоді від соціальних мереж. Соціальні мережі збуджують центри задоволення в мозку людини, що є причиною ризику виникнення значної залежності. Бажання користувача отримати приємні емоції від позитивного коментаря під залишеною інформацією змушує його відвідувати знову і знову соціальні мережі, що потребує все більше часу.

Серед проблем, які спричиняють залежність студентської молоді від проведення часу в соціальних мережах та мають негативний вплив на її здоров'я варто виділити: синдром дефіциту уваги та активності; інформаційна залежність; поява втоми, стресу; прояв почуття нервозності, а іноді й неадекватної поведінки; почуття заздрості; віртуальне спілкування витісняє

живе спілкування з людьми; витрачання часу на непотрібне і безглузде переписування; ослаблення імунної системи, гормонального дисбалансу, порушення мозкової діяльності; порушення режиму сну, харчування тощо.

Переконані, що найкращими «ліками» від цієї залежності є соціальні комунікації у реальному житті, переключення уваги на інші інтереси, встановлення правильних життєвих пріоритетів [1, с.30]. Важливо пам'ятати, що соціальними мережами не варто зловживати. Є багато інших цікавих справ у житті сучасної молоді.

Література

1. Атаманчук Н. М. Комп'ютерна залежність підлітків. Особистість і суспільство: методологія та практика сучасної психології: матеріали I Міжнар. наук.-практ. інтернет-конф. (13 травня 2014 р.) / за заг. ред. Л. В. Засєкіної, А. В. Кульчицької. Луцьк: Вежа-друк, 2014. С. 27–30.

Безугла К., магістрантка групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

Роль оздоровчо-рекреаційної рухової активності у збереженні здоров'я людей важко переоцінити. Про це свідчать дослідження вчених багатьох країн. Аналіз наукової літератури підтверджує, що заняття фізичною культурою та спортом, оздоровчо-рекреаційна рухова активність – ефективний засіб зміцнення соматичного та психічного здоров'я, профілактики передчасної смертності та хронічних захворювань. Регулярні заняття допомагають знизити ризик розвитку діабету другого типу, ожиріння, серцево-судинних захворювань, раку, гіпертонії, остеопорозу тощо.

Оздоровчо-рекреаційна рухова активність вирішує питання змістовного проведення вільного часу у компанії однодумців, що сприяє запобіганню асоціальної поведінки, сприяє розвитку комунікативних навичок.

Для збереження здоров'я відповідно до рекомендацій ВООЗ необхідно виконувати фізичні вправи тричі на тиждень впродовж 30 хв. У Великобританії особам віком 5–18 років радять займатися фізичною культурою та спортом щодня протягом 30–60 хв, зокрема 2–3 рази на тиждень виконувати вправи на гнучкість та силового характеру [3]. На рекомендацію Американської академії спортивної медицини необхідно бігати, плавати, їздити на велосипеді тричі впродовж тижня по 20–60 хв, виконувати вправи силового характеру двічі на тиждень.

Серед основних причин надлишкової ваги називають чинники, що знижують рухову активність [2]:

1) домінування пасивних видів відпочинку;
2) зниження рівня рухової активності під час роботи;
3) відсутність доступу до фізкультурно-оздоровчих центрів для малозабезпечених верств населення;
4) незручне панування міст.

Навіть незначне збільшення рівня фізичної активності, навіть за відсутності змін у фізичній підготовленості дає змогу поліпшити стан здоров'я та показники якості життя [1].

Позитивний вплив занять фізичною культурою на психічне здоров'я з погляду біології можна пояснити збільшенням рівня мРНК та білка в клітинах мозку, оптимальною роботою нейротрансмітерів [4]. Ці біологічні процеси підтверджують, що фізична активність впливає на нейрохімічні властивості пам'яті, навчання, логічного мислення тощо.

Кожна четверта людина у світі щонайменше 1 раз упродовж життя мала психічне захворювання. Ці статистичні дані є особливо критичними, зважаючи на тісний зв'язок між фізичними та психічними захворюваннями [1]. Наприклад, в осіб, які мають хронічні захворювання (діабет чи гіпертензію), удвічі частіше розвивається депресія.

Заняття фізичною культурою здатні позитивно вплинути на психічний стан особистості. Саме фізична оздоровчо-рекреаціна рухова активність у вільний час, здатна запобігти розвиткові депресивних станів, професійному емоційному вигорянню та поліпшити сон і загальне самопочуття. Разом з цим, навіть високого рівня рухової активності на роботі або вдома не мають такої терапевтичної функції.

Фізичну рекреацію на природі можна вважати ефективною для запобігання депресії та тривожності, особливо, якщо у пішій доступності є зелені зони, де створені умови для активного відпочинку. Якщо активно відпочивати на природі, підвищується рівень рухової активності, люди почувають себе енергійними, не так часто скаржаться на роздратованість і злість.

За наявності чинників ризику, до яких належать низький освітній рівень, незадовільне матеріальне становище, погано розвинуті соціальні-психологічні навички, невисокий рівень самоефективності, відсутність підтримки батьків або поганий стан здоров'я батька та матері імовірність розвитку асоціальної поведінки зростає.

Оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, яка здатна запобігати чи пом'якшити прояви асоціальної поведінки. Даний вид діяльності дає змогу заповнити вільний час людини, розвинути соціально-психологічні навички, підвищити самоефективність, навчитися ефективно взаємодіяти з іншими.

Заняття фізичною культурою здатні поліпшити мотивацію, оскільки вчать, як долати перешкоди, досягнути короткострокових та довгострокових

планів. Такі навички необхідні і для всіх сфер життя, вони допомагають вірити у власні здібності та реалізовувати їх.

Таким чином, оздоровчо-рекреаційну рухову активність можна розглядати як таку, що здатна поліпшити фізичне та психічне здоров'я людей, знизити ризики проявів асоціальної поведінки.

Література

1. Томенко О. Міжнародний досвід організації проектів та програм зі здоров'язбереження і рухової активності різних груп населення [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2014. №3 (61). С. 12–18. – Режим доступу : http://sportscience.ldufk.edu.ua (дата перегляду : 18.12.2015).
2. Branca F., Nikogosian H., Lobstein T. The challenge of obesity in the WHO European Region and the strategies for response. WHO, 2009. 392 p.
3. Jakościowe i ilościowe aspekty aktywności fizycznej / W. Mynarski, M. Rozpara, B. Królikowska [et al.]. Opole: Politechnika Opolska, 2012. 190 s.
4. Kramer A. F., K. I., Colcombe S. J. Exercise, Cognition and the Aging Brain / Journal of Applied Psychology, 2006. Vol. 101. P. 1237–1242.

Белоус Е., студентка группы БИ-32

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины

ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

«Чтобы стать здоровым, нужны собственные усилия, постоянные и значительные. Заменить их ничем нельзя».
Н. М. Амосов

Человек – биологический организм, составляющая биосферы, которая имеет определённые физиологические и биологические особенности. Человеческий организм – это высокоорганизованная ступень эволюции. Важнейшим свойством человека является его здоровье. Здоровье – показатель качества жизни. На его состояние влияют различные факторы:образ жизни,климат,генетика,медицина,биологические,физические,химические.Все вышеперечисленные факторы можно объединить в виды: экологические, социальные, наследственные, медицинские.

В данной статье мы поговорим об экологических аспектах влияния на формирование здорового образа жизни молодежи. Человек взаимодействует с окружающей средой, тем самым оказывает значительное влияние на нее так же, как и природа на человека.Кроме воздействия человека на экологическую обстановку, влияние оказывает факторы окружающей среды: влажность воздуха, температура, электромагнитные волны, звуковые колебания, радиация.

Антропогенное загрязнение окружающей среды и ее объектов наносит негативный эффект на развитие человеческой цивилизации. Проблемы и особенности современной ситуации заключаются в изменениях в окружающей

среде и опережают темпы развития методов контроля и прогнозирования ее состояния. Загрязнение биосферы токсичными веществами, в основном ксенобиотиками, имеет угрожающий характер. Известно, что человечество в целом выбросило в биосферу более пяти миллионов химических веществ и сегодня продолжает выбрасывать их по несколько тысяч ежесуточно [1]. Главными источниками загрязнения окружающей среды являются промышленные предприятия, которые специализируются на добыче и переработке металлов, и получении нефтепродуктов, синтезе химически опасных веществ. В текущий момент человек не может предотвратить неблагоприятные экологические явления, лишь только констатировать их. Нужен новый качественный подход к рассмотрению и описанию окружающей среды [1].

Таким образом, человек оказывает влияние на окружающую среду, а она же влияет на здоровье человека.

Здоровье – главная ценность человека и общества в целом, так как является основой для сохранения, продолжения развития жизни. Вопрос об поддержание и улучшении здоровья человека всегда будет актуальным. Экология значительно влияет на жизнь человека, в результате антропогенных воздействий могут возникать различные патологии, болезни, функциональные деформации, отравления. На здоровье общества, также оказывает влияние образ жизни. Отрицательный эффект придает: алкоголь, курение, наркотические вещества, неправильный рацион, злоупотребление лекарствами. Отказ от вредных привычек является важным пунктом здорового образа жизни. Вредные привычки значительно распространены среди молодого поколения. Кроме известных нами химических зависимостей, место имеют и современные технологические зависимости, такие как интернет-зависимость и гаджетомания [2]. Эти зависимости в достаточной степени нарушают социальную, биологическую, психофизическую адаптацию молодежи. На постоянной основе среди студентов должны проводиться мероприятия направленные на демифологизацию вредных привычек, разрыв ассоциаций между зависимым поведение и положительными качествами: мужество, храбрость и современность. Этот процесс должен содержать в себе именно конструктивную структуру, направленным на формирование, обработку и перенос в реальную жизнь навыков ЗОЖ.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – деятельность или активность людей, направленная на улучшение и сохранение здоровья. ЗОЖ также можно определить как индивидуальная система поведения человека в окружающей среде, обеспечивающая духовное, физическое и социальное развитие. Состояние здоровья молодежи является важной социальной проблемой. На сегодняшний день, данная проблема может показаться не очень глобально, между тем безразличное отношение может негативно сказаться на целой цивилизации человечества [3]. ЗОЖ напрямую зависит от качества общения в социальной среде. От качества взаимодействия между личностями зависит душевное состояние человека, возможность справиться с различными трудными жизненными ситуациями, легкость и эффективное решения

различных проблем, задач в процессе обучения, достижение поставленных целей. Развитие культуры и качества общения, в первую очередь, направленно на развитие умения и способности корректно воспринимать окружающих людей, в общем представлении определять характер, настроение, понимать эмоции, внутреннее состояние в конкретных ситуациях, развитие способностей к эмпатии [4].

Актуальность проблемы формирования здорового образа жизни студентовобусловлена:1) потребностями в соответствующем развитии теории и методологии изучения и формирования здорового образа жизни молодежи, 2) необходимое выявление факторов, направленных на их развитие, 3) важность создания мотивации у молодого поколения на установление веденияздорового образа жизни. Решение этих социальных проблем требует внимательной и полной статистики здоровья студентов, их отношения к ведению здоровогообраза жизни, выявление степени влияния различных медицинских, социальных, культурных, физико-психологических, духовных и других факторов на формирование установления на здорового образа жизни. Физическая культура является один из главных средств укрепления и сохранения здоровья молодежи. В ее структуру входят следующие компоненты: спорт, физическая образованность, физическая рекреация, двигательная реабилитация.

В результате исследований различных ученых установлено, что у студентов, которые включены в занятия спортом и физической культурой и проявляющие в них значительную активность, вырабатывается:определенный режим дня, высокий жизненный тонус, увеличивается уверенность в поведении, коммуникабельность, готовность к определенным задачам, готовность к трудностям и их преодолению, высокая эмоциональная устойчивость, решительность действий, свободное вступление в взаимодействия.Чтобы быть здоровым необходимо стремиться к поставленной цели. Одними из главных факторов достижения являются:1. Поддерживание определенного уровня двигательной активности, 2. Иметь эмоциональную и психологическую устойчивость, 3. Закаляться, 4. Правильное питание, 5. Соблюдение режима дня (работа, отдых), 6. Сказать нет вредным привычкам (алкоголь, курение, наркотики), 7.Соблюдение моральных норм в социуме. Очень важно заложить этот фундамент здорового образа жизни детям с раннего детства [5].

Оценка состояния сформирования и принятия ЗОЖ в качестве главной приоритетной поведенческой системы среди молодого поколения может позволить констатировать необходимое дальнейшего развитие и закреплениев социальной среде комплексных программ перехода кздоровому образу жизни.

Литература

1. Кабата-Пендиас А. Проблемы современной биогеохимии микроэлементов / А. Кабата-Пендиас // Российский химический журнал (Журнал Российского химического общества им. Д.И. Менделеева), 2005. Т. XLIX, №10. С. 15–19.

2. Суяргулов А. У., Крылов В. М. Физическая культура в жизни студентов / Физическая культура и спорт, студенческая наука, под ред. Э. В. Овчаренко, М.: 2012. С. 1–2.
3. Малыгин, В. Л., Хомерики Н. С., Смирнова Е. А. Интернет-зависимое поведение / Журнал неврологии и психиатрии. М., 2011. С. 86–92.
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 192 с.
5. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк: Сталкер, 2002. 590 с.

Білоус В., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Роль зорового аналізатора у фізичному та психічному розвитку дитини велика й унікальна. Порушення його діяльності викликає у дітей значні труднощі в пізнанні навколишнього світу, обмежує громадські контакти і можливості для занять багатьма видами діяльності. У дітей з порушенням зору виникають специфічні особливості діяльності, спілкування та психофізичного розвитку. Ці особливості проявляються у відставанні в навчанні, порушенні розвитку рухових можливостей, просторової орієнтації, формуванні уявлень і понять, у способах практичній діяльності, в особливостях емоційно-вольової сфери, соціальної комунікації й інтеграції в суспільство.

Задля повної адаптації дітей з вадами зору до соціального середовища та підтримання їх фізичного розвитку й рухової активності необхідно застосовувати адаптивну фізичну культуру.

Деякі вчені [3, 5] дотримуються думки, що співвідношення засобів і методів фізичної культури повинно визначатися спеціальною програмою з адаптивного фізичного виховання, яка адаптована до дітей з вадами зору. Поділяємо їх думку й вважаємо, що саме для таких дітей варто розробляти спеціальні методики або програми з адаптивного фізичного виховання. Адже, дітям з порушенням зору притаманний астенічний стан, який характеризується небажанням гратися, нервовою напругою, підвищеною втомлюваністю. Такі діти частіше потрапляють в стресову ситуацію, ніж діти з нормальною зоровою функцією. Постійна висока емоційна напруга, відчуття дискомфорту можуть викликати емоційні розлади, порушення балансу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку. У дітей з зоровою патологією

спостерігаються такі прояви темпераменту, як: імпульсивність поведінки, навіюваність, впертість, негативізм.

Завдяки порушенню зору спостерігається недостатня мимовільна увага (вузький запас знань і уявлень). Зниження вольової уваги обумовлено порушенням емоційно-вольової сфери і призводить до розгальмованості – низького об'єму уваги, хаотичності, тобто недостатньої цілеспрямованості, переходу з одного виду діяльності до іншого, і навпаки, до загальмованості дітей, інертності, низького рівня переключення уваги. Неуважність дітей пояснюється перевтомою завдяки тривалій дії слухових подразників. Тому у слабозрячих дітей втома наступає швидше, ніж у нормально зрячих однолітків [3].

Аналізуючи особливості пам'яті дітей з порушенням зору, приходимо до висновку, що порушення співвідношення основних процесів збудження і гальмування призводить до негативного впливу на процеси запам'ятовування, слабкості збереження зорових образів і зниження об'єму довготривалої пам'яті. Утворення і запам'ятовування у незрячих дітей точних і простих рухів потребує 8–10 повторів, тоді як у нормально зрячих достатньо 6–8 повторів [1].

Оптимальний руховий режим дітям з порушенням зору може надати адаптивне фізичне виховання (АФВ), завданнями якого є [4]:

- виховання гармонійно розвинутої дитини;
- збереження та зміцнення здоров'я дитини;
- виховання вольових якостей;
- навчання життєво-важливим руховим вмінням, навичкам;
- розвиток фізичних якостей.

Паралельно з виконанням основних завдань слід враховувати наступні, спеціальні завдання АФВ:

- збереження і розвиток залишкового зору;
- розвиток навичок просторового орієнтування;
- розвиток і використання збережених аналізаторів;
- розвиток зорового сприйняття: колір, форма, рухи (приближення, віддалення), порівняння, розвиток рухової функції ока;
- зміцнення м'язової системи ока;
- корекція скутості і обмеженості рухів;
- удосконалення м'язово-суглобового відчуття;
- активізація серцево-судинної системи;
- зміцнення опоно-рухового апарату;
- розвиток комунікативної і пізнавальної діяльності.

Аналіз наукової літератури [1–6] засвідчує, що для вирішення вищеперерахованих завдань слід застосовувати спеціально підібрані фізичні вправи, а саме:

1) пересування: ходьба, біг, підскоки;

2) загальнозміцнюючі вправи: без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, озвучені м'ячі, м'ячі різні по якості, кольору, вазі, твердості, розміру, мішечки с піском, гантелі 0,5 кг та ін.);

3) вправи на формування правильної постави;

4) вправи для зміцнення склепіння стопи;

5) вправи на розвиток і зміцнення м’язово-зв’язкового апарату (зміцнення м’язів спини, передньої черевної стінки, плечового поясу, нижніх і верхніх кінцівок);

6) вправи на розвиток дихальної і серцево-судинної систем;

7) вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату та ін.); для удосконалення координації рухів використовуються незвичні або важкі комбінації різних рухів, вправи на тренажерах;

8) вправи для розвитку точності рухів;

9) лазіння (подолання різних перешкод);

10) вправи на розслаблення (фізичне і психологічне), розслаблення м’язів (релаксація), свідоме зниження тонусу різних груп м’язів. Вони можуть мати як загальний, так і локальний характер;

11) спеціальні вправи на вивчення прийомів просторової орієнтації на основі використання та розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх);

12) вправи на розвиток та використання збережених аналізаторів;

13) вправи на розвиток дрібної моторики руки;

14) спеціальні вправи для зорового тренування: для покращення функціонування м’язів ока; для покращення кровообігу тканин ока; для розвитку акомодаційної здатності ока; для розвитку шкірно-оптичного відчуття; для розвитку зорового сприйняття навколишнього середовища;

15) плавання.

Одним з основних завдань реабілітаційної роботи з метою розвитку компенсаторних можливостей є кваліфікована допомога дитині. Вчителю фізкультури слід знати, що при втраті зору підвищується компенсаторна функція вібраційної чутливості, незрячі здатні на відстані відчувати наявність нерухомого, беззвучного предмету. У незрячих дітей при формуванні основних рухових дій на перший план виходить розвиток навички просторового орієнтування. При тотальній сліпоті значно збільшується роль вестибулярного апарату для збереження рівноваги і просторового орієнтування.

Дослідження деяких вчених (В. А. Кручинін, Л. О. Семенов, Л. І. Солнцева, В. А. Феоктистова та ін.) доводять, що в результаті комплексної реабілітаційної роботи з інвалідами по зору відновлюється соціальний і психологічний статус особистості, здатної утвердити себе в суспільстві серед людей, які нормально бачать.

Уроки адаптивного фізичного виховання у школах для дітей з порушенням зору варіюються залежно від стану зору, рівня фізичної підготовленості і віку. Наприклад, в 1–2-х класах тривалість підготовчої та заключної частин за часом більше, ніж у 3–4-х класах, потім в міру набуття рухового та сенсорного досвіду і адаптації організму до фізичного навантаження, тривалість основної частини уроку збільшується, що дозволяє більше часу приділяти основним завданням уроку.

Адаптивне фізичне виховання проводиться з урахуванням індивідуального та диференційованого підходу до регулювання фізичного навантаження, фізичної підготовленості і сенсорних можливостей дітей, а також з урахуванням емоційної насиченості. Емоційність занять залежить від різноманітності вправ, від загального тону проведення занять, інтонації і команди викладача. Змінюється тембр звуку (голосно, тихо, м'яко, суворо) з урахуванням психічного стану учнів, їх швидкої стомлюваності, специфічних особливостей розвитку та сприйняття навчального матеріалу.

Для дітей з порушеним зором важливим є суворо встановлений порядок в спортивному залі, на спортивному майданчику. Спортивний інвентар, яким користуються діти на уроках фізичного виховання завжди повинен знаходитись у визначеному місці. Не рекомендується залишати по периметру зала предмети, що заважають орієнтуванню та руху учнів. Для цього перед уроком спортивний майданчик потрібно перевірити, щоб на ньому не виявилося зайвих предметів.

Використання звукових, дотикових, нюхових та інших орієнтирів має пріоритетне значення. Необхідно навчити диференціювати всі вище зазначені орієнтири, а також їх застосовувати в повсякденному житті. Процес адаптивного фізичного виховання повинен починатися з ознайомлення предметів, що наповнюють навколишній простір, корекції зорового сприйняття, а також освоєння навичок просторового орієнтування.

У роботі з даними категоріями дітей використовуються всі методи навчання, проте, враховуючи особливості сприйняття ними навчального матеріалу, є деякі відмінності у прийомах. Вони змінюються в залежності від фізичних можливостей дитини, запасу знань і вмінь, наявності попереднього зорового і рухового досвіду, досвіду просторового орієнтування, уміння користуватися залишковим зором.

Діти з порушенням зору потребують обережного ставлення до занять фізичними вправами. При регулюванні фізичного навантаження слід дотримуватись таких рекомендацій:

- варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, на регуляцію дихання, пальчикову гімнастику;
- утримуватися від тривалого статичного навантаження з підняттям ваги, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності циліарного м'язу, ішемію;
- враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей;
- при наявності синдрому епілепсії виключити вправи на стимулювання дихальної системи, вправи на підвищеній опорі, ігри високої інтенсивності, все те, що може спровокувати напад;
- обмежені: різкі нахили, стрибки, стійка на голові, плечах, руках, вис головою донизу, зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах.

Отже, з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей з порушеним зором, активізації їх рухової активності важливим є застосування різноманітних форм і методів адаптивного фізичного виховання.

Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания: монографія. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002. 176 с.
5. Толмачев Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 2004. 108 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Бойко В., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОФІЗИЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У СПОРТСМЕНІВ

Інтенсифікація навантажень у сучасному спорті, часте використання обмежених можливостей спортсменів, екстремальні фізичні та психічні навантаження обумовлюють актуальність пошуку резервів підвищення майстерності, збереження оптимального рівня спортивної працездатності. Результати досліджень показують зростаючу роль різних потенційних ресурсів, що дозволяють адаптувати спортсменів до екстремальних умов спортивної діяльності, але переважно вони стосуються функціональних можливостей спортсменів.

У цей же час питання, пов'язані з з'ясуванням ролі, пошуку та обґрунтування шляхів ефективного використання психофізичних ресурсів спортсменів поки залишаються не до кінця визначеними і є актуальними для спортивної практики. У значній мірі це стосується і проблеми виявлення ресурсів подолання посттравматичного синдрому, що виникає в результаті отримання спортсменами фізичних пошкоджень і різних травм. Тут

дослідницький інтерес фокусується на тому, як людські сили та адаптивні можливості (фізичні, соціальні, психологічні та ін.) здатні усунути негативні наслідки стресу. Ресурси подолання посттравматичного стресу (як стрес-синдрому) можуть бути розглянуті в аспектах таких базових характеристик особистості як стресостійкість, що на соціально-психологічному рівні передбачає: збереження здібностей до адаптації та збереження значущих соціальних зв'язків, успішну самореалізацію та досягнення життєвих цілей, збереження працездатності і здоров'я.

Відомо, що спорт вищого рівня є сферою людської діяльності, яка характеризується підвищеним рівнем травматизму, особливо в таких видах спорту, як хокей, футбол, гандбол, водне поло, спортивна гімнастика, різні види єдиноборств тощо.

Практика показує, що травматизм у спорте часто «ламає» кар'єру 60–70 % видатних спортсменів, знецінює їхню багаторічну тяжку працю як фізично, так и морально. Фізична травма спортсмена викликає і значний емоційний стрес, наслідки якого можуть зберігатись довгий час після одужання та відновлення працездатності. Такий стрес є одним з основних факторів, що характеризують травматичну ситуацію [4]. Враховуючи це, виникає питання про наслідки травматизації та як така ситуація в силу тяжкості спортивної травми та невизначеності за часом втрати працездатності впливає на подальшу діяльність спортсменів, так як для багатьох з них травма являє серйозну стресову проблему. З цих позицій важливо враховувати психологічні реакції на травму, оскільки сам вони визначають діапазон переживань спортсменом травматичної ситуації.

Однією з особливостей виникнення і розвитку посттравматичного синдрому (ПТС) вважається її незалежність від конкретної травматичної події, що служить причиною психічного або психосоматичного порушення [1]. Вважається, що виникнення ПТС багато в чому пов'язане з подіями, що мають екстремальний характер, які вийшли за межі звичайних людських переживань і викликали інтенсивний страх, жах, почуття безпорадності. Існує думка про те, що ПТС є нормальною реакцією на ненормальну ситуацію і може розвиватися у кожної людини, тобто травмі надається казуальне значення. В окремих випадках [3] вказується на виникнення психотравмуючого стресу в спортивній діяльності внаслідок фізичної травми, однак не розкриваються можливості і шлях подолання його негативних наслідків.

Для пояснення особистих механізмів подолання посттравматичного стресу в останній час все частіше використовують поняття «ресурси» як самостійну науково-методичну категорію. Термін «ресурс» відносно людини запозичений з теорії надійності і є основною умовою надійності функціонування будь-якої системи.

Спроби системного підходу до вивчення психофізичних ресурсів суб'єкта спортивної діяльності виражене в ряді досліджень [5]. Важливим є положення про те, що ресурси піддаються оцінці та ними можна керувати [5]. Очевидно, що складовими частинами «психофізичного ресурсу» можуть виступати «когнітивний ресурс», «мотиваційний ресурс», «емоційний ресурс» та деякі

інші види ресурсів, що вказує на комплексність розгляду сукупності психологічних факторів, що визначають успішність суб'єктів спортивної діяльності [2]. У той же час ресурси уявляються як охоплюючі можливості організму, які мають межі розвитку, визначаються індивідуально кожній людині залежно від її знань і умінь, навиків, можливостей. З позиційного ресурсного підходу можна розглядати і посттравматичний синдром, що з'явився в результаті спортивної травми, бачачи в його стані, що виникає в умовах мнимої або реальної втрати частини потенціалу, що забезпечує соматичні або психічні можливості спортсмена.

З пошуком ресурсів пов'язане збереження або підвищення стресостійкості особистості, що допомагають у подоланні негативних стресових ситуацій, під якими розуміються внутрішні та зовнішні змінні, здатні до психологічної стійкості в стресогенних ситуаціях. Окремі категорії ресурсів стресостійкості представляють характер і способи подолання стрес-ситуацій – стратегії та моделі зміни поведінки, що залежать від життєвої позиції, активності особистості, потреб у самореалізації своїх потенціалів і можливостей. Психологічне призначення подолання полягає в тому, щоб якнайкраще адаптувати людину до потреб, що вимагають ситуації шляхом оволодіння, ослаблення або змішування цих вимог, обмеження цих посттравматичних стресових ситуацій.

Стратегії подолання стресових ситуацій можуть бути використані як у проблемно-орієнтованих, так і в емоційно-орієнтованих стратегіях подолання. Перша стратегія спрямована на актуалізацію, необхідну для вирішення проблемної ситуації, і вимагає від людини, перш за все, необхідних здібностей, професійних умінь і навиків. Друга стратегія може бути спрямована на емоційно-вольову зміну установок у ситуації та регуляції переживання стресової ситуації. Зусилля, що регулює емоційний стан, може мати кілька форм: когнітивне переструктурування (орієнтація на позитивні аспекти), свідоме дистанціювання, розумове використання стресу для мобілізації діяльності та інші стратегії подолання. Різні стратегії поведінки представляють собою спроби подолати вимоги проблем або ситуації. В одному випадку мобілізуються резерви поведінки, орієнтовані на зміну проблеми, що викликає дистрес, в іншому – ресурси для регулювання переживання стресу.

Сучасні дослідження свідчать про те, що ефективні зусилля з подолання ПТС повинні бути конгруентними відносно здібностей людини контролювати ситуацію і тоді проблемно-орієнтовані стратегії подолання будуть більш ефективними, якщо існування потенційно можна взяти під контроль, у той час, як емоційно орієнтований копінг буде більш адаптивним у разі відсутності контролю над ситуацією [1].

Таким чином, принципового значення набувають стратегії та гнучкість при виборі та оптимальному використанні схеми застосування різних засобів, в тому числі й емоційно-вольового контролю, за діями і поведінкою в умовах реабілітаційної діяльності спортсмена, яка може бути використана як своєрідний ресурс для подолання посттравматичного синдрому в психологічного супроводу реабілітації спортсмена для швидкого повернення

його до активної спортивної діяльності. Психофізичний ресурс є одним із провідних факторів подолання посттравматичного синдрому в період відновлення спортсмена після отримання фізичного ушкодження.

Література

1. Вейнберг Р. С., Гоулд Д. Психологія спорту; пер. з англ. К.: Олімп. л-ра, 2001. 336 с.
2. Гринь О. Р., Зора К. П. Психологічні ресурси подолання посттравматичного стресу у спортсменів / Слобожан. наук.-спорт. вісн.: наук. теорет. журн. Х.: ХДАФК, 2009. № 4. С. 155–157.
3. Єфімова О. А. Аналіз особливостей психотравмуючих ситуацій у спорті / Молода спорт. наука України. Львів, 2017. С. 153–154.
4. Спортивні травми. Основні засади профілактики та лікування / За ред. П. А. Ренстрем. К.: Олімп. літ., 2002. 378 с.
5. Тарабріна Н. В., Лазебна Є. О. Синдром посттравматичних стресових порушень: сучасний стан проблеми / Психол. журн., 2019. Т. 13, № 2. С. 14–29.

Бондар Р., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ХВОРОБАХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ

Проблема захворювань нервової системи завжди була дуже гострою. Це пов’язано з соціальними умовами суспільного життя, які постійно змінюються, ускладнюються, і висувають підвищені вимоги до адаптації та соціалізації особистості. Останнім часом все більше утверджується реабілітаційний напрям, стрижнем якого є етапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень, зокрема, й нервової системи. Вона поліпшує якість лікування, запобігає можливим ускладненням при захворюваннях і травмах, прискорює відновлення системи і органів, тренує і загартовує організм, повертає працездатність, зменшує ймовірність інвалідизації.

Неврози являють собою захворювання, які виникають внаслідок гострого або тривалого перенапруження нервової системи, перевтоми, порушення режиму праці і відпочинку, перенесених психічних травм та інших захворювань, вони розвиваються частіше під впливом тривалого впливу психогенних факторів, у той час як реактивні психози – у результаті гострої, сильної психічної травми.

Найчастіше стресові ситуації є причиною неврозів. За даними всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), на неврози сьогодні хворіє 85 % населення земної кулі, однак кількість їх постійно зростає. Невроз – це хвороба адаптації, наслідок зриву пристосувальних механізмів нашого організму після того, як вичерпалися всі резерви протидії стресу. Неврози є зворотними патологічними порушеннями, які пов'язані з функціональними, а не органічними порушеннями в організмі. Для неврозів характерні розлади сну, головний біль, що виникає при розумовому, фізичному і емоційному напруженні, може виникати запаморочення або нудота. Згодом може виникнути прискорення частоти пульсу, або його зниження артеріального тиску, підвищення або зниження пітливості.

За І. П. Павловим, в основі розвитку неврозів лежать зрив вищої нервової діяльності, зумовлений перенапруженням подразнюючого або гальмівного процесів, порушення їхньої рухливості. Головною причиною неврозів є гостра або хронічна травма. Вони можуть виникати також унаслідок травми голови, хронічної інтоксикації, тривалих інфекційних захворювань, патології залоз внутрішньої секреції, неправильного виховання.

До чинників ризику виникнення неврозів В. С. Соколовський [1] відносить: 1) фізичне перенапруження; 2) соматичні хвороби; 3) травми; 4) професійну незадоволеність; 5) неблагополуччя в родині; 6) зловживання алкоголем; 7) безконтрольне вживання снодійних засобів.

При лікуванні неврозів найчастіше застосовують комплексну терапію: індивідуальну або групову психотерапію; відпочинок; вилучення із середовища, що спровокувало захворювання; медикаменти; лікувальну фізичну культуру; масаж.

Важливо під час бесіди з хворим розкрити причину, що травмує його нейропсихічну сферу, і спробувати усунути її або, використовуючи різей прийоми психотерапії, зменшити її значущість. У випадках неврастенії, неврозу нав'язливих станів частіше застосовують метод раціональної психотерапії (або психотерапії переконанням), у разі істерії й рухливих неврозів – метод навіювання у стані неспання, так і гіпнозу. Досить широко застосовують аутогенне тренування, фізичні вправи й масаж.

Лікування неврозів комплексне і проводиться в психоневрологічних диспансерах, лікарнях, поліклінічних та санаторно-курортних закладах.

При розробці програми адаптивної фізичної культури обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. До специфічних методів, які використовують при неврозах можна віднести:

1. Релаксацію – метод, за допомогою якого можна частково або цілком позбутися фізичної та психічної напруги.

2. Концентрацію – передбачає виконання спеціальних вправ на зосередження уваги.

3. Аутогенне дихання – свідомо керуючи подихом, людина має можливість використовувати його для заспокоєння, знання напруги, як м'язової, так і психічної.

4. Аутогенне тренування – це вплив визначених розумових установок людини на зміну власних уявлень, переживань, відчуттів та інших психічних процесів, а також на стан окремих систем організму з конкретною метою.

Ефективність занять з лікувальної фізкультури для хворого на неврози визначається на підставі цілого комплексу показників і їх динамічних змін як на окремому занятті, так і протягом всього періоду фізичної терапії, а також на підставі показників функціональних проб нервової системи (проба на швидкість активних рухів, координаторна проба, проба Ашнера, Дермографізм), антропометричних даних і показників фізичної підготовленості (ходьба під метроном, метання).

Отже, неврозами називаються реактивні стани, виникнення яких пов'язане з довгостроково існуючої психогеннотравмуючою ситуацією, що викликає постійну психічну напругу. У розвитку неврозів велике значення мають особливості особистості. Тому виникнення неврозу залежить від структури особистості й характеру ситуації, що внаслідок індивідуальних особистісних властивостей виявляється вибірково травмуючою і здається нерозв'язаною.

Література

1. Соколовський В. С. Лікувальна фізична культура: [Підручник]. Одеса: Одес. держ. мед. ун-т., 2005 487 с.
2. Марченко О. К. Фізична реабілітація хворих з травмами й захворюваннями нервової системи. Київ.: Олімпійська література, 2006. 195 с.

Гаврись Д., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА УЧНІВ 1–6 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ

Проблема порушення постави у дітей була завжди актуальною, але останнім часом вона стає більш масштабною. Порушення постави, зазвичай, відбувається у шкільному віці, тому що на молодий організм лягає велике навантаження напруженого навчального дня та необхідність носити підручники та шкільне приладдя. Також причиною цього служить різке зниження рухової активності в дітей молодшого шкільного віку. Як правило, у цьому віці діти дуже багато часу проводять у положенні сидячи за столом, а всі рухливі ігри на свіжому повітрі замінюють на комп'ютерні ігри чи спілкування в інтернеті. На жаль, все це відбувається на очах їхніх батьків, які розумову активність своїх дітей ставлять вище за фізичну. Однак такий спосіб життя рано чи пізно

призводить до дегенеративних змін хребта. Тому важливо вже в ранньому віці дотримуватись заходів щодо профілактики порушення постави [3].

Захворювання хребта у школярів можуть бути викликані різними причинами:

Уроджені дефекти. Ці дефекти дуже небезпечні, але досить рідкісні (трохи більше 0,5–0,25 % всіх випадків). Виявляються дуже рано та вимагають надзвичайно інтенсивного лікування.

Родові травми. При тяжких пологах страждає головний мозок дитини. Часто дефекти розвитку хребта після таких травм починають виявлятися приблизно з 5–6 років.

Індуковані порушення. Зустрічаються дуже часто і бувають викликані зовнішніми причинами, до яких належать види спорту, що вимагають несиметричного навантаження різних груп м'язів (теніс, стрільба з лука, фехтування, метання спортивних снарядів тощо), а також гра на скрипці, звичка сидіти у «розвалку» або підібгавши ногу. Індукований сколіоз може розвиватися внаслідок різної довжини ніг.

Різноманітні травми хребта. Травмувати хребет можна під час падіння, активних ігор, занять спортом.

Наслідки операційних втручань та опіки. Великі пошкодження ділянок шкіри, м'язів, нервів при серйозних порожнинних операціях або опіках призупиняють розвиток ділянок, що постраждали, і викликають порушення постави.

Дискові грижі або защемлення великих нервів.

Надмірно швидке зростання дитини. Під час статевого дозрівання бувають періоди вибухового зростання, при цьому зростання м'язів у довжину сильно відстає від зростання кістяка.

Остеохондропатія. Недорозвинення кістково-хрящового апарату.

Анатомо-конституційні типи будови хребта.

Часті інфекційні захворювання.

Незадовільне харчування.

Недостатня рухова активність.

Занадто м'яке ліжко сприяє формуванню так званої «круглої спини»; занадто жорстке ліжко згладжує фізіологічні вигини хребетного стовпа та сприяє формуванню плоскої спини.

Меблі, що не відповідають віку та росту дитини. Низька парта сприяє формуванню «круглої спини», а якщо навпаки, вона занадто висока, школяр постійно змушений піднімати плечі вгору. Якщо школяр сидить за круглим столом, лікті не мають належної опори, тому він змушений нахилятися вперед і посилено згинати спину.

Дефекти зору.

Відсутність звички до дотримання правильної постави.

Постійне носіння сумки/портфеля в одній і тій же руці або на тому самому плечі.

Постійна звичка стояти, відставляючи ногу убік.

Тривале згорблене положення тіла під час роботи.

Носіння тісного одягу.

Раннє сидіння чи вставання дитини на ніжки.

Ожиріння чи ослаблення м'язів черевного преса, спини.

Слабкість кісткової системи [3].

В даний час доведено, що найчастіше хронічні захворювання хребта розвиваються на тлі порушення його функції. Відповідно, ефективна профілактика та лікування хребта має на увазі відновлення цієї функції, а не лише зняття болю [1].

У сучасному світі дитина виконує менше фізичних дій. Внаслідок цього уповільнюється кровопостачання тканин, слабшає м'язовий корсет, порушується живлення міжхребцевих дисків, що призводить до розвитку дистрофічних змін. Процес можна зупинити, якщо компенсувати дефіцит руху. Тому для профілактики та при лікуванні захворювань хребта обов'язковим компонентом мають бути фізичні вправи [2].

Первинна профілактика захворювань хребта, в першу чергу, зводиться до усунення факторів ризику, що модифікуються (змінюються), таких як:

- погане харчування;
- неправильна постава;
- малорухливий спосіб життя;
- нераціональні та нерівномірні фізичні навантаження та вимушені пози, особливо в нефізіологічному положенні (ротація, перерозгинання, надмірне згинання);
- стереотипні, багаторазово повторювані рухи;
- недостатньо координовані рухи (падіння, невдалі стрибки та ін.);
- значне загальне та локальне переохолодження [1].

Починати дбати про стан хребта дитини потрібно в самому ранньому віці. Правильне харчування та фізична активність дитини є головним способом профілактики захворювань хребта. Для того, щоб у дитини не було викривлення хребта та інших її захворювань, необхідно виконувати наступні рекомендації:

- стіл повинен відповідати росту дитини;
- світло під час занять має падати з лівого боку;
- щоб дитина не сутулилася під час читання, книги мають стояти на підставці;
- підручники бажано носити у ранці;
- матрац на ліжку дитини має бути не надто м'яким і не надто жорстким, достатнім для того, щоб під час сну м'язи могли добре розслабитися та по-справжньому відпочити [2].

Весь вільний час дитина має присвячувати активним і пасивним видам відпочинку. Після приходу зі школи дитині непогано полежати, розслабити м'язи. Нічний сон має бути не менше 10 годин. Бажано, щоб дитина більшу частину вільного часу проводила на свіжому повітрі в активному руховому режимі. Динамічні ігри на повітрі сприяють розвитку та зміцненню основних груп м'язів, підвищенню стійкості організму до різних захворювань, зміцнюють природний імунітет.

Відвідування секцій різних видів боротьби, боксу, важкої атлетики та спортивної гімнастики до 10–12 років небажане, тому що за відсутності розвиненого м'язового «корсета» можна раніше перевантажити хребет і викликати ранній розвиток остеохондрозу. Слід віддавати перевагу заняттям плаванням та легкою атлетикою [3].

У період функціонального розвитку хребта (до 16 років) не рекомендуються заняття на тренажерах, тому що вони можуть спричинити розвиток сколіозу та сприяти зупинці росту.

Крім того, для нормального розвитку м'язів, зв'язок, міжхребцевих дисків, кісткової тканини та інших компонентів, що підтримують та утворюють хребет, велике значення має правильне, повноцінне харчування. Потрібно в достатній кількості споживати білкову їжу для росту м'язів, а також жири та вуглеводи – джерела енергії для них. Зміцнення хребта неможливе без молочної їжі – основного постачальника кальцію. Дуже важливими є вітаміни групи В. Погане харчування у молодшому шкільному віці може стати однією з причин розвитку сколіозу та інших захворювань хребта [2].

Усі перелічені рекомендації стосуються дітей зі здоровим хребтом. При виявленні ознак захворювань хребта необхідно виконувати спеціальні комплекси лікувальної гімнастики за вказівкою лікаря.

Таким чином, загальна життєздатність дитини великою мірою залежить від стану хребта, адже саме хребет визначає силу і витривалість, здоров'я внутрішніх органів та всього організму загалом, тому для профілактики та при лікуванні захворювань хребта обов'язковим компонентом мають бути фізичні вправи, раціональне харчування, здоровий сон та виконання всіх вище перелічених рекомендацій.

Література

1. Горбачов М. С. Постава молодших школярів / Фізична культура в школі, 2015. С. 14–19.
2. Курумчина В. В. Хребетний стовп – основа здоров'я / Фізична культура в школі, 2013. С. 29–33.
3. Мирська Н. Б. Порушення постави, типові ситуації. Х., 2020. 132 с.

Гасенко В., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ

Навчальний процес в закладах вищої освіти – це важка і напружена розумова праця, що відбувається в умовах дефіциту часу на фоні зниження рухової активності. В останні роки спостерігається тенденція до зниження фізичного розвитку та збільшення захворювання студентів внаслідок обмеження їх рухової діяльності. Статистичні дані показують, що близько 50 % студентів мають ознаки хронічних захворювань різного ступеня тяжкості або схильність до них.

Певною мірою, збереження здоров’я, профілактика захворювань та підвищення розумової і фізичної працездатності студентів забезпечується збільшенням діапазону їх рухової активності шляхом систематичного виконання фізичних вправ у процесі занять фізкультурою та спортом. Тому, серед принципів, що мають бути покладені в основу системи фізичного виховання нашого суспільства, головними, повинні бути зміцнення здоров’я молодого покоління та підготовка до професійної діяльності. Ці чинники реалізуються через систему використання фізичних вправ.

Головна мета фізичної підготовки у процесі фізичного виховання студентів полягає:у зміцненні здоров"я, підвищенні рівня професійної фізичної і психологічної підготовленості та стійкості організму до різних змін довкілля;формуванні професійно-прикладних навиків та вмінь; вихованні соціальної активності; поглибленні теоретичних знань з фізичного виховання і суміжних наук, що мають професійно-прикладне значення.

До основних завдань, які вирішуються під час занять з фізичної підготовки слід віднести:підвищення морфо-функціональних можливостей організму;прискорення професійного навчання;досягнення високої розумової і фізичної працездатності;підвищення ефективності використання засобів фізичної культури та спорту для активного відпочинку і рухової реабілітації; запобігання захворювань, що виникають внаслідок гіподинамії та гіпокінезії.

Підбираючи засоби фізичної культури для фізичної підготовки, необхідно зважити на тривалість лекцій та практичних занять, фізичного і психологічного навантаження. Якщо фізичні вправи в різних видах спорту спрямовані, в основному, на вдосконалення рухових навиків і розвиток рухових якостей, то такі види спорту та їх елементи вже е різновидністю діяльності людини, мають функціональну, поряд з фізичною, направленість і спеціальну обумовленість.

Спортивна діяльність характеризується різними за тривалістю і навантаженнями ситуаціями, більшим запасом рухових стереотипів з відповідно широким часовим діапазоном реакцій у відповідь, що дозволяє забезпечити кращі можливості для тренування рухових функцій. Відомо, що розвиток загальної витривалості має найбільше значення для вирішення завдань фізичної підготовки.

Аналізуючи основні масові види спорту, які входять у програму з фізичного виховання вищих навчальних закладів, виявлено, що деякі з них справляють тренувальну дію на функції, без високого рівня розвитку яких повноцінне засвоєння професії неможливе; інші сприятливо діють на системи організму, забезпечуючи адаптацію студентів до умов навчання. Студенти мають різну фізичну підготовку, стан здоров'я а інколи – й дуже серйозні захворювання. А ми знаємо, як деколи легко відчужують людей різного віку, у тому числі і шкільного, від активних занять фізкультурою у зв'язку із слабким здоров'ям, Це серйозна помилка. Потрібне не звільнення від фізкультури а строга індивідуалізація навантаження!

Таким чином, фізична культура повинна увійти до побуту кожного студента. Впровадження активних занять в умовах сьогодення можливе через залучення молоді до різних флеш-мобів, руханок, естафет, велопробігів, туристичних злетів та інших масових заходів та індивідуальних активностей. Смілива ініціатива студентського активу дає відмінні результати, покликані надати конкретну допомогу в самостійних заняттях фізичними вправами. Але і тут необхідна сама широка підтримка фахівців, співпраця з фаховими тренерами та викладачами.

Література

1. Белов Р. А. Самостоятельные занятия студентов физической культурой. К., 1988. 89 с.
2. Дубогай О. Д. та ін. Методика фізичного виховання студентів. Луцьк, 1995. 134 с.
3. Ільницький В. І., Ясінський Є. А. Фізичне виховання у навчальних закладах: Посібник. Тернопіль, 2000. 200 с.
4. Качашкін В. М. Методика фізичного виховання. К., 1999. 210 с.

Головань О., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ

Вади слуху – це повне (глухота) або часткове (туговухість) зниження здатності виявляти та розуміти звуки. Такі порушення слухової функції мають суттєвий вплив не тільки на адаптацію особистості у соціальній сфері, але й на її психічний та фізичний розвиток. Особливо негативний вплив зниження чи втрати слуху проявляється у молодшому шкільному віці [3; 4].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що у молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, про що свідчать дослідження багатьох провідних науковців, а також надбання нових знань, умінь і навичок. Від розвитку координаційних здібностей залежать подальші рухові навчання інших фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості), які тісно пов’язані між собою [2]. Саме тому одним із завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху є розвиток рухової функції й уміння керувати своїми рухами в просторі, тобто координації рухів.

Низкою фахівців обґрунтовано, що з метою оздоровлення, гармонійного розвитку дитини, доцільним є пріоритетне використання спортивного тренування з улюбленого виду спорту.

В. П. Помиткін зазначає, що розвиток координаційних здібностей під час занять бадмінтоном забезпечується використанням наступних методичних прийомів:

- незвичайні вихідні положення для виконання вправ (подача волану стоячи на підвищенні: лавці, степі);
- «дзеркальне виконання вправ (гра рукою в залежності від того, яка рука є ведучою);
- зміна швидкості та темпу виконання вправ (гра в прискореному темпі);
- зміна просторових кордонів, в межах яких виконуються вправи (гра на збільшеному по розмірах полі: в одиночній грі в межах площадки для парної гри; гра на зменшеному полі: зменшення довжини площадки);
- ускладнення вправ шляхом додаткових рухів (виконання удару під час гри з наступним виконанням завдання: поворот навколо себе з наступним присіданням, випригуванням);
- комбінування вправ (застосування нових прийомів техніки разом з раніше розученими прийомами);

- зміна протидії, тих, хто займається (застосування тактичних комбінацій у грі);
- зміна умов виконання вправ (використання ракеток різної ваги, різних видів покриття площадки, пластикових та пір'євих воланів) [4].

Зокрема, для розвитку видів координації застосовуються наступні вправи:

- для реагуючої здатності – жонглювання тенісним м'ячем за 15 с; жонглювання воланом за 15 с; жонглювання воланом за 30 с;
- для здатності до орієнтації у просторі – переміщення по волановій доріжці, відбиваючи волани вправо, вліво; переміщення у трьохметровому квадраті [4].

Автори [1; 3; 4] стверджують, що під час дій з ракетками, воланами створюються умови для включення в роботу також і лівої руки, що важливо для повноцінного розвитку дитини. Знову ж таки, вправи з воланами, ракетками розвивають не лише великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони укріплюють м'язи, що утримують хребет, і сприяють формуванню правильної постави.

Отже, можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей учнів молодших класів із вадами слуху є досить актуальною проблемою. Різноманітність засобів та методичних прийомів у процесі занять бадмінтоном здатні сприяти розвитку наступних здатностей: реагуючої, кінестетичної, збереження рівноваги, орієнтації у просторі.

Література

1. Байкина Н. Г., Крет Я. В., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 2000. 64 с.
2. Дьячков А. И. Системы обучения глухих детей. М.: ФиС, 2001. 348 с.
3. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2011. № 3. С. 66–69.
4. Смирнов Ю. Н. Бадминтон. Физкультура и спорт. 2001. 32 с.

Horoshko V., Candidate of Medical Sciences

National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»

THE ORETICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL STATE OF THE BODY AMONG THE ELDERLY IN THE PROCESS OF REHABILITATION

The life expectancy of the world's population continues to increase, there is growing interest in maintaining and increasing physical activity and function in older people. Physical activity programs are implemented to promote the health of the elderly, such as interventions with aerobic exercise, resistance exercise and flexibility. Therefore, it seems important to know how effective physical activity interventions are.

Nordic walking (NW) is a relatively new method of gait training performed using ergonomic poles. The main purpose of using the sticks is to engage the muscles of the upper limbs to create supportive reaction forces, which results in increased energy expenditure (1). Thus, NW is considered to be the recommended physical activity for the elderly people. There is a growing body of research reported on improving fitness, functional fitness, balance, strength, walking speed, and quality of life after NW training among untrained elderly people.

The aim of this study is to define Nordic walking as an alternative sport for the elderly with musculoskeletal injuries and chronic cardiovascular diseases. Nordic walking, also known as pole walking or nordic pole walking, is a form of exercise or sport in which you use poles similar to ski poles to make walking, jogging or running more efficient. The primacy of describing pole walking as a separate sport is disputed by Mauri Rapo and Marko Cantaneva, and in the late 1990s, pole walking developed into an independent sport.

Nordic walking requires the correct size of poles and typical outdoor training clothes such as high quality running shoes and clothing suitable for the weather conditions.

The poles used in Nordic walking are usually made from composites such as glass or carbon fiber. The idea behind poles is to provide extra power for each stride through the muscles of the upper body.

Usually the arms, chest, and large muscles in the upper back are hardly used when walking. Of course, they maintain a balance, but nothing more. When people use sticks in their hands to add power with each step, in fact, all the large muscles in their upper body are activated. The main driving forces are the large back muscles such as the latissimus dorsi and the triceps of the arms, but the movement also involves the biceps, pecs, and core muscles.

Benefits of Nordic pole walking:

The benefits of Nordic walking over normal walking have been proven in numerous studies. One of the main benefits of pole vault walking is that it relieves some of the stress on the joints in the legs. This means that it is a great option, for example, for overweight people or people with knee problems.

Nordic walking has been shown to improve both bone density and muscle strength, as well as signs of sarcopenia or age-related muscle loss. This means that Nordic walking is ideal for the prevention and treatment of osteoporosis, especially when combined with strength training.

Overall muscle activation in Nordic walking is much higher than in normal walking. Nordic walking requires the person to make turns and arm movements. It also requires more active involvement of the major muscles, activating most of the muscles in the body.

Since most of the muscle mass is used, movement is much more efficient than just using the legs while walking. The extra power of the hand movements allows you to maintain a faster pace without even noticing it. The combination of using more active muscle mass and a faster pace will lead to significant improvements in aerobic capacity and endurance. The poles also provide excellent stability in rough or slippery terrain as there will always be at least two points of balance instead of one

(per leg). This allows older people with balance and stability problems to move more efficiently and freely. On rough terrain, such as walking on a trail, poles can be used for added stability when negotiating obstacles (3, 4).

Nordic walking being rich in bodily activities, it is beneficial for circulation and heart health. Sport has been shown to be beneficial for neck and shoulder pain, which affects many people who sit a lot. This is because activating muscles and improving blood circulation reduce tension in the muscles of the upper body and neck. In European countries, Nordic walking is one of the most recommended physical activities by family physicians for regulating weight, improving heart and circulatory function, and providing overall and effective exercise for the whole body (2). Walking with sticks is widely used in the arsenal of methods of prevention, treatment and rehabilitation:

- with diseases of the cardiovascular system (with ischemic heart disease, arterial hypertension, vegetative-vascular dystonia, obliterating endarteritis of the vessels of the lower extremities);
- with non-specific chronic lung diseases;
- in diseases associated with metabolic disorders (obesity, metabolic syndrome, type 2 diabetes mellitus);
- for diseases of the musculoskeletal system (osteochondrosis, arthrosis, arthritis, osteoporosis);
- with nervous and mental diseases (with depressive states, Alzheimer’s disease, Parkinson’s disease).

Despite the fact that this sport has a moderate effect on the cardiovascular system, the musculoskeletal system, there are still restrictions and contraindications to the courses:

- herniated disc with radicular syndrome, myeloradiculopathy.
- decompensated aortic stenosis.
- violations of the heartbeat, heart rate (extrasystole, atrial fibrillation, tachycardia, bradycardia).
- hypertension crisis.
- early rehabilitation period after surgery, requiring bed rest.

Walking puts less strain on person’s joints than more vigorous activities such as running or aerobics. However, it helps reduce the risk of osteoporosis, and the chances of falling while walking are much less likely. Walking reduces the likelihood of a hip fracture, as shown in a study of more than 30,000 men and women aged 20 to 93. Results start to show in a month and a half of regular exercise. Nordic walking is an ideal form of fitness for those who are physically inactive in life and cannot bring themselves to go to the gyms, do aerobics, exercise, and play sports. Scandinavian walking is a seemingly low-key sport, which, nevertheless, puts stress on the heart, lungs and muscles, and which is also indicated for very full people, the elderly, people in rehabilitation and suffering from diseases of the musculoskeletal system.

References

1. Линдберг А. Н. Скандинавская ходьба и джоггинг против болезней. Практический курс естественного движения. СПб.: Вектор, 2014.

2. Church T. S., Earnest C. P., Morss G. M. Field testing of physiological responses associated with Nordic Walking / Research quarterly for exercise and sport, 2002. Т. 73. №. 3. С. 296–300.
3. Svensson M. Nordic walking. Human Kinetics, 2009.
4. Walter C. Nordic Walking: The Complete Guide to Health, Fitness and Fun. Hatherleigh, 2009.

Гришко В. Я., вчитель біології, основ здоров'я
Щербанівський ліцей Щербанівської сільської ради Полтавського району;
Йосипенко О. М., вчитель біології, основ здоров'я
Терешківський ліцей Терешківської сільської ради Полтавського району;
Кравченко Л. М., вчитель біології
Головачанський КЗСО;
Пискун В. М., вчитель біології, основ здоров'я
Степненський НВК;
Чайка Н. В., вчитель біології, основ здоров'я
Пальчиківський НВК

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Здоров'я дітей та освіта тісно взаємопов'язані. Якісна освіта сприяє поліпшенню здоров'я, а міцне здоров'я є передумовою отримання належної освіти. Сучасний навчальний заклад має надати дітям знання та допомогти розвинути уміння та навички, які необхідні для здорового та продуктивного життя як у дитячому та юнацькому віці, так і у подальшому дорослому житті. Тому, поруч з навчанням і вихованням, формування здоров'язбережувальної компетентності – одне з головних завдань закладу освіти [1].

Щоб сприяти здоровій та безпечній поведінці учнів, в навчальному закладі потрібно створити умови, сприятливі для навчання, успішної соціалізації і гармонійного розвитку дітей та підлітків, а також забезпечити відповідні умови для всіх учасників освітнього процесу. Формування здорового шкільного середовища допомагає забезпечити належне відвідування учнями закладу освіти, сприяє їх успішному навчанню [1; 2].

Соціальний та емоційний клімат закладу освіти та його фізичний простір впливають на соціальний та емоційний розвиток учнів, бажання вчитися, результати навчання, стосунки з іншими учнями, вчителями, сім'єю та громадою.

Правильно організований освітній простір сприяє процесу навчання, забезпечує здоров'я та безпеку учнів і працівників закладу. Це також передбачає безпеку на дорозі біля закладу освіти, організацію пішохідних переходів.

Задокументувати політику навчальних закладів, щодо охорони здоров'я та безпеки, яка укладається спільно з учнями, батьками та працівниками.

Створити безпечне середовище в закладі освіти.

- Періодично проводити навчання працівників закладу освіти щодо запобігання травматизму, насильства, загрози заподіяння шкоди здоров'ю та самогубств.
- У спортивному залі має бути в наявності спортивний інвентар у робочому стані та доступ до нього в позаурочний час.
- Має бути доступ до безкоштовної питної води.
- Проводити популяризацію принципів здорового харчування на уроках основ здоров'я, виховних годинах, на батьківських зборах.
- На уроках основ здоров'я проводити бесіди, щодо заборони вживання тютюну, алкоголю та психотропних речовин учнями. Щорічно проводити конкурси плакатів та об'ємних інсталяцій на цю тематику.
- Здійснювати контроль за якістю повітря в приміщенні та профілактику гострих респіраторних захворювань.
- Має бути в наявності письмовий план реагування у випадках надзвичайних ситуацій.
- Проводити політику толерантності та конфіденційності на основі ВІЛ-статусу, навчання працівників щодо політики закладу та законів, що стосуються ВІЛ.
- Проводити навчання для адміністрації та вчителів навчального закладу з питань ВІЛ, інфекцій, які передаються статевим шляхом, запобігання вагітності.
- Проводити консультування, психологічні та соціальні послуги, які надають психолог, соціальний працівник закладу освіти; допомогу учням під час переходу з одного закладу освіти до іншого та в подоланні перешкод у навчанні.
- Систематично проводити профілактика насильства та боулінгу [1; 2].

Предмет «Основи здоров'я» дає можливість набути знання та навички, необхідні для ухвалення рішень щодо власного здоров'я. Складові:

- Обов'язкова навчальна дисципліна «Основи здоров'я», яка відповідає державному стандарту.
- Інтерактивне навчання, спрямоване на формування ключових компетентностей, навичок здорового способу життя.
- Спрямованість організації навчання на взаємодію із сім'єю та громадою.
- Спеціальна підготовка вчителів до викладання основ здоров'я.
- Підвищення кваліфікації вчителя, в тому числі щодо методів викладання.
- Забезпечення відповідним методичним роздатковим матеріалом.
- Особлива увага приділяється темам: фізична активність; здорове харчування; запобігання вживання тютюну та алкоголю; профілактика інфекційних та неінфекційних захворювань, вакцинація, збереження репродуктивного здоров'я, безпека та запобігання ненавмисних травм, профілактика насильства.
- «Здоров'я і безпека» як наскрізна змістова лінія навчальної програми [3].

У навчальних закладах вчителями основ здоров'я протягом кількох років проводяться «уроки серед природи», що сприяє загартовуванню учнів,

підвищенню інтересу до предмету, позитивному емоційному настрою. На уроках біології, природознавства та основ здоров'я проводяться фізкульт-хвилинки та руханки, які є профілактичними заходами проти порушень постави учнів. Стало доброю традицією в осінньо-зимовий період проводити уроки з основ здоров'я з вживанням фіто-чаїв, що в свою чергу сприяє підвищенню імунітету до ГРВІ. З учнями 5-х класів запроваджено застосування 2-х видів мішечків: з лікарськими травами (ароматерапія), та з крупами, для підтримання правильної постави під час уроків. Починаючи з ІІ семестру учні 5-х класів на уроках природознавства та основ здоров'я використовують дану методику, та ,якщо це можливо, на інших уроках. Також класним керівникам було запропоновано при наявності відповідних погодних умов проводити великі перерви з учнями на подвір'ї. Це дає можливість проводити руханки на свіжому повітрі, що сприяє загартовуванню учнів та запобігає розвитку гіподинамії. Також для підтримання правильної осанки учнів батькам було запропоновано придбати килимки для стільців. Ця ініціатива більшістю батьків була підтримана. З метою профілактики порушень зору, на уроках природничих дисциплін проводиться фізкультхвилинка для очей.

Комплексна програма фізичного виховання у закладі освіти включає в себе: уроки фізкультури, рухова активність у закладі та поза ним, залучення працівників закладу освіти, родини та громади до такої активності. У навчальних закладах повинні бути створені відповідні умови: фізична активність відповідно до вікових особливостей та стану здоров'я учнів; фізична активність як наскрізна складова освіти з питань здоров'я; фізична активність з урахуванням індивідуальних потреб здоров'я; дотримання правил безпеки під час занять та рухової активності; робота спортивних гуртків і секцій в закладі освіти та залучення учнів до них; залучення громади до фізичної культури та рухової активності; участь у міжшкільних спортивних змаганнях; можливість фізичної активності на перервах та в позаурочний час; перерви для рухової активності під час уроків з інших дисциплін.

Належним чином повинно бути організовано харчування для учнів закладу. Учні мають принаймні 20 хвилин, аби поснідати і 20 хвилин на обід щоденно.

Медсестра навчального закладу повинна займатися популяризацією здоров'я та безпеки серед учнів та їх сімей в рамках класних занять або інших заходів, через інформування по кожній із зазначених тем:

- Популяризація фізичної активності.
- Популяризація здорового харчування.
- Профілактика вживання тютюну.
- Відмова від куріння.
- Профілактика вживання алкоголю.
- Профілактика ненавмисного травмування.
- Профілактика насильства та суїциду.

Література

1. Про схвалення Концепції реалізації державної політики у сфері реформування загальної середньої освіти “Нова українська школа” на період до 2029 року. Режим доступу: https://osvita.ua/legislation/Ser_osv/54258/
2. Педагогіка партнерства як умова реалізації завдань розвитку особистості дитини у контексті Нової української школи. Режим доступу: http://lib.iitta.gov.ua/
3. Погорєлова Л. В. Особливості викладання основ здоров’я в умовах модернізації сучасної освіти. Миколаїв: ОІППО, 2016. 60 с.

Гришко О. І., к.пед.н., доцент, доцент кафедри дошкільної освіти
Полтавський національний педагогічний університет
імені В. Г. Короленка

ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Анімалотерапія як вид нетрадиційних технік збереження здоров’я дошкільників набуває дедалі більшої популярності. Це науковий метод лікування та профілактики серйозних захворювань, який ґрунтується на використанні різних можливостей тварин та їхніх образів (малюнків, казкових персонажів, іграшок, а також живих тварин, спілкування з якими безпечне). Для дитячого організму техніка ефективність: знімає стрес і нормалізує роботу нервової системи у цілому, сприяє гармонізації міжособистісних стосунків між людьми, реабілітує і допомагає відновити контакт індивіда з навколишнім світом, підвищити самооцінку й відчути впевненість у собі [3, с. 26].

Водка М. Є., Алієва Т. А., Вашкіте І. Д зазначають, що існує п’ять основних цілей, які одночасно досягаються нами при використанні ігрової анімалотерапії: самоефективність, саморегуляція, емпатія, взаємини з іншими і вирішення проблем. Так, ігрова анімалотерапія спрямована на розвиток здібностей дітей, в тому числі їх здатність захищати себе і зберігати безпеку. Вони вчаться захищати тварин і мати з ними справу, що в свою чергу надає їм впевненість в собі.

Внаслідок взаємин з тваринами в ігровій анімалотерапії, діти вчаться здоровим відносинам і моделям поведінки. Вони також вчаться доглядати за твариною. Часто вони вчаться довіряти тварині-терапевтові перш, ніж вони зможуть довіряти людям. Ігрова анімалотерапія допомагає дітям навчитися спілкуватися з іншими, дізнатися про відносини «віддавати-брати», а також навчитися розглядати і пристосовуватися до потреб тварини і її бажань. В умовах терапії відбувається ефект соціальної взаємодії – діти більше довіряють терапевтові і процесу терапії через участь тварини.

Ігрова анімалотерапія має потенціал для розвитку у дітей здатності розпізнавати почуття інших, діяти відповідно до цього знанням належним чином, і формує турботливу модель поведінки. Психолог допомагає дитині

дізнатися про емоції у тварин, сигналах, які допомагають їм комунікувати один з одним, а також надає можливість дітям робити добрі і людські дії, засновані на цьому досвіді. Це зазвичай відбувається спонтанно, але іноді цей процес може бути полегшений фахівцем, який закликає дітей нагодувати або напоїти тварину, навчає комунікативним сигналам, які подає тварина, запрошує дітей сфокусуватися на почуттях тваринного і його реакціях, або показує дітям як торкатися, доглядати або масажувати тварину. Коли діти розвивають більш гуманне ставлення до тварин, вони можуть бути застосовані і відносно міжособистісного спілкування.

Ігрова анімалотерапія застосовується нами, щоб допомогти дітям розвивати навички саморегуляції як емоцій, так і поведінки. Діти вчаться залишатися спокійними з твариною-терапевтом і зберігати терпіння. Коли тварина не поводиться так, як хочеться дітям, вони повинні регулювати свої очікування і плани, і в той же час, вчитися наполегливості. Оскільки діти вчаться комунікувати, частіше за все не вербально, з твариною в ході ігрової анімалотерапії, вони починають краще розуміти тварину і то, як їх власна поведінка впливає на відносини – позитивно або негативно [1, с. 45-46].

Ігрова анімалотерапія допомагає у вирішенні багатьох специфічних проблем. Допомагає дітям впоратися зі злістю і агресією, тривогою, гіперактивністю, депресією, реакцією на травму, почуттям ізоляції, підвищує толерантність до фрустрації та ін. [1, с. 47].

За кордоном існує особливий проект анімалотерапії, який спрямований на те, щоб діти могли вільно гратися з тваринами. Це дозволяє фахівцям на самих ранніх термінах розвитку виявити у дітей наявність будь-яких проблем і своєчасно почати лікування. При цьому малюки і самі охоче йдуть на контакт з чотирилапими друзями. У багатьох європейських і американських освітніх закладах для дітей дошкільного віку є живий куточок, в якому проживають такі види тварин, як черепахи, хом’ячки, кролики, морські свинки та інші. Діти не тільки граються з ними, а й доглядають, у процесі чого у них виробляються такі важливі якості, як співчуття, розуміння стану оточуючих, доброта і турботливість. Все це надалі переходить і на спілкування з іншими людьми, завдяки чому дітям набагато легше адаптуватися в суспільстві [2].

Отже, анімалотерапія є однією з перспективних галузей сучасного наукового дослідження.

Література

1. Водка М. Є., Алієва Т. А., Вашкіте І. Д. Анімалотерапія як метод роботи з дітьми з ранньою затримкою психічного розвитку. Актуальні проблеми сучасної медицини, 2018. Вип. 1. С. 42–49.
2. Путівник в дошкілля: наук.-метод. реком. / Укл. Шавровська В., Шавровська Н. Черкаси, 2012. 80 с.
3. Шавровська В., Шавровська Н. Анімалотерапія – оздоровлення і психологічна допомога дитині / Дошкільне виховання, 2012. № 6. С. 26–29.

Давидов А., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗВО

Актуальною проблемою сьогодення є збереження здоров'я дітей, формування у них світогляду, спрямованого на його збереження, оволодіння навичками здорового способу життя та безпечної поведінки, створення умов для гармонійного розвитку душі і тіла. Здоров'я – найбільша цінність не лише окремої людини, а й усього суспільства. Тому одним із провідних напрямів розвитку освіти в Україні є збереження здоров'я дітей, що визначає ступінь їх життєздатності, життєтворчості, можливості реалізувати свої потенційні біологічні та соціальні функції.

Цілісний погляд на здоров'я можна представити у виді чотирикомпонентної моделі, у якій виділені взаємозв'язки різних його компонентів і представлена їхня ієрархія.

У нашому розумінні духовний компонент здоров'я визначає його особистісний рівень, що будується відповідно до основними цілями і цінностями життя, характеризується моральною орієнтацією особистості, її менталітетом стосовно себе, природі і суспільству.

Фізичний компонент характеризується рівнем фізичного розвитку, ступенем саморегуляції органів і систем, наявністю резервних можливостей організму.

Психічний компонент визначається, на наш погляд, рівнем розвитку психічних процесів, ступенем регуляції діяльності емоційно-вольовою сферою.

Соціальний компонент характеризується ступенем соціальної адаптації людини в суспільстві, наявністю передумов для всебічної і довгострокової активності в соціумі.

Дане виділення компонентів здоров'я, до деякої міри умовно прийняте нами, дозволяє, з одного боку, показати багатомірність взаємовпливів різних проявів функціонування цілісного організму, з іншого боку — більш повно охарактеризувати різні сторони життєдіяльності людини, спрямовані на організацію індивідуального стилю життя. Саме взаємозв'язок різних компонентів здоров'я з урахуванням вікових особливостей, сенситивних періодів біологічного і соціального розвитку, індивідуальних особливостей розвитку людини повинний лежати в основі навчання і формування ЗСЖ.

Поняття «здоровий спосіб життя» характеризується багатогранністю та неоднорідністю. У ньому відображено фундаментальні біологічні, соціальні,

психічні та духовні сторони буття людини у світі. Визнаємо, що довгий час проблема здоров'я залишалася суто медичною та психологічною.

Поступово здоров'я набуває значення складного й глобального соціокультурного явища, починають говорити не про окремі технології оздоровлення, а про «політику здоров'я». У цьому контексті виникає науковий вакуум, який необхідно заповнити методологічними концепціями, теоретичними положеннями, практичними розробками, що сприяли б ефективному просуванню процесу формування здорового способу життя учнів сучасного суспільства. Таким чином, визначені нами завдання дослідження нелегко розв'язати, але ми вже переконані в необхідності та доцільності їх реалізації, і це викликає оптимізм та віру в результат.

Література

1. Абаскалова Н. П. Теорія і практика формування здорового способу життя учнів і студентів у системі «школа-вуз»: Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. 48 с.
2. Бойченко Т., Колотій Н., Царенко А. Валеологія в школі і вдома: роль батьків у формуванні, збереженні і зміцненні здоров'я підлітків: Посібник для батьків. К.: Логос, 1999. 87 с.
3. Копельчук Я. В. Виховання в учнівської молоді здорового способу життя / Наукові записки. Психолого-педагогічні науки. Ніжин, 2002. № 3. С. 92–93.
4. Коренєв Н. М., Даниленко Г. М. Здоров'я школярів, сьогодення та проблеми на перспективу / Охорона здоров'я України, 2003. № 1(8). С. 49–54.

Данільченко А., магістрантка групи ФКіС-5

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

Скрипка І. М., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики спорту

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ У КІННОМУ СПОРТІ

Кінний спорт – це технічно складна дисципліна, індивідуальний вид спорту, в якому високого результату можна досягти через взаємодію людини і коня [1]. За даними І. Косик, О. Міщенко [2] завдання тренувань юних кіннотників передбачають: сприяння зміцненню здоров'я і належного фізичного розвитку; створення школи рухів на основі вдосконалення вмінь та навичок, набутих протягом життя, і поповнення їх порівняно нескладними за координацією рухами; сприяння розвитку фізичних якостей; формування навички правильної постави при статичних позах і пересуванні.

З програми кінний спорт визначено, що в цьому виді спорті виділяють класичні дисципліни, які включені в програму Ігор Олімпіад: виїздка або вища школа верхової їзди; подолання перешкод або конкур; триборство та неолімпійські дисципліни: дайвінг, пробіги, вольтижування та рейнінг [3]. Для сучасного кінного спорту характерним є стрімке зростання високих результатів, значна інтенсифікація тренувальних і змагальних навантажень, гостра боротьба

на змаганнях різного рангу. Тренування і змагання часто проходять в умовах значних сенсорних перевантажень, сильних емоційних переживань, все це ускладнює підготовку, які спеціалізуються у кінному спорті. Одним з головних завдань під час спортивної підготовки це забезпечити такі умови в яких спортсмен та кінь зможуть проявити максимально можливий результат, який в основному залежить від їх природніх задатків і здібностей. Процес багаторічної підготовки, як спортсменів так і коня в кінному спорті за даними Ваврищук Н. Л Кириченко В. В., (2020), Павленко Ю. О. Скабард Г. В Кириченко В. В. Смірнова З. Д., (2021) повинен розглядатися в двох взаємодіючих між собою аспектах, а саме: багаторічна підготовка спортсмена і багаторічна підготовка коня.

Література

1. Буркхардт Б. Выездка от А до Я. Профессиональные советы от знаменитого тренера. М.: Аквариум-Принт, 2018. 228 с.
2. Косик І., Міщенко О. Фізична підготовка дітей 8–9 років у кінному спорті / Актуальні питання підготовки спортсменів в олімпійських і неолімпійських видах спорту: матеріали І всеукраїнської науково-практичної конференції / відповід. ред. Д. В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 14–17.
3. Ваврищук Н. Л., Кириченко В. В., Павленко Ю. О., Скабард Г. В., Смірнова З. Д. Кінний спорт: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву. К., 2019. 105 с.

Дугарь В., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Данні всесвітньої статистики вітчизняних та зарубіжних авторів повідомляють про збереження глобальної тенденції – росту «травматичної епідемії». У сучасному житті суспільства прогресують захворювання і пошкодження плечового суглоба.

Нині спортивний травматизм становить 2–5 % від загального травматизму (побутового, вуличного, виробничого та інших.). Деякі розбіжності у цифрах пов’язані з тим, що спортивний травматизм залежить як від травматичності спорту, так і від ступеня залученості людей у заняття спортом.

Залежно від фактора, що травмує, розрізняють травми механічні, термічні, хімічні, радіаційні, комбіновані, електротравми.

Травми посідають третє місце у структурі загальної захворюваності (12,7 %), поступаючись грипу, ГРЗ та серцево-судинним захворюванням. Ця тенденція підтверджується даними, де перше місце (20,7 %) становлять захворювання системи кровообігу, друге (19,7 %) – захворювання органів дихання та третє (13,1 %) – травми та отруєння.

У чоловіків травми зустрічаються вдвічі частіше, ніж у жінок, а чоловіки працездатного віку займають перше місце у структурі загальної захворюваності. Травми та захворювання ОРА посідають друге місце серед причин тимчасової непрацездатності та третє місце – серед причин інвалідності.

Спортсмени – це та категорія людей, яка постійно перебуває у зоні ризику отримання тих чи інших ушкоджень. Тому спортивні травми плеча не є рідкістю і лікування їх потрібно починати відразу. Особливо це стосується силових видів спорту. Крім виконання трудових і побутових обов'язків, спортсмен повинен витримувати великі фізичні навантаження сучасного спорту, що висувають величезні вимоги до стабільності суглобів, їх рухливості, силі м'язів. Це означає, що є суттєва різниця між поняттями «здоровий» для здорової людини та для спортсмена.

Ефективність боротьби з травмами у спорті багато в чому залежить від узгодженості роботи лікарів, тренерів і самих спортсменів. При цьому на тренера покладається основна функція у реалізації практичних заходів щодо профілактики травм і проведення спеціальних реабілітаційних заходів після пошкоджень та захворювань. Для вирішення цих завдань їм необхідно знати основні прояви, причини та умови, за яких виникають різні травми, та розбиратися в особливостях проведення спеціальної реабілітації у спортсменів. Крім того, тренери повинні вміти правильно надавати першу допомогу, тому що від її вмілого надання багато в чому залежить результат лікування та термін відновлення спортивної працездатності.

Травматизм у різних видах спорту неоднаковий. Природно, що чим більше людей займаються тим чи іншим видом спорту, тим більший відсоток травматизму. Для нівелювання відмінностей, у кількості осіб, які займаються спортом, прийнято розраховувати кількість травм на 1000 спортсменів – це так званий інтенсивний показник травматичності.

Проте кількість травм залежить як від кількості осіб, які займаються, а й від інтенсивності занять спортом. Очевидно, що у людини, яка тренується 6 разів на тиждень, вищий ризик отримати травму, ніж у того, хто тренується 3 рази на тиждень. Щоб врахувати і цей фактор, розраховують кількість отриманих травм на 1000 тренувань або змагань з урахуванням загальної кількості учасників (athlete-exposures). Тобто одне тренування або змагання розцінюється як одна «схильність до спортивного впливу» – зарубіжні дослідники найчастіше використовують саме цей коефіцієнт.

Волейбол є одним із найпопулярніших видів спорту, що поступається за популярністю тільки футболу. Найбільш розвинений волейбол, як вид спорту, у

таких країнах як Україна, Росія, Бразилія, Китай, Італія, США, Японія, Польща. На відміну з інших командних видів спорту, волейбол є безконтактним видом спорту, тобто суперники двох команд відокремлені один від одного сіткою та не мають права контактувати один з одним. З іншого боку, волейбол стає досить травматичним видом спорту серед безконтактних видів спорту, таких як лижний спорт, гімнастика, теніс та інші.

Отже, актуальність цієї роботи визначається тим, що при зайнятті волейболом рухи в плечовому суглобі виконуються з максимальною амплітудою і дуже високою кутовою швидкістю, що сприяє до травм суглобу. Крім того, часті виконання рухів над головою з високою швидкістю та великою амплітудою можуть призвести до розвитку хронічних травм. Долаючи значні за обсягом та інтенсивністю тренувальні навантаження, необхідне правильне та якісне відновлення організму після травми. За статистикою травми плеча у волейболі посідають друге місце. Враховуючи, що реабілітація спортсменів після травм, на відміну від реабілітації звичайних людей, має низку характерних рис, виникла необхідність розробки комплексної програми для волейболістів.

Література

1. Анатомія плечового суглобу [Електронний ресурс] / anatomiyaatlas.ru. – 2017. Режим доступу до ресурсу: http://anatomiyaatlas.ru/?page_id=649
2. Магльований А., Мухін В., Магльована Г. Основи фізичної реабілітації. Львів, 2006. 150 с.
3. Сучасні стандарти та критерії в галузі реабілітаційної медицини: навч. посіб. / за ред. В. П. Лисенюка. К., 2001. 70 с.
4. Характеристика травм плечового суглобу [Електронний ресурс] / xrayprotocol.com. 2018. Режим доступу до ресурсу: https://www.xrayprotocol.com/anatomiya-plechevogo-sustava
5. Шаповалова В. А., Кормак В. М., Холтагорова В. М. и др. Спортивна медицина і фізична реабілітація. К.: Медицина, 2008. 356 с.

Духно Ю., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

Школярі з обмеженими функціями слуху становлять особливу групу людей, що потребують адаптивної фізичної культури. Наразі в суспільстві

ведеться інтенсивний пошук шляхів удосконалення відновлювальних заходів для дітей із порушеннями слуху, робляться спроби використовувати лікувальні та реабілітаційні прийоми не тільки традиційні, але й нетрадиційні засоби фізичного виховання.

У працях Н. Г. Байкіної, А. Г. Карабанова, А. О. Костаняна, І. М. Бабій зазначено можливості компенсації та корекції недоліків розвитку слухового аналізатора. Експериментальні дані Н. Г. Байкіної, А. О. Костаняна, Ю. Р. Сапожникова, Л. В. Шапкової та інших дослідників свідчать про те, що за допомогою фізичного виховання можна цілеспрямовано досягати бажаних зрушень у розвитку рухових здібностей, фізичної підготовленості, фізичному розвитку та функціональному стані школярів із розладами слуху.

Статистичні дані, отримані під час проведення експерименту, свідчать, що причинами, які спонукають осіб із вадами слуху до занять фізичною культурою та спортом (понад 80 %), є такі: бажання досягти визнання оточуючих (20 %); підняти свій авторитет і значущість (50 %); стати соціально активним (90 %); розкрити свій потенціал і пізнати радість (70 %); зберегти коло людського спілкування (99 %); випробувати власні сили та досягти високих спортивних результатів (45 %) [5].

Фізичне виховання осіб із розладами слуху включає виховні, корекційні та оздоровчі цілі. Специфічними завданнями адаптивного фізичного виховання при туговухості є розвиток вестибулярної функції, зокрема просторової орієнтації, раціональний розподіл фізичних зусиль, досягнення швидкості рухових реакцій та реакцій за вибором, вільне керування темпом рухів, розвиток сили (зокрема станової), рухової пам’яті. Найбільш успішно ці завдання розв’язуються за допомогою таких засобів, як [3, с. 14]: загальнорозвивальні фізичні вправи;циклічні рухи (ходьба, біг); дихальні вправи; вправи, які розвивають координацію; танцювально-ритмічні вправи; рухливі ігри; види спорту, які розвивають орієнтування в просторі.

При формуванні системи АФВ у сурдопедагогіці потрібно враховувати категорії загальної патології, які відображають об’єктивні закономірності біологічних процесів в організмі людини. До них С. П. Євсєєва та Л. В. Шапкова [3; 10] відносять: цілісність організму, структура й функція, реактивність, причинно-наслідкові зв’язки, адаптація та компенсація. Вони мають великі можливості для корекції й удосконалення моторики неповносправного. Значна кількість фізичних вправ дає змогу залучати великий арсенал засобів і методів фізичної культури з метою соціалізації дітей з обмеженими можливостями, їх адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та, загалом, саморозвитку, самовираження й самореалізації.

У системі АФВ слабочуючих провідне місце належить фізичним вправам. Вони впливають на організм, розширюючи діапазон рухових можливостей, порушених унаслідок дії стійкого дефекту. М’язова діяльність у процесі виконання фізичних вправ стимулює фізичні процеси, формуючи новий функціональний стан, який характеризується пристосуванням до дефекту, компенсацією порушених функцій, адаптацією функцій, у тому числі слухового аналізатора. Фізичні вправи сприяють подоланню відхилень у розвитку

моторики, просторового орієнтування. Успіхи в цій галузі зміцнюють життєву позицію, виховують прагнення до подолання труднощів в інших сферах життя [6; 9; 10].

Використання великого арсеналу засобів і методів фізичного виховання в роботі зі слабочуючими школярами сприятиме подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитися до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи гармонійний, усебічний розвиток особистості, здобуття самостійності й незалежності, удосконалення професійної майстерності та досягнення визначних результатів у житті.

Дослідження багатьох вчених дозволяють відмітити, що при порушенні слуху під впливом систематичних занять та ігрових дій на воді всі канали чутливості хворих дітей вдосконалювались. Були задіяні зорова система, рухова діяльність, залишковий слух. Звідси можна зробити висновки, що для хворих дітей потрібно, по можливості, запроваджувати уроки в басейнах.

Отже, зміни функціонування рухового аналізатора, викликані розладом слуху, можуть бути певною мірою компенсовані та виправлені за допомогою спеціально підібраних фізичних вправ. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих – один з основних шляхів корекції порушень їхнього фізичного розвитку та покращення фізичної підготовленості, психомоторики, вольових якостей, виховання рухової грамотності й залучення до трудової діяльності, самообслуговування, забезпечення соціальної адаптації, максимального наближення психофізичних можливостей організму особистості до вимог майбутньої професійної діяльності та повноцінного життя в суспільстві.

Література

1. Абалаков В. М. Новая аппаратура для изучения прыгучести. М., 1992. 217 с.
2. Бабій І. М. Корекція рухової сфери у глухих підлітків на заняттях з легкої атлетики. Педагогіка і психологія формування творчої особистості: проблеми і пошуки. Київ-Запоріжжя, 2000. С. 187–189.
3. Байкина Н. Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников: Автореф. дис. докт. пед. наук. М., 1992. 30 с.
4. Байкина Н. Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 1991. 61 с.
5. Байкина Н. Г., Мутьев А. В., Крет Я. В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков. Адаптивная физическая культура. СПб., 2002, № 4 (12). С. 14–19.

Жалій Р. В., старший викладач кафедри фізичного виховання
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ

Запровадження дистанційного навчання в освітній процес стало реалією в умовах пандемії, а тому виникає нагальна потреба в забезпечення саме здоров'язбережувальної діяльності учасників освітнього процесу. Закон України «Про вищу освіту» закріплює, що освітня діяльність – діяльність закладів вищої освіти, що провадиться з метою забезпечення здобуття вищої, післядипломної освіти і задоволення інших освітніх потреб здобувачів вищої освіти та інших осіб». То ж на заклад вищої освіти покладається обов'язок організовувати освітню діяльність, що забезпечують науково-педагогічні та педагогічні працівники, однак пріоритетною, на нашу, думку, мають стати пріоритети щодо здоров'язбережуваьної діяльності.

У статті зробимо спробу простежити особливості здоров'язбережувальної діяльності як пріоритету учасників сучасного закладу вищої освіти (далі – ЗВО) в умовах дистанційного навчання. Така активність повинна виявлятися у дозованому навантаженні на зір під час використання інформаційно-комунікаційних технологій, які часто відосять до інноваційних. Одна в умовах пандемії такі технології навчального процесу набувають рис традиційних, адже широко використовуються під час здобуття всіх рівнів освіти.

У контексті освітньої діяльності (складовими якої є навчальна, наукова, інноваційна) ми визначаємо інноваційну форму як таку організацію змісту освітньої діяльності, яка найбільш ефективно сприятиме засвоєнню результатів навчання. Відповідно до чинного освітнього законодавства результатами навчання є знання, уміння, навички, способи мислення, погляди, цінності, інші особисті якості, які можна ідентифікувати, спланувати, оцінити і виміряти та які особа здатна продемонструвати після завершення освітньої програми або окремих освітніх компонентів [4].

Найбільша проблема зараз полягає в необхідності забезпечення освітнього процесу в умовах дистанційного навчання. Так, сьогодні широко використовуються освітні онлайн-платформи, заохочуються синхронний та асинхронний режими навчального процесу з обов'язковим проведенням гімнастики для очей, фізкультхвилинок та ін. [2]. Досвід діяльності кафедри фізичного виховання Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» демонструє про невисокий рівень обізнаності учителів закладів загальної середньої освіти щодо таких аспектів. В умовах дистанційного навчання інноваційні форми поступово стають уже традиційними, адже в умовах сучасних ЗВО й перебуванням регіону в «червоній зоні» за рівнем епідемічної небезпеки учасники освітнього процесу використовують прийоми навчання як в умовах синхронного, так і асинхронного режимів, доступності до освітніх онлайн-платформ, дозованого

поєднання інформаційно-комунікаційних технологій та контрольованої організації самостійної роботи студентів.

Отже, здоров'язбережувальна діяльність учасників освітнього процесу як пріоритет дистанційного навчання є вимогою і потребою сьогодення, тому потребує методичного забезпечення, обґрунтування доцільності систематичного використання в освітньому процесі.

Література

1. Жалій Р.В. «Здоров'язберігаючий сторітелінг»: поняття, методика застосування в процесі формування валеологічної компетентності / Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка : зб. наукових праць [ред. кол., гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Ю. Кондратюка, 2017. Вип ІІ. С. 189–198.
2. Жалій Т. В. «Правовий айстопінг»: методика використання в процесі вивчення гуманітарних дисциплін / Гуманітарний вісник Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка, 2017. Вип. ІІ. С. 78–87.
3. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 р. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/2145-19.
4. Закон України «Про вищу освіту» від 01.07.2014 р. [Електронний ресурс] / Режим доступу: http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18.

Жалій Т. В., к.іст.н, доцент

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Основний Закон держави України закріплює обов'язок держави щодо розвитку фізичної культури та спорту, адже норми ч. 4 ст. 49 визначають: «Держава дбає про розвиток фізичної культури і спорту, забезпечує санітарно-епідемічне благополуччя» [5]. Сучасні реалії, на жаль, демонструють, залежність темпів розвитку цієї важливої сфери від епідемічної ситуації в державі.

У статті простежимо особливості правового регулювання впровадження здоров'язбережувальних технологій в умовах сучасних закладів вищої освіти.

У ст. 26 Закону України «Про фізичну культуру і спорт» від 24.12.1993 р. в ред. від 16.07.2019 р. передбачається, що «Органи державної влади та органи місцевого самоврядування сприяють розвитку фізичної культури в навчальних закладах. Фізична культура у сфері освіти має на меті забезпечити розвиток фізичного здоров'я учнів та студентів, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей особистості, вдосконалення фізичної та

психологічної підготовки до активного життя, професійної діяльності на принципах індивідуального підходу, пріоритету оздоровчої спрямованості, широкого використання різноманітних засобів та форм фізичного виховання і масового спорту, безперервності цього процесу протягом усього життя». А Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», схвалена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016, закріплює, що «рухова активність значною мірою сприяє дотриманню людиною здорового способу життя, а також в окремих випадках зменшенню негативного впливу на організм людини шкідливих звичок, підвищенню стресостійкості та відволікає від асоціальної поведінки; є генеруючим та стимулюючим чинником у системі здорового способу життя, має важливе значення для вдосконалення фізичного розвитку і підготовленості особи, профілактики надмірної маси тіла та ожиріння, а також сприяє зменшенню ризику виникнення серцево-судинних захворювань, діабету, остеопорозу, окремих онкологічних захворювань та депресії; сприяє розвитку економіки і суспільства загалом» [6].

За інформацією Всесвітньої організації охорони здоров'я, відсутність належної рухової активності призводить до економічних збитків у розмірі 150–300 євро на одну особу за рік. Тому в Україні діє «Державна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на період до 2020 року», затверджена Постановою КМ України від 1 березня 2017 р. № 115, виконання якої дасть можливість підвищувати щороку рівень охоплення населення руховою активністю на 1-2 відсотки; створити умови для соціальної адаптації та реабілітації інвалідів і осіб з обмеженими фізичними можливостями та ін.

У Постанові Верховної Ради України «Про забезпечення сталого розвитку сфери фізичної культури і спорту в Україні в умовах децентралізації влади» від 19 жовтня 2016 року закріплюються норми про особливості розвитку цієї сфери в умовах реформування органів державної влади й місцевого самоврядування. А листом МОН передбачені «Рекомендації щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах», від 25.09.2015 № 1/9-454.

Інформуємо, що з метою забезпечення належного рівня фізичного виховання у вищих навчальних закладах Міністерством освіти і науки буде внесено зміни до Типової форми контракту з керівником державного вищого навчального закладу, затвердженої постановою Кабінету Міністрів України від 05 грудня 2014 року № 726, які передбачатимуть запровадження персональної відповідальності за забезпечення, розвиток та модернізацію фізичного виховання студентів, а також підготовку та оприлюднення щорічного звіту про стан фізичного виховання та спорту в навчальному закладі. З метою забезпечення викладання фізичного виховання у ЗВО на належному рівні можуть бути запропоновані такі базові моделі для вирішення цього питання (без претензії на вичерпність) або різні форми їх поєднання.

Отже, як бачимо, нормативна база для регулювання здоров'язбережувальної діяльності досить широка, одна колектив і адміністрація кожного ЗВО мають виробити власну цілісну систему такого

напрямку роботи, яка б передбачала комплекс різноманітних форм і методів залучення здобувачів вищої освіти до фізичної активності, здорового способу життя.

Література

1. Жалій Т. В. Гуманітарна підготовка майбутніх фахівців першого й другого рівнів вищої освіти в Україні: альтернативи, диспозитивність, пріоритети / Фізична реабілітації та здоров'язберігаючі технології : реалії і перспективи: матеріали III Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 9 листопада, 2017 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. Полтава: ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2017. С. 23–24.
2. Жалій Т. В. Формування правової компетентності майбутніх учителів в контексті новел освітнього законодавства Дидаскал: часопис / А. Бойко (гол. ред.); Полтав. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка, каф. заг. педагогіки та андрагогіки. Полтава: ПНПУ імені В. Г. Короленка, 2015. Вип. 16: присвячено матеріалам всеукраїнської науково-практичної конференції "Упровадження основних положень Закону України «Про вищу освіту» як засіб забезпечення європейського рівня діяльності вищої школи", 17 листоп. 2015 р. С. 108–112.
3. Закон України «Про фізичну культуру і спорт» / [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/3808-12.
4. Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 року "Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація", схвалена Указом Президента України від 9 лютого 2016 року № 42/2016 [Електронний ресурс]. Режим доступу: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/42/2016#Text.

Кашуба Р., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я

Проблема здоров'язбереження дітей є надзвичайно актуальною у сучасному суспільстві через сталу тенденцію погіршення стану здоров'я учнів, починаючи з молодшого шкільного віку [1]. Статистичні дані свідчать про те, що лише 20 % учнів є здоровими, а у 80 % дітей молодшого шкільного віку реєструються суттєві відхилення у фізичному розвиткові та стані здоров'я [4].

Погіршення стану здоров'я дітей молодшого шкільного віку можна попередити засобами фізичного виховання, оскільки рухова активність є важливою умовою підтримки здоров'я, одним із факторів, що стимулює розвиток інтелектуальної, емоційної та інших сфер особистості [2]. У системі фізичного виховання закладів середньої освіти в більшості випадків спостерігається утилітарна установка на фізичний розвиток учнів, не завжди враховується мотиваційні пріоритети дітей різного віку до виконання фізичних вправ [1].

Аналіз наукових даних із проблеми формування мотивації дітей молодшого шкільного віку [4] дозволив виявити протиріччя: між складністю процесу формування ціннісних орієнтацій, що відображають змістовну сторону мотивації дитини до занять фізичними вправами, і недостатньо вираженою орієнтацією освітньої практики на вирішення поставлених завдань, особливо для учнів, які мають відхилення у стані здоров'я; наявністю об'єктивно потенціалу освітньої практики для формування мотивації дітей та його недостатньою реалізацією в реальному освітньому процесі, зокрема на уроках фізкультури [3].

Мотив – це побудник до дії, учинку, діяльності. Будучи спонукальною причиною, він додає поведінці людини певний напрямок і змушує діяти - саме так, а не інакше. З проблемою мотиву людина постійно зіштовхується в повсякденному житті, хоча не завжди усвідомлює це. Мотив не тільки визначає її поведінку, але великою мірою обумовлює кінцевий результат діяльності. Мотиваційна людина більш ефективно реалізує свою справу, а головне вона здатна на максимальну віддачу своїх духовних і фізичних сил, якщо цього вимагає досягнення поставленої мети. Намагаючись пояснити те, що детермінує поведінку людей, ми дуже часто піддаємося спокусі звести все до явищ, які лежать на поверхні. Бажання чи небажання, яке переживає людина, автоматично ототожнюються з мотивом.

Мотив є одним зі складових мотиваційної сфери школярів, це спрямованість активності на предмет, внутрішній психічний стан прямо зв'язаний з об'єктивними характеристиками предмета, на який спрямована активність. Якщо потреба характеризує готовність до діяльності, то наявність мотиву додає активності новий, більш дійсний характер. Коли мова йде про спеціально організовану рухову активність, необхідно з'ясувати зміст, особисту значимість цієї діяльності. Ціль – це спрямованість активності на проміжний результат, що представляє етап досягнення потреби. Щоб школярі усвідомлювали мету своїх дій і співвідносили їх з мотивами фізичного самовдосконалення, ціль рухової активності може залишатися однією і тією ж, а зміст повинен змінюватися – стати чемпіоном, бути матеріально забезпеченим, подобатися представникам протилежної статі тощо [1].

Специфіка фізичного виховання полягає в тому, що усвідомлена інформація стає мотивованим спонуканням до виконання фізичних вправ, використання природних факторів і формування такого способу життя, який сприяв би досягненню як особистих, так і суспільних цілей. Критерієм

ефективності цього процесу має бути рівень здоров'я дітей і підлітків, рівень фізичної працездатності і соціальної дієздатності.

Програма фізичного виховання у школі передбачає форми організації занять, які можуть певною мірою компенсувати дефіцит рухової активності дітей, що виникає в умовах насиченого загальноосвітнього процесу. Однак в реальних умовах функціонує тільки одна форма – урок фізкультури, що проводиться двічі на тиждень. Доповненням є самостійні заняття фізичними вправами, які здійснюються стихійно у вигляді рухових і спортивних ігор. Організованими формами занять в ДЮСШ та фізкультурно-оздоровчих центрах за даними дослідників охоплено близько 35 % дітей [3].

Покращення фізичного стану дітей, а отже і їхнього здоров'я, можливе лише при систематичних цілеспрямованих заняттях фізичними вправами, які мають тренуючий режим і носять розвивальний характер. Такими формами у школі є уроки фізкультури, секційні заняття і самостійні домашні завдання. За даними опитування учнів домашні завдання з фізкультури виконують близько 7 %. Результати досліджень показали, що виконання домашніх завдань може стати дієвою формою, яка сприятиме розвитку фізичної підготовленості тільки за умов зацікавленості школярів.

Потреби, мотиви та інтереси в галузі фізичного виховання мають свої вікові особливості і пов'язані з психологічним розвитком, соціальним формуванням особистості, темпераментом, соціально-економічними умовами життя конкретної сім'ї [2].

Отже, виявлені вікові закономірності формування мотивів та інтересів школярів у галузі фізичної культури і спорту, зовнішні і внутрішні фактори, що впливають на мотивацію до занять фізичними вправами для удосконалення свого організму, дозволили актуалізувати окреслену проблему для учителів фізичної культури щодо організації і методики проведення фізкультурно-масової роботи з фізичного виховання у школі, щодо корекції програми з фізичної культури і диференційованого підходу до учнів з типологічними особливостями вищої нервової діяльності та відхиленнями у стані здоров'я.

Література

1. Андрєєва О. В. Програмування фізкультурно-оздоровчих занять дівчат 12–13 років: автореф. дис. …канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення»; Національний університет фізичного виховання і спорту України. К., 2004. 17 с.
2. Кунашенко М. Мотиваційні пріоритети до занять фізичною культурою і спортом підлітків 7–9 класів / Спортивний вісник Придніпров'я, 2010. № 1. С. 22–24.
3. Лисак І. Дослідження ціннісних орієнтацій школярів 8-х класів в процесі фізичного виховання / Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2013. Вип. 17, Т. 2. С. 92–94.
4. Томенко О. А. Взаємозв'язок між показниками соматичного здоров'я, рухової активності, теоретичної підготовленості, оволодіння руховими

діями та мотиваційно-ціннісної сфери школярів / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наук. монографія за ред. проф. С. С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ (ХХПІ), 2011. № 3. С. 148–150.

Киричок Ж., магістрантка групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Майбутня трудова діяльність охоплює щонайменше третину життєвого часу дорослої людини. Ефективне виконання професійних функцій на належному рівні потребують фізично здорового фахівця,який в умовах ринкової економіки має значні переваги, що актуалізує формування в нього ціннісного ставлення до здоров'язбереження. Водночас пріоритетною проблемою закладів вищої освіти є пошук шляхів зміцнення здоров'я студентської молоді як найвищої соціальної цінності.

У вітчизняних педагогічних дослідженнях особлива увага приділяється теоретичним і практичним аспектам ціннісного ставлення до здоров'я (А. Фурманов, М. Юспа), здорового способу життя (В. Бобрицька, С. Закопайло), оптимальної організації життєдіяльності (В. Приходько) та різним аспектам формування культури здоров'я майбутніх фахівців (Н. Башавець, О. Гладощук, Ю. Драгнєв, С. Кириленко).

Потреба у здоров'ї є природною для молодої людини. У здоровому способі життя гармонійно поєднані біологічні особливості та соціальні умови людини. Здоровий організм має великий потенціал для активної життєдіяльності [2].

Здоровий спосіб життя, який є життєво важливим для молодої людини, необхідно вміло формувати і постійно підтримувати. Критеріями здорового способу життя є: гігієнічно обґрунтована поведінка, фізіологічно оптимальний режим праці, достатня рухова активність, раціональне харчування, відсутність шкідливих звичок, повноцінний відпочинок. Здоровий спосіб життя оптимізує біологічні та психічні показники організму. Студент, який постійно працює над власним оздоровленням, продовжує активний період своєї життєдіяльності, подовжує середню тривалість життя.

З метою реалізації пріоритетів у сфері професійної підготовки здорового покоління та підвищення продуктивності праці у фаховій діяльності, актуалізується необхідність формування культури здоров'язбереження студентів, що залежить від сформованості у них належного рівня

валеограмотності, усвідомлення особистої відповідальності і ціннісного ставлення до здорового способу життя, цілеспрямованої напруженої праці в напрямі збереження здоров'я.

У пошуку нових форм зміцнення здоров'я студентів основний наголос роблять на заняттях з фізичного виховання, на формуванні у студентів умінь оздоровчої діяльності, однак організація освітнього процесу у закладах вищої освіти ускладнюється низькою мотивацією молоді до занять спортом чи фізичним вихованням, що зумовлює певні проблеми формування здорового способу життя. Проте саме особистісні цінності ведення здорового способу життя здійснюють регулюючий вплив на життєдіяльність людини в усій різноманітності її проявів за допомогою взаємозв'язків з мотивами, потребами, ціннісними орієнтаціями, завдяки яким людина виявляє своє ставлення до реальної дійсності й оцінює характер цих відношень [1].

Таким чином, аналіз та узагальнення напрямів і результатів наукових пошуків дослідників з проблем здоров'я, дає змогу розглядати ці аспекти в навчально-виховному процесі закладів вищої освіти, як одну із складових світогляду студентів на основі їх ціннісного ставлення до процесів здоров'язбереження. Це зумовлено подальшим розвитком і стабілізацією у студентські роки самосвідомості особистості та розглядається як найважливіша умова найбільш повної самореалізації майбутнього фахівця в активній життєдіяльності та ціннісного ставлення до власного здоров'я.

Література

1. Горбушина С. Н. Мировозренческие детерминанты формирования культуры здоровья будущего учителя: дисс. … доктора пед. наук: 13.00.01. Уфа, 2005. 395 с.
2. Концепція виховання дітей та молоді у сучасній системі освіти / Молодь і закон: Збірник нормативних актів і документів з проблеми виховання студентської молоді / За заг. ред. Н. І.Косарєвої. К.: ІЗМН, 1997. С. 237–250.

Клевака Л. П., к.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПСИХОГІМНАСТИКА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ

Пріоритетність фізичного розвитку дітей дошкільного віку визначається чинними нормативно-правовими документами дошкільної галузі – Законами України «Про освіту», «Про дошкільну освіту», «Про фізичну культуру», «Про охорону дитинства», Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) [1]. Цими документами держава гарантує усім дітям дошкільного віку реалізацію прав на охорону життя і здоров'я, забезпечення раціонального харчування, сприяє створенню безпечних умов для

формування всебічно розвиненої життєвокомпетентної особистості в процесі суспільного і родинного виховання тощо.

Науковиця О. Богініч зазначає, що саме в період дошкільного дитинства закладаються основи здоров'я, довголіття, різносторонньої локомоторної підготовки і гармонійного фізичного розвитку. Ця позиція ототожнюється з висновками досліджень О. Кононко, яка переконана: у шість років розпочинається усвідомлення дитиною місця і значущості своєї фізичної суті в структурі особи та свідомому аспекті. У молодшому дошкільному віці ставлення дошкільника до свого здоров'я визначається впливом найближчого оточення [2].

З огляду на зазначене, діяльність закладу дошкільної освіти має спрямовуватись на збереження, зміцнення й відновлення фізичного, психічного і духовного здоров'я дітей, забезпечення їхнього своєчасного та повноцінного, гармонійного фізичного розвитку з перших років життя. Реалізувати дане завдання можливо через опанування вихователями психогімнастикою – методом оздоровлення дітей дошкільного віку.

Психогімнастика – це курс спеціальних занять (етюдів, вправ, ігор), спрямованих на розвиток і корекцію різних сторін психіки дитини. Загальним завданням психогімнастики є збереження є збереження психічного здоров'я і попередження емоційних негативних проявів у дітей [3].

Зауважимо, що будь-який фізичний рух висловлює певний образ фантазії, що насичена емоційним змістом, тим самим об'єднується діяльність психічних функцій (мислення, емоції, рухи), а за допомогою коментарів ведучого підключається ще внутрішня увага дітей до цих процесів. Таким чином, психогімнастичні вправи використовують механізм психофізіологічного функційного єднання. Наприклад, дошкільник не просто виконує різні ритмічні рухи руками, а уявляє себе веселим зайчиком, який грається на галявині. Ця ігрова вправа викликає у дитини задоволення, включає в роботу його фантазію, покращує ритмічність рухів. Тим часом вихователь коментарями описує характер фізичних дій – силу, темп, різкість і спрямовує увагу дітей на усвідомлення і порівняння м'язових та емоційних відчуттів, які в них виникають [4].

Ігровий психогімнастичний зміст вправ не випадковий, він повинен відображати процес оволодіння навичками контролю рухової та емоційної сфери. Сюжет варто придумати такий, щоб він вирішував такі завдання: дати дитині можливість виявити різноманітні м'язові відчуття шляхом наслідувального повторення рухів та дій вихователя; навчити дитину спрямовувати і затримувати увагу на своїх відчуттях, учити розрізняти і порівнювати їх; навчити дитину визначати характер фізичних рухів, які супроводжуються різними м'язовими відчуттями; навчити дитину змінювати характер своїх рухів, спираючись на контроль м'язових відчуттів і роботу уяви та почуттів. У послідовності психогімнастичних вправ особливо важливо дотримуватись чергування і порівняння протилежних за характером рухів: напруження і розслаблення; різких та плавних рухів; частих та рідкісних; дрібних та загальних; ледь помітних коливань і повних застигань; помахів тіла

й стрибків; вільне просування у просторі й наштовхування на предмети. Таке чергування рухів рефлекторно впливає на гармонізацію психічної діяльності мозку: впорядковується психічна й рухова активність дитини, покращується її настрій [4].

Вправи допомагають в ігровій формі оволодіти прийомами зняття психом'язового напруження. Таке розслаблення необхідне дітям із занадто збудливою або надто чутливою нервовою системою, малюкам, яким властиві страхи, нав'язливі стани та рухи, істеричні реакції, заїкання тощо. Вправи на вираження спокою і задоволення допомагають заспокоїти дітей, створити в групі теплу психологічну атмосферу, викликати почуття прихильності одне до одного. їх рекомендують проводити з агресивними, збудливими дітьми, у яких часто виникають конфлікти з однолітками [4].

Заняття психогімнастикою слід проводити в чотири етапи.

На першому етапі слід програти мімічні та пантомімічні етюди для вираження окремих емоційних станів і почуттів, а також для розвитку уваги і пам'яті.

На другому етапі потрібно досягти вираження окремих якостей характеру та їх емоційного супроводу.

Третій етап занять носить психотерапевтичний характер і повинен розвивати здатність втілення в заданий образ, коригувати окремі якості характеру.

Четвертий етап включає зняття психоемоційного напруження, розслаблення, нав'язування настрою, бажаних способів поведінки і рис характеру [5].

Отже, зміцнення фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я дітей дошкільного віку може здійснюватись через використання усіх можливих засобів рухової діяльності. Особливої актуальності у сучасних закладах дошкільної освіти набуває психогімнастика.

Література

1. Базовий компонент дошкільної освіти (Державний стандарт дошкільної освіти) / авт. кол-в.: О. М. Баєйр, О. К. Безсонова, О. Г. Брежнєва, Н. В. Гавриш та ін.; під наук. Кер. Т. О. Піроженко. Київ, 2021. 38 с.
2. Левшунова К. В. Здоров'язберігаючі технології як чинник психічного благополуччя дошкільника / Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна. 2012. Вип. 2(2). С. 197–205.
3. Нетрадиційні методи оздоровлення. URL: https://sumskij-sanatornij-dnz-24.webnode.com.ua/news/netraditsijni-metodi-ozdorovlennya-iljina-alina-yurijivna-vikhovatel-drugoji-molodshoji-grupi/
4. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої роботи в дошкільному закладі. URL : http://sadok9.if.ua/education/fiz
5. Психогімнастичні вправи для всебічного розвитку дитини. URL : http://irc-netushyn.miskrada.org.ua/news/13-45-33-11-01-2021/

Коваленко Н., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту А. В. Гета
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ПРИ ДЦП

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це захворювання центральної нервової системи і є однією з проблем дитячої ортопедії та невропатології, що ведуть не тільки до рухових порушень, але і викликає затримку або патологію розумового розвитку, мовну недостатність, порушення слуху та зору тощо. Для вивчення цієї патології прикута велика увага багатьох учених не лише у нас, а й за кордоном [1].

Масаж дуже важливий при ДЦП, можна сказати, що не тільки медикаментозне лікування допомагає, але і масаж відіграє велику роль у лікуванні з цією недугою. Багато батьків самі вже можуть робити кілька видів масажу та допомогти своїм дітям. Однак допомога кваліфікованого спеціаліста з масажу дуже важлива.

ДЦП вивчається з 1853 року (хірург-ортопед Літтл). За цей час запропоновано кілька класифікацій захворювання. Відповідно до класифікації, виділяють 5 клінічних форм дитячого церебрального паралічу: подвійна геміплегія, спастична диплегія, геміпаретична форма, гіперкінетична, атонічно-астатична форма [1].

ДЦП відносять до тяжких захворювань ЦНС, при якому особливо страждають мозкові структури, відповідальні за довільні рухи. Характерні для ДЦП рухові розлади: гіпертонус м’язів, розвиток контрактур, порушення координації рухів, атрофія м’язів та ін. При ДЦП формуються стійкі порочні пози та рухи, змінюється постава, виникають контрактури та деформації ОРА та інші порушення. Наявний розлад діяльності аналізатора, що ускладнює нормальну адаптацію хворих до навколишнього середовища, типова підвищена емоційна збудливість, інертність психіки тощо [1].

Для всіх форм характерні рухові порушення рефлекторного характеру. Рухи можливі, але вони не керуються дитиною: є компенсаторні рухи і порочний руховий стереотип, порушена координація, підвищений тонус м’язів.

В останні десятиліття загальновизнано, що систематичне комплексне лікування, що включає ЛФК та масаж, значно покращують стан у більшості хворих. Різке підвищення тонусу, особливо в згиначах і м’язах-аддукторах, сприяє утворенню контрактур. Такі хворі важко пересуваються, перехрещуючи ноги. Вони важко (або не можуть) виконують точні рухи рукою (користуються ложкою, олівцем). Нерідко порушується інтелект. Хворі на ДЦП фізично та психічно відстають у розвитку від своїх однолітків. Внаслідок парезу, паралічу м’язів, кінцівок, їх укорочення, неправильної ходи, пози при сидінні, як правило, порушується постава та спостерігаються сколіози, кіфосколіози,

патологічні зміни у стопі. Нерідко констатуються зміни внутрішніх органів вегетативної нервової системи та обмінних процесів [3].

Слід враховувати і те, що хворі на ДЦП часто замкнуті, дратівливі. Тому масажист має бути витриманим, терплячим, лагідним з дитиною, привернути його до себе. У кабінеті мають бути іграшки, що відповідають віку дитини. Під час масажу необхідно підтримувати контакти з дитиною розмовою, грою, створюючи позитивний емоційний фон.

Головне завдання масажиста – сприяти розслабленню гіпертонусу м'язів, надавати седативну дію на гіперкінези окремих груп м'язів; стимулювання, тонізування функції паретичних м'язів; сприяти зниженню вегетативних і трофічних розладів, а також поліпшенню загального стану дитини та покращенню працездатності її м'язів [2].

До того, як провести ЛФК та лікувальний масаж, необхідно враховувати те, що хворий є дитиною, яка не може виконувати рухи самостійно, ніколи не виконувала і не знає, як їх виконати. Вона взагалі може не розуміти необхідності лікування, тому часто не концентрує увагу, на відміну від дорослого пацієнта, часто буває замкнутою та дратівливою. Застосовуючи ласку до дитини, підтримуючи контакт розмовою та грою з різними іграшками, можна створити позитивний емоційний фон [2].

Основне у проведенні класичного масажу – використовувати всі прийоми вибірково з урахуванням клінічних особливостей стану хворого. Слід застосовувати всі спеціальні медикаментозні засоби та проводити теплові процедури до масажу, при всіх різновидах масажу – враховувати можливу позу хворого. Курс класичного масажу – 25–30 процедур, точкового – 20–25. Усі види масажу необхідно поєднувати зі спеціальними вправами у процесі індивідуальних занять із дитиною [3].

Сучасні методики масажу є однією з частин комплексного впливу, ЛФК і масаж застосовуються у суворій відповідності до виразності та характеру клінічних проявів захворювання, відповідно до завдань даного етапу лікування.

Масаж при дитячому церебральному паралічі за характером впливу та завданням значно відрізняється від масажу, що проводиться при соматичних захворюваннях. Головна відмінність полягає в тому, що майже всі прийоми та методи впливу спрямовані на нормалізацію рефлекторної діяльності центральної нервової системи [1].

Класичний лікувальний масаж вирішує завдання поліпшення живлення та дихання м'язової тканини, умов діяльності нервових елементів і рецепторів, що знаходяться в м'язах. За допомогою масажу створюються покращені умови кровопостачання м'язової тканини, прискорюється кровоток, виведення продуктів обміну, підвищується постачання кисню та поживних речовин. Одним із основних призначень класичного лікувального масажу є зміна стану механізмів нервової регуляції м'язового тонусу та довільного м'язового скорочення шляхом впливу на центральні нервові структури з периферичних відділів.

Для досягнення розслаблення при спастичних станах м'язів застосовують прийоми погладжування, потряхування. Погладжування має заспокійливу,

знеболювальну дію. Більш енергійне та глибоке погладжування призводить до підвищення нервової збудливості.

Для стимуляції гіпотонічних і функціонально ослаблених м'язів з метою підвищення їх тонусу і скорочувальних можливостей застосовують прийоми глибокого погладжування, розминання, розтирання, биття, штрихування і т.д.

Враховуючи високу активність ЛТР, що виявляється у більшості дітей з ДЦП і часто призводить до формування порочного положення тулуба і кінцівок, перед початком масажу дитини похитують у позі ембріона, після чого його укладають у фізіологічне положення. Спочатку виконують масаж шиї, комірної зони, потім – спини, сідниць, бічної поверхні тулуба. Всі перелічені області, а також підлопаткову, масажують у положенні – лежачи на животі.

Для відновлення правильного положення лопаток і правильної фіксації їх у хребта спочатку проводять розслаблення великого грудного м'яза та спеціальний прийом стимуляційного масажу м'язів лопатки та підлопаткової області. Для цієї мети одну руку дитини заводять назад і згинають її в ліктьовому суглобі, поклавши передпліччя вільно на спину. Лівою рукою масажист бере плече дитини знизу (дитина лежить на животі) і піднімає її вгору, приводячи плече та лопатку до хребта. У такому положенні м'язи області плеча та лопатки розслаблюються. Іншою рукою методист пальцями або внутрішньою стороною долоні проводить між лопаткою та ребрами якнайглибше, але без заподіяння больових відчуттів. Потім під лопаткою і по її внутрішньому краю виконують масажні рухи типу розтирання, розминання, приділяючи особливу увагу місцям прикріплення м'язів до лопатки. Масажують обидві підлопаткові області.

Після цього масажують груди та живіт, ноги та руки (у положенні на спині). Більш м'який і легкий масаж проводять по внутрішній і передній поверхнях рук, внутрішній і задній поверхнях ніг. Значно інтенсивніше масажують задню та зовнішню поверхню рук, передню та зовнішню поверхні ніг. Масажують не лише великі м'язові масиви, а й дистальні відділи рук і ніг. Часто саме масаж кистей і стоп найбільш ефективний у регуляції м'язового тонусу та стимуляції рухів [1].

Отже, потрібно відзначити особливу користь та терапевтичну цінність масажу при ДЦП. Загальний позитивний вплив масажу полягає у покращенні крово- та лімфотоку, активації обміну речовин у тканинах, рефлекторному впливі на нервову систему та внутрішні органи, збільшенні м'язової маси та адаптаційних можливостей дитячого організму.

Література

1. Драгунов С. К. Лікувальна фізкультура та масаж при ДЦП. К.: Здоров'я, 2000. № 3. С. 32.
2. Штеренгерц А. Є., Біла Н. А. Масаж для дорослих та дітей. К.: Здоров'я, 2016. 384 с.
3. Штеренгерц А. Є. Лікувальна фізкультура та масаж при захворюваннях та травмах нервової системи у дітей. К.: Здоров'я, 2019. 187 с.

Костюченко А., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ВПЛИВ РІЗНИХ АСПЕКТІВ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ

Відомо [4], що здоров'я безпосередньо впливає на працездатність і продуктивність праці, економіку країни, моральний клімат у суспільстві, виховання молодого покоління, відображає спосіб і якість життя. Важливим профілактичним фактором у зміцненні здоров'я людини є здоровий спосіб життя. Увага до власного здоров'я, здатність забезпечити індивідуальну профілактику його порушень, свідома орієнтація на здоров'я різних форм життєдіяльності – все це показники загальної культури людини.

В останній час проблемам стану здоров'я студентів приділяється все більше і більше уваги, так як великий відсоток студентів має хронічні захворювання. Також погіршення стану здоров'я населення призводить до суттєвих соціально-економічних втрат. Аналізуючи стан проблеми здоров'я, зокрема, студентів, видно, що система формування здорового способу життя істотно підірвана, а нова – тільки створюється. Відсутні реальні соціальні та економічні методики впливу на причини несприятливих зрушень здоров'я кожної людини і всієї нації в цілому. Ні для кого не секрет, що це одна з причин поганого ставлення студентів до свого здоров'я, до здорового способу життя, і це тягне за собою негативні наслідки [2].

Погіршення здоров'я студентів в період навчання у ЗВО в більшій мірі пов'язане з несприятливою дією соціально-гігієнічних факторів виробничого середовища і спадково генетичною схильністю. Відомо, що під час вступу до ЗВО у більшій частині студентів відбувається зміна звичних життєвих стереотипів, зміна місця проживання, зміна умов самостійної роботи, зміна режиму та якості харчування. При цьому велика частина студентів проживає в гуртожитках. У сучасному місті студенти витрачають дуже багато часу на дорогу, з огляду на те, що деяка частина з них витрачає на це близько 2-х годин, а іноді й більше [3].

Додатковим фактором, що обтяжує навчання в вищій школі, є постійна необхідність поєднання навчання з роботою. Часто студенти зайняті малокваліфікованою працею: працюють вантажниками, офіціантами, двірниками, охоронцями, а це, як правило, це відбувається у вечірній або нічний час. Уже на перших курсах навчання з роботою поєднують більше 30 % юнаків і 15 % дівчат. Це призводить до значного порушення режиму дня [3].

Близько третини студентів приймають гарячу їжу тільки один раз на день. За даними проведення дослідження серед студентів різних ЗВО нашої країни,

відзначене сильне зростання негативних тенденцій в гігієнічній поведінці студентів, у яких низька фізична активність відзначається майже у 70 % випадків.

Проведені дослідження показують, що серед студентів популярний західний стиль харчування. Такий стиль харчування одноманітний, насичений жирами тваринного походження і цукрами, велика кількість бутербродів, які запиваются газованими напоями, використовується дуже мала кількість овочів, фруктів, плодів, круп, коріння. Досить часто студенти в перервах між «парами» перекушують, чим доведеться, це: жувальна гумка, цукерки, шоколад, газована вода. Буває, що деякі «втамовують голод» викуривши сигарету. Актуальність даної проблеми полягає в тому, що фізичне здоров'я серед студентів з кожним роком стає все гірше і гірше. Всі ці аспекти знаходять своє підтвердження при медичному обстеженні студентів. Правильно організований процес фізичного виховання може стати рушійною силою всього навчального процесу з формування та зміцнення фізичної культури особистості. Це відбувається завдяки стимулюванню розвитку найбільш значущих для кожної визначеної особи біологічних і соціальних потреб у русі, розвитку, пізнанні, самоствердженні, самовихованні [3].

Викликає побоювання те, що студенти не надають значення впливу харчування на стан їхнього здоров'я. Проте, доведений той факт, що споживання гарячої їжі тільки один раз на день негативно впливає на здоров'я підлітків, а також низька якість харчування, економія на продуктах, неминуча при невисоких доходах. Тому відсутність сніданку і нерегулярність обідів, обмеження в харчуванні через відсутність бажання, нестачу часу і відсутність грошей – можна віднести до причин розвитку захворювань органів травлення. Студенти, як представники підростаючого покоління, складають особливий контингент населення, стан здоров'я якого є барометром соціального благополуччя суспільства. Можна не сумніватися, що на стан їхнього здоров'я впливають численні несприятливі чинники ризику: збільшення кількості стресових ситуацій у повсякденному житті, посилення несприятливих екологічних впливів, ускладнення освітніх програм, а також гіподинамія, порушення режиму дня, харчування і т.д. [4].

На тлі подій, які відбуваються в Україні з кінця 2013 – початку 2014 рр. гостро постало питання створення боєздатної армії. Саме через це проблеми, які пов'язані зі станом здоров'я допризовної молоді, актуальні як ніколи, адже від цього залежить залучення молодих людей до військової служби. Але протягом останніх років спостерігається стійка тенденція до погіршення стану здоров'я цього контингенту молоді. За даними Міністерства охорони здоров'я України, поширеність захворювань (усі зареєстровані хвороби (гострі та хронічні), якими хворіла особа протягом року) серед юнаків 15–17 років впродовж останніх 5 років збільшилась майже на 10 %.У процесі навчання відбувається зміна фізіологічного стану організму, що називається втомою. У студентів стомлення розвивається при інтенсивній або тривалій розумовій роботі [2].

Отже, студенти – особлива виробничо-професійна група певного віку зі специфічними умовами праці та життя. В студентів у 18 років ще повністю не завершився фізичний розвиток, збільшення маси тіла і м'язової сили у більшості студентів завершується до 19–20 років. Проведені дослідження відображають різні аспекти стану здоров'я студентів. Однією з причин погіршення стану здоров'я учнівської молоді є те, що більшість молодих людей вступає до вищих і середньоспеціальних навчальних закладів вже з проблемами в стані здоров'я. Сучасні умови життя висувають нові вимоги до здоров'я та інтелектуальних можливостей молоді. Майбутні фахівці повинні володіти високою професійною кваліфікацією, бути здоровими, фізично витривалими, мати високу працездатність.

Література

1. Агеевец В. У. Актуальні проблеми з оздоровчої фізкультури в навчальних закладах України: Матеріали наук.-практ. конф. Кіровоград, 2013. С. 16–19.
2. Гигиеническое поведение студентов и среднего медицинского персонала / А. В. Шабров [и др.]. Х., 2019. 77 с.
3. Панчук А. П. Підготовка фахівців фізичної культури у контексті громадянського виховання / Слобожан. наук.-спорт. вісн. Х., 2016. С. 106–108.
4. Проблемы социальной гигиены здравоохранения и истории медицины, 2002. № 6.

Кравченко М., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

За сучасними науковими відомостями, фізична рекреація – органічна частина фізичної культури, специфічним змістом якої є рухова діяльність, спрямована на задоволення потреби людини активно відпочивати для адаптації, відновлення, зміни діяльності, а також удосконалення особистої конституції як фізичної, так і духовної [1]. У той-же час, сучасне суспільство характеризується кризовими явищами, що обумовлюють виникнення та розповсюдження в підлітковому середовищі такого соціального феномену, як негативні форми поведінки (І. М. Богданова, 2008; С. С. Пальчевський, 2009 та ін.). За статистичними відомостями, кількість підлітків із негативними формами поведінки має тенденцію до зростання. Саме тому сучасні дослідники

розглядають проблему поширення негативних форм поведінки серед підлітків як загрозу для особистісних ресурсів української держави. На думку видатних психологів, підлітковий вік є кризовою стадією розвитку особистості (З. Фрейд, А. Адлер, А. Рубінштейн, І. Кон). Фізична нестабільність, риси характеру, що ускладнюють спілкування, емоційна незрілість, несприятливі мікро- й макросоціальні відносини – усі означені фактори вчені розглядають як ризики, що ускладнюють особистісний розвиток і соціальне формування підлітка [2]. Відтак, актуальним вбачається здійснення наукових розвідок, присвячених пошуку сучасних і дієвих шляхів профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, зокрема, вивчення можливостей їхнього залучення до фізкультурно-рекреаційної діяльності з метою формування психологічно та фізично здорової особистості підлітка, зорієнтованої на дотримання філософії здорового способу життя.

Мета дослідження: на засадах теоретичного аналізу причинно-наслідкових факторів соціально-негативних форм поведінки підлітків, а також сучасних підходів до її профілактики створити технологію використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків.

У дослідженні комплексно вивчено питання щодо сучасних педагогічних технологій використання фізкультурно-рекреаційних заходів для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, що дозволило зробити такі основні висновки. Встановлено, що погіршення соціальної ситуації в Україні останніми роками призвело до збільшення кількості дітей, що живуть у винятково складних соціальних умовах. У той-же час, визначено, що складності підліткового віку становлять суттєву педагогічну та соціальну проблему – саме в цьому віці формуються стійкі форми поведінки, риси характеру, способи емоційного реагування; це пора досягнень, становлення власного «Я», нової соціальної позиції. Найбільш важливим моментом психофізіологічного розвитку підлітка є статевий розвиток, статева ідентифікація, що складають дві лінії єдиного процесу психосексуального розвитку. На психофізіологічному рівні дискомфорт підлітків вчені пояснюють різними причинами: нестійкістю емоційної сфери; особливостями вищої нервової діяльності; високим рівнем ситуативної тривожності; невротичними розладами. За результатами аналізу сучасних наукових відомостей визначено, що зміст психічного та особистісного розвитку підлітка становить формування його самоусвідомлення. Однією з найважливіших рис, що характеризують особистість підлітка, є поява стійкості самооцінки та образа «Я», формування «Я-концепції». Важливим змістом самосвідомості підлітка є образ його «Я-фізичного». Суттєвою основою складності підліткового віку є накопичення дефектів виховання, у тому числі, пов’язаних зі складною соціально-економічною та політичною ситуацією в Україні, що раніше не мали проявів унаслідок недостатньої самостійності дитини, відносно неширокої сфери її діяльності й спілкування. Діяльність підлітка оцінюється оточуючими суворіше, ніж діяльність дитини. Тут і виявляються різні дефекти виховання, дефекти розвитку особистості, зокрема, пов’язані з соціально-негативними поведінковими проявами. Встановлено, що

ситуація розвитку підлітка (фізіологічне, психічне, особистісно-характерологічні особливості підлітка) передбачає кризи, конфлікти, труднощі адаптації до соціального середовища. У цей період підліток потребує допомоги дорослих, особливо кваліфікованої підтримки психологів та педагогів, пошуку сучасних підходів до профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків. Водночас підвищеним попитом користується система фізкультурно-рекреаційних послуг, які не пов'язані зі шкільною програмою з фізичної культури.

Визначено, що розробка та обґрунтування технології фізкультурно-рекреаційних заходів у системі фізичного виховання підлітків має включати:

- оцінку факторів, що впливають на охоплення школярів фізкультурно-рекреаційними заняттями;
- оцінку умов організації процесу навчання (за паспортом закладу);
- оцінку вихідного рівня фізичного стану школярів;
- розробку фізкультурно-рекреаційних програми;
- проведення фізкультурно-рекреаційних заходів;
- визначення ефективності впливу застосованих фізкультурно-рекреаційних впливів (за показниками психофізичного стану підлітків).

Методологічним підґрунтям запропонованої фізкультурно-рекреаційної технології стали: ключові принципи розробки педагогічних технологій та їх класифікаційні параметри; відправні положення педагогіки та психології щодо корекційно-розвивальної спрямованості змісту навчання та виховання підлітків; організаційно-методичні, педагогічні та психологічні аспекти організації фізкультурно-рекреаційної діяльності школярів; результати досліджень соціальної перцепції в процесі взаємодії людини з людиною.

Експериментальне впровадження технології реалізовувалось на формувальному етапі педагогічного експерименту, а її ефективність визначалась згідно обґрунтованих критеріїв, до яких віднесено: показники, що відображають структуру мотивації підлітків до фізкультурно-рекреаційних занять, побудованих на застосуванні аеробіки; показники, що відображають рівень тривожності підлітків; показників самооцінки здатності підлітків до саморегуляції психічних станів, адекватних поведінкових реагувань, зорієнтованості на дотримання філософії здорового способу життя; показники, що відображають рівень фізичної працездатності підлітків.

Умовами реалізації експериментальної технології передбачено здійснення поточного коригування форм, методів і засобів впливу з метою забезпечення достатньої ефективності впливів, передбачених експериментальною технологією використання фізкультурно-рекреаційних заходів аеробної спрямованості для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, що обумовило здійснення проміжної та підсумкової оцінки застосованих впливів згідно з обраними критеріями ефективності. Проміжна оцінка ефективності здійснювалась для визначення повноти вирішення завдань на кожному з трьох етапів впровадження технології.

Висновки. Ефективність запропонованої технології профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків підтверджена статистично

достовірними змінами досліджуваних показників основної групи підлітків, на відміну від контрольної. Зокрема: підвищився рівень мотивації до занять фізкультурно-рекреаційною діяльністю, до здорового способу життя ($p<0,05$); підвищився рівень теоретичної підготовленості підлітків із питань саморегуляції психічних станів і поведінкових проявів, довільної релаксації та самонавіювання. Систематичне відвідування фізкультурно-рекреаційних занять аеробікою забезпечило статистично достовірні позитивні зміни у профілях настрою підлітків, обумовивши суттєве зменшення тривожно-агресивних груп і збільшення енергійності й активності ($p<0,05$). Застосовані методи й засоби профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, передбачених технологією, сприяли зниженню рівня агресивності та конфліктності у підлітків основної групи, на відміну від контрольної. Достовірно покращились і показники фізичної працездатності підлітків ОГ. Так, індекс Гарвардського степ-тесту у хлопців основної групи збільшився на 5,2 % ($p<0,05$), натомість у контрольній – на 1,3 % ($p>0,05$). У дівчат ОГ приріст становив 3,21 % ($p<0,05$), відповідно у контрольній − 0,9 % ($p>0,05$). Отже, проведений педагогічний експеримент підтверджує переваги експериментальної технології використання фізкультурно-рекреаційних заходів для профілактики соціально-негативних форм поведінки підлітків, а результати порівняльного аналізу показників, отриманих на констатувальному та формувальному етапах педагогічного експерименту, дозволили статистично довести її ефективність.

Література

1. Бойко Г. М. Рекреаційна діяльність як складова філософії здорового способу життя / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки, фізичне виховання та спорт. Чернігів, 2013. Вип. 112. Т. 3. С. 97–99.
2. Бойко Г. М. Види оздоровчо-рекреаційної рухової активності: навчальний посібник. К.: Талком, 2014. 165 с.

Левченко А., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Синиця Т. О.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Процес розвитку опорно-рухового апарату учнів молодших класів знаходиться під впливом різних чинників і підлягає певним змінам, у тому числі й патологічним [1]. Однією з причин відхилення у стані здоров’я,

зниження темпів фізичного розвитку, виникнення патологічних процесів в учнів молодшого шкільного віку є порушення просторової організації тіла [2].

Молодший шкільний вік характеризується інтенсивним розвитком усіх органів і систем. Дитина народжується з певними успадкованими біологічними властивостями, особливостям и протікання нервово-гуморальних процесів; ці особливості складають основу для подальшого психофізичного розвитку. Значну роль при цьому грають навколишнє природне середовище та виховання дитини [3].

Поставою називають звичну позу людини, яка невимушено стоїть і яку вона приймає без надлишкового м'язового напруження. Постава людини, її звична поза, розташування кінцівок відносно тулуба характерні для кожної людини [4].

До фізіологічних факторів, що впливають на поставу людини і обумовлюють її формування, відносяться темпи і характер індивідуального розвитку рухових навиків та статичних реакцій, застосування в якості тренуючого впливу спеціальних фізичних вправ для постави і систематичність їх виконання, а також врівноваженість основних нервових процесів − збудження та гальмування

Із точки зору фізіологічних закономірностей постава дитини є динамічним стереотипом, тобто комплексом вироблених взаємообумовлених умовних рефлексів у визначеному зовнішньому середовищі. Тому постава дитини може змінюватися, не дивлячись на відносну стабільність анатомічних факторів. Вона може покращитись в процесі фізкультурних занять, але може і погіршитись при порушенні стереотипу. Наприклад, при зміні режиму, в зв'язку зі вступом до школи, в період статевого дозрівання, тощо [5].

Функціональні зміщення хребта поділяють на 3 групи: I – зміщення фронтальної площини; II – зміщення сагітальної площини; III – комбіновані зміщення [6].

Однією із причин порушень багатьох життєво важливих процесів в організмі дітей молодшого шкільного віку з порушеннями постави є дефіцит рухової активності, що забезпечує всебічний розвиток підростаючого покоління. Важливими напрямом корекційної роботи з такими дітьми є адаптивне фізичне виховання [7].

Основна робоча поза, яка характерна для більшості видів діяльності в процесі навчання – це сидіння. Сидіння – активний процес , який потребує протидію сили тяжіння тіла. У ньому приймають участь приблизно половина всіх м'язів, які має людина [3, 4].

Для утримання пози сидячи необхідне напруження м'язів-розгиначів і потиличних м'язів спини, тазу, які у дітей молодшого шкільного віку недостатньо розвинуті. Протягом початкового навчання в школі у дітей спостерігається переважання м'язів-згиначів над розгиначами. Цим можна пояснити, чому час, на протязі якого школяр здатний утримувати статичну позу, тим коротше, чим менший вік. Відносна слабкість м'язів-розгиначів визначає тривалість безперервних занять в положенні сидячи. У першокласників через 5–7 хв, другокласників через 9–10 хв. М'язи із стану

напруження переходять в розслаблення, що проявляється у зміні пози, руховому хвилюванні [8].

При дефектах постави використовується більшість фізичних вправ прикладного характеру. До них відносяться вправи в основних рухах: повзання, ходьба, біг, стрибки, метання. Ці вправи використовують як загальнорозвивальні, а також для ліквідації відставання і порушення психомоторного розвитку дітей. Включення основних рухів в зміст занять лікувальною фізкультурою сприяє розвитку уваги, сприйняття представлень, уяви, больових якостей, а також підвищеного емоційного тонусу. Велика роль прикладних вправ для розвитку просторових орієнтацій, окоміру, вміння діяти в колективі [7, 8, 9].

Навичка правильної постави у дітей виробляється у процесі фізичного виховання тонкого сприйняття відчуття положень, які займають окремі сегмента їхнього тіла. При дефектах постави використання засобів адаптивної фізичної культури повинно забезпечити одночасно морфологічну корекцію, формування навички правильної постави, нормалізацію функцій серцево-судинної і дихальної систем та шлунково-кишкового тракту на тлі загальнорозвивального впливу.

Література

1. Апанасенко Г. Л. Физическое развитие детей и подростков. К.: Здоровье, 1985. 80 с.
2. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие. М.: Физкультура и Спорт, 2007. 192 с.
3. Антонюк С. Д., Хватова М. В., Климов П. В. Современные подходы к адаптации детей с особыми образовательными потребностями: учеб.-метод. пособие. Тамбов: Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2005. 124 с.
4. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2009. 424 с.
5. Бубела О. Ю. Формування правильної постави у дітей молодшого шкільного віку в умовах середньої школи / Молода спортивна наука України: зб. наук. статей аспірантів галузі фізичної культури та спорту. Львів, 2010. Вип.4. С. 127–128.
6. Крись-Пугач А. П., Бурин М. Д. Обстеження та діагностика опорно-рухових розладів у дітей. Київ-Хмельницький, 2002. 213 с.
7. Петрович В. В. та ін. Соматична корекція сагітального профілю постави засобами фітбол-гімнастики / Молода спортивна наука України: зб. наук. пр. із галузі фіз. культ. та спорту. Львів: НВФ „Новітні технології”, 2007. Вип. 11.Т. 2. С. 110–111.
8. Кашуба В. А., Верховая Т. В. Методологические особенности исследования осанки человека / Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. Збірник наукових праць під ред. С.С. Єрмакова. Х.: ХДАДМ, 2002, № 13. С. 48–53.
9. Ляндерс З. А., Зайдель О. П. Нарушения осанки у детей и их профілактика / Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2007. №3. С. 22–25.

Ляшко А., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ

В даний час значно зріс інтерес до проблеми допомоги дітям із функціональними та органічними вадами розвитку, в тому числі і дітям із порушеннями зору. Порушення функції зорового аналізатора викликає ряд відхилень у фізичному і психічному розвитку дитини. У зв'язку з труднощами, що виникають при наслідуванні та оволодінні просторовими уявленнями і руховими діями, порушується правильна поза при ходьбі, бігу, координація рухів. Вимушене зниження рухової активності, низький розвиток м'язової сили, супутні соматичні захворювання, різні порушення опорно-рухового апарату, носять стійкий характер, типовий для дітей з вадами зору [1]. Зміни здоров'я дітей тісно взаємопов'язані з функціями органу зору, а саме захворювання внутрішніх органів, нервової системи і хребта часто поєднуються зі слабозорістю, порушеннями акомодації [3].

Вади зору – один із найпоширеніших видів порушень здоров'я. Через зорове сприйняття людина отримує 90–95 % інформації про навколишнє середовище. Основною функцією зорового апарату є гострота зору, яка в нормі приймається за 1,0. Збудження зорових нервів потоком фотонів активізує роботу гіпоталамуса, що призводить до активізації роботи всіх внутрішніх органів і систем організму [3].

З різних несприятливих причин можуть виникати порушення зору. Вони можуть бути наслідком травм, інфекцій, інтоксикацій, уражень нервової системи, хвороб обміну речовин, порушень постави, перенапруження зорового аналізатора, недостатнього освітлення, невідповідності зовнішніх умов при виконанні дрібної зорової роботи. Порушення зору часто виникають внаслідок поєднання декількох чинників. З'являється відчуття важкості та різі в очах, головний біль, знижується гострота зору. Найбільш поширеними порушеннями зору є спазм акомодації, короткозорість, далекозорість, астигматизм і косоокість [2].

Терапія та реабілітація дефектів зору повинна бути комплексною. Вона передбачає використання ЛФК разом із масажем, фізіотерапією, загартуванням, гігієнічними та оздоровчими заходами у режимі праці та відпочинку. Головним діючим чинником серед них є фізичні вправи. Необхідність їх застосування зумовлюється багатостороннім впливом на організм. Насамперед, вони підвищують загальний тонус, активізують діяльність ЦНС, серцево-судинної, дихальної та інших систем організму, стимулюють обмінні процеси, забезпечують перерозподіл м'язового напруження, зміцнення м'язів ока [3].

Знаючи закономірності розвитку зору та гігієнічні рекомендації для виконання зорової роботи доцільно, не очікуючи прояву порушень акомодації чи зорової втоми, використовувати різні види зорової гімнастики для попередження вад зору. Важливе значення для збереження гарного зору має також раціональне харчування з включенням адаптогенів, харчових добавок з мікроелементами, вітамінами та антиоксидантами. Необхідно також попереджувати та вчасно коригувати вади постави у користувачів комп'ютерної техніки. Систематичні заняття фізичними вправами тренують людину, сприяють виникненню і закріпленню нових умовних рефлексів, руйнують стереотип неправильного утримання тіла [1].

При виявленні дефекту зору потрібно негайно приступити до його ліквідації. Насамперед, необхідно організувати правильний режим дня, налагодити збалансоване харчування, застосувати засоби адаптивної фізичної культури. Остання використовується у вигляді ЛФК, лікувальної гімнастики, мануальної терапії, масажу тощо [1].

Завданнями ЛФК є покращення емоційного стану і нормалізація основних нервових процесів; покращення діяльності серцево-судинної, дихальної та травної систем, обмінних процесів; зміцнення ослаблених м'язів спини і тулуба, підвищення рівня силової та загальної витривалості; формування і удосконалення рухових навичок і покращення загального фізичного розвитку; виховання і закріплення навички правильної постави, виправлення дефекту постави та зміцнення м'язів ока [2].

В заняття з лікувальної гімнастики включають загальнорозвивальні і спеціальні вправи. Перші спрямовані на удосконалення фізичного розвитку, другі – на виправлення вад зору. Застійні явища в оці часто провокуються м'язовими порушеннями в шийній області. 42 % користувачів комп'ютерів мають порушення постави. Корекція постави позитивно забезпечує збереження зору [2]. Лікувальна гімнастика сприяє виправленню порушених фізіологічних вигинів хребта, нормалізації кута нахилу таза, положення і форми грудної клітки, симетричному положенню плечового пояса. Основою нормалізації взаємного розташування частин тіла є зміцнення природного м'язового корсета [2].

Мануальна терапія може бути використання для корекції та профілактики спазму акомодації при виконанні точної зорової роботи та тривалої роботи з гаджетами. Перенапруження кивального м'яза та розгиначів шиї при тривалому зоровому навантаженні призводить до гіпертонусу чи гіпотонії флексорів та екстензорів шиї. Такий дисбаланс м'язового тонусу сприяє виникненню спазму акомодації. Для корекції гіпертонусу кивального м'яза використовується мануальна техніка «Стрейн-контрстрейн». Розслаблення згиначів шиї нормалізує тонус циліарного м'яза, що попереджує виникнення спазму акомодації [3].

Дієвим способом корекції вад зору є класичний та рефлексогенний масаж. Масаж спрямований на покращення зору виконують не частіше 3–4 разів на тиждень. Масаж для очей можна виконувати також використовуючи спеціальні масажери. Однак відзначається сприятливіший вплив ручного масажу.

Масажний комплекс можна виконувати як варіант самомасажу. Прийоми самомасажу виконуються в повільному темпі, без значних зусиль. Гарний ефект в терапії дає також точковий масаж, що є елементом рефлексотерапії. Гідромасаж об'єднує дві оздоровчі процедури: ручний масаж, що виконується у воді і масаж водою під тиском [3].

Отже, проблема терапії осіб з вадами зору може бути розв'язана з використанням засобів адаптивної фізичної культури: лікувальної фізичної культури, технік мануальної терапії, лікувального масажу та інших методів. Для попередження вад зору та їх корекції доцільно використовувати різні види лікувальної гімнастики. Необхідною умовою збереження і корекції зору є також попередження та вчасне попередження вад постави у користувачів комп'ютерної техніки.

Література

1. Восстановление зрения. Лучшие методики: от У. Бейтса и М. Корбетт до В. Жданова и М. Норбекова. [Текст]. СПб.: ООО «Вектор», 2011. 208 с.
2. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2018. 608 с.: ил.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.

Морозов Л., студент групи 101-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
к.пед.н., доцент кафедри фізичної культури та спорту Оніщук Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ

Дефлімпійський спорт є повноцінною складовою Олімпійського руху інвалідів. Більше того, саме спортивні заняття і змагання глухих були підґрунтям розвитку сучасного спорту інвалідів. Перші спроби залучення інвалідів з вадами слуху до спорту були здійснені ще в XIX столітті, коли у 1888 році в Берліні було засновано перший спортивний клуб для глухих, а Перші "Олімпійські ігри для глухих" було проведено у Парижі (Франція) з 10 по 17 серпня 1924 року. Міжнародний Спортивний Комітет глухих (МСКГ) спільно з іншими організаціями брав участь у створенні Міжнародного Координаційного Комітету, Міжнародного спортивного фонду інвалідів, Міжнародного Паралімпійського Комітету. Проте, у 1993 р. на конгресі Міжнародного Спортивного Комітету глухих (МСКГ) у Софії (Болгарія) було поставлено питання або про вихід з Міжнародного Паралімпійського Комітету, або припинення ігор глухих та участь у Паралімпійських іграх. Міжнародний Спортивний Комітет глухих залишився членом МПК, але прийняв рішення про продовження проведення Всесвітніх ігор глухих та недоцільність участі глухих

у Паралімпійських іграх. Недоцільність участі у Паралімпійських іграх обґрунтовувалася тим, що глухі вважають себе не інвалідами, а частиною культурної та мовної меншості людства – здоровими людьми без фізичних та психічних ушкоджень; змагання глухих спортсменів проводяться за тими ж спортивним правилам як і у здорових спортсменів, за винятком деяких змін технічного характеру (дії арбітрів повинні бути чітко видимими, наприклад, світловими сигналами). Крім того, на Паралімпійських іграх глухі спортсмени мали змагатися не з іншими інвалідами, а з спортсменами своєї міжнародної федерації.

Вперше на міжнародній арені національна збірна дебютувала на 17 Всесвітніх іграх глухих у 1993 році, які відбулися у Софії, де завоювала 8 нагород (2 – золоті, 4 – срібні та 2 – бронзові). Через чотири роки, на 18 Всесвітніх іграх глухих, що проходили у Копенгагені (Данія), українські спортсмени викликали цілий фурор, здобувши п’ять – золотих, десять – срібних і п’ять – бронзових медалей та встановивши чотири світові рекорди.

За вісім років українські спортсмени завоювали 143 нагороди (46 – золотих, 54 – срібні та 43 – бронзові). 19 спортсменам присвоєно звання «Заслуженого майстра спорту», 36 – «Майстра спорту України міжнародного класу», 60 – «Майстра спорту України».

На 19 Дефлімпійських іграх, які відбулися у Римі у 2001 році, українські спортсмени здобули 32 медалі(12 – золотих, 12 – срібних та 10 – бронзових), встановивши 4 світові рекорди і посівши четверте загальнокомандне місце серед 85 країн-учасниць.

На 20-тих літніх Дефлімпійських іграх, які пройшли з 5 по 16 січня 2005 року в австралійських містах Мельбурн і Балларатi українська збірна зайняла перше місце в загальнокомандному заліку, завоювавши 52 медалі (21 золоту, 17 срібних і 14 бронзових) і випередивши команди з Росії, США і Китаю.

Література

1. https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https

Оніщук Л. М., к.пед.н., завідувач кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА РОБОТА ПОЛТАВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ІНВАЛІДІВ «ІНВАСПОРТ»

Полтавський регіональний центр з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» працює з 29.03.1993 року, начальником якого є Верещака Олександр Юрійович. Полтавський регіональний центр «Інваспорт» багато років поспіль займає І місце в спорті вищих досягнень України. Полтавський

центр «Інваспорт» та ДЮРСШІ (дитячо-юнацька реабілітаційно-спортивна школа інвалідів) культивує такі види спорту:

- Боулінг серед спортсменів з вадами слуху
- Голбол серед спортсменів з вадами зору;
- Гірськолижний спорт серед спортсменів з вадами зору;
- Карате серед спортсменів з вадами слуху;
- Легка атлетика серед спортсменів усіх нозологій (вади слуху, вади зору, УОРА, ВРФР);
- Спортивне орієнтування серед спортсменів з вадами слуху;
- Плавання серед спортсменів усіх нозологій (вади слуху, вади зору, УОРА, ВРФР);
- Настільний теніс серед спортсменів з вадами слуху, опорно-рухового апарату;
- Футбол серед спортсменів з вадами слуху;
- Армспорт серед спортсменів з вадами зору та ураженням опорно-рухового апарату;
- Шашки серед спортсменів з вадами слуху, вадами зору;
- Шахи серед спортсменів з вадами слуху, вадами зору, опорно-рухового апарату.

В центрі працює 27 тренерів-викладачів, які розвивають дані види спорту не тільки в Полтаві, а й в Полтавській області – м. Кременчук, м. Горішні Плавні, м. Миргород, м. Лубни, м. Кобеляки, м. Пирятин. Всього залучено разом з ДЮРСШІ – 541 особа з обмеженими фізичними можливостями, які займаються певними видами спорту.

Робота Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» спрямована на реалізацію Указу Президента України від 06.04.2006 № 290/2006 «Про заходи щодо фізкультурно-спортивної реабілітації інвалідів та підтримки паралімпійського і дефлімпійського руху в Україні»,Указу Президента України від 18.12. 2007 року №1228 «Про додаткові невідкладні заходи щодо створення сприятливих умов життєдіяльності осіб з обмеженими фізичними можливостями», постанови Кабінету Міністрів України від 08.12.2006 року «Про затвердження Державної типової програми реабілітації інвалідів», постанови Кабінету Міністрів України від 20.07.2011 №766 «Деякі питання центрів з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт».

Виконання цих державних документів значно активізувало роботу по розвитку фізкультури і спорту в області, сприяло створенню умов для підготовки та успішного виступу спортсменів Полтавщини, членів та кандидатів у члени збірних команд України на міжнародних та Всеукраїнських змаганнях.

Для проведення соціальної та фізкультурно-реабілітаційної роботи серед інвалідів широко залучаються студенти вищих навчальних закладів м. Полтави, які навчаються по спеціальності фізичної реабілітації.

Станом на 30.12.2019 при регіональному центрі та ПОДЮРСШІ працюють: 21 спортивна секція з 17 видів спорту.

Всього в спортивних секціях центру та ДЮРСШІ, тренується 541 чол., В секціях також тренується: 7 заслужених майстра спорту України, 28 майстрів спорту України міжнародного класу, 29 майстрів спорту України. Заняття проводять 27 тренерів, з них заслужених тренерів України – 9, з вищою тренерською категорією – 7 чол.

В 2019 році Полтавським регіональним центром з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» проведено 46 обласних спортивних заходів, в яких прийняло участь 1180чол.

В області працюють спеціальні інтернати для глухих та слабочуючих дітей, в яких навчається 204 чол. та школа для слабозорих дітей – 278 чол. На базі цих шкіл працюють секції з видів спорту, а саме: легка атлетика, голбол, карате, боулінг, плавання, волейбол, шахи, шашки, футбол. Всього 60% учнів залучено до занять в спортивних секціях серед спортсменів з вадами слуху та 30% в школі слабозорих дітей.

З метою поліпшення учбово-тренувального процесу секцій з футболу, волейболу, карате, боулінгу, легкої атлетики, та заохочення спортсменів до продовження занять в спортивних секціях після закінчення навчання в спеціалізованих школах, в Полтаві на базі СПТУ-23 продовжено набір спортсменів-інвалідів з вадами слуху, де вони мають можливість набути професію та плідно продовжувати спортивні заняття. Спортсмени забезпечені харчуванням, проживанням в гуртожитку, та отримують стипендію.

21 спортсмен-інвалід з вадами слуху прийняли участь у таборі фізкультурно-спортивної реабілітації в с. Яворів у Західному реабілітаційному центрі, отримали повний комплекс оздоровчих заходів.

Провідні спортсмени області протягом року отримували всебічну підтримку та допомогу, їм створювалися всі умови для підвищення спортивної майстерності та удосконалення. Залучались кошти для участі в Міжнародних, Всеукраїнських та обласних змаганнях серед здорових спортсменів, виділялись кошти на проведення навчально-тренувальних зборів перед кожним офіційним заходом, проводились відновлювальні збори.

Спортсменам-інвалідам надається допомога в отриманні вищої освіти. 12 спортсменів навчаються в вищих учбових закладах системи Міністерства молоді та спорту України.

В результаті цієї планомірної та клопіткої роботи 59 спортсменів є членами та 23 є кандидатами, 16 чоловік входять до резерву штатних збірних команд України.

З метою залучення дітей-інвалідів допоміжних та спеціальних шкіл-інтернатів до занять фізичною культурою і спортом, проводяться змагання спартакіади «Повір у себе». В цій спартакіаді прийняли участь діти-інваліди з м. Полтави, Кременчука, Горішні Плавні, Кобеляки, Миргорода, Лубен, Пирятина, вихованці фізкультурно-спортивних клубів «Едельвейс», «Спешіал Олімпік», «Оріяна», ДЮРСШІ, СШ № 40, спеціалізованих шкіл-інтернатів. Як результат, в фінальних змаганнях XXVI Всеукраїнській спартакіаді «Повір у себе» в 2019 р. від Полтавської області прийняли участь 47 дітей в МДЦ

«Молода Гвардія» м. Одеса, м. Полтава, м. Кам'янському. На цих змаганнях спортсмени вибороли 77 медалей.

Керівництво шкіл-інтернатів всіляко сприяє у підготовці та виїзду дітей на змагання.

Питання функціонування та розвитку Полтавського регіонального центру «Інваспорт» знаходяться на постійному контролі:

- підсумки роботи спортивних секцій;
- підсумки виступів спортсменів-інвалідів Полтавщини на чемпіонатах України, області та Спартакіаді дітей з інвалідністю «Повір у себе»;
- спільна робота з управлінням у справах сім'ї молоді та спорту облдержадміністрації з питання неодноразового виділення додаткових коштів на участь наших спортсменів в Чемпіонатах України серед здорових спортсменів для провідних спортсменів-інвалідів, навчально-тренувальних зборів по підготовці до цих змагань, та відновлювальних зборів.

Надзвичайно актуальним є питання інформаційної підтримки роботи установи, адже це сприяє створенню позитивного іміджу спорту інвалідів Полтавщини та залученню нових учасників цього процесу. Регулярно в пресі, на радіо, телебаченні висвітлюється та пропагується спортивна робота центру «Інваспорт». Зокрема, на всіх обласних змаганнях присутні кореспонденти газет та телебачення. Налагоджені тісні стосунки з ТРК «Лтава», «Місто», газетою «Полтавський вісник» та «Зоря Полтавщини», (Полтава) ТРК «Візит», газета «Кремінь» (Кременчук), газета «Полтавщина спорт». Ситуація що склалась в даний час в Україні з карантинними обмеженнями на діяльність Полтавського регіонального центру з фізичної культури і спорту інвалідів «Інваспорт» суттєво не вплинула, продовжується навчально-тренувальний та змагальний процеси.

Подробаха А., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ

Наразі відзначається негативна тенденція, пов'язана із погіршенням здоров'я та зниженням функціональної підготовленості студентів. У період студентського життя відбувається зміна колишнього стереотипу поведінки, соціального статусу, мислення, організації навчальної діяльності, та це положення вимагає інтенсифікації рухової активності, особливо в роки навчання в ЗВО.

Зміна ритму життя, звичного режиму та значні розумові та емоційні навантаження спільно з низькою руховою активністю призводять до зниження

адаптаційних механізмів організму, усунення балансу відділів вищої нервової системи, виникнення вегетативної дисфункції, яка є початковою стадією погіршення здоров'я [2].

Одним із найбільших досягнень другої половини XX століття в галузі фізичної культури та спорту є всесвітнє визнання занять фізичними вправами як превентивний та профілактичний засіб у підтримці здоров'я. Фізична вправа є основним специфічним засобом адаптивної фізичної культури. Так само засобами АФК є природно-середовищні (природні) сили та гігієнічні фактори [4].

Найбільш поширеними є такі класифікації фізичних вправ:

1. за переважним впливом на розвиток фізичних якостей: вправи на розвиток силових, швидкісних якостей, витривалості, гнучкості тощо;
2. за цільовою спрямованістю: вправи загальнорозвивальні, спортивні, рекреаційні, лікувальні, профілактичні, корекційні, професійно-підготовчі;
3. за переважним впливом на певні м'язові групи: вправи на м'язи спини, черевного преса, плеча, передпліччя, гомілки, стегна, мімічні м'язи тощо;
4. за координаційною спрямованістю: вправи на орієнтування у просторі, рівновагу, точність, диференціювання зусиль, розслаблення, ритмічність рухів та ін.;
5. за біомеханічною структурою рухів: циклічні (ходьба, біг, плавання, пересування в колясці, на лижах, веслування та ін.), ациклічні (метання спортивних снарядів, гімнастичні вправи, вправи на тренажерах та ін.), змішані (стрибки у довжину з розбігу, рухливі та спортивні ігри та ін.);
6. за інтенсивністю виконання завдань, що відображає ступінь напруженості фізіологічних функцій: вправи низької інтенсивності (ЧСС – до 100 уд/хв), помірної (ЧСС – до 120 уд/хв), тонізуючої (до 140 уд/хв), тренуючої (до 160 уд/хв і більше);
7. за видами спорту для різних нозологічних груп інвалідів: вправи та види спорту для інвалідів за зором, слухом, інтелектом, з ураженнями опорно-рухового апарату, рекомендованих на основі медичних показань та протипоказань та відповідних програм Паралімпійських ігор;
8. за лікувальним впливом: вправи на відновлення функцій паретичних м'язів, спірності, рухливості у суглобах, вправи, що стимулюють настановні рефлекси, трофічні процеси, функції дихання, кровообігу та ін.;
9. за вихідним положенням: вправи, що виконуються в положенні лежачи на животі, на спині, на боці, сидячи, стоячи, на колінах, присівши та ін.;
10. за ступенем самостійності виконання вправ: активне самостійне, з підтримкою, допомогою, страховкою, тактильним супроводом рухів, з опорою на милиці, палицю, з допомогою протезів, туторів, ортезів та технічних пристроїв, у ходунках, колясці, умовах розвантаження (на підвісці), у формі ортопедичного укладання, пасивних вправ та ін.
11. з інтеграції міждисциплінарних зв'язків: художньо-музичні, хореографічні танцювальні вправи [1, 3].

Заняття фізичною культурою для студентів, які мають відхилення в стані здоров'я, є процесом, що базується на загальноприйнятих дидактичних принципах і методах, які мають свої особливості:

- індивідуалізації:
- систематичності – безперервності та послідовності занять, взаємозв'язку між ними;
- у методиці та виборі засобів залежно від захворювання, особливостей конституції, функціональних можливостей;
- тривалості – при формуванні рухових умінь та навичок, розвитку основних фізичних якостей, підвищення рівня функціональних можливостей та фізичної підготовленості;
- поступовості – поступове збільшення обсягу фізичних навантажень з метою підвищення працездатності та функціональних можливостей організму;
- дозування фізичних навантажень залежно від адаптаційних можливостей організму;
- циклічності – чергування навантажень та відпочинку;
- спрямованості та варіативності розвитку фізичних якостей залежно від стану здоров'я;
- комплексності – поєднання загального та місцевого (локального) впливу фізичних вправ;
- постійний самоконтроль за станом здоров'я, фізичного розвитку, фізичної підготовленості [5].

АФК має у єдиному комплексі вирішувати завдання морального та естетичного виховання, фізичного вдосконалення та оздоровлення засобами фізичної культури та спорту, лікувальної фізкультури.

Проблема фізичного виховання студентів з різними відхиленнями у стані здоров'я дотепер не вирішена в багатьох навчальних закладах. Таких студентів найчастіше звільняють від занять або переводять до спеціальної медичної групи, що зменшує і без того їх обмежену рухову активність, що призводить до зниження працездатності та адаптаційних можливостей організму. В результаті гіподинамії знижуються функціональні можливості організму, знижуються опірність до дії несприятливих факторів внутрішнього та зовнішнього середовища.

Отже, рухова активність є найважливішими біологічними особливостями цього контингенту. Нестача рухів є однією з причин порушення постави, погіршення функції внутрішніх органів, появи надлишкової маси та інших порушень у фізичному розвитку; причиною уповільнення рухового розвитку, зниження функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Обмежена м'язова діяльність як затримує розвиток організму, погіршує здоров'я, а й призводить до того, що у наступних вікових етапах студентів важко освоює чи зовсім неспроможна опанувати тими чи іншими життєво необхідними руховими навичками.

Недостатня рухова активність послаблює всі функції організму і є однією з основних причин для розвитку більшості захворювань, суттєво порушується загальна життєдіяльність, гомеостаз, зниження рівня всіх життєвих функцій, що

супроводжуються розвитком атрофії та дегенеративних змін в органах і тканинах, опірності та неспецифічній стійкості організму. Різке зниження рухової активності викликає зміна у більшості фізіологічних процесів: кровообігу (центрального та периферичного), дихання, моторної та секреторної діяльності шлунка та кишечника та ін. Велике значення в організації адаптивної фізичної культури студентів має активний руховий режим, створюваний під час занять фізичними вправами, стимулює розвиток організму, удосконалюються фізіологічні механізми вегетативних функцій, підвищує резистентність організму до несприятливих факторів довкілля, тобто можна сказати, що від організації рухового режиму залежить розвиток багатьох систем організму в цілому, а також його працездатність.

Література

1. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
2. Інтеграційні питання сучасних технологій, спрямованих на здоров'я людини / Збірник наукових праць. Х.: Видавець ФОП Панов А. М., 2017. Випуск 1. 293 с.
3. Мухін В. М. Фізична реабілітація. К.: Олімпійська література, 2005. 472 с.
4. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія / за загальною редакцією проф. Ю. Д. Бойчука. Х.: Оригінал, 2018. 724 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2003. 235 с.

Приходько Б., магістрант групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ КОМПРЕСІЙНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА

Травма хребта та спинного мозку відноситься до категорії тяжких ушкоджень, які в переважній більшості випадків викликають втрату працездатності або летальний результат. Дані пошкодження, в основному, пов'язані з травмами на виробництві та на транспорті, падіння з висоти, здавлення важкими предметами, ДТП, пірнання в мілководдя і т.д. Найпоширеніший механізм виникнення закритої травми хребта є надмірне його згинання у найбільш рухомих відділах [1].

Хірурги, травматологи, ортопеди, інструктори АФК завжди виявляли особливу зацікавленість використання адаптивної фізичної культури, як допоміжного засобу лікування людини. Як показав досвід, адаптивна фізична культура допомагає розвинути успіх хірургічного втручання у

функціональному відношенні, попередити виникнення післяопераційних ускладнень, скоротити цим строки одужання хворих.

Дитячий компресійний перелом хребта (КПП) – це серйозне та досить небезпечне пошкодження опорно-рухового апарату [3]. За останні десятиліття частота народження дітей стабільних (неускладнених) компресійних переломів хребта зросла і коливається від 5,1 до 7,3 % серед різних скелетних травм [3].

Найбільш часто зустрічається локалізацією переломів хребців у дітей є грудний відділ хребта середньої локалізації (хребці середнього грудного відділу) (64 %), верхній відділ (10 %), нижній відділ грудей (6 %), найрідше поперековий відділ (18 %) та шийний (2 %) відділи хребта [3].

В даний час немає тієї класифікації КПП у дітей, яка б дозволила виявити оптимальний перебіг реабілітаційних заходів оздоровчої та лікувальної спрямованості, робити прогнози про результат індивідуально для окремо взятої дитини, враховуючи компресійний ступінь, характер ушкодження, особливості фізіології, стан функцій опорно-рухового апарату та вік і була б загальноприйнятою.

Загальновизнано, що у фізичній реабілітації та адаптивній фізичній культурі існує концепція лікування КПП консервативним шляхом: рання мобілізація чи функціональний метод із подальшим носінням корсету [1]. Пріоритетна мета цієї методики – створення повноцінного «корсету м’язів» за допомогою іммобілізації хребта в постільний режим, з використанням масажу, лікувальної гімнастики та фізіотерапії [2].

Заняття адаптивною фізичною культурою поділяються на 4 періоди.

Задачі АФК на першому періоді протікання хвороби:

- повне розвантаження хребта;
- створення умов для прискорення регенерації у місці перелому;
- активізація життєдіяльності організму, психоемоційний вплив;
- профілактика м’язової атрофії, тугорухливості у суглобах, пневмоній, запорів.

Задачі АФК у другому періоді хвороби:

- стимуляція регенеративних процесів у місці перелому;
- навчання хворого правильному повороту на живіт;
- підвищення тонусу м’язів тазового поясу та нижніх кінцівок;
- формування м’язового корсету спини, укріплення м’язів живота та сідниць.

Задачі АФК у третьому та четвертому періоді хвороби:

- формування м’язового корсету спини та живота;
- тренування вестибулярного апарату;
- відновлення координації дій;
- стимуляція регенеративних процесів у області перелому.
- поступова адаптація хребетного стовпа до вертикальних навантажень [4].

Отже, пошкодження хребта відносяться до числа найбільш важких травм. Вони становлять 0,4–0,5 % усіх переломів кісток скелета. Значне число травмованих – молоді люди. 20–40 % закритих ушкоджень хребта ускладнюються пошкодженням спинного мозку різного ступеня тяжкості. Найчастіше зустрічаються переломи тіл хребців (компресійні, компресійно-

уламкові, вибухові) і переломовивихи хребців, при яких ушкоджуються передні і задні структури, особливо в грудо-поперековому відділі, що виникають в результаті непрямої травми: осьове навантаження на хребет із згинанням або згинанням та обертанням. Для своєчасного повернення хворого до нормального життя, реабілітація починається з перших днів травми і включає в себе АФК, масаж, фізіотерапію, механотерапію та працетерапію.

Аналіз спеціальної літератури показав, що нині більшість вітчизняних досліджень, присвячені цій проблемі, приділяють пильну увагу розробкам комплексів тільки лікувальної гімнастики. Виходячи з цього, відчувається недостатня кількість робіт, в яких був би висвітлений загальний аналіз поточного питання в комплексі, запропоновані програми, здатні покращити результати застосування засобів фізичної реабілітації дітей з КПП та, що передбачають перехід до адаптивної фізичної культури. Крім цього, аспекти педагогіки у реабілітації дітей недостатньо обґрунтовані та розроблені, часто не диференційовані залежно від початкового рівня фізичної підготовки, віку та результатів тестування фізичних якостей; приділяється недостатньо уваги значенню лікарського педагогічного контролю у процесі використання методів та засобів адаптивної фізичної культури.

Література

1. Карп І. А., Яшина Ю. А. До класифікації закритих травм хребта і спинного мозку / Нейрохірургія, 2003. № 3. С. 46–48.
2. Леонтьев М. А. Лікування та реабілітація пацієнтів з травматичною хворобою спинного мозку / Под ред. Л. В. Ситіна, Г. К. Золоева, Е. М. Васильченко. Х., 2003. С. 299–335.
3. Окамото Г. Основи фізичної реабілітації: навч. посібник; пер. з англ. Ю. Кобіва, К. А. Добриніної. Львів, 2002. 232 с.
4. Поліщук Н. Є., Корж Н. О., Фіщенко В. Я. Ушкодження хребта та спинного мозку (механізми, клініка, діагностика, лікування). К.: «Книжка плюс», 2001. 388 с.

Сайко Н. О., д.пед.н., доцент кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

МЕТОД ФРЕНСІС ШАПІРО У ПОДОЛАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ

Метод Френсіс Шапіро заснований на механізмах десенсибілізації (лат. hyposensibilisatio – de – усунення, віддалення + sensibilis – чутливий) – одна із стадій алергії, при якій відбувається повна або часткова, тимчасова або постійна втрата гіперчутливості організму до будь-якого алергену. Також десенсибілізацію розуміють як зняття підвищеної чутливості організму до будь-якого фактору [2].

Десенсибілізація у результаті руху очей (ДРРО) метод психотерапії, розроблений Френсіс Шапіро у 1997 році, призначений для лікування постравматичних стресових синдромів, які викликані переживанням стресових подій таких, як насильство, участь у воєнних подіях тощо.

Метод ДРРО був виявлений випадково. Клінічний психолог Френсіс Шапіро (США) важко переживала наслідки хіміотерапії, страждало її тіло, і душа. Американка сильно нервувала, хвилювалася і звісно, боялася, але вона помітила, що її знервованість значно знижується, а страхи відступають, якщо у певному порядку рухати очима, вона почала це вивчати.

Згідно теорії Ф. Шапіро, у людини є інформаційно-перетворювальна система, яка забезпечує її захист і самосцілення у психотравмуючих ситуаціях. Але, у деяких ситуаціях, травматичний досвід набагато сильніший, ніж можливості механізмів самозахисту, тоді образи, що запам'яталися і стимули, які асоціюються з подіями перероблюються неадекватно і дисфункційно. Тому метою психотерапії Ф. Шапіро визначила – перетворення стресових спогад і розвиток більш адаптивних механізми самоконтролю у пацієнта [3].

В основу десенсибілізації у результаті руху очей покладена ідея білатеральної стимуляції (двосторонньої): рух очей у певному темпі і за певною схемою стимулює почергово роботу різних півкуль; швидкий рух очей дозволяє «включати» то одну, то іншу півкулю. Така почергова робота очей і мозку позитивно впливає на емоційний стан, усуває і знижує вплив травмуючи подій, страхів і переживань [1]. У результаті наукових досліджень феномен позитивної психологічної дії особливих рухів очима учені пояснили за допомогою моделі адаптативної передачі інформації. Наприклад, припустимо, що ви необережно доторкнулися до розпеченої пательні. Це було боляче і неприємно. Пам'ять у цій події має піти вам на користь: ви станете більш обережними, охайними. За нормою це ї є адаптативна, правильна переробка інформації. Стрес, хвороба та інші фактори знижують нашу адаптативність і тоді інформація засвоюється неадаптовано. Наприклад, ми починаємо панічно боятися усіх пателень, замість того, щоб з врахуванням досвіду скоректувати свою поведінку. Пам'ять – це сукупність нейронних зв'язків. Вважається, що пам'ять про травмуючі ситуації може «капсулюватися»: нейрони формують капсулу, і поза цієї капсули не взаємодіють. Якщо спогади капсулювалися, то достатньо найменшого нагадування про травмуючи ситуації, щоб викликати бурхливу, часто руйнівну емоційну реакцію. Таке нагадування називається «тригером», пусковим гачком, який повертає нас назад у ситуацію перших переживань, болі, страху [3].

Особливим чином організовані рухи очей забезпечують безпечну білатеральну стимуляцію роботи півкуль мозку, завдяки чому руйнується нейронна капсула пам'яті, в якій міститься інформація про трагічні події. Нейронну капсулу пам'яті для простоти можна порівняти зі спазмом м'язів. Рухи очей допомагають зруйнувати цю капсулу, як професійний масаж послаблює спазми м'язів, усуває біль і дикомфорт.

Методика ДРРО застосовується самостійно, якщо людина чітко усвідомлює, що причина сьогоденних хвилювань є реакцією на травмуючи

події і саме на які. Використання ДРРО має повну сумісність з більшістю відомих психологічних підходів. Важливість набутих спогад співвідноситься з психодинамічною моделлю; зосередження на дисфункціях поведінки повністю співвідноситься з парадигмою класичного бехіверіоризму. У додаток до цього ДРРО сконцентрована на клієнтові, що дає можливості чітко провести аналогії з концепцією позитивної і негативної самооцінки в когнітивній психології. Акцент на фізичних реакціях клієнта, які пов'язані з існуючими у нього дисфункційними проявами, є важливим елементом у використанні зазначеної методики [2].

Одним з важливіших принципів в практиці ДРРО є існування у всіх людей від народження системи, точніше, фізіологічного механізму, переробки інформації для досягнення оптимального психічного здоров'я. Таке адаптивне сприйняття травматичної ситуації передбачає, що негативні емоції поступово послаблюються при цьому відбувається своєрідне навчання, що допомагає інтегрувати ці емоції і використати у подальшому житті. Баланс такої системи під час переробки інформації може руйнуватися у результаті травм, стресів. Однак, якщо ця система була хоча б один раз активізована за допомогою ДРРО і перебуває з тих пір у динамічному стані, вона буде перетворювати інформацію до терапевтичного рівня. У такому випадку десенсибілізація та когнітивне переструктурування можна розуміти як свого роду продукти адаптивної переробки, що відбувається на нейрофізіологічному рівні. Інформаційно-перетворювальна парадигма, яку науковці називають прискореною переробкою інформації, передбачає спосіб пояснення ефекту ДРРО, а також дозволяє успішно передбачати можливість застосування техніки десенсибілізації у результаті руху очей у розв'язанні різних проблем.

Основними перевагами ДРРО можна назвати: по-перше, це можливість безпосередньої, що не вимагає директивного втручання, фізіологічної взаємодії з накопиченими в пам'яті фізіологічними елементами. Переробка інформації відбувається спонтанно, не вимагає від клієнта глибокого занурення, напруження і призводить до зміни реакції на події. По-друге, адаптивно інформаційна система людини дозволяє переробити інформацію з негативної на позитивну, тобто таку що можна використовувати у подальшому житті. По-третє, ДРРО змінює ідентифікації по мірі змін в структурі інформації, що запам'яталася. По мірі трансформації травмуючої інформації відбувається зміни в когнітивній системі, в поведінці, емоціях, відчуттях. Це спонтанно призводить до нових, більш стверджувальним формам поведінки.

В ДРРО основний акцент робиться на створені психотерапевтичного ефекту за допомогою встановлення адаптивного зв'язку асоціативних нейрофізіологічних зв'язків з інформаційно-перероблювальною системою [3]. ДРРО є ефективним методом у соціально-корекційній роботі з особами, які перебували в епіцентрі військових подій, які пережили різні насильство різних форм і видів.

Література

1. Айви А. Психологическое консультирование и психотерапия. Методы, теории и техники: практическое руководство. М., 2000.
2. Краткая медицинская энциклопедия. К.:, 1983. Т. 2. С. 541–542.
3. Шапиро Ф. Психотерапия эмоциональных травм с помощью движений глаз: Основные принципы, протоколы и процедуры / Пер. с англ. А. С. Ригина. М.: Независимая фирма «Класс», 1998. 496 с.

Скрипка І. М., к.фіз.вих., доцент кафедри теорії та методики спорту
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
Коротенко Р., магістрант групи 63
Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка

ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ

На сьогодні за результатами досліджень багатьох науковців [1, 2] футбол серед всіх ігрових видів спорту є лідером. Цей вид спорту приваблює велику кількість обдарованих дітей, підлітків і юнаків, тому за даними С. Дереповський, В. Петрович, І. Бичук перед тренерами ДЮСШ постають завдання визначити з таких дітей, тих хто володіє найбільшими потенційними можливостями [1]. Дослідження В. Ворони, Р. Коротенко підтверджує, що саме низький рівень фізичного розвитку рухових якостей, задатків і здібностей обмежує їх перспективу в досягненні найвищих спортивних результатів [2].

Серед засобів фізичної підготовки у підготовчому періоді річного тренувального циклу в залежності від типу мікроцикла у тренувальному процесі футболістів використовують наступні сучасні напрямки фітнесу: в основній частині на тренуванні в тижневому мікроциклі вправи «Степ-аеробіки». Це напрям танцювальної аеробіки з використанням спортивних снарядів (перекладин, міні-штанги, гантель) виконують спортсмени різні види жиму і присідання, нахили, що включали у роботу різних груп м’язів. Однією з головних умов використання вправ «Степ-аеробіки», що спрямовано на розвиток швидкісно-силових здібностей футболістів це застосування в заключній частині тренувального заняття вправ стретчингу. Вправи на розтягування (стретчинг) проводять після кожного тренування виконують їх серійно, багаторазово і амплітуду рухів у кожній серії доводять футболісти до максимуму орієнтуючись на відчуття сильного натягування, що не повинно переходити у гострі больові відчуття. Також на тренуваннях футболісти можуть використовують аеробне кругове тренування (Aerobic Circuit Training). Комплекс вправ колового тренування може бути наступним: 1. Присідання та стрибки; 2. Віджимання від полу; 3. Підтягування на перекладині; 4. Підіймання тулубу з фіксацією ніг; 5. Підіймання ніг з фіксацією тулубу; 6. Підіймання ніг з фіксацією тулубу лежачи на гімнастичній лаві; 7. Підіймання тулубу з фіксацією ніг лежачи на гімнастичній лаві. Вправи виконуються без перерви або з короткими паузами між підходами.

Література

1. Дереповський С., Петрович В., Бичук І. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 194–199.
2. Коротенко Р. А., Ворона В. В. Застосування фітнес-технологій в підготовці футболістів / Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали І міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 89–90.

Соловей О., магістрант 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

За останні роки в нашій країні спостерігається тенденція зростання кількості учнів з порушенням зору. Робота з учнями, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання школярів. Адже ці учні потребують особливої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки за допомогою фізичних вправ і рекреації можна допомогти їм не відчувати себе слабкими та закомплексованими серед інших.

У дітей з порушенням зору спостерігаються специфічні особливості психофізичного розвитку, які проявляються у відставанні в навчанні, порушенні розвитку рухових можливостей, просторової орієнтації, формуванні уявлень і понять, у способах практичної діяльності, а також в особливостях емоційно-вольової сфери та соціальної комунікації [4].

Задля повної адаптації дітей з порушенням зору до соціального середовища, інтеграції в суспільство та підтримання їх фізичного розвитку й рухової активності необхідно застосовувати засоби адаптивної фізичної культури.

Питання адаптивної фізичної культури досліджували такі вчені, як: Байкіна Н. Г., Євсєєв С. П., Полякова Т. Д., Чудна Р. В., Шапкова Л. В. Деякі науковці особливу увагу приділяли розробленню методик та програм фізичного розвитку осіб з вадами та порушеннями зору (Байкіна Н. Г., Круцевич Т. Ю.).

Так, методи та форми адаптивного фізичного виховання для осіб з вадами зору досліджували Андрєєва О.В., Anderson D., Buckworth J.; методичні основи застосування адаптивного фізичного виховання в сліпих учнів – Васильєва В. В., Зельдович Т.А. та інші.

Вплив фізичного виховання на фізичний розвиток дітей з порушенням сенсорних систем вивчали: Волков Л. В., Цьось А. В., Вільчковський Е. П., Шиян Б. М. та інші. Науковцями теоретично обґрунтовано вплив застосування засобів фізичного виховання на розвиток фізичних здібностей учнів з порушеннями діяльності певних сенсорних систем. Так, Азарян Р. М. (2017) розробив спеціальну методику фізичного виховання для сліпих та слабозрячих школярів в режимі дня; Баталов А. А. (1999) розробила комплекс вправ для покращення вестибулярної функції учнів з вадами зору; Карабанов А. Г. (2000) схарактеризував значення застосування елементів гімнастики, лижної підготовки, плавання, баскетболу у адаптивному фізичному вихованні учнів з порушенням діяльності сенсорних систем; Ляхова І. М. (2002), досліджуючи вплив музично-ритмічних занять на стан фізичного здоров'я учнів з інвалідністю, акцентував увагу на важливості адаптивної фізичної культури у розвитку їх фізичних здібностей; Чеханюк Л. О. (1993), Байкіна Н. Г. (2002), Крет Я. В. (2002) розробили методику використання українських народних рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей з порушенням зору та опорно-рухового апарату.

Деякі науковців (Бегідова Т. П. (2017), Бріскін Ю. А. (2013), Дмітрієв А. А. (2010) вважають, що у фізичному вихованні учнів з фізичними вадами та порушеннями сенсорних систем органів необхідно застосовувати спеціальні методики, а також навчати їх у спеціалізованих навчальних закладах інтернатного типу. Проте в останні роки актуалізується питання розвитку фізичних здібностей учнів з порушенням зору в звичайних школах за умов їх навчання за спеціальним програмно-методичним забезпеченням, виконанням вчителями відповідних методичних рекомендацій та вимог.

На думку Круцевич Т. Ю., Товт В. А., Приступа Є. П., Жданова О. М., Линець М. М. та інших науковців з галузі фізичного виховання та спорту учні з порушенням зору потребують спеціальної адаптивної фізичної культури, а тому й адаптивної фізичної рекреації як її складової. Адже особливу роль у розвитку фізичних якостей дитини відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосуванні до змінних умов середовища існування. Фізична рекреація забезпечує не лише розвиток фізичних здібностей учнів, але й розширює фізичні та психологічні можливості їхнього організму.

Адаптивної фізичної рекреації у фізичному вихованні потребують учнів 1–4 класів з порушенням зору, що має базуватися на застосуванні спеціальної методики або програми здійснення цього процесу.

Задля активізації рухової активності в учнів 1–4 класів з порушенням зору, розвитку в них фізичних здібностей, попередження викривлень хребта і плоскостопості в умовах фізичної рекреації розроблено експериментальну методику оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів 1–4 класів з порушенням зору базується на застосуванні спеціальних методів і форм організації фізичного виховання У роботі з даними категоріями дітей використовуються всі методи навчання, проте, враховуючи особливості сприйняття ними навчального матеріалу, є деякі відмінності у методах і прийомах навчання. Зупинимося на деяких з них, які особливо пропонує до застосування Азарян Р. Н. [2].

Метод практичних вправ базується на руховій діяльності учнів. Щоб удосконалювати в учнів з порушенням зору певні вміння, необхідно багаторазово повторювати один і той же рух – більше, ніж ті, що нормально бачать. Для дітей з порушенням зору найбільш типовим методичним прийомом навчання є словесні методи: бесіда, опис, пояснення, інструктування, зауваження, виправлення помилок, вказівки, команди, усне оцінювання та інші.

Метод дистанційного керування припускає керування діями учня на відстані за допомогою наступних команд: «поверни праворуч», «поверни наліво», «йди вперед», «три кроки вперед, вправо, вліво» тощо. Діти з порушенням зору часто користуються звуковою інформацією.

Метод вправи щодо застосування знань побудований на основі сприйняття інформації при навчанні за допомогою органів чуття (слуху, дотику, нюху). Цей метод спрямовує увагу дитини на відчуття (м’язово-рухове чуття), що виникає в м’язах, суглобах при виконанні рухових дій, і дозволяє здійснити застосування засвоєних знань у практичній діяльності.

Метод наочності займає особливе місце в навчанні сліпих та слабозорих учнів. Вимогами до засобів наочної інформації є: великі розміри предметів, насиченість і контрастність кольорів тощо. Наочність обов’язково повинна супроводжуватися словесним описом, що допоможе уникнути спотвореного уявлення про предмет, а також дозволить активізувати розумову діяльність.

Метод стимулювання рухової активності. При відсутності яскравих зорових уявлень, що збіднює емоційне життя дітей з порушенням зору, необхідно якомога частіше їх заохочувати, давати їм відчути радості та бажання рухатися, допомагати позбутися комплексу неповноцінності та відчуття страху простору, невпевненості в своїх силах. При навчанні дітей з порушенням зору вкрай рідко застосовується один метод. Звичайно відповідно до завдань уроку учитель методи. Пріоритетне значення відводиться тому методу, який найкращим чином забезпечує розвиток рухової діяльності учнів.

Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Азарян Р. Н. Фізичне виховання сліпих і слабозрячих школярів в режимі дня / Переклад А. С. Рикова.Х.: ВОС, 1987. 260 с.
3. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Т. 3 С. 10–14.

4. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.

Сушко Я., магістрант групи 601-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Рибалко Л. М.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ІПОТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іпотерапія – це унікальний метод лікування і фізичної реабілітації хворих за допомогою коня. Вона корисна дітям з різними психічними чи фізичними вадами розвитку. За допомогою занять з конем корекції піддаються такі хвороби, як: дитячий церебральний параліч, розсіяний склероз, запальні і дегенеративні захворювання нервової системи, травми головного мозку, ураження органів чуття (зору і слуху), аутизм, синдром Дауна, неврози.

Застосування методу іпотерапії може значно підвищити ефективність використання відновного комплексу з поєднанням різних методів і форм адаптивного фізичного виховання.

Іпотерапія – це реабілітаційна методика, сутність і зміст якої полягає в спілкуванні хворих з кіньми [1; 2].

Лікування іпотерапією включає не лише верхову їзду, але й безпосереднє спілкування та догляду за конем, що дозволяє зняти стресовий стан, позбутися від напруги, почуття страху або тривоги.

Заняття іпотерапією допомагають розвинути уважність, чуйність, швидкість реакції, подолання страхів, набуття впевненості, позбавлення від агресивності, збудливості і замкнутості. І саме головне – спілкування з конями робить дітей справді щасливими. Адже коли бачиш щасливих дітей, їх усміхнені оченята – розумієш, що ця робота чогось варта [2].

В основу методики адаптивного фізичного виховання засобами іпотерапії покладено використання елементів верхової їзди, як терапевтичного засобу. Діти їздять верхи на навчених конях та виконують спеціально розроблений комплекс вправ. Під час заняття м’язи спини тварини масажують м’язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, литкові м’язи та гомілки. Вершник, намагаючись прийняти на коні надійнішу і зручнішу посадку, вимушений щільніше притискати ноги до коня, що збільшує силу м’язів. З іншого боку, дитина переборює страхи щодо керування такою великою твариною, набуває емоційного зв’язку із конем. В комплексі ці фактори позитивно впливають на стан дітей та спричиняють покращення стану їх здоров’я, розвиток функцій

моторики та інші позитивні перетворення, підтверджені медичним тестуванням.

Урок верхової їзди – це основа сенсорного розвитку. Важливості для цього навантаження надає положення верхи на великій сильній тварині. Звичайно, вершникам приходиться керувати діями коня на дуже невеликому просторі, що допомагає розвитку орієнтації у просторі, плануванню дій та цілеспрямованих рухів. Верхова їзда добре впливає на кровообіг вершників. Більшість професіоналів вважають, що їзда верхи – це діяльність, що потребує дві чи три одиниці виміру енергії [3].

В іпотерапії, як і в інших видах адаптивного фізичного виховання дітей з церебральним паралічем, застосовуються дві групи фізичних вправ: специфічні і неспецифічні [4].

До специфічних вправ відносяться:

1. Вправи на підтримку рівноваги. Необхідно виконувати рухи в периферійних ділянках у супереч коловим або діагональним рухам головою, шиєю та тулубом, при положенні вершника сидячи на стільці або на ковдрі. Якщо це буде дуже легким заняттям, то це ж можна повторити у положенні верхи, стоячи в стременах. У цій ситуації, як і в інших, можна використовувати контакт рукою чи зближення. Принцип протидії необхідно використовувати у будь-якому виді руху. Наприклад, таким чином можна намагатися збільшити амплітуду руху рук, що викликає труднощі у вершників.

2. Вправи на витягування. Покладіть на голову вершника збалансований вантаж (іноді шолом буде достатнім вантажем) та попросіть його штовхати цей вантаж вгору та рости до гори.

3. Вправи для верхніх кінцівок. Вправи можна виконувати з палицею, рушником або просто руками. Крім великих позитивних результатів у покращенні стану вершника, такі вправи сприяють розвитку рівноваги при піднятті рук над головою.

4. Вправи на підтягування та захват. Тримаючи в руках щітку, іграшку чи якийсь інший предмет та переходячи з одного місця на інше, попросіть вершника дотягнутися і взяти цей предмет. Це може бути як однобічна, так і двобічна вправа. Крім того, при передачі предмета з однієї руки в іншу розвивається вміння зорового планування руху.

До неспецифічних вправ відносять:

1) вправи сидячи верхи (ноги повинні бути вийняті зі стремен);

2) вправи стоячи в стременах.

Без гри важко уявити жодне заняття з дітьми ,оскільки дітям необхідна мотивація, а гра є сама по собі великою мотиваційною основою для заняття. Обираючи ігри, необхідно враховувати декілька факторів: вік вершника, його розумовий та фізичний розвиток, а також емоційні потреби. Сама гра та її ціль повинні бути зрозумілі вершнику, а тому найважливішим критерієм відбору повинен бути рівень сприйняття вершника.

Гра має елемент змагання, змагальний дух може допомогти у підвищенні мотивації, якщо його спрямувати у потрібне русло. Навчитися програвати так само важливо, як навчитися вигравати, що на початкових стадіях краще

виходить командою, ніж кожним окремо. Тому краще починати з командних змагань, поступово переходячи до індивідуальних. Ігри для вершників з фізичними порушеннями треба обирати дуже обережно, слід врахувати протипоказання та обмеження у виконанні вправ. При роботі з особами з церебральним паралічем особливу увагу слід приділяти рівновазі, оскільки її відновлення є дуже важким завданням. Окрім того рухові навички, необхідні в іграх із передачею предметів, можуть викликати окремі труднощі при роботі з вершниками, у яких спостерігається спастичний стан м'язів.

Ігри не повинні бути заважкі, або містити протипоказання для осіб з церебральним паралічем. Естафети, пошук пори, спів та командні ігри можуть бути дуже продуктивними. Звичайно, усні команди інструктора, обґрунтовані на знаннях про їзду верхи інвалідів та їх особливостей, роблять участь в іграх цікавим та безпечним. Крім того, волонтери повинні точно знати свою роль у забезпеченні успіху та безпеки вершників.

Таким чином, можна зробити висновок, що застосування у системі реабілітації дітей з церебральним паралічем методу іпотерапії, з урахуванням індивідуальних рухових можливостей і особливостей рефлекторних поз при прийнятті вертикального положення, сприяє погашенню тонічних рефлексів, прискорює процес формування пози, ходьби і рухової активності.

Література

1. Барайсс Х.-Дж. Моделі «лікувальна верхова їзда» і «терапевтичні взаємодії людини і коня» / Кінь в психотерапії, іпотерапіїі лікувальній педагогіці. В 3 ч. Х.: Кінноспортивний клуб інвалідів, 2003. Ч. 1. С. 24–40.
2. Бикнелл Д., Хенн Х., Вебб Д. Знайомтесь: іпотерапія / Практ. керівництво. Х: Кінноспортивний клуб інвалідів, 1999. 42 с.
3. Булекбаева Ш. А. Нові підходи до комплексної реабілітаційної терапії дітей, страждаючих дитячим церебральним паралічем / Педіатрія, 2002. № 2. С. 95–98.
4. Воронін Д. М. Результати впровадження авторської методики реабілітації дітей віком 6–10 років з церебральним паралічем / Молода спортивна наука України: Зб. наук, статей в галузі фізичної культури та спорту. Вип. 11. Львів, 2007. Т. 2. С. 49–57.

Теличко А., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ВАДАМИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Сучасні соціально-економічні умови дійсності пред'являють підвищені вимоги до рівня соціальної адаптації всіх груп населення нашої країни, проте саме особи з порушенням інтелекту відчувають при цьому найбільші труднощі. Протягом останнього часу в світі відбулися істотні зміни в розумінні проблеми інтелектуальної інвалідності, все активніше розглядається питання про рівноправну спільну діяльність осіб з цією нозологією з іншими членами суспільства, однак існує цілий ряд аспектів, що цьому перешкоджають. Проблема соціальної адаптації складна, мало вивчена і суперечлива, як і всі проблеми, що знаходяться на межі біологічного і соціального в людині [3].

Соціальна адаптація є основним механізмом взаємодії особистості і соціального середовища (пристосування до нових умов, прийняття нових соціальних ролей і правил суспільної поведінки). Процес соціальної адаптації є вираженням соціальної активності особистості, що проявляється внаслідок її діяльності. Соціальна активність, у класичному розумінні, може виступати і як міра, і як важлива умова соціальної адаптованості особистості [3].

Категорія осіб з відхиленнями в стані здоров'я є найбільш соціально активною та перспективною з точки зору соціальної адаптації для подальшого формування трудового резерву сучасного суспільства рівних прав і можливостей. Для цієї категорії осіб перенесені і порушення інтелекту та їх наслідки є причиною істотного ускладнення процесу природної соціальної адаптації. Тривалість процесу реабілітації, рухові порушення призводять до значних обмежень життєдіяльності, в тому числі і до різкого зниження темпів або повного припинення процесу соціальної адаптації, пов'язаного з отриманням освіти, можливістю працевлаштування, формуванням соціальних контактів [1].

Сформована кризова ситуація зі станом здоров'я дітей з порушенням інтелекту обумовлена і недооцінкою соціальної ролі адаптивної фізичної культури. Гостро стоїть проблема впровадження в практику нових оздоровчих технологій з більш ефективним використанням безмедикаментозних засобів і методів адаптивної фізичної культури – досить ефективних, а в деяких випадках і єдино доцільних для повного або часткового повернення дітей з порушенням інтелекту до нормального соціокультурного життя. Адаптивна фізична культура сприяє згладжуванню і подоланню безлічі відхилень, оскільки саме рух здійснює той безпосередній зв'язок дітей з порушенням інтелекту з

навколишнім світом, що лежить в основі розвитку їхньої соціальної активності в цілому.

Пошук шляхів оптимізації інтеграції дітей з порушенням інтелекту в суспільство, як однієї з найбільш складних категорій, обумовлює актуальність визначення нових методологічних підходів у практиці їхньої соціальної адаптації та інтеграції.

Головна мета навчання й виховання осіб із порушеннями інтелекту – повноцінна інтеграція в суспільство, їхня спроможність нарівні з тими, хто несе соціальні навантаження, сприймати інтелектуально-естетичні цінності суспільства, опанувати морально-етичні норми людських взаємин. Але потрібно зауважити, що досягнення поставленої мети можливе лише за наявності відповідних умов для розвитку та виховання осіб цієї категорії [3].

Світова тенденція щодо зростання числа дітей із вадами інтелекту спонукає наукове співтовариство до шляху пошуку найбільш ефективних педагогічних методів і прийомів, що сприяють їхній успішній соціалізації, яка досяжна лише за умови мобілізації всіх компенсаторних можливостей дітей [2]. Та обставина, що в дітей із вадами інтелекту простежено тісний взаємозв'язок між фізичним станом, фізичною підготовленістю і розвитком психофізичних якостей [2], дає підстави стверджувати, що спеціально організований процес адаптивної фізичної культури не лише сприяє нівелюванню наслідків відставання у фізичному розвитку дітей цієї нозології, але також забезпечує активізацію пізнавальних процесів учнів, що чинить позитивний вплив на їхній психофізичний розвиток. Отже, соціальна інтеграція дітей із вадами інтелекту є комплексною проблемою підвищення рівня їхнього соматичного здоров'я, працездатності, рухової активності й розвитку психофізичних здібностей [2].

Згідно з даними літературних джерел, особливостями розвитку дітей і вадами інтелекту, простежено відставання показників фізичного розвитку, зниження координаційних здібностей, зниження рівня розвитку м'язової сили й уповільнення розвитку швидкісно-силових якостей, що істотно впливає на розвиток моторики таких дітей [2], порівняно з їхніми практично здоровими однолітками. Спеціалісти намагаються коригувати недоліки, характерні для дітей цієї категорії, використовуючи можливості адаптивної фізичної культури.

Основними засобами адаптивної фізичної культури дітей з вадами інтелекту є фізичні вправи, спрямовані на формування й усебічний розвиток їхніх психофізичних здібностей. На сьогодні теоретично обґрунтована та експериментально перевірена ефективність методик використання засобів адаптивної фізичної культури, що дає змогу досягти істотного покращення в психофізичному розвитку дітей з вадами інтелекту, що сприяє їхній соціалізації.

Одним із пріоритетів у сучасній освіті осіб із порушеннями інтелекту є пошук і реалізація освітніх технологій, спрямованих на подальший розвиток їхньої інтелектуальної діяльності. Активне й повноцінне оволодіння матеріалом шкільної програми розширює для дітей цієї нозології можливості продовження освіти в середніх і вищих навчальних закладах, підвищуючи якість їхньої

підготовленості до життя, до праці в різних сферах виробництва, до успішної інтеграції в суспільство [1].

Для виконання оздоровчих, освітніх, виховних, соціальних і корекційних завдань адаптивної фізичної культури дітей із вадами інтелекту пропонуються педагогічні технології занять, що включають використання універсальних спортивних комплексів у позаурочний час. У програми адаптивної фізичної культури дітей із вадами інтелекту пропонується включати додаткові комплекси фітбол-гімнастики, «малої» акробатики, оздоровчої аеробіки, артикуляційної гімнастики, які позитивно впливають на рухову сферу та водночас сприяють соціальній інтеграції дітей [1].

Напрацювання фахівців [1, 2] у цій галузі свідчать про те, що соціальна інтеграція дітей із порушеннями інтелекту засобами адаптивної фізичної культури забезпечує не лише зміцнення здоров'я, розвиток комунікативних здібностей, а й формування мотивів і розуміння корисності виконання фізичних вправ.

Отже, одним із найбільш ефективних способів досягнення соціальної інтеграції дітей із вадами інтелекту, на думку багатьох фахівців, є заняття адаптивною фізичною культурою. Соціальна інтеграція дітей із порушеннями інтелекту засобами адаптивної фізичної культури забезпечує не лише зміцнення здоров'я, розвиток комунікативних здібностей, а й формування мотивів і розуміння корисності виконання фізичних вправ. Формування в осіб з особливими потребами необхідності в регулярних заняттях адаптивною фізичною культурою сприятиме підвищенню їхнього рівня соціальної інтеграції та позитивно вплине на соціально-культурний і моральний розвиток суспільства в цілому.

Література

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Вержиховська О. М., Бонецька О. М., Козак А. В. Теорія і спеціальна методика виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку: навчально-методичний посібник. Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. 372 с.
3. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: реалії та перспективи / Монографія. К.: Самміт-Книга, 2009. (Серія «Інклюзивна освіта»). 272 с.

Ткачук М., магістрантка групи СПО-20-1
Полтавський інститут економіки і права
Науковий керівник:
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

КІНЕЗОТЕРАПІЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПРИ ЦЕРВІКАЛГІЇ

У жіночій популяції чільне місце у захворюваннях хребта займають цервікалгії. Ряд фахівців вважають болі у шиї початковим проявом остеохондрозу та однією з причин кисневої недостатності мозку [1]. Причин цього захворювання багато, проте найбільш значущі родова, побутова і спортивна травми, а також патології кістково-м'язової системи.

Цервікалгія (біль в шиї) – це больовий синдром, який характеризується болем у шиї і часто супроводжується його напругою, болючістю шийних м'язів. Характерна вегетативна симптоматика, запаморочення, головні болі, порушення рухливості в цьому відділі. Це дуже поширений стан серед осіб зрілого та похилого віку. Слід зазначити, що кожного року болі у шиї з'являються у 10 % населення розвинених країн [1].

Біль у шиї (цервікалгія) може мати різний характер – тягнучий, пульсуючий, прострілюючий, поколюючий. Біль супроводжується порушеннями чутливості на руках, випаданням сухожильних рефлексів, слабкістю м'язів рук. Хворих турбує нудота, запаморочення, дзвін у вухах. Слід пам'ятати, що, крім шийного прострілу (Цервікаго) при протрузіях і грижах саме в шийному відділі часто з'являється і прогресує грізна неврологічна симптоматика: парези, паралічі з порушенням функції внутрішніх органів (порушення сечовипускання і акту дефекації). Це пояснюється малим діаметром спинномозкового каналу в цьому відділі [1].

Важливість цієї проблеми зростає ще й тому, що через шийний відділ хребта проходить велика кількість судин і нервів, які живлять і іннервують тканини мозку, органів чуття, шиї, обличчя. З шийного потовщення спинного мозку проводиться іннервація серця, щитовидної залози, плечового пояса та рук. Таким чином, комплекс проблем у шийному відділі хребта висувається до найактуальніших медико-педагогічних проблем сучасності. У зв'язку з цим на даний час актуалізуються питання щодо специфіки використання засобів адаптивної фізичної культури для всіх категорій населення з різними формами цервікалгії.

В існуючих програмах з фізичного розвитку та рухової підготовленості жінок шийному відділу хребта не приділяється належної уваги – шийні тести відсутні. Симптоми цервікалгії вивчені недостатньо. До типових проявів цього захворювання відносять дискомфорт або біль у шиї, тугорухливість, слабкість шиї, її нестійкість, кривошия, стомлюваність, похитування при ходьбі. У 25 % жінок відзначають запаморочення, пов'язані зі змінами положення голови, у

47 % – зниження уваги та пам'яті, у 65 % – ознаки кисневої недостатності мозку. Крім того, у жінок з віком можуть спостерігатися прогресуюче зниження гостроти зору, порушення дрібної моторики, неврози, розлади сну. Цервікалгія виявлена у 90 % жінок із вегето-судинною дистонією. Такі жінки часто хворіють на ГРВІ, мають дихальні розлади. На початку захворювання з'являється біль і підвищений тонус глибоких м'язів спини, це веде до їх перевтоми. У м'язах відбуваються порушення мікроциркуляції, розвиток гіпотрофії, зниження тонусу тощо [6, 7].

Цервікалгія потребує тривалого та систематичного комплексного лікування [8]. Воно складається з ортопедичної корекції, фізіотерапевтичного лікування, масажу, лікувального плавання, лікувальної та адаптивної фізичної культури. Загальні напрями реабілітації включають: зменшення тривалого статичного навантаження на хребет; вироблення правильної пози під час роботи, сидінні, стоянні; сон на напівжорсткому ліжку, ортопедичному матраці та подушці. Завдання адаптивної фізичної культури та ЛФК при цервікалгії полягають у покращенні кровообігу, зміцненні м'язово-зв'язкового апарату, зменшенні рухливості хребців, зміцненні м'язового корсета шиї, розвитку м'язів плечового пояса, рук, спини.

Стратегія корекційно-оздоровчих заходів для жінок з шийним типом рухових порушень починається з жорстких протипоказань. До вправ, які слід виключити з повсякденної діяльності, відносяться різкі рухи головою (шиєю), стійки на голові і на лопатках, перекиди, не можна виконувати вправи на опір і розгинання шийного відділу хребта. Ці вправи викликатимуть напругу і без того напружених шийно-потиличних м'язів. У гострому періоді хвороби не рекомендується виконувати рухи головою, шиєю, плечовими суглобами. Це може призвести до більшої травмування спинного мозку зміщеним хребцем.

У першому періоді після травми чи гострому періоді хвороби необхідна іммобілізація шиї. Лікувальне ортезування створює можливість фіксації частини тіла при стоянні та вільному русі при ходьбі, що сприяє тренуванню м'язів. Вправи початкового етапу мають переважно локальний характер. При тренуванні м'язів шиї (а надалі м'язів плечового пояса і рук), бажано виконувати коригувальні вправи для розблокування шийно-комірної зони за рахунок легкого масажу, а також за рахунок самовитягування шийного відділу хребта. Вправи бажано виконувати в положеннях лежачи на спині, боці, животі, в колінно-ліктьовій позі, повзанні, сидячи. Велике значення мають ізометрична гімнастика та постізометрична релаксація. Необхідно дотримуватися таких правил ізометричної гімнастики: комплекс вправ виконують 3–4 рази на день, кожну вправу виконують не менше 5–7 разів, ізометричну напругу м'язів утримують від 3–5 до 7–8 с. Час експозиції напружених м'язів збільшують обережно, оскільки можуть виникати негативні вегетативні реакції. Фазу напруги необхідно поєднувати з фазою розслаблення, що триває від 5 до 8 с. Пасивне розтягнення м'язів виконують до появи легкого відчуття болю. Напруження м'язів слід виконувати на вдиху, розслаблення – на видиху. Напруження м'язів має бути оптимальним (становити 50 % від максимальних зусиль). Поступово число повторень можна доводити до 10–15 разів, потім до

20–25. З комплексу виключають рухи шиї, що спричиняють явний біль. У першому етапі заняття бажано проводити індивідуально [4].

Зміцнення м'язів шиї, плечового пояса і рук є актуальним при шийних проблемах. Основні завдання цих вправ – активний м'язовий тренінг рук переважно згинальної спрямованості. Плечовий пояс і руки бажано зміцнювати в положенні лежачи або в колінно-ліктьовій позі. Перевагу слід віддавати згинанням рук у ліктях, підтягуванням на гімнастичній лаві, на низькій поперечині, кільцях, трапеції, горизонтально натягнутому канаті. Ефективно формує згинальні рухи повзання по-пластунськи, особливо без допомоги ніг. М'язи-згиначі пальців краще тренувати за допомогою кистьових еспандерів. Поліпшити швидкісно-силові характеристики рук жінок з шийними проблемами допоможуть вправи з обтяженнями (наприклад, маніпуляції з набивними м'ячами вагою 1–3 кг), а також тренування з полегшеною вагою власного тіла в положенні лежачи на животі на гімнастичній лаві або на візках різних конструкцій.

Наступний етап – гімнастика, спрямована створення м'язового корсету, що зміцнює м'язи шиї, спини і черевного преса. Вправи мають переважно загальний характер. Використовують статичні та динамічні дихальні вправи; коригувальні вправи, спрямовані на виправлення постави. На заняттях можна використовувати різні предмети: фітболи, гімнастичні палиці та ін. Тривалість процедури АФК та ЛФК – від 25 хвилин до 40–60 хв з урахуванням віку жінок. Рекомендуються також заняття лікувальним плаванням у басейнах із температурою води не нижче 30°С, заняття на тренажерах.

Таким чином, терапія болю в шиї повинна бути по можливості комплексною, із застосуванням як лікарської, так і немедикаментозної терапії (кінезотерапія, АФК, ЛФК, гімнастика, заняття у басейні тощо). Також вона потребує коректної оцінки факторів ризику і можливих ускладнень від кожного із запропонованих методів профілактики та реабілітації.

Література

1. Герцик А. М. Ресурси системи фізичної реабілітації, фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату / Слобожанський науково-спортивний вісник. Х., 2016:5(55):22–27.
2. Подчуфарова Е. В., Алексеев В. В., Черненко О. А., Матхаликов Р. А. Вертеброгенная цервикокраниалгия / Неврологический журнал, 2005; 4:44–48.
3. Табеева Г. Р. Цервикалгии, цервикокраниалгии и цервикогенные головные боли / Неврология, нейропсихиатрия, психосоматика, 2014(2); 90–96.
4. Энока Р. М. Основы кинезиологии: пер. с. англ. К.: Олимпийская література; 2000. 400 с.

Фесенко В. О., магістрант групи 602-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ

Відповідність розвитку фізичних якостей визначає гармонійність фізичного стану та сприяє підготовці до майбутньої соціальної і трудової діяльності, збереженню гарного здоров'я і швидкої адаптації молодого фахівця до умов середовища, яке може змінюватися.

Освітні компетенції з дисципліни «Фізичне виховання» припускають досягнення рівня фізичної підготовленості і стану здоров'я студентів, необхідного для успішного вирішення навчальних, соціальних та виробничих завдань. Для досягнення необхідного рівня підготовленості в процесі навчання необхідно, в тому числі, формування рухових навичок і розвиток фізичних якостей студентів [3]. Однак результати більшості досліджень, присвячених вивченню рівня і динаміки розвитку фізичних якостей студентів, свідчать про низький рівень і негативну динаміку розвитку цих якостей за час навчання у ЗВО [1]. Дана ситуація зумовлена багатьма об'єктивними чинниками, такими як: зростання інформаційного та навчального навантаження, зниження рухової активності, інтересу студентів до занять фізичною культурою і спортом, скорочення кількості академічних занять з дисципліни «Фізичне виховання» (з 2 занять на тиждень до 1) та іншими факторами [2].

Перекіс в показниках фізичної підготовленості в поєднанні з низьким рівнем розвитку окремих рухових якостей не дозволяє студентам реалізувати весь свій потенціал в досягненні професійної готовності, часто призводить до патологічних станів.

З огляду на те, що від 50 до 70 % студентів мають низький рівень розвитку окремих фізичних якостей [3, 5], склад навчальних груп неоднорідний, час, що відводиться на заняття з Фізичного виховання обмежений одним заняттям на тиждень, стає очевидною необхідність удосконалення процесу фізичної підготовки студентів ЗВО. Процес вдосконалення фізичних якостей студентів з різних рівнем фізичної підготовленості на навчальних групових заняттях з дисципліни Фізичне виховання можливий тільки з використанням диференційованого підходу.

Реалізація диференційованого підходу на академічних групових заняттях фізичною культурою у ЗВО пов'язана з певними труднощами по організації навчально-тренувального процесу [5].

Проте, ця проблема недостатньо розроблена, хоча актуальність її рішення очевидна. Не в повній мірі розкритим залишається питання про побудову і зміст навчальних занять зі студентами різного рівня розвитку фізичних якостей,

особливо з низьким рівнем підготовленості. Недостатньо з'ясовані питання про методику проведення занять, їх зміст, обсяг і інтенсивність навантаження, про організаційно-методичні підходи до формування мотивації студентів, про значення і місце інформаційних технологій у фізичному вихованні студентів, не враховується принцип пропорційного розвитку фізичних якостей студентів.

В останні роки в фізичному вихованні студентської молоді широко використовуються різні комп'ютерні програми. Велика частина програм створена для викладачів. Це бази даних, програми тестування психофізичних якостей і програмні продукти, що допомагають прискорити процес обробки отриманої інформації [4, 5]. Значно менше програм, створених для студентів.

Проведений аналіз наукової літератури, аналіз комп'ютерних програм та додатків смартфонів дозволив знайти програму-додаток для ОС Android «Тестування фізичних якостей студентів». Дана програма-додаток призначена для індивідуального використання студентами на мобільних пристроях с ОС Android. Вибір формату програми у вигляді мобільного додатка для студентів на ОС Android був обумовлений наступними причинами: недостатня кількість програмних продуктів, призначених для самостійного використання студентами на мобільних пристроях для цілей фізичного виховання і інтегрованих в освітній процес; доступність і популярність пристроїв на ОС Android, різноманітність моделей за ціною і функціоналу; мобільність, можливість використання практично в будь-якому місці і будь-який час; достатній обсяг обчислювальної потужності; відносна простота розробки і розміщення програми в магазині додатків; можливість швидкого внесення змін, поновлення програми через магазин додатків; відповідність «цифровим очікуванням» сучасних студентів, інтерес молоді до мобільних пристроїв (рис. 1).

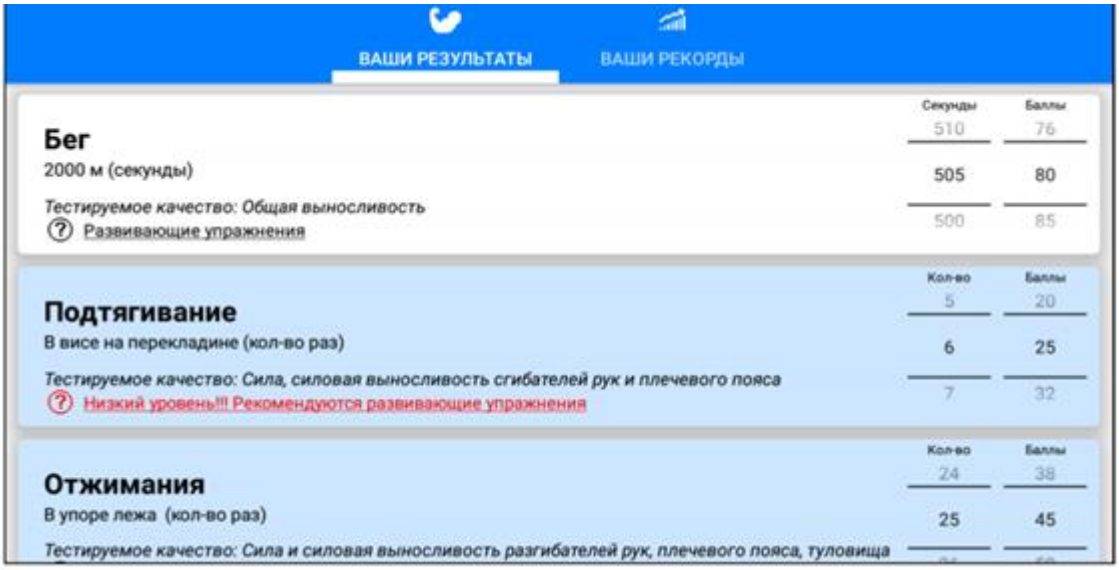

Рис. 1. Скріншот сторінки додатка з меню введення результатів тестування (Навпроти обраного результату знаходиться його значення в перцентилях. При натисканні на назву тесту відбувається перехід до його опису)

Структура програми-додатку представлена контрольним, експертним і коригуючим блоками.

Даний алгоритм сприяє формуванню мотивації студентів до досягнення пропорційності розвитку фізичних якостей. Крім того, використання мобільного додатку допомагало слабо підготовленим студентам, самостійно об'єктивно оцінити рівень розвитку своїх фізичних якостей в комфортних для них умовах. Можливо це стане першим кроком на шляху до здоров'я і фізичного вдосконалення таких студентів.

Література

1. Гуменний В. Особливості фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів на основі урахування специфіки професійної діяльності / Спортивний вісник Придніпров'я, 2013. №1. С.70–73.
2. Ібрагімова Л. С. Стратегічні напрямки вдосконалення системи фізичного виховання студентів вузів / Молодий вчений, 2016. № 3. С. 611–615.
3. Корольчук А. П. Порівняльна характеристика показників фізичного стану студентів 1–4 курсів факультету фізичного виховання і спорту / Фізична культура спорт та здоров'я нації, 2017. №. 3 (22). С. 563–567.
4. Попрошаєв О. В., Білик О. А., Островський М. В. Фізичне виховання в контексті інтеграції в загальноєвропейський освітній простір [Електронний ресурс] / Спортивна наука України, 2015. № 2. С. 36–43.
5. Шандригось В. Про комп'ютерні технології у галузі фізичної культури та спорту / Молода спортивна наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури та спорту. Львів, 2000. Вип. 4. С. 67–69.

Хмеленко Д., магістрант групи СПО-20-1

Полтавський інститут економіки і права

Науковий керівник:

к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.

Національний університет

«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ

Відомо [1], що рухова активність людини ґрунтується на її руховій діяльності. Ці поняття розглядаються у невід'ємній єдності, оскільки рухова активність – це, по суті, активна рухова діяльність, тобто діяльність, що характеризується певним ступенем рухової активності.

Рухова активність (діяльність) у найбільш спрощеному трактуванні – це сума рухів, що виконуються людиною у процесі життєдіяльності, сукупність рухових актів. У поглибленому трактуванні – це вид діяльності людини, за якого активація обмінних процесів у скелетних м'язах забезпечує їх скорочення, а, отже, переміщення людського тіла чи його частин у просторі. Отже, це сумарна величина певних рухових дій за певний проміжок часу [1].

Рухова активність може вимірюватися одиницями витраченої енергії за певний час або кількістю здійснених рухових дій (локомоцій). Рухова дія – це цілеспрямований руховий акт, який свідомо здійснюється з метою вирішення певного рухового завдання [1]. Отже, рухова діяльність – це специфічна діяльність, сутність якої полягає в системі рухових дій, що забезпечують взаємодію людини із навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки людини в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу її вирішення з урахуванням можливостей людини, смислової структури та завдань, що стоять перед руховою діяльністю [3].

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи, а безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожиль кісткових м'язів, що складаються з м'язових волокон.

Рухова система людського організму має свою організацію. Її найнижчий рівень пов'язаний із руховими системами спинного мозку; на цьому рівні відбуваються лише найпростіші координації. Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами головного мозку. Нервові механізми стовбура мозку забезпечують рухи, спрямовані на підтримку пози та їх координацію з цілеспрямованими рухами. Опанування руховою діяльністю в онтогенезі відбувається як за рахунок триваючого дозрівання вроджених механізмів, що беруть участь у координації рухів, так і в результаті навчання – формування нових зв'язків, що лягають в основу програм тих чи інших конкретних рухових актів [1].

Складовими рухової діяльності, спрямованої на формування образів виконання рухових дій, є актуалізація мотивів і постановка завдань оволодіння операційним складом дії; фіксація інтересу у свідомості; конкретизація смислоутворювального мотиву до ситуації, яка пропонується, формулювання цілей дії та умов її реалізації; визначення засобів, необхідних для розв'язання сформульованих завдань рухової діяльності; формування образів уявлення, образів очікуваного майбутнього, образів дії, руху, діяльності, що визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками; емоційне закріплення результатів рухової діяльності; формування та подальше вдосконалення образу виконання рухової дії [2].

Рухова діяльність несе в собі величезний оздоровчий потенціал, але, водночас, може спричиняти і руйнівний вплив. Зміцнення здоров'я під впливом фізичних навантажень відбувається природним шляхом за рахунок стимуляції життєво важливих функцій і систем організму. Для цього фізична активність

повинна мати оздоровчу спрямованість і бути раціонально організованою з урахуванням багатьох аспектів [2].

Отже, оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність – це така рухова діяльність, яка має оздоровчу спрямованість, вирішує завдання рекреаційного характеру і ґрунтується на раціональній організації. Основна її характеристика пов'язана з оптимальністю фізичних навантажень. Оптимальна рухова діяльність – це найкращий спосіб за допомогою м'язової роботи зберігати й підвищувати резервні можливості серця й усього організму, підтримувати на задовільному рівні функції м'язів і суглобів. Як недостатність, так і надмірність рухової діяльності впливають на здоров'я негативно. Оптимальна оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність забезпечує нормальне функціонування організму для збереження здоров'я і вдосконалення всіх процесів життєдіяльності, частково компенсує вікові зміни в організмі. Оптимальною є така оздоровчо-рекреаційна рухова діяльність, що дає тренуючий ефект, підвищує фізичну працездатність, здійснює максимально стимулюючий вплив на певні органи, системи і функції, дає найкращий клінічний ефект, а конкретними критеріями досягнення оптимальності є зникнення симптомів хвороб, досягнення максимального значення споживання кисню, певна кількість лімфоцитів у крові, частота серцевих скорочень та інші показники функціонального стану організму [2].

Оздоровчо-рекреаційна діяльність – діяльність людини у вільний час, здійснювана з метою відновлення фізичних сил людини і характеризується різноманітністю поведінки людей і самоцінністю цього процесу [2].

Однією з найважливіших властивостей оздоровчо-рекреаційної діяльності, що сприяють швидкому зняттю втоми, є її активність. При активній діяльності відновні процеси протікають швидше, ніж при пасивному відпочинку. Формою активної рекреаційної діяльності може бути переключення з одного виду діяльності на інший, тобто відмінна ознака активної діяльності – її різноманітність [1].

В якості однієї з функцій оздоровчо-рекреаційної діяльності – соціально-культурної – виділяють розваги, але не в чистому вигляді, а в поєднанні із заняттями, що виконують суспільно-корисні функції. Особисті потреби в розвазі виступають як один із засобів задоволення суспільних потреб у відновленні працездатності. Якщо відновлення працездатності особистості є метою організації оздоровчо-рекреаційної діяльності, то розвага – засобом досягнення цих цілей. Розвага сама по собі не має соціальної цінності, але знаходить її, будучи одним із способів досягнення поставлених соціальних цілей. Однак зростання ролі розважальних моментів нерідко зумовлює втрату функції пізнання і розвитку, а контакт із природою перетворюється в розвагу і суцільне поглинання інформації. Оздоровчо-рекреаційна діяльність проявляється у вигляді конкретних рекреаційних занять або циклів. За функціональними особливостями і цілями рекреаційна діяльність класифікується на види: лікувально-профілактична, оздоровча, спортивна, утилітарна, пізнавальна [2].

Узагальнення літературних матеріалів та передової практики засвідчує, що лише рухову діяльність під час рекреації, спрямовану на забезпечення оздоровлення та активний відпочинок, можна вважати найкращим засобом підвищення функціональних резервів організму, зниження ризику розвитку хронічних захворювань, формування здоров'я людини шляхом її залучення до здорового способу життя, де вказана рухова діяльність є основним і генерувальним чинником [3].

Враховуючи вищевикладене, можна зробити висновок, що оздоровчо-рекреаційна діяльність є одним з видів дозвіллєвих практик, що спрямована на відновлення життєвої енергії, захисних сил організму та збереження і зміцнення здоров'я. Такі методи і способи оздоровлення дають змогу відпочити, оздоровитися, поспілкуватися з однолітками, отримати позитивні емоції, які добре позначатимуться на здоров'ї людини.

Література

1. Андрєєва О. В. Історичні, теоретико-методологічні засади рекреаційної діяльності різних груп населення / Слобожанський науково-спортивний вісник, 2015. № 2 (46). С. 19–23.
2. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.
3. Factors which determine the involvement of elderly people to health and recreational physical activity / Olena Andreeva, Aanna Hakman, Larisa Babalatska. Trends and perspectives in physical culture and sports. Suchava, 2016. P. 41–47.

Шендрик А., магістрант групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Синиця Т. О., к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПОСТАВА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Питання порушень постави серед дітей молодшого шкільного віку детально описані в працях вітчизняних і зарубіжних авторів. Проте, ця проблема залишається актуальною і в даний час, викликаючи інтерес фахівців в області фізичної культури.

Постава має нестійкий характер в період посиленого росту тіла дитини, що припадає на молодший шкільний вік. Це пов'язано з неодночасним розвитком кісткового, суглобово-зв'язкового апаратів і м'язової системи дитини. Кістки і м'язи збільшуються у довжині, а рефлекси статики ще не пристосувалися до цих змін [3]. Створення загальноосвітніх шкіл нового типу веде до перевантажень дитячого організму через збільшення тривалості занять і об'єму навчального матеріалу [1, 4]. Сумарний об'єм знань, який отримують

учні у сучасній українській школі набагато перевершує їх можливості його засвоєння, що веде до погіршення стану здоров'я дітей. Зокрема, це є причиною виникнення відхилень від нормальної постави. Вже через рік після початку навчання у школі кількість дітей з поганою поставою значно збільшується [3].

В ортопедії прийнято розрізняти наступні види постави:

- правильна (нормальна) постава;
- порушена (дефектна) постава.

Правильна постава має свої певні характеристики, що чітко відрізняють її від порушеної постави. Так, З. П. Ковалькова вважає, що при правильній поставі сагітальні вигини хребта гармонійно розподілені, голова піднята, плечі злегка відведені назад, груди видаються вперед, живіт підтягнутий, ноги прямі, руки вільно розігнуті [6].

Відхилення від нормальної постави виникають при наявності захворювань хребта і інших органів опорно-рухового апарату. У цих випадках патологія постави є симптомом основного ортопедичного захворювання. У більшості ж випадків дефекти постави зустрічаються у дітей у зв'язку з порушенням умов її формування, як анатомічних, так і фізіологічних. В цьому випадку дефект постави не може розглядатися як захворювання, проте, створює умови для прояву інших патологічних чинників.

Дефектна постава створює умови для прояву захворювань хребта і інших органів опорно-рухового апарату, що приводять до розладів діяльності внутрішніх органів. У дітей з порушеннями постави понижена життєва ємкість легень, зменшена екскурсія грудної клітки і діафрагми, що несприятливо відбивається на діяльності серцево-судинної і дихальної систем. Порушенню нормальної діяльності органів черевної порожнини сприяє слабкість м'язів живота. Зниження ресорної функції хребта у дітей з плоскою спиною спричиняє постійні мікротравми головного мозку під час ходьби, бігу і інших рухів, що негативно позначається на вищій нервовій діяльності, супроводжується швидким настанням втоми, а нерідко і головними болями [3, 4].

Лікувальна фізична культура як клінічна дисципліна є частиною системи фізичного виховання, пов'язаної з особливими завданнями виховання дітей, що мають відхилення у стані здоров'я, зокрема, у порушенні постави.

До засобів лікувальної фізичної культури відносять: фізичні вправи, рухливі ігри, масаж і загартування [2, 4].

Постава залежить від ряду анатомічних, фізіологічних і соціальних чинників. До анатомічних чинників, що визначають поставу дитини, відносяться форма хребта, його розташування щодо передньої серединної осі тіла, вираженість фізіологічних вигинів, наявність деформацій, розвиток мускулатури. Останній з названих чинників вважається провідним. До фізіологічних чинників, що впливають на поставу, відносяться темпи і характер індивідуального розвитку рухових навиків і статичних реакцій, застосування як тренувальна дія спеціальних фізичних вправ для постави і систематичність їх використання. Постава дитини може змінитися, не дивлячись на відносну стабільність анатомічних чинників, оскільки є динамічним стереотипом. Вона

може покращитися в процесі спеціальних фізкультурних занять, але вона може і погіршитися при порушені стереотипу, наприклад при зміні режиму, у зв'язку зі вступом до школи, в період статевого дозрівання та ін. [5].

Частота порушень постави у школярів значно зростає при недоліках педагогічної дії в дошкільному віці, оскільки з початком навчання в школі в режимі дня дітей, а значить, і діяльності всіх систем організму, відбувається значна перебудова [1, 2].

Виходячи з викладеного вище за аналіз понять нормальної і дефектної постави, а також змін фізіологічних вигинів хребта, при нормальній поставі молодшого школяра голова і тулуб розташовані вертикально, плечі горизонтальні, лопатки притиснуті до спини. Фізіологічні вигини хребта помірно виражені, лінія остистих відростків розташована по середній лінії. Випинання живота зменшене, але передня поверхня черевної стінки розташована наперед від грудної стінки. Наголошується різниця у куті нахилу тазу у хлопців і дівчат 28–31 [4].

Література

1. Верітов О., Макарова Е., Гузій О. Підходи щодо профілактики і корекції порушень опорно-рухового апарату дітей, які активно займаються спортивними одноборствами / Спортивна наука України, 2012. № 4 (48). С. 10–18.
2. Кашуба В. А. Биомеханика осанки. К.: Олимпийская литература, 2003. 280 с.
3. Кашуба В. А., Попадюха Ю. А. Біомеханіка просторової організації тіла людини. Сучасні методи та засоби діагностики і відновлення порушень. К., 2018. 768 с.
4. Тимошенко Н. В. Поняття і види порушення постави у підлітків / Медсестринство, 2017. № 1. С. 62–64.
5. Шарманова С. Б., Федоров А. И., Калугина Г. К. Формирование навыка правильной осанки у детей дошкольного и младшего школьного возраста / Начальная школа, 2002. № 5. С. 14–19.
6. https://studopedia.org/10-20042.html

Шуманська А., магістрантка групи 501-ФС
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
Науковий керівник:
д.фіз.вих., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту
Андрєєва О. В.
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

У сучасному світі набирає обертів негативна тенденція – неухильно зростає кількість інвалідів, зокрема в України таке явище має багато різноманітних причин робить реабілітацію даного контингенту населення однією з найважливіших соціальних проблем у нашій країні [1]. Фізична культура і спорт є універсальним засобом реабілітація осіб з обмеженими фізичними можливостями. Проте заняття спортом на міжнародному рівні супроводжуються значним фізичним навантаженням і високим рівнем стресу, тому потребують додаткових заходів фізичної реабілітації.

Мета дослідження – виявити зміни функціонального стану ЦНС після проведення заходів фізичної реабілітації.

Методи дослідження**:** аналіз науково-методичної літератури за напрямом дослідження, аналіз амбулаторних карток спортсменів-інвалідів. Функціональний стан ЦНС спортсменів-інвалідів досліджували за допомогою системи «Діагност». Дослідження проводилось в динаміці як до, так і після проведення реабілітаційних заходів у даної категорії спортсменів.

Під спостереженням знаходилося 20 спортсменів-інвалідів у віці від 19 до 37 років, чоловіків – 14, жінок – 6 осіб. Середній вік чоловіків складав 27,4 років, жінок – 31,3 років. Всі обстежені займались ігровими видами спорту: чоловіки – футболом, жінки – волейболом.

За даними амбулаторних карток доведено, що за нозологічними формами спортсмени розподілялися наступним чином: серед чоловіків 6 мали порушення рухових функцій внаслідок ДЦП та 8 – зниження слуху; серед жінок 5 мали ампутації кінцівок та 1 - артрит обох колінних суглобів. Обстежені спортсмени-інваліди входили до складу паралімпійських збірних команд України з футболу і волейболу, та дефлімпійської збірної команди України з футболу. Дослідження проводилися в науково-дослідній лабораторії Придніпровської державної академії фізичної культури і спорту та установи «Дніпропетровський лікарсько-фізкультурний диспансер» Дніпропетровської обласної ради» в передзмагальний період і під час навчально-тренувального збору. Психофізіологічне дослідження проводилось за допомогою комп’ютерної системи «Діагност-1». Використовувались такі режими тестування:

оптимальний режим зворотного зв'язку, режим реакції на об'єкт що рухається (РРО), тепінг-тест [2; 3].

З метою відновлення психоемоційної сфери та підвищення адаптивних можливостей ЦНС спортсменів-інвалідів використовували аутотренінг за методикою Шульца (його «нижча сходинка») [4].

Аналіз результатів тестування оптимального режиму після проведених реабілітаційних заходів свідчить, що серед обстежених спортсменів-інвалідів спостерігається зникнення низького рівня латентного періоду при складних сомато-сенсорних реакціях за рахунок зростання нижче середнього на 10 %. Функціональна рухомість нервових процесів (ФРНП) після проведеної реабілітації зазнала покращення за рахунок зникнення низького рівня та зростання нижче середнього з 45,0 до 55,0 %.

Сила нервових процесів відіграє значну роль в оцінці витривалості та стресостійкості спортсменів-інвалідів. При обстежені після проведених реабілітаційних заходів встановлено покращення цього показника за рахунок зменшення кількості з низьким рівнем з 40,0 до 30,0% та зростання нижче від середнього до 50,%.

Дослідження реакції на рухомий об'єкт також мало позитивну динаміку. Після проведення відновних заходів збільшилось кількість атлетів з рівновагою процесів збудження і гальмування з 10,0 до 15 % та зросла кількість спортсменів-інвалідів з домінуванням процесів збудження на гальмування, і не зареєстровано атлетів у яких процес гальмування домінує над процесом збудження.

Висновки.

1. Негативні показники психофізіологічних реакцій спонукали до розробки відновних заходів, що спрямовані на покращення функціональних можливостей ЦНС спортсменів-інвалідів.

2. З метою покращення функціонального стану ЦНС у спортсменів-інвалідів було запропоновано провести курс аутогенного тренування за методикою І. Шульца («нижча сходинка»), яка включає вправи на релаксацію та самонавіювання. Аутотренінг (тривалість заняття 20 хв) проводився протягом 45 днів (1 раз на добу, 5 разів на тиждень) за класичною методикою, після попередньої роз'яснювальної інформаційно-педагогічної бесіди.

3. Під впливом реабілітаційних заходів відмічено в межах фенотипічних проявів особистості покращення функціональних показників ЦНС. Головною особливістю змін є тенденція до покращення показників за рахунок зменшення кількості осіб з низьким рівнем спроможностей ЦНС.

Література

1. Бріскін Ю. А., Передерій А. В., Строкатов В. В. Паралімпійский спорт: [навчальний посібник]. Львів; «Арал», 2001. 141 с.
2. Луковська О., Петречук Л., Головачов М., Бондаренко К. Особливості психомоторних реакцій у спортсменів-інвалідів / Спортивний вісник Придніпров'я, 2016. № 1. С. 257–262.

Яланська С. П., д. психол.н., професор,
завідувач кафедри психології та педагогіки
Національний університет
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»

ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: РЕСУРС АРТ-ЕКОПРАКТИК

Питання психології здоров'я та здорового способу життя є надзвичайно актуальними в умовах постійних інформаційних перевантажень, перманентних змін, що відбуваються в суспільстві, економіці, впливі психотравмуючих чинників. Тому кожна особистість має пам'ятати про необхідність забезпечення психологічного благополуччя, внутрішньої гармонії на засадах саморегуляції, чому можуть сприяти арт-екопрактики [1].

На кафедрі психології та педагогіки Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», під час засідань психологічної студії «Шлях до успіху», розглядаються проблеми психології здорового способу життя, ресурс арт-екопрактик для забезпечення психічного здоров'я людини, внутрішньої гармонії особистості. Цікавим є використання арт-екопрактик у «зелених аудиторіях» – на території Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка». Наприклад, арт-екопрактика «Активність/Пасивність» – вправа передбачає вибір природніх об'єктів, що асоціюються з різними станами особистості. *Завдання:* обрати природні об'єкти, що асоціюються з пасивністю; обрати природні об'єкти, що асоціюються з активністю; розповісти про обрані об'єкти, визначити їх основні риси; визначити які з об'єктів асоціюються з Вашим станом; зазначити об'єкт, який найбільше спонукає до активності, визначити до яких саме дій; зробити висновки. Також досить ефективним є використання арт-практик в навчальному процесі вищої школи. Наприклад, під час вивчення курсу «Загальна психологія» студентами спеціальності 053 Психологія темою однієї з лабораторних робіт є «Використання арт-практик у роботі практичного психолога». *Мета:* сформувати компетентності майбутніх практичних психологів щодо використання арт-інструментарію у роботі з клієнтами, зокрема метафоричних асоціативних зображень, сприяти розвитку креативності здобувачів вищої освіти. *Обладнання:* метафоричні асоціативні карти «Насіння» (О. Тараріної). *Хід роботи:* Завдання 1: Виконайте вправу «Сила» на основі метафоричних асоціативних зображень (за О. Тараріною). По завершенні роботи здійсніть аналіз її виконання у формі звіту. Звіт за результатами лабораторної роботи: Які труднощі виникали під час виконання вправи? З якими клієнтами доцільно використовувати такий арт-інструментарій? Які висновки Ви зробили за результатами виконання вправи? За результатами виконання вправ отримали позитивні відгуки здобувачів вищої освіти.

Отже, переконані, що арт-екопрактики доцільно використовувати для забезпечення психічного здоров'я людини, внутрішньої гармонії особистості.

Література

1. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку: монографія. К.: «Видавництво Людмила», 2021. 524 с.

ЗМІСТ

СЕКЦІЯ 1
СУЧАСНИЙ ТА ІСТОРИЧНИЙ АСПЕКТИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Білоус В.
ФОРМУВАННЯ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПЕРІОД КИЇВСЬКОЇ РУСІ……. 4
Близнюк О.
СТАНОВЛЕННЯ ТА ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СПЕЛЕОТУРИЗМУ В УКРАЇНІ…….. 8
Габор М. А.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ В ПОЛТАВСЬКОМУ РАЙОНІ В ПЕРІОД ДЕЦЕНТРАЛІЗАЦІЇ. ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ…… 10
Грекова В.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ В НЕЗАЛЕЖНІЙ УКРАЇНІ…….. 14
Гудкова О.
ІСТОРИЧНИЙ РОЗВИТОК СТАВЛЕННЯ СУСПІЛЬСТВА ДО ЛЮДЕЙ ЗІ СТІЙКИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗДОРОВ’Я…….. 16
Гутник Ю.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ДОБУ КОЗАЦТВА……. 17
Заливадний Н.
ІСТОРІЯ ВИНИКНЕННЯ ТА РОЗВИТКУ ВЕЛИКОГО ТЕНІСУ У СВІТІ ТА ПОПУЛЯРИЗАЦІЯ ЙОГО В УКРАЇНІ……. 20
Індиченко А.
ІСТОРИЧНИЙ ОГЛЯД ФОРМ І ВИДІВ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ……. 24
Марін Д.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЕПОХУ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ……... 27
Мисник Д.
ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ТА СТАНОВЛЕННЯ ФУТБОЛУ……... 29
Нищета Д.
ОГЛЯД ЕТАПІВ ІСТОРИЧНОГО РОЗВИТКУ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СТАРОДАВНІ ЧАСИ…… 32
Оверченко І.
ВОРКАУТ: ІСТОРІЯ ТА СУЧАСНІСТЬ……. 35
Пахота Є.
ЛЕГКА АТЛЕТИКА ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ……... 38
Радченко І.
ТАКТИЧНІ СИСТЕМИ ВЕДЕННЯ ЗМАГАЛЬНОЇ БОРОТЬБИ У ФУТБОЛІ У ХХ – НА ПОЧАТКУ ХХІ СТОЛІТЬ……. 41

Яременко Д.
ЦІКАВІ ФАКТИ З ІСТОРІЇ ВІЛЬНОЇ БОРОТЬБИ…… 43

СЕКЦІЯ 2
ПЕРЕДОВИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ДОСВІД ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ

Sweklej Edyta
TO THE OPEN AIR WITH DOG…….. 47
Бабич Н. Л., Дубінін С. І.
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ВИКЛАДАННЯ ДИСЦИПЛІНИ «ГІГІЄНА» В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ БАКАЛАВРІВ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ»……. 48
Баштовенко О. А.
ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ЗДІЙСНЕННЯ STEM-ОСВІТИ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ……... 50
Вінніченко В.
ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧА ДІЯЛЬНІСТЬ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ…….. 53
Воробйов О. В.
ФОРМУВАННЯ ФАХОВИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……... 56
Гета А. В.
РОЛЬ ВИКЛАДАЧА В ОРГАНІЗАЦІЇ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА У ЗВО……... 58
Гордієнко Ю. В.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ……. 60
Дзьох Є.
ВПЛИВ ЗАНЯТЬ З ФУТБОЛУ НА ФОРМУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ……. 62
Дубінін С. І., Клеценко Л. В., Вишар Є. В.
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ФОРМУВАННЯ СИСТЕМИ СОЦІАЛЬНИХ ЦІННОСТЕЙ СТУДЕНТІВ ЗВО……... 65
Дубовой О. В., Андреєв П. Ю., Дубовой В. В.
СПОСТЕРЕЖЕННЯ ЗА ДИНАМІКОЮ ВЛАСНОГО ПОСТУПУ У РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ЯК ШЛЯХ ПІДВИЩЕННЯ ВПЕВНЕНОСТІ ЗДОБУВАЧІВ ОСВІТИ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ……... 67
Жуган С.
РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ……... 70
Заруба М., Кальченко В.
КРИТЕРІЇ ВІДБОРУ МОЛОДІ ДО ЗАНЯТЬ ПЕВНИМИ ВИДАМИ СПОРТУ…….. 71

Йопа Т. В.
ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ…….. 74
Кулик М.
ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ……... 76
Левков А. А., Рибалко Л. М., Гета А. В.
DIFFICULTIES OF LIFE OF FOREIGN STUDENTS IN UKRAINE…….. 80
Малдрик К.
ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ…… 82
Метеленко Л. В.
ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ’ЯЗБЕРЖУВАЛЬНОГО СЕРЕДОВИЩА В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СРЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ…… 85
Пермяков О. А.
ОРГАНІЗАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОЇ ФОРМИ НАВЧАННЯ…….. 87
Рибалко Л. М.
ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В ОСВІТНІЙ ПРОЦЕС ПІДГОТОВКИ ФАХІВЦІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ……. 89
Сергієнко С.
СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ БІГУНІВ З МАКСИМАЛЬНОЮ РЕАЛІЗАЦІЄЮ ІНДИВІДУАЛЬНИХ МОЖЛИВОСТЕЙ У ГОРОДКОВОМУ СПОРТІ…… 91
Стасюк І. І., Гордієнко О. В.
НОВІТНІ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ…….. 92
Філіпов Є. В.
ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ…… 95
Ціпов’яз А. Т.
ЕТАПИ ІНТЕНСИФІКАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЛЕГКОАТЛЕТІВ……. 97
Шевченко О. В.
РИТМІКА І ХОРЕОГРАФІЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 99

СЕКЦІЯ 3
ПЕДАГОГІЧНІ, ПСИХОЛОГІЧНІ ТА МЕДИКО-БІОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Бєлан В.
ПОЗИТИВНИЙ ВПЛИВ ТУРИЗМУ НА ЗДОРОВ’Я ЛЮДЕЙ……. 102

Бондаренко А. Е.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВЫСОКОИНТЕНСИВНЫХ ИНТЕРВАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК В ПРЕДСЕЗОННОЙ ПОДГОТОВКЕ ХОККЕИСТОВ…….. 105
Винниченко О.
ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНО-СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЛЕГКОАТЛЕТІВ…… 108
Вінніченко В.
ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУП…….. 110
Галета С.
ВПЛИВ НЕГАТИВНИХ ЧИННИКІВ НА ЗДОРОВ'Я У ПРОФЕСІЙНОМУ СПОРТІ…….. 112
Галушка В.
ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНІЙ ВИЩІЙ ШКОЛІ…… 114
Гордієнко О. В.
ТЕОРІЇ, ПОВ'ЯЗАНІ З АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ…….. 117
Дзюбенко М.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ 5–6 РОКІВ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОЇ АЕРОБІКИ…… 118
Ємець С.
НАЦІОНАЛЬНО-ПАТРІОТИЧНЕ ВИХОВАННЯ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ В УМОВАХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЮСШ…. 121
Живодьор Ю.
РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У БІГУНІВ ЗАСОБАМИ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ……. 123
Ібадова С.
ФОРМУВАННЯ САМООЦІНКИ У ШКОЛЯРІВ ЯК УМОВА ЇХНЬОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ……... 127
Кіндеренко Я.
ПОКАЗНИКИ СТАНУ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СПОРТСМЕНІВ……. 130
Климань А.
ЗАДАТКИ ТА ТАЛАНТИ СПОРТСМЕНА ТА ЇХ РОЛЬ У ПРОЦЕСІ ВИБОРУ ВИДУ СПОРТУ……. 132
Колісник С.
ПІДГОТОВКА БОКСЕРІВ РІЗНОЇ ТАКТИКИ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ НА ЕТАПІ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ…… 135
Конон А. И.
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ХАРАКТЕРА У СПОРТСМЕНОВ……. 137
Куйбіда В. В., Коханець П. П., Лопатинська В. В.
ВУГЛЕВОДНА ДІЄТА: ПЕРЕВАГИ І НЕДОЛІКИ…… 138

Минковская З. Г., Бондаренко К. К.
ОЦЕНКА УРОВНЯ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ…….. 141
Минковская З. Г.
ОПРЕДЕЛЕНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ БАСКЕТБОЛИСТОВ…….. 144
Мотриченко О.
СУТНІСТЬ І ЗМІСТ ПОНЯТТЯ СИЛИ ЯК ФІЗИЧНОЇ ЯКОСТІ ЛЮДИНИ……. 147
М'якота О. Г., Канівець В. В.
ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ЗБРОЙНИХ СИЛАХ УКРАЇНИ ТА ІНОЗЕМНИХ КРАЇНАХ…….. 150
Оніщук Л. М.
ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ…… 153
Перкун В.
СПОРТИВНИЙ БІЛЬЯРД В УМОВАХ СПОРТИВНОЇ СЕКЦІЇ……... 156
Рибалко Л. М.
МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗАСОБАМИ РУХЛИВИХ ІГОР…… 157
Селиверстова Н. В.
ПРИМЕНЕНИЕ КРУГОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ СТУДЕНТОВ……. 159
Толстенков А. Н., Бондаренко К. К.
ОЦЕНКА РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ЛАБИЛЬНЫМ КОМПОНЕНТАМ МАССЫ ТЕЛА……... 163
Шинкар Д.
РОЗВИТОК ПІЗНАВАЛЬНОГО ІНТЕРЕСУ НА УРОКАХ ФІЗКУЛЬТУРИ У ШКОЛЯРІВ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ…… 166

СЕКЦІЯ 4
ФОРМУВАННЯ ТА УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНО-ТРЕНУВАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Артюшенко М.
ОСОБЛИВОСТІ ТАКТИКИ ГРИ В ФУТБОЛ…… 169
Артюшенко М.
ШВИДКІСНА ВИТРИВАЛІСТЬ ЯК ОДНА ІЗ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ…… 170
Ведашенко М.
УДОСКОНАЛЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ…….. 173
Воронецький В. Б., Гордієнко О. В.
ПОПЕРЕДЖЕННЯ ТРАВМАТИЗМУ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ…… 175

Галета С.
РОЗВИТОК ПЛЯЖНИХ ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ В УКРАЇНІ……... 177
Головань О.
САМОКОНТРОЛЬ ТА ЙОГО ВПЛИВ НА ЗАНЯТТЯ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ…… 179
Гончар Р.
УПРАВЛІННЯ ПІДГОТОВКОЮ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ ТА ВИХОВАНЦІВ В ДЮСШ……. 181
Дабека В.
ВІДНОВЛЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ ЯК НЕВІД'ЄМНИЙ ПРОЦЕС ДОСЯГНЕННЯ УСПІХУ…….. 184
Дивульський В.
ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ ШКІЛЬНОГО ФУТБОЛУ В УКРАЇНІ……. 186
Довгий М.
ОСНОВИ ТЕОРІЇ АДАПТАЦІЇ ТА ЗАКОНОМІРНОСТІ ЇЇ ФОРМУВАННЯ У СПОРТСМЕНІВ…… 189
Жмак А., Синиця Т. О.
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧОГО ФІТНЕСУ З ЧОЛОВІКАМИ ЗРІЛОГО ВІКУ…….. 191
Ібадова С.
ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА ВЕСЛЯРІВ НА БАЙДАРКАХ ТА КАНОЕ……. 193
Карпушкіна Я.
ТЕХНІКА І ТАКТИКА ГРИ У ВОЛЕЙБОЛ…… 195
Колісник С.
РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ В ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ……. 197
Кравченко М.
ТАКТИКА ЗАХИСТУ ПРИ ГРІ В ГАНДБОЛ……. 200
Крикун М., Шестерова Л. Є., Аксьонов В. В.
ВПЛИВ ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ ВПРАВ НА ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ФУТБОЛІСТІВ ЗБІРНОЇ КОМАНДИ АКАДЕМІЇ… 203
Лучко Є.
ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ ТА ЇХ ХАРАКТЕРИСТИКА…….. 206
Любчич О., Синиця Т. О.
ПІДХОДИ ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ДОШКІЛЬНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ РІЗНИХ КРАЇН…… 210
Мещерський Д.
ОСОБЛИВОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З КАРАТЕ КІОКУШИНКАЙ У СПОРТІ ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ…… 213
Мирна Є.
ГИРЬОВИЙ СПОРТ ЯК ЗАСІБ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ……. 215

Молнар М. В.
ОПТИМІЗАЦІЯ ПРОЦЕСУ ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ІГРОВИХ ВИДАХ СПОРТУ…… 217
Надточій Р.
ФУТБОЛ ЯК НАЙПОПУЛЯРНІШИЙ ВИД СПОРТУ В УКРАЇНІ…….. 218
Нікуліна Є.
ПЕРЕВІРКА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДО ТУРИСТСЬКОЇ ПОДОРОЖІ І–ІІІ КАТЕГОРІЇ СКЛАДНОСТІ……. 221
Оніщук Л. М., Лисенко Ю.
СУЧАСНИЙ СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ В УКРАЇНІ……... 223
Пеха Б. А., Пеха М. А.
ВЕСЛУВАННЯ НА ЧОВНАХ «ДРАКОН» ЯК НАЙПОПУЛЯРНІША ДИСЦИПЛІНА МІЖНАРОДНОЇ ФЕДЕРАЦІЇ КАНОЕ……. 227
Синиця Т. О., Ткаченко С.
СПОРТИВНА МОТИВАЦІЯ СПОРТСМЕНІВ…… 230
Синиця Т. О., Синиця С. В.
ПІДХІД ДО ЗАСТОСУВАННЯ ОБЛАДНАННЯ ПІД ЧАС ГРУПОВИХ ЗАНЯТЬ СИЛОВИМИ ВИДАМИ ФІТНЕСУ…….. 232
Скидан С., Косуков М.
МЕТОДОЛОГІЧНІ І ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОГНОЗУВАННЯ СПОРТИВНИХ ЗДІБНОСТЕЙ…….. 235
Степаура-Пахомова Е., Лазоренко Л.
СОМАТИЧНІ ТИПИ І РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ…….. 239
Хомутник А.
СПЕЦІАЛЬНА ФІЗИЧНА ПІДГОТОВКА ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ…….. 241
Шевченко Д.
ОСОБЛИВОСТІ ВІДНОВЛЕННЯ ФУТБОЛІСТІВ ПІСЛЯ ГРИ……... 244

СЕКЦІЯ 5
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ’Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В ОСВІТІ, ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ТА СПОРТІ

Huizong Yao, Xiaoxing Zuo, Daxing Zuo, Han Lin, Ximeng Huang, Chuanfu Zang
STUDY ON SOYBEAN POTENTIAL PRODUCTIVITY AND FOOD SECURITY IN CHINA UNDER THE INFLUENCE OF COVID-19 OUTBREAK……. 246
Андреєв М. В.
ФОРМУВАННЯ СВІТОГЛЯДУ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ У МАЙБУТНІХ ПЕДАГОГІВ…… 247

Атаманчук Н. М.
ВПЛИВ СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖ НА ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ…….. 249
Безугла К.
ВПЛИВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ…….. 250
Белоус Е.
ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ……... 252
Білоус В.
АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ 255
Бойко В.
ПСИХОФІЗИЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У СПОРТСМЕНІВ…….. 259
Бондар Р.
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ХВОРОБАХ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ……... 262
Гаврись Д.
ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ ХРЕБТА УЧНІВ 1–6 КЛАСІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ……... 264
Гасенко В.
ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА В РЕЖИМІ ПРАЦІ ТА ВІДПОЧИНКУ СТУДЕНТІВ……. 268
Головань О.
АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ…….. 270
Horoshko V.
THE ORETICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL STATE OF THE BODY AMONG THE ELDERLY IN THE PROCESS OF REHABILITATION……. 271
Гришко В. Я., Йосипенко О. М., Кравченко Л. М., Пискун В. М., Чайка Н. В.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ….. 274
Гришко О. І.
ВИКОРИСТАННЯ АНІМАЛОТЕРАПІЇ З МЕТОЮ ОЗДОРОВЛЕННЯ ДИТИНИ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……. 277
Давидов А.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧІ ТЕХНОЛОГІЇ У ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ЗВО…… 279
Дугарь В.
РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ТРАВМАХ ПЛЕЧОВОГО СУГЛОБУ У ВОЛЕЙБОЛІСТІВ……... 281
Духно Ю.
КОРЕКЦІЙНА СПРЯМОВАНІСТЬ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ…… 283

Жалій Р. В.
ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ УЧАСНИКІВ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ 286
Жалій Т. В.
ПРАВОВЕ РЕГУЛЮВАННЯ ЗАСТОСУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В УМОВАХ СУЧАСНИХ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ……. 287
Кашуба Р.
ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З ВІДХИЛЕННЯМИ У СТАНІ ЗДОРОВ'Я…….. 289
Киричок Ж.
ФОРМУВАННЯ ЦІННІСНОГО СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ У СТУДЕНТІВ ЗАКЛАДІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.. 292
Клевака Л. П.
ПСИХОГІМНАСТИКА ЯК МЕТОД ОЗДОРОВЛЕННЯ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ……... 293
Коваленко Н.
ОСОБЛИВОСТІ МАСАЖУ ПРИ ДЦП……. 296
Костюченко А.
ВПЛИВ РІЗНИХ АСПЕКТІВ СУЧАСНОГО ЖИТТЯ НА СТАН ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ…… 299
Кравченко М.
ФІЗКУЛЬТУРНО-РЕКРЕАЦІЙНА ДІЯЛЬНІСТЬ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…….. 301
Левченко А.
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ПРИ ПОРУШЕННЯХ ПОСТАВИ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 304
Ляшко А.
ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ПРОЦЕСІ ВІДНОВЛЕННЯ ПОРУШЕНЬ ЗОРУ……. 307
Морозов Л.
ДЕФЛІМПІЙСЬКИЙ СПОРТ В УКРАЇНІ…… 309
Оніщук Л. М.
РЕАБІЛІТАЦІЙНА ТА СПОРТИВНА РОБОТА ПОЛТАВСЬКОГО РЕГІОНАЛЬНОГО ЦЕНТРУ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТУ ІНВАЛІДІВ «ІНВАСПОРТ»…….. 310
Подробаха А.
ЗАСОБИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СПЕЦІАЛЬНОЇ МЕДИЧНОЇ ГРУПИ……... 313
Приходько Б.
ОСОБЛИВОСТІ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ ІЗ КОМПРЕСІЙНИМИ ПЕРЕЛОМАМИ ХРЕБТА…….. 316

Сайко Н. О.
МЕТОД ФРЕНСІС ШАПІРО У ПОДОЛАННІ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ……. 318
Скрипка І. М., Коротенко Р.
ЗАСТОСУВАННЯ ФІТНЕСУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ФУТБОЛІСТІВ……. 321
Соловей О.
АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ……... 322
Сушко Я.
ІПОТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ……... 325
Теличко А.
СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ВАДАМИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ…… 328
Ткачук М.
КІНЕЗОТЕРАПІЯ У ПРОФІЛАКТИЦІ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ ЖІНОК ПРИ ЦЕРВІКАЛГІЇ…….. 331
Фесенко В. О., Синиця Т. О.
ХАРАКТЕРИСТИКА ТА ПІДХОДИ ДО ОЦІНКИ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СТУДЕНТІВ……. 334
Хмеленко Д.
ХАРАКТЕРИСТИКА ЗАСОБІВ ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ДЛЯ ЛЮДИНИ……... 336
Шендрик А., Синиця Т. О.
ПОСТАВА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ…… 339
Шуманська А.
ЗМІНИ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ЦЕНТРАЛЬНОЇ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ В УМОВАХ ФІЗИЧНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ……. 342
Яланська С. П.
ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ: РЕСУРС АРТ-ЕКОПРАКТИК…….. 344

Наукове видання

АКТУАЛЬНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ, СПОРТУ ТА ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Збірник матеріалів
II Всеукраїнської науково-практичної
Інтернет-конференції з міжнародною участю

Головний редактор – професор Рибалко Л.М.

Відповідальний за випуск Л. М. Рибалко, декан факультету фізичної культури та спорту, д.пед.н., професор

Комп'рна верстка А. В. Гета, доцент кафедри фізичної культури та спорту, к.фіз.вих.

Підп. до друку 01.12.2021 р. Формат 60×84 1/16
Папір офсет. Друк ризограф.
Ум.-друк. арк. – 14,7. Обл.-видав. арк. – 19,0
Тираж 50 прим. Зам. № 111.

Видавець і виготовлювач: Поліграфцентр Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»
36011, Полтава, Першотравневий проспект, 24
Свідоцтво про внесення суб'єкта видавничої справи до державного реєстру видавців, виготівників і розпоряджувачіввидавничої продукції.
Свідоцтво серія ДК№ 7019 від 19.12.2019 р.